

# Strategi Pengelolaan Stres Mahasiswa dalam Peranannya sebagai Mahasiswa Baru Tahun Angkatan 2023

**Author:**

Eunike Milasari<sup>1</sup>  
Listyaningrum<sup>2</sup>

**Affiliation:**

Universitas Kristen  
Satya Wacana<sup>1,2</sup>

**Corresponding email**

eunikemila@uksw.edu

**Histori Naskah:**

Submit: 2023-09-21  
Accepted: 2023-09-22  
Published: 2023-09-23



*This is an Creative Commons  
License This work is licensed  
under a Creative Commons  
Attribution-NonCommercial 4.0  
International License*

**Abstrak:**

Latar belakang mahasiswa yang berbeda-beda, mulai dari perbedaan budaya, lingkungan, bahasa, karakter, sikap, sifat, agama, ras, etnis tidak jarang membuat mahasiswa baru memiliki tantangan dan permasalahannya masing-masing. Permasalahan yang ada apabila tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan stres sehingga mengganggu proses akademik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi pengelolaan stres mahasiswa dalam peranannya sebagai mahasiswa baru tahun angkatan 2023. Apa yang menjadi penyebab stres mahasiswa baru ini, serta bagaimana mahasiswa mengelola stres. Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa baru angkatan tahun 2023 program studi PG-PAUD FKIP UKSW. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif dengan proses pengambilan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil dan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah mahasiswa mampu menguraikan permasalahan yang membuat mereka stres sebagai mahasiswa baru antara lain perbedaan sistem, pola belajar, pola berpikir, lingkungan budaya, lingkungan masyarakat, lingkungan keluarga, jaringan serta perangkat, dan double kegiatan antara belajar dan bekerja paruh waktu serta strategi mengelola stres melalui kegiatan refleksi diri, kegiatan pribadi, serta berdiskusi bersama supaya hal tersebut tidak mengganggu proses pembelajaran sebagai akademisi..

**Kata kunci:** Strategi, Mahasiswa Baru, Pengelolaan Stres

---

## Pendahuluan

Mahasiswa baru merupakan mahasiswa yang telah menyelesaikan sekolah menengah atas (SMA) dan melanjutkan pendidikannya pada jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan suatu nama yang disandang oleh seseorang ketika mereka sedang menempuh pendidikan pada suatu program studi tertentu pada perguruan tinggi (Khaeru, 2021). Mahasiswa baru memiliki latar belakang yang berbeda-beda, dimulai dari berbeda budaya, lingkungan, bahasa, karakter, sikap, sifat, agama, ras, etnis yang berbeda-beda sehingga tidak jarang mahasiswa baru memiliki tantangan dan permasalahannya masing-masing. Selain hal tersebut, permasalahan mahasiswa seperti mahasiswa yang harus menyesuaikan diri dengan sistem pendidikan yang baru pada perguruan tinggi, teman-teman yang berbeda, tingkat penugasan yang lebih kompleks, serta budaya baru akan membuat tingkat penyesuaian mahasiswa akan bertambah.

Setiap mahasiswa memiliki tingkat penyesuaian diri yang berbeda-beda. Terdapat mahasiswa yang bersikap tenang dalam menghadapi dunia barunya, menganggap bahwa itu hal yang mudah sama seperti ketika mereka menjadi siswa. Ungkapan “akhirnya aku mahasiswa, sudah dewasa” dapat dikategorikan mereka nyaman menjadi mahasiswa baru, menunggu kesempatan tersebut untuk bereksplorasi dengan banyak kegiatan. Tetapi tidak sedikit pula yang merasakan syok dan kaget menjadi mahasiswa baru.

Perbedaan sikap ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mendasari antara lain adalah penyesuaian adaptasi mahasiswa itu sendiri yang didalamnya berupa perbedaan sistem belajar, sistem penugasan menjadi hal yang banyak terjadi pada mahasiswa baru. Sistem pendidikan yang berbeda pada masa ia

menjadi siswa dan mahasiswa akan sangat berbeda tingkat kesulitannya. Mahasiswa yang mampu mengelola tersebut, akan mampu mengelola dengan baik sehingga tidak menimbulkan stres.

Faktor selanjutnya merupakan latar belakang setiap individu. Perbedaan budaya, ras, bahasa, agama, lingkungan, pendidikan menjadi faktor yang melatarbelakangi. Mahasiswa yang berasal daerah diluar lingkungan kampus tempat ia belajar, akan belajar menyesuaikan bahasa yang dipakai. Sehingga pemahaman bahasa penting untuk dapat berkomunikasi dan menjalin kerjasama yang baik dengan mahasiswa lainnya.

Faktor motivasi berkuliah menjadi faktor perbedaan sikap mahasiswa selanjutnya. Mahasiswa yang berkuliah dan memilih jurusan tersebut atas keinginan diri sendiri akan melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa dengan penuh tanggung jawab serta kesungguhan. Tetapi ada pula mahasiswa yang berkuliah dan mengambil jurusan tersebut bukan atas kemauannya sendiri sehingga apa yang ia kerjakan, dikerjakan sengan setengah hati tidak dengan sungguh-sungguh. Selain itu mahasiswa akan tertekan dan malas dalam melakukan perkuliahan.

Mahasiswa yang telah mampu menyesuaikan diri dengan berbagai faktor tersebut akan membuat kehidupan mereka sebagai mahasiswa baru akan lebih terasa nyaman dan sehat. Tetapi apabila mahasiswa belum mampu menyesuaikan diri dengan perbedaan tersebut, akan mengakibatkan mahasiswa tidak mampu mengelola emosi, konsentrasi berkurang, serta stress yang muncul. Dengan demikian, masalah yang dihadapi mahasiswa baru terkait lingkungan perkuliahan akan berbeda-beda sehingga tingkat penyelesaian masalah pun akan bervariasi.

### **Studi Literatur**

Stress adalah kondisi individu yang memiliki beban berlebih dari kemampuan yang dimilikinya. Stress yang muncul dari dalam diri tidak hanya terjadi pada orang dewasa yang telah bekerja tetapi stress juga dapat terjadi pada akademisi (Lubis, 2021). Saputra (2019) juga mengatakan bahwa stress dapat dialami oleh siapa saja dan memiliki implikasi negatif apabila berakumulasi dalam kehidupan tanpa solusi yang tepat. Mahasiswa dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari stress.

Stress dari akademisi tersebut terjadi karena respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan tubuh dan fisik, serta perubahan dari tingkal laku (Desmita, 2020). Stress berlebih dan tidak dapat dikendalikan akan membuat dampak yang terjadi pada setiap individu karena pada dasarnya stress merupakan respon alami yang dialami oleh setiap individu (Wulandari, 2019).

Dampak stress yang terjadi dalam setiap individu antara lain melibatkan fisik dan psikis. Dampak stress yang melibatkan fisik dan psikis antara lain menurut Ariyani (2016):

1. Fisik seseorang yang merasa stress akan tampak lebih lelah, lemah, badan gemetar, jantung berdebar-debar, sakit pada perut, sering berkeringat dingin, sulit untuk tidur,serta badan merasakan kaku otot,
2. Psikis bagi orang yang merasa stress akan merasakan lebih sensitive pada emosi, merasa gelisah, sering marah, emosi mudah berubah-ubah, gugup, sering menangis, mudah menyerang dan mudah sering diadu domba.

Selain dampak fisik dan psikis tersebut, mahasiswa yang stress akan kesulitan dalam aspek kognitif. Dampak secara kognitif antara lain kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, kesulitan dalam mengingat materi dan memahami bahan ajar, serta selalu berpikiran negatif dalam lingkungan mereka. Fawzy (2019) mengatakan bahwa stress juga dapat mengakibatkan kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, kinerja akademik yang tidak baik, penyalahgunaan zat terlarang dan alcohol, gangguan kepercayaan diri,

gangguan kejiwaan, hingga pada upaya bunuh diri. Berdasarkan latar belakang di atas, artikel ini bertujuan dalam mengetahui strategi pengelolaan stress mahasiswa baru angkatan tahun 2023.

### **Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara. Subjek penelitian adalah mahasiswa baru angkatan 2023 PG-PAUD FKIP UKSW dengan jumlah 11 orang. Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan triangulasi data yaitu menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mengumpulkan data yang akan digunakan untuk penelitian (Sugiyono, 2011). Teknik analisis data yang digunakan peneliti dengan cara mereduksi data, mendisplay serta memverivikasi data yang sudah didapat (Moleong, 2012). Fokus penelitian ini adalah strategi pengelolaan stres mahasiswa dalam peranannya sebagai mahasiswa baru angkatan 2023

### **Hasil**

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa/ mahasiswi baru angkatan 2023 ini menunjukkan bahwa stress yang mereka alami sebagai mahasiswa baru antara lain perbedaan sistem, pola belajar, pola berpikir, lingkungan budaya, lingkungan masyarakat, lingkungan keluarga, jaringan serta perangkat, dan double kegiatan antara belajar dan bekerja paruh waktu. Dengan berbagai permasalahan yang ada, mahasiswa mampu mengatasi stress tersebut supaya tidak mengganggu proses pembelajaran mereka sebagai akademisi. Cara mengelola stress menurut mereka antara lain melalui kegiatan refleksi diri, kegiatan pribadi, serta berdiskusi bersama supaya hal tersebut tidak mengganggu proses pembelajaran sebagai akademisi.

### **Pembahasan**

Mahasiswa menjadi bagian dari perguruan tinggi yang merupakan penerus pemimpin pada masa selanjutnya sehingga mahasiswa yang mampu mengelola stress dapat dikatakan sebagai pribadi yang memiliki kepribadian baik dan sehat. Tuntutan yang terjadi pada setiap individu dari dalam maupun luar kampus mengharuskan mahasiswa menghadapi masalah dengan lugas, dewasa, bertanggungjawab, sehingga mahasiswa akan memiliki pandangan yang positif terhadap apa yang mereka lihat serta rasakan.

Berdasarkan hasil penelitian kepada 11 orang mahasiswa baru angkatan tahun 2023 pg-paud fkip uksw ditemukan berbagai permasalahan yang muncul ketika mereka menjadi mahasiswa baru serta bagaimana strategi mahasiswa dalam menyikapi stress akibat dari permasalahan tersebut. 6 dari 11 mahasiswa mengatakan bahwa lingkungan baru sebagai mahasiswa ini membuat mereka menjadi stress. Dimana ketika menjadi mahasiswa, perbedaan akan terasa dalam penugasan dan cara pandang mengerjakan sesuatu. Mereka mengemukakan bahwa ketika menjadi siswa, pemberian penugasan dari guru masih tergolong mudah. Jawaban dapat ditemukan dalam mesin pencarian otomatis (internet) atau bahkan aplikasi yang menyediakan jawaban dari suatu pertanyaan. tetapi hal tersebut tidak dapat mereka lakukan ketika telah menjadi mahasiswa. Konsep penalaran yang diberikan pada tingkatan mahasiswa telah berbeda sehingga jawaban tidak selalu tersedia pada internet maupun aplikasi lain. Jawaban pertanyaan yang diberikan oleh dosen membutuhkan penalaran, diskusi, dan hasil pemikiran dari mahasiswa sendiri sehingga cukup membuat mahasiswa kesulitan beradaptasi dengan perubahan ini. Selain hal tersebut, sebagai mahasiswa dituntut menjadi pribadi yang lebih aktif dan belajar lebih mandiri. Hal tersebut mejadi salah satu faktor terbesar mahasiswa baru mengalami stres karena tidak semua mahasiswa dapat melakukan hal tersebut. .

Selanjutnya 1 dari 11 mahasiswa mengatakan tingkat stress mereka sebagai mahasiswa baru adalah perbedaan lingkungan serta budaya yang ada pada masyarakat jawa tengah khususnya salatiga. Mahasiswa tersebut dari luar jawa sehingga terasa perbedaan mulai dari bahasa, budaya, bahkan makanan yang tersedia. Ia mengatakan bahwa lingkungan tempat tinggalnya saat ini membuat mahasiswa menjadi stress.

Mahasiswa tinggal seorang diri pada kos yang terletak disekitar universitas. Ia belum memiliki teman dekat dan jauh dari keluarga sehingga mengakibatkan mahasiswa menjadi stress.

Subjek selanjutnya adalah 1 dari 11 mahasiswa yang mengatakan bahwa tingkat stress yang ia miliki dikarenakan faktor lingkungan keluarga dan masyarakat. Adanya permasalahan didalam keluarga mengakibatkan ia stress selain dari faktor perkuliahan itu sendiri. Lingkungan masyarakat juga menjadi salah satu faktor tambahan mahasiswa menjadi stress. 2 mahasiswa lain mengatakan bahwa tingkat stress yang ia hadapi dikarenakan kendala perangkat dan jaringan yang kurang memadai. Apabila terdapat kelas yang mengharuskan pembelajaran via daring serta menggunakan aplikasi lain untuk belajar, mereka merasa kesulitan.

Subjek yang terakhir adalah 2 mahasiswa yang menguraikan bahwa tingkat stres yang mereka hadapi adalah berkaitan dengan dua kegiatan yang mereka lakukan yaitu belajar dan bekerja. Mereka melakukan kegiatan bekerja pada saat waktu luang ketika berkuliah. Hal tersebut mereka lakukan agar memiliki pengalaman serta kegiatan baru selain berkuliah, serta untuk menambah uang saku bagi mahasiswa. Pada suatu waktu mereka merasakan nyaman menjalani hal tersebut tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa mereka terkadang kehilangan fokus antara berkuliah dan belajar terlebih pada saat penugasan perkuliahan sangat banyak. Sehingga hal tersebut dapat menjadi salah satu faktor mahasiswa mengalami stress.

Dari permasalahan tersebut dapat diketahui bahwa faktor yang membuat mahasiswa tingkat awal merasa stress antara lain dinamika penugasan dan materi yang diberikan pada masa perkuliahan, lingkungan budaya yang baru, permasalahan pada lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat, serta pembagian waktu dan fokus antara berkuliah dan bekerja. Dari apa yang disampaikan oleh beberapa mahasiswa tersebut, terkait faktor apa saja yang mengakibatkan mereka stress, didapatkan pula data tentang bagaimana mahasiswa dapat mengelola stress karena faktor tersebut dengan baik.



Gambar 1. Permasalah stres mahasiswa baru

Melalui apa yang diuraikan mahasiswa, terdapat beberapa cara mahasiswa tingkat pertama mengelola stres. Mahasiswa mampu mengenali dan memahami diri dari keberadaan situasi stress tersebut. Berikut adalah beberapa langkah yang dilakukan mahasiswa dalam menindaklanjuti stress yang mereka hadapi:

1. Melakukan refleksi diri

Pada langkah ini, mahasiswa melakukan refleksi diri dengan menjauh sejenak dari permasalahan yang mengakibatkan mereka menjadi stress. Mereka melakukan refleksi diri dari permasalahan yang mereka hadapi untuk selanjutnya dapat menyelesaikan stress dengan baik. Merefleksikan diri atas apa yang terjadi menjadi salah satu upaya yang dilakukan mahasiswa dalam mengurangi atau

bahkan menghilangkan stress yang mereka dapatkan. Mahasiswa mampu memahami kelebihan, kekurangan, apa yang harus dilakukan dari hasil refleksi tersebut.

2. Melakukan kegiatan pribadi

Tahap ini merupakan tahap dimana mahasiswa menyisihkan waktu sejenak untuk melakukan kegiatan secara pribadi sehingga dapat mengurangi beban berlebih pada permasalahan yang ada. Contoh kegiatan yang dilakukan mahasiswa antara lain tidur serta beristirahat dengan baik, mendengarkan musik untuk merelaksasi tubuh, berjalan-jalan seorang diri maupun bersama teman, mencoba berbagai makanan yang enak untuk membuat mood menjadi baik, serta menonton film atau acara kesukaan.

3. Berdiskusi bersama

Manusia membutuhkan orang lain untuk berkomunikasi, berdiskusi, untuk mendapatkan sesuatu dari obrolan yang terjadi baik antara individu satu dengan individu lain, atau dengan kelompok lain. Sehingga mengajak teman, saudara, keluarga untuk bercerita dan berdiskusi akan meningkatkan keterlibatan mereka dalam kemampuan pemecahan masalah.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan permasalahan yang terjadi permasalahan stress mahasiswa terdapat berbagai uraian karena tuntutan-tuntutan yang ada dan terus berkembang. Permasalahan perbedaan sistem, pola belajar, pola berpikir, lingkungan budaya, lingkungan masyarakat, lingkungan keluarga, jaringan serta perangkat, dan double kegiatan yang mahasiswa lakukan antara belajar dan bekerja paruh waktu menjadi analisis permasalahan yang terjadi pada mahasiswa baru PG-PAUD FKIP UKSW angkatan tahun 2023. Berbagai permasalahan tersebut dalam dikendalikan oleh mahasiswa agar mereka tidak stres dalam masa peralihan dari siswa menjadi mahasiswa. Kegiatan refleksi diri, kegiatan pribadi, serta berdiskusi bersama menjadi beberapa hal yang dilakukan mahasiswa dalam mengurangi stress. Berbagai macam kegiatan baik secara individu maupun kelompok mengurangi tingkat stress mereka dalam pendidikan.

## **Ucapan Terima Kasih**

Pelaksanaan kegiatan ini tidak akan berjalan dengan baik tanpa bantuan dan dukungan seluruh pihak terkait.

Peneliti juga mengucapkan terimakasih atas dukungan mahasiswa/I PG-PAUD FKIP UKSW Angkatan 2023 yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menanalisis sehingga terbentuk penelitian ini. Selanjutnya peneliti juga mengucapkan terimakasih pada pihak-pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu, semoga apa yang peneliti lakukan menjadi hal baik untuk kemudian hari.

## **Referensi**

- Ariyani, F. (2018). *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makasar: Edukasi Mitra Grafika.
- Desmita. (2020). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rosdikarya.
- Fawzy, M. &. (2017). Prevalance of Psychological Stress, Depression, and Enxicy Among Medical Students In Egypt. *Journal Psychiatry Research*.
- Khaeru Kurnniawan, P. (2021). Stres pada Mahasiswa Penulis Skripsi. *Jurnal Moralitas*.
- Lubis, H. A. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Psikostudia Psikologi*.
- Moleong. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Saputra, I. L. (2019). Peran Stres Akademik dan Hardiness terhadap Kecenderungan Gangguan Psikofisiologis pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*.

Sugiyono. (2011). *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Jakarta: Alfabeta.

Suranadi, L. (2022). Manajemen Stres Mahasiswa Baru. *Jurnal Kesehatan Prima*.

Wulandari, F. H. (2019). HUBungan Antara Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.