

Pengaruh Lingkungan Belajar terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Awal dan Mahasiswa Akhir

Titan Agestin AR¹, Salsa Ardhya Putri², Tio Indra Gunawan³, Yadi Ruyadi⁴,
Intan Indah Megasari⁵

¹ Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, Indonesia

² Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, Indonesia

³ Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, Indonesia

⁴ Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

⁵ Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

Corresponding Author:

Titan Agestin AR, Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, Indonesia
Email: titan.agestin07@student.upi.edu

Abstract.

This study aims to analyze the influence of the learning environment on students' stress levels by comparing the experiences of first-year and final-year students in facing academic demands. The background of this research highlights the high prevalence of academic stress among university students, often triggered by physical, social, and academic factors. A qualitative approach was employed through in-depth interviews with four students (two first-year and two final-year) and a psychologist as an expert informant. The findings reveal that first-year students are more vulnerable to adaptation stress caused by uncomfortable classroom conditions, ineffective online learning methods, and organizational activities, while final-year students experience completion stress related to thesis preparation, heavy workloads, and limited campus facilities. The study emphasizes that a supportive learning environment, adequate facilities, and positive academic communication can help students manage stress more adaptively. Practical recommendations include improving campus infrastructure, strengthening social support, and developing academic policies that are responsive to students' psychological needs at different stages of study.

Keywords: Learning Environment, Stress Level, Early Students, Final Students

Abstrak.

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh lingkungan belajar terhadap tingkat stres mahasiswa awal dan mahasiswa akhir. Latar belakang penelitian berangkat dari tingginya prevalensi stres akademik yang dipicu oleh faktor lingkungan fisik, sosial, dan akademik. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam terhadap empat mahasiswa (dua tingkat awal dan dua tingkat akhir) serta seorang psikolog sebagai narasumber ahli. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa awal lebih rentan mengalami stres adaptasi akibat kondisi ruang kelas yang kurang nyaman, metode pembelajaran daring yang tidak efektif, dan kegiatan kaderisasi, sedangkan mahasiswa akhir lebih banyak menghadapi stres penyelesaian studi yang dipicu oleh beban tugas, tekanan dosen, serta keterbatasan fasilitas kampus. Temuan ini menegaskan bahwa lingkungan belajar yang kondusif, dukungan sosial, dan komunikasi akademik yang suportif dapat membantu mahasiswa mengelola stres secara lebih adaptif. Saran praktis dari penelitian ini adalah perlunya perbaikan fasilitas fisik kampus, penguatan dukungan sosial, serta kebijakan akademik yang responsif terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa di setiap tahap studi.

Kata kunci: Lingkungan Belajar, Tingkat Stres, Mahasiswa Awal, Mahasiswa Akhir

PENDAHULUAN

Lingkungan belajar merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi proses akademik mahasiswa. Lingkungan ini tidak hanya mencakup kondisi fisik seperti ruang kelas dan fasilitas kampus, tetapi juga mencakup dinamika sosial yang mereka hadapi dalam keseharian, termasuk aktivitas organisasi, kenyamanan tempat tinggal, kondisi perjalanan, hingga rutinitas di luar perkuliahan. Sekolah harus menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, di mana siswa merasa aman untuk bertanya, berpendapat, dan berpartisipasi, layaknya seorang siswa, mahasiswa juga membutuhkan lingkungan belajar yang mendukung untuk mengurangi tingkat stres yang biasanya dialami oleh mahasiswa tingkat awal dan mahasiswa tingkat akhir (Rukmana *et al.*, 2025). Ketika berbagai aspek tersebut tidak kondusif, hal ini dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada konsentrasi serta kualitas belajar mahasiswa (Wiguna, 2018). Oleh karena itu, pemahaman mengenai bagaimana lingkungan belajar memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa menjadi penting, baik bagi mahasiswa tingkat awal maupun mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tuntutan akademik yang berbeda.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat stres di kalangan mahasiswa tergolong tinggi. Beberapa studi menemukan bahwa lebih dari setengah mahasiswa mengalami stres dari kategori ringan hingga berat, dengan prevalensi berkisar antara 45% hingga 60% (Rahmayanti, 2023). Di samping itu, sejumlah penelitian internasional menunjukkan bahwa banyak mahasiswa melaporkan stres tinggi sering kali disebabkan oleh beban akademik, tuntutan perkuliahan dan adaptasi lingkungan yang kemudian berdampak pada konsentrasi dan prestasi akademik mereka (Kausar & Khan, 2019). Temuan-temuan ini mengindikasikan bahwa stres mahasiswa bukanlah kasus individual yang terisolasi, melainkan masalah sistemik yang perlu mendapat perhatian serius dari institusi pendidikan, oleh karena itu penting untuk menelaah faktor-faktor yang memengaruhi stres tersebut secara lebih mendalam.

Pada mahasiswa tingkat awal, masa awal perkuliahan merupakan periode transisi dari siswa menuju mahasiswa; mereka perlu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, pola pembelajaran baru, dan lingkungan sosial berbeda dan adaptasi ini bisa memengaruhi stres, konsentrasi, serta hasil akademik mereka (Credé & Niehorster, 2012). Mahasiswa tingkat awal berada pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal, yaitu masa ketika individu lebih rentan terhadap stres saat menghadapi tuntutan akademik dan sosial yang baru (Andriani & Listiyandini, 2017). Dalam menghadapi tantangan tersebut, mahasiswa membutuhkan kemampuan resiliensi, yaitu kapasitas untuk bertahan dan bangkit dari kesulitan (Connor & Davidson, 2003).

Sementara itu, mahasiswa Tingkat akhir menghadapi persoalan yang berbeda. Pada tahap ini, mereka memasuki fase penyelesaian studi termasuk menyusun skripsi yang sering menjadi sumber stres bahkan depresi. Depresi pada mahasiswa tingkat akhir dapat menyebabkan menurunnya motivasi, kemampuan bersosialisasi, dan produktivitas. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk mekanisme koping (Keliat, Panjaitan & Helena, 2006). Tantangan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir meliputi ketidaksesuaian program studi, kesulitan memahami materi, hubungan dengan dosen pembimbing, serta tekanan dalam proses pengerjaan skripsi (Hidayat & Darmawanti, 2021). Perbedaan jenis tuntutan ini mengindikasikan bahwa faktor lingkungan yang memengaruhi stres pada mahasiswa awal (stres penyesuaian) dan akhir (stres penyelesaian) memiliki dinamika yang unik.

Dalam memahami stres akademik mahasiswa, penelitian ini menggunakan (Lazarus, 1984) sebagai landasan teoritis utama. Teori ini memandang stres sebagai hasil interaksi antara individu dan lingkungannya, di mana stres muncul bukan semata-mata karena besarnya tuntutan lingkungan, tetapi karena bagaimana individu menilai (*appraisal*) dan merespons (*coping*) tuntutan tersebut. Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa proses stres diawali dengan *primary appraisal*, yaitu penilaian individu terhadap suatu situasi apakah dipersepsikan sebagai ancaman, tantangan, atau tidak berbahaya. Selanjutnya, individu melakukan *secondary appraisal*, yakni penilaian terhadap kemampuan dan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi tuntutan tersebut, seperti dukungan sosial, kemampuan akademik, dan kondisi lingkungan belajar. Ketika tuntutan lingkungan dinilai melebihi sumber daya yang tersedia, maka individu akan mengalami stres dan berupaya melakukan strategi koping.

Dalam konteks mahasiswa, teori ini relevan untuk menjelaskan perbedaan karakteristik stres antara mahasiswa awal dan mahasiswa akhir. Mahasiswa tingkat awal cenderung mengalami stres adaptasi karena melakukan *appraisal* terhadap lingkungan belajar dan sistem akademik sebagai situasi baru yang menantang. Sementara itu, mahasiswa tingkat akhir lebih rentan mengalami stres transisi akademik dan karier yang berkaitan dengan penyusunan skripsi, tuntutan dosen, serta kecemasan terhadap masa depan. Oleh karena itu, Teori Transaksional Stres dan Koping menjadi kerangka yang tepat untuk menganalisis bagaimana lingkungan belajar memengaruhi tingkat stres mahasiswa pada fase studi yang berbeda.

Berdasarkan uraian mengenai tingginya prevalensi stres dan kompleksitas sumbernya pada kedua kelompok, dapat diidentifikasi bahwa lingkungan belajar dan tahap perkembangan mahasiswa berperan signifikan dalam membentuk tingkat stres. Meskipun studi terdahulu telah menguji faktor-faktor stres pada mahasiswa tingkat awal maupun mahasiswa tingkat akhir secara terpisah, terdapat kesenjangan penelitian karena belum banyak studi yang secara komparatif dan simultan menganalisis bagaimana dimensi Lingkungan Belajar memengaruhi Tingkat Stres pada

dua kelompok dengan tugas perkembangan yang kontras antara Mahasiswa Awal (stres penyesuaian) dan Mahasiswa Akhir (stres penyelesaian). Kesenjangan ini menjadi penting untuk ditelaah mengingat implikasi intervensi lingkungan yang efektif bagi kedua kelompok tersebut kemungkinan besar berbeda.

Oleh karena itu, penelitian ini menjadi sangat penting dan bertujuan untuk menganalisis pengaruh Lingkungan Belajar terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Awal dan Mahasiswa Akhir secara komparatif. Secara spesifik, penelitian ini juga bertujuan untuk membandingkan perbedaan tingkat stres dan bagaimana pengaruh Lingkungan Belajar memoderasi kedua kelompok. Manfaat penelitian ini diharapkan mencakup peningkatan pemahaman terhadap faktor-faktor risiko stres, serta memberikan rekomendasi bagi masyarakat kampus, khususnya pengelola institusi, dalam merancang strategi intervensi dan kebijakan kampus yang lebih peka terhadap kondisi mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif komparatif untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa mengenai pengaruh lingkungan belajar terhadap tingkat stres akademik. Pendekatan kualitatif dipilih karena stres merupakan fenomena psikologis yang bersifat personal dan kontekstual, sehingga hanya dapat dipahami melalui penuturan langsung individu yang mengalaminya (Creswell, 2014; Moleong, 2019). Metode deskriptif komparatif digunakan untuk menggambarkan kondisi nyata serta membandingkan perbedaan persepsi, pengalaman, dan mekanisme koping antara mahasiswa tingkat awal dan mahasiswa tingkat akhir, sebagaimana dijelaskan oleh Nazir (2017) bahwa metode ini bertujuan membandingkan karakteristik suatu fenomena pada kelompok yang berbeda tanpa manipulasi variabel.

Subjek penelitian terdiri atas empat mahasiswa yang dipilih menggunakan purposive sampling, yakni dua mahasiswa tingkat awal dan dua mahasiswa tingkat akhir, serta satu informan ahli berupa psikolog. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan bantuan pedoman wawancara semi-terstruktur, perekam audio, dan catatan lapangan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sebagaimana dikemukakan oleh Miles, Huberman dan Saldana (2014), sehingga diperoleh pemahaman komprehensif mengenai perbedaan pengalaman stres akademik mahasiswa ditinjau dari lingkungan belajar dan tahap perkuliahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Wawancara Mahasiswa terkait Lingkungan Belajar dan Stres Akademik

Pembahasan ini mengintegrasikan temuan penelitian dengan tujuan utama studi, yaitu memahami bagaimana lingkungan belajar memengaruhi tingkat stres mahasiswa awal dan mahasiswa akhir, serta menjelaskan perbedaan faktor pemicu stres pada kedua kelompok tersebut. Secara umum, hasil penelitian kualitatif menunjukkan bahwa lingkungan belajar, yang meliputi aspek fisik, akademik, dan sosial, memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk pengalaman stres mahasiswa. Hal ini selaras dengan temuan empiris yang menyatakan bahwa kondisi lingkungan belajar baik fisik maupun psikososial berpengaruh terhadap kenyamanan psikologis dan performa akademik mahasiswa (Mukitasari, Wolor & Marsofiyati, 2023).

Penelitian ini menggunakan pertanyaan wawancara deskriptif yang berfokus pada pengalaman mahasiswa terhadap lingkungan belajar di kampus. Narasumber diminta untuk menjelaskan bagaimana kondisi lingkungan fisik ruang kelas yang mereka rasakan selama mengikuti perkuliahan serta sejauh mana kondisi tersebut memengaruhi kenyamanan, konsentrasi, dan mood saat proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, narasumber juga diminta untuk menceritakan pengalaman mereka terkait metode pembelajaran yang diterapkan oleh dosen, khususnya pada metode pembelajaran daring, dan dampaknya terhadap pemahaman materi serta tingkat stres yang dialami. Pertanyaan wawancara juga menggali faktor-faktor dalam lingkungan kampus yang menurut narasumber paling berkontribusi terhadap munculnya stres, termasuk suasana kelas seperti kebisingan dan suhu ruangan serta beban tugas akademik yang diterima.

Selanjutnya, narasumber diminta untuk mengungkapkan pengalaman mereka terkait ketersediaan dan kualitas fasilitas kampus, seperti jaringan internet dan sarana pendukung lainnya, serta bagaimana fasilitas tersebut memengaruhi kelancaran dan efisiensi aktivitas akademik. Interaksi dengan dosen juga menjadi fokus pertanyaan, khususnya mengenai bentuk komunikasi, konsistensi pengajaran, serta tekanan akademik yang dirasakan selama perkuliahan. Selain itu, narasumber diminta untuk menceritakan pengalaman sosial mereka di lingkungan kampus, termasuk kerja sama dalam tugas kelompok dan peran teman sebaya dalam membantu mengurangi atau justru menambah tingkat stres. Terakhir, wawancara mengarahkan narasumber untuk merefleksikan perbedaan sumber stres yang mereka rasakan sesuai dengan fase studi yang dijalani, baik pada masa awal perkuliahan maupun pada tahap akhir penyelesaian studi.

Tabel 1. Hasil Wawancara Mahasiswa

No	Narasumber	Status Mahasiswa	Hasil Wawancara	Kata Kunci
1.	SH	Mahasiswa Awal	Mengeluhkan kondisi fisik ruang kelas yang sumpek, gelap, tanpa kipas angin, serta dianggap tidak sebanding dengan biaya kuliah. Metode pembelajaran daring yang tidak efektif membuat sulit memahami materi. Kaderisasi sangat memengaruhi tingkat stres. Dukungan teman membantu mengurangi stres.	Lingkungan fisik, ruang kelas, metode daring, kaderisasi, dukungan teman
2.	GS	Mahasiswa Awal	Merasa sulit fokus dan mood belajar menurun akibat suasana kelas yang bising dan panas. Stres meningkat ketika tugas menumpuk.	Kebisingan, suhu kelas, konsentrasi, tugas menumpuk
3.	J	Mahasiswa Akhir	Mengalami stres akibat wifi tidak stabil dan lift rusak yang menghambat aktivitas akademik. Merasa tertekan oleh dosen yang cenderung mencari kesalahan serta tugas yang bertumpuk. Menyatakan tingkat stres sangat tinggi pada fase akhir studi.	Fasilitas kampus, wifi, lift, tekanan dosen, tugas akademik, stres tinggi
4.	JFS	Mahasiswa Akhir	Mengeluhkan antrean lift dan gangguan wifi yang berdampak pada efisiensi belajar. Mengalami stres dalam tugas kelompok ketika ada anggota yang tidak kooperatif.	Infrastruktur kampus, efisiensi belajar, tugas kelompok, dinamika sosial

Sumber: Diolah Peneliti, 2025

Berdasarkan tabel hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa lingkungan belajar yang mencakup aspek fisik, akademik, dan sosial memiliki peran signifikan dalam membentuk tingkat stres mahasiswa, dengan lingkungan fisik kampus muncul sebagai faktor yang paling banyak dikeluhkan karena berpengaruh langsung terhadap konsentrasi dan mood belajar. Mahasiswa awal cenderung mengalami stres yang bersumber dari proses adaptasi terhadap kondisi ruang kelas yang kurang nyaman, seperti pencahayaan, ventilasi, suhu, dan kepadatan ruang, serta metode pembelajaran dan kegiatan kaderisasi, yang secara kumulatif menurunkan fokus dan kenyamanan belajar.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kualitas lingkungan fisik ruang kelas berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi dan performa akademik mahasiswa. Penelitian Sustainability (MDPI) menunjukkan bahwa pencahayaan, ventilasi, suhu, dan

kepadatan ruang kelas berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi dan performa mahasiswa (Bustamante-Mora *et al.*, 2025). Serta berkaitan dengan kelelahan akibat ketidaknyamanan yang berhubungan dengan temperatur dan kelembaban ruang kelas (Nurochman & Widiastuti, 2024) menguatkan bahwa tingginya stres pada mahasiswa, khususnya mahasiswa awal, sebagian dapat dijelaskan oleh ketidaknyamanan fisik yang mereka hadapi. Sementara itu, pada mahasiswa tingkat akhir, stres tidak hanya dipicu oleh meningkatnya tekanan akademik, tuntutan dosen, dan beban tugas yang menumpuk, tetapi juga diperkuat oleh keterbatasan fasilitas kampus yang kurang mendukung efisiensi kerja ilmiah, yang pada akhirnya dapat menurunkan motivasi dan meningkatkan tekanan psikologis mahasiswa (Dharmayanti, Nurcahyo & Lestari, 2017).

Faktor risiko dominan pada mahasiswa awal adalah kaderisasi dan metode daring yang tidak efektif, sementara faktor risiko dominan pada mahasiswa akhir adalah tekanan dosen, tugas menumpuk, dan kegagalan fasilitas efisiensi. Implikasi praktis penelitian ini menunjukkan perlunya peningkatan fasilitas fisik seperti ruang kelas yang layak dan koneksi internet yang stabil untuk mendukung kenyamanan mahasiswa, konsistensi pengajaran dan interaksi dosen yang lebih suportif terutama bagi mahasiswa akhir, serta evaluasi kebijakan non-akademik, khususnya program kaderisasi yang dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa baru. Penelitian ini menegaskan bahwa lingkungan fisik, akademik, dan sosial yang kondusif sangat penting dalam mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, pengelolaan lingkungan belajar yang komprehensif, terpisah berdasarkan kebutuhan fase studi, menjadi kunci terciptanya ekosistem pendidikan tinggi yang lebih adaptif, sehat, dan berkelanjutan.

Perbedaan Karakteristik Stres Mahasiswa Awal dan Mahasiswa Akhir

Berdasarkan hasil wawancara dan analisis tematik, ditemukan bahwa meskipun lingkungan belajar berpengaruh terhadap tingkat stres pada seluruh partisipan, karakteristik stres yang dialami mahasiswa awal dan mahasiswa akhir menunjukkan perbedaan yang tegas. Perbedaan ini berkaitan erat dengan tahap perkembangan akademik dan tugas perkembangan yang sedang dihadapi masing-masing kelompok.

Pada mahasiswa tingkat awal, stres yang dominan bersifat stres adaptasi, yaitu stres yang muncul akibat proses transisi dari jenjang pendidikan menengah ke pendidikan tinggi. Mahasiswa awal menghadapi tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang lebih mandiri, metode perkuliahan yang berbeda, lingkungan fisik kampus yang baru, serta dinamika sosial dan organisasi kemahasiswaan, termasuk kegiatan kaderisasi. Ketidaknyamanan ruang kelas, metode pembelajaran daring yang tidak efektif, serta beban tugas yang mulai meningkat menjadi pemicu utama stres karena mahasiswa masih berada pada

tahap penyesuaian psikologis dan akademik. Stres adaptasi ini ditandai dengan penurunan konsentrasi, mood belajar yang fluktuatif, serta perasaan tertekan dalam menghadapi rutinitas akademik yang baru.

Sebaliknya, pada mahasiswa tingkat akhir, stres yang muncul lebih mengarah pada stres transisi akademik dan karier, yaitu stres yang berkaitan dengan fase penyelesaian studi dan kecemasan terhadap masa depan. Mahasiswa akhir tidak lagi berfokus pada penyesuaian lingkungan, melainkan menghadapi tekanan akademik yang lebih berat, seperti penyusunan skripsi, tuntutan dosen pembimbing, tenggat waktu kelulusan, serta kekhawatiran terkait peluang kerja dan arah karier setelah lulus. Keterbatasan fasilitas kampus, seperti jaringan internet yang tidak stabil dan sarana pendukung akademik yang kurang memadai, memperkuat tekanan ini karena menghambat efisiensi kerja ilmiah. Stres pada mahasiswa akhir ditandai dengan tingkat tekanan psikologis yang lebih tinggi, perasaan tertekan yang berkepanjangan, dan kekhawatiran terhadap keberhasilan akademik dan masa depan.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa stres mahasiswa awal dan mahasiswa akhir tidak hanya berbeda dalam tingkat, tetapi juga berbeda secara kualitatif dalam jenis dan sumber stresnya. Mahasiswa awal lebih rentan terhadap stres adaptasi lingkungan dan sistem akademik, sedangkan mahasiswa akhir lebih rentan terhadap stres penyelesaian studi dan transisi menuju dunia kerja. Perbedaan karakteristik stres ini menunjukkan bahwa strategi pengelolaan lingkungan belajar dan intervensi psikologis perlu disesuaikan dengan fase studi mahasiswa agar lebih efektif dalam menurunkan stres akademik.

Perspektif Ahli mengenai Peran Lingkungan Belajar dalam Pembentukan Stres Akademik Mahasiswa

Dalam rangka memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh lingkungan belajar terhadap stres akademik mahasiswa, peneliti melakukan wawancara dengan Theresia Susanti, S.Psi., M.Psi., seorang psikolog yang aktif memberikan layanan konsultasi daring melalui Halodoc. Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh perspektif profesional terkait hubungan antara lingkungan belajar, dukungan sosial, dan tingkat stres yang dialami mahasiswa, baik pada mahasiswa awal maupun mahasiswa tingkat akhir. Informasi yang diperoleh diharapkan dapat memperkuat temuan penelitian dengan dasar pengalaman praktik seorang ahli dalam menangani permasalahan psikologis mahasiswa.

Pertanyaan yang diajukan dalam wawancara mencakup beberapa aspek penting mengenai seberapa sering mahasiswa berkonsultasi terkait stres akademik dan jenis keluhan yang paling umum, bagaimana hubungan antara lingkungan belajar dan kesehatan mental mahasiswa, faktor-faktor lingkungan belajar yang paling berkontribusi terhadap munculnya stres, perbedaan sumber dan intensitas stres antara mahasiswa awal dan mahasiswa akhir, tanda-

tanda stres yang berkembang menjadi gangguan psikologis, potensi dampak jangka panjang dari stres akademik, serta strategi dukungan sosial dan intervensi psikologis yang efektif. Dengan pertanyaan-pertanyaan tersebut, wawancara diarahkan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai peran lingkungan belajar dalam pembentukan stres akademik mahasiswa dari perspektif seorang ahli

Tabel 2. Hasil Wawancara Ahli

No	Nama	Hasil Wawancara	Kata Kunci
1.	Theresia Susanti, S.Psi., M.Psi. Psikolog	Psikolog menyampaikan bahwa keluhan stres akademik pada mahasiswa cukup sering ditemukan, terutama yang berkaitan dengan tekanan tugas, burnout, dan lingkungan belajar yang kurang suportif. Lingkungan pertemanan menjadi faktor penting yang memengaruhi tingkat stres mahasiswa, seperti tidak adanya dukungan sosial dan kurangnya kepedulian antarindividu. Lingkungan belajar yang kondusif dapat membantu menurunkan stres dan mendukung kesehatan mental mahasiswa, sedangkan lingkungan yang tidak kondusif justru meningkatkan tekanan psikologis. Mahasiswa awal cenderung lebih rentan mengalami stres karena harus beradaptasi dengan lingkungan dan tuntutan akademik yang baru, sementara mahasiswa akhir lebih banyak mengalami stres terkait tugas akhir dan kekhawatiran terhadap masa depan, meskipun secara umum lebih mandiri. Stres yang dirasakan secara terus-menerus dapat mengganggu aktivitas belajar dan, apabila tidak ditangani, berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius. Oleh karena itu, dukungan sosial, perbaikan lingkungan belajar, dan bantuan profesional diperlukan untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa.	Lingkungan belajar, stres akademik, kesehatan mental mahasiswa, dukungan sosial, mahasiswa awal dan akhir.

Sumber: Diolah Peneliti, 2025

Berdasarkan hasil wawancara dengan psikolog dan didukung oleh temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa lingkungan belajar memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental dan tingkat stres akademik mahasiswa. Lingkungan pertemanan dan dukungan sosial yang kurang memadai berpotensi meningkatkan stres akademik, terutama pada mahasiswa awal yang masih beradaptasi dengan lingkungan baru dan tuntutan akademik, sedangkan mahasiswa tingkat akhir lebih banyak mengalami stres terkait tugas akhir dan kekhawatiran masa depan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan pentingnya lingkungan belajar yang mendukung terhadap motivasi dan kesejahteraan mahasiswa, di mana lingkungan

belajar yang positif dapat berkontribusi pada kondisi psikologis yang lebih baik dan mengurangi tekanan akademik (Sahabuddin *et al.*, 2025). Stres akademik yang tidak ditangani dengan baik berpotensi menimbulkan gangguan psikologis yang lebih serius serta mengganggu aktivitas akademik dan sosial mahasiswa. Oleh karena itu, intervensi psikologis, perbaikan lingkungan belajar, dan penguatan dukungan sosial menjadi langkah penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, mahasiswa perlu diberikan pendidikan mengenai strategi pengelolaan stres, kemampuan adaptasi sosial, dan peningkatan keterampilan komunikasi dalam lingkungan belajar, sehingga mereka mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih efektif. Dukungan dari institusi pendidikan, seperti program mentoring, konseling, dan kegiatan sosial, juga menjadi faktor penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat secara psikologis dan sosial. Dengan demikian, pengelolaan stres akademik sebaiknya dilakukan secara holistik, melibatkan mahasiswa, teman sebaya, keluarga, dan pihak kampus sebagai bagian dari upaya menjaga kesejahteraan mental mahasiswa secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa lingkungan belajar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa, baik pada mahasiswa tingkat awal maupun mahasiswa tingkat akhir. Faktor lingkungan belajar yang mencakup aspek fisik dan sosial berperan sebagai pemicu stres, terutama ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang tinggi dan keterbatasan dukungan yang memadai. Namun demikian, setiap mahasiswa memaknai dan merespons tekanan tersebut secara berbeda sesuai dengan pengalaman, kemampuan adaptasi, dan strategi koping yang dimiliki. Selain itu, penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan pengalaman stres antara mahasiswa tingkat awal dan mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat awal cenderung mengalami stres yang berkaitan dengan proses adaptasi terhadap sistem perkuliahan dan lingkungan sosial baru, sedangkan mahasiswa tingkat akhir lebih banyak menghadapi stres yang bersumber dari beban akademik kompleks, khususnya penyusunan tugas akhir. Dukungan sosial, terutama dari teman sebaya dan lingkungan sekitar, terbukti menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik, sehingga lingkungan belajar yang kondusif menjadi kebutuhan utama dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

REFERENCE

Andriani, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Peran kecerdasan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat awal. *Sympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 67-90.

- Bustamante-Mora, A., Dieguez-Rebolledo, M., Zegarra, M., Escobar, F., & Epuyao, G. (2025). Environmental conditions and their impact on student concentration and learning in university environments: A case study of education for sustainability. *Sustainability*, 17(3), 1071. <https://www.mdpi.com/2071-1050/17/3/1071#>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Credé, M., & Niehorster, S. (2012). Adjustment to college as measured by the student adaptation to college questionnaire: A quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. *Educational Psychology Review*, 24(1), 133-165. <https://doi.org/10.1007/s10648-011-9184-5>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Dharmayanti, W., Nurcahyo, R. W., & Lestari, I. (2017). Pengaruh kondisi kelas, fasilitas laboratorium, dan fasilitas pendukung pembelajaran terhadap kenyamanan belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Informatika dan Sains*, 6(2), 230-242. <https://doi.org/10.31571/saintek.v6i2.647>
- Hidayat, E., & Darmawanti, I. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 166-178. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i9.48038>
- Kausar, A., & Khan, A. (2019). Association of psychological stress with academic achievement and concentration among university students. *International Journal of Educational Psychology*, 8(1), 45-60. <https://doi.org/10.17583/ijep.2019.3765>
- Keliat, B. A., Panjaitan, R. U., & Helena, N. (2006). Proses keperawatan kesehatan jiwa. *Cetakan I, EGC, Jakarta*.
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 445). Springer.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mukitasari, F. S., Wolor, C. W., & Marsofiyati, M. (2023). Pengaruh Lingkungan Belajar, Fasilitas Belajar, dan Stres Akademik Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 1(4), 79-97.
- Nazir, M. (2017). *Metode penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nurochman, E., & Widiastuti, R. (2022). Analisis Pengaruh Temperatur dan Kelembaban Ruang Kelas terhadap Kelelahan pada Mahasiswa. *IEJST (Ind. Eng. J. Univ. Sarjanawiyata Tamansiswa)*, 6(1), 10-17. <https://doi.org/10.30738/iejst.v6i1.12893>
- Rahmayanti, A. D. (2023). The correlation between stress level and sleep quality among college students during online learning. *Journal of Education and Health Promotion*, 12, 191. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1340_22
- Rukmana, K., Judijanto, L., Rohani, R., Widiyaningrum, W. Y., Hastangka, H., Sutresna, I., ... & Caturiasari, J. (2025). *Literasi Kewarganegaraan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

- Sahabuddin, R., Zahrawati, Z., Asnidar, A., Qalbi, A., & Desinta, R. (2026). Pengaruh Lingkungan Kampus, Dukungan Sosial, dan Pola Belajar terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa dengan Motivasi Belajar sebagai Variabel Mediasi pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Makassar. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(4), 2524-2537. <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.3760>
- Wiguna, R. I., Dwidiyanti, M., & Sari, S. P. (2018). The influence of mindfulness on the decreasing anxiety in nursing students to support academic learning: A literature review. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(1), 24-34. <https://doi.org/10.14710/hnhs.1.1.2018.24-34>