

MANAJEMEN STRES PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BAHASA INGGRIS UNIVERSITAS CITRA BANGSA

Dortean Amelia Jois Jaha¹, Christmas Prasetya Ate²

¹Program Studi PJKR, Universitas Artha Wacana Kupang

²Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Citra Bangsa
Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

joisjaha2212@gmail.com , chris.ate123@gmail.com

Abstract

This study aims to explore the symptoms of stress and the stress management strategies used by final-year students in the English Education program at Universitas Citra Bangsa. The study employed a qualitative method with a phenomenological approach, involving 11 students who are in the process of completing their thesis. Data were collected through observation and in-depth interviews to understand the students' subjective experiences in facing academic pressures. The findings revealed that students experience various symptoms of stress, both physical and psychological, such as fatigue, palpitations, difficulty concentrating, and anxiety. To manage stress, students use various strategies, including taking short breaks, thinking positively, discussing with friends, and engaging in other activities like listening to music or taking walks. This study highlights the importance of institutional support in alleviating academic pressures on students. Educational institutions are encouraged to provide counseling services, quiet spaces, and stress management training programs to help students cope with stress. These findings offer insights into how to create an academic environment that supports students' mental and emotional well-being, enabling them to achieve academic and personal success

Keywords: stress management, students, final semester

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi gejala stres dan strategi manajemen stres yang digunakan oleh mahasiswa tingkat akhir program studi Pendidikan Bahasa Inggris di Universitas Citra Bangsa. Studi ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, melibatkan 11 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara mendalam untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami berbagai gejala stres, baik fisik maupun psikis, seperti kelelahan, jantung berdebar, kesulitan berkonsentrasi, dan kecemasan. Untuk mengatasi stres, mahasiswa menggunakan berbagai strategi manajemen stres, termasuk beristirahat sejenak, berpikir positif, berdiskusi dengan teman, serta melakukan kegiatan lain seperti mendengarkan musik atau berjalan-jalan. Penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan institusional dalam mengurangi tekanan akademik pada mahasiswa. Institusi pendidikan diharapkan menyediakan layanan konseling, ruang tenang, dan program pelatihan manajemen stres untuk membantu mahasiswa mengatasi stres. Temuan ini memberikan wawasan tentang bagaimana menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesejahteraan mental dan emosional mahasiswa, sehingga mereka dapat mencapai kesuksesan akademik dan pribadi.

Kata Kunci: manajemen stress, mahasiswa, semester akhir

PENDAHULUAN

Stres merupakan fenomena yang sering dialami oleh individu dalam berbagai situasi kehidupan, termasuk dalam konteks pendidikan. Mahasiswa, khususnya yang berada pada tahap akhir studinya, sering kali menghadapi tekanan yang signifikan terkait dengan tugas akhir, tuntutan akademik, dan persiapan untuk memasuki dunia kerja. Mahasiswa akhir program studi Pendidikan Bahasa Inggris di Universitas Citra Bangsa tidak terkecuali dari kondisi ini. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres adalah "suatu proses dimana individu merasakan bahwa tuntutan-tuntutan dari lingkungannya melampaui sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi tuntutan tersebut." Mereka tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir yang memerlukan penelitian dan penulisan yang intensif, tetapi juga harus bersiap menghadapi ujian dan tantangan dalam mencari pekerjaan.

Mahasiswa akhir dalam program studi ini menghadapi berbagai sumber stres yang unik. Tugas akademik yang menumpuk, seperti skripsi dan ujian akhir, dapat menyebabkan beban mental yang berat. Selain itu, tekanan untuk mendapatkan hasil yang baik dan harapan dari keluarga serta masyarakat menambah kompleksitas masalah yang dihadapi oleh mereka. Menurut Selye (1976), stres adalah "respons non-spesifik dari tubuh terhadap segala tuntutan yang dibebankan padanya." Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa, yang pada gilirannya dapat berdampak pada performa akademik mereka.

Penting untuk memahami manajemen stres pada mahasiswa akhir, karena stres yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional. Mahasiswa yang mengalami tingkat stres yang tinggi mungkin mengalami kesulitan dalam konsentrasi, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah. Cohen dan Williamson (1988) menekankan bahwa "stres yang berkepanjangan dapat mengganggu fungsi psikologis dan fisiologis seseorang." Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi strategi manajemen stres yang dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan yang mereka hadapi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres dan strategi manajemen stres yang digunakan oleh mahasiswa akhir program studi Pendidikan Bahasa Inggris di Universitas Citra Bangsa. Dengan memahami faktor-faktor ini, diharapkan dapat ditemukan cara-cara yang efektif untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres mereka, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan performa akademik mereka.

Penelitian ini juga akan membahas peran institusi pendidikan dalam mendukung mahasiswa dalam menghadapi stres. Universitas sebagai lembaga pendidikan memiliki tanggung jawab untuk menyediakan dukungan yang memadai bagi mahasiswanya, baik dalam bentuk layanan konseling, program dukungan akademik, maupun kegiatan ekstrakurikuler yang dapat membantu mengurangi stres. Menurut Goleman (1995), "kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi adalah kunci untuk meraih kesuksesan." Analisis ini akan memberikan wawasan tentang sejauh mana dukungan tersebut telah diterapkan dan efektif dalam membantu mahasiswa.

Selain itu, penelitian ini akan mengeksplorasi perbedaan pengalaman stres antara mahasiswa dengan berbagai latar belakang, seperti jenis kelamin, status ekonomi, dan prestasi akademik. Dengan memahami variabel-variabel ini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan rekomendasi yang lebih spesifik dan terarah dalam manajemen stres.

Dengan demikian, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi pengembangan program dan kebijakan yang dapat membantu mahasiswa akhir dalam mengelola stres. Hal ini tidak hanya penting untuk kesejahteraan mahasiswa secara individu, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan output akademik dari Universitas Citra Bangsa secara keseluruhan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Fokus utama penelitian ini adalah pada gejala stres yang muncul pada mahasiswa program studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Citra Bangsa Kupang. Metode fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami dan menggambarkan pengalaman subjektif mahasiswa dalam konteks yang spesifik.

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 11 mahasiswa yang berada pada semester VIII dan X. Pemilihan informan didasarkan pada kriteria bahwa mereka sedang dalam tahap penyusunan skripsi atau tugas akhir. Penelitian dimulai dengan melakukan observasi terhadap para mahasiswa tersebut untuk mengidentifikasi gejala-gejala awal stres yang mungkin mereka alami selama proses penyusunan skripsi. Observasi ini membantu peneliti dalam memahami konteks dan situasi yang dihadapi oleh mahasiswa, sehingga dapat mempersiapkan pertanyaan wawancara yang lebih mendalam.

Tahap selanjutnya adalah wawancara mendalam dengan masing-masing informan. Sebelum wawancara dimulai, peneliti melakukan pendekatan personal dengan memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan penelitian secara jelas. Hal ini dilakukan untuk membangun rapport dan menciptakan suasana yang nyaman bagi informan, sehingga mereka merasa terbuka dan bersedia memberikan informasi yang jujur dan detail. Peneliti memastikan bahwa setiap informan memahami tujuan dari penelitian ini dan memberikan persetujuan untuk berpartisipasi.

Selama wawancara, seluruh percakapan direkam menggunakan alat perekam suara untuk memastikan keakuratan data yang dikumpulkan. Perekaman ini juga memungkinkan peneliti untuk mengulang dan meninjau kembali percakapan untuk analisis yang lebih mendalam. Peneliti menekankan pentingnya keterbukaan dan kejujuran dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan, dengan tujuan mendapatkan gambaran yang autentik mengenai pengalaman stres yang dialami oleh mahasiswa.

Data yang diperoleh dari wawancara kemudian dianalisis secara tematik, di mana peneliti mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari narasi para informan. Proses ini melibatkan pengkodean data, kategorisasi, dan interpretasi mendalam terhadap setiap tema yang diidentifikasi. Dengan demikian, penelitian ini berusaha untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam konteks penyusunan skripsi di Universitas Citra Bangsa

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil penelitian dan pembahasan dapat diuraikan di bawah ini:

Rasa stres merupakan sebuah fenomena umum yang rentan dialami oleh para remaja, termasuk mahasiswa, terutama mereka yang berada di tahap akhir studi. Stres merupakan respons emosi yang tertekan yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan fisik dan mental. Stres pada mahasiswa dapat muncul dari berbagai sumber, seperti tuntutan akademik, tekanan sosial, dan ketidakpastian masa depan. Oleh karena itu, penting untuk memahami manajemen stres guna mengurangi dampak negatif yang mungkin timbul.

Menurut Kurniawati dan Setyaningsih (2022:329), Manajemen stres terdiri dari tiga tahapan utama:

1. **Tahap pertama** adalah mengenali stres dan sumber-sumber stres yang mungkin muncul dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini, individu diharapkan dapat menyadari kapan mereka merasa tertekan dan faktor-faktor apa saja yang menyebabkan stres.

2. **Tahap kedua** adalah mempelajari dan mempraktikkan keterampilan coping yang telah dipelajari. Ini termasuk berbagai teknik yang dapat membantu individu dalam menghadapi situasi stres.
3. **Tahap ketiga** adalah menerapkan teknik manajemen stres tersebut dalam situasi kehidupan nyata dan menilai keefektifannya. Evaluasi ini penting untuk menentukan apakah teknik yang digunakan efektif atau perlu disesuaikan

Penelitian ini melibatkan 11 mahasiswa semester VIII dan X dari program studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Citra Bangsa. Mahasiswa tersebut sedang dalam proses menyelesaikan skripsi mereka dan dipilih sebagai informan untuk memahami gejala stres yang mereka alami serta strategi manajemen stres yang digunakan.

Gejala Stres Fisik dan Psikis

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari wawancara dan observasi, gejala stres fisik yang paling umum dirasakan oleh mahasiswa adalah **kelelahan fisik**, yang dilaporkan oleh 7 dari 11 mahasiswa (63,6%). Mahasiswa merasakan kelelahan terutama saat menghadapi tuntutan akademik yang intensif, seperti penulisan skripsi dan pengumpulan data di lapangan. Gejala fisik lain yang sering dialami adalah **jantung berdebar-debar** ketika harus bertemu dengan dosen pembimbing, yang dilaporkan oleh 6 dari 11 mahasiswa (54,5%). Gejala ini sering dikaitkan dengan ketakutan akan penolakan ide atau perbedaan pendapat selama proses bimbingan.

Dari segi psikis, gejala yang paling menonjol adalah **kesulitan berkonsentrasi**, yang dialami oleh 8 dari 11 mahasiswa (72,7%). Kesulitan ini sering kali disebabkan oleh lingkungan yang kurang mendukung atau gangguan eksternal lainnya. Selain itu, **kecemasan** juga merupakan gejala umum, dilaporkan oleh 7 dari 11 mahasiswa (63,6%). Mahasiswa sering merasa cemas ketika melihat teman-teman seangkatan yang sudah lebih maju dalam proses penyusunan skripsi mereka.

Tabel 1. Gejala Stres Fisik dan Psikis

Gejala Stres	Jumlah Mahasiswa	Presentase
Kelelahan Fisik	7	63,6%
Jantung Berdebar	6	54,5%
Kesulitan Berkonsentrasi	8	72,7%
Kecemasan	7	63,6

Strategi Manajemen Stres

Dalam menghadapi stres, mahasiswa tingkat akhir di program studi Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Citra Bangsa mengadopsi berbagai strategi manajemen stres untuk menjaga keseimbangan mental dan emosional. Salah satu strategi yang paling umum digunakan adalah beristirahat sejenak. Sebagian besar mahasiswa, yaitu 8 dari 11 orang, melaporkan bahwa mereka cenderung mengambil jeda dari aktivitas akademik yang intens dengan tidur atau melakukan kegiatan ringan lainnya. Istirahat ini penting untuk memulihkan energi fisik dan mental mereka, memungkinkan mereka untuk kembali ke tugas akademik dengan pikiran yang lebih segar dan siap menghadapi tantangan.

Selain itu, berpikir positif menjadi strategi kunci lainnya yang diandalkan oleh mahasiswa. Sebanyak 6 dari 11 mahasiswa menyebutkan bahwa mereka berusaha untuk melihat sisi positif dari situasi yang mereka hadapi. Strategi ini membantu mereka untuk

mengurangi perasaan cemas dan takut yang mungkin timbul akibat tekanan akademik. Dengan menjaga perspektif yang optimis, mahasiswa dapat meminimalkan dampak negatif dari stres dan tetap fokus pada tujuan akhir mereka, yaitu menyelesaikan skripsi dengan baik.

Berdiskusi dengan teman juga diidentifikasi sebagai cara efektif untuk mengatasi stres. Sebanyak 7 dari 11 mahasiswa menemukan bahwa berbagi pengalaman, saran, dan dukungan emosional dengan teman sebaya sangat membantu dalam mengurangi beban yang mereka rasakan. Melalui diskusi ini, mahasiswa dapat mendapatkan perspektif baru, saran praktis, serta merasa didukung dan dimengerti oleh teman-teman mereka. Dukungan sosial semacam ini terbukti penting dalam menjaga keseimbangan emosi dan mental, terutama dalam menghadapi tantangan akademik yang menekan.

Selain kegiatan yang bersifat interaksi sosial, beberapa mahasiswa juga memilih untuk melakukan kegiatan lain sebagai bentuk distraksi dari tekanan akademik. Lima dari 11 mahasiswa melaporkan bahwa mereka meluangkan waktu untuk mendengarkan musik, berjalan-jalan, atau bahkan melakukan hobi seperti membaca buku dan menonton film. Kegiatan ini membantu mereka mengalihkan perhatian dari tugas akademik yang menuntut dan memberikan ruang untuk bersantai dan mengisi kembali energi mereka. Kegiatan-kegiatan ini berfungsi sebagai bentuk self-care yang penting dalam menjaga kesehatan mental.

Secara keseluruhan, berbagai strategi yang digunakan oleh mahasiswa ini mencerminkan upaya mereka untuk mengelola stres dengan cara yang positif dan konstruktif. Melalui kombinasi istirahat, berpikir positif, interaksi sosial, dan distraksi yang menyenangkan, mahasiswa dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental mereka. Pendekatan ini tidak hanya membantu mereka dalam menyelesaikan tugas akademik dengan lebih efektif tetapi juga membangun keterampilan manajemen stres yang dapat berguna di masa depan.

Tabel 2. Strategi Manajemen Stres

Strategi Manajemen Stres	Jumlah Mahasiswa	Presentase
Beristirahat	8	72,7%
Berpikir Positif	6	54,5%
Mendiskusikan dengan Teman	7	63,6%
Melakukan Kegiatan Lain	5	45,5%

Dari tabel 2 di atas, diperoleh informasi bahwa mahasiswa menggunakan berbagai strategi manajemen stres. Strategi ini meliputi istirahat sejenak, berpikir positif, berdiskusi dengan teman, serta melakukan kegiatan lain yang dapat mengalihkan perhatian dari tekanan akademik. Istirahat sejenak, seperti tidur atau melakukan aktivitas ringan, membantu mahasiswa memulihkan energi fisik dan mental. Berpikir positif membantu mereka melihat sisi baik dari setiap situasi, sehingga mengurangi perasaan cemas dan takut. Diskusi dengan teman sebaya memberikan dukungan sosial yang penting dan membantu mengurangi perasaan isolasi yang mungkin mereka rasakan. Sementara itu, kegiatan-kegiatan seperti mendengarkan musik, berjalan-jalan, atau hobi lainnya, berfungsi sebagai distraksi yang sehat, membantu mahasiswa melepaskan stres dan mengisi kembali energi mereka.

Pemahaman yang mendalam tentang gejala stres dan strategi manajemen stres yang digunakan oleh mahasiswa ini memberikan wawasan yang berharga bagi institusi pendidikan. Institusi dapat mengambil langkah-langkah untuk menyediakan dukungan yang

lebih baik bagi mahasiswa, misalnya dengan menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung dan menyediakan fasilitas yang memadai untuk mengurangi tekanan akademik. Ini bisa termasuk layanan konseling, ruang-ruang tenang untuk belajar, dan program-program pelatihan manajemen stres.

Selain itu, institusi dapat mendorong mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan manajemen stres yang efektif dan menciptakan komunitas yang saling mendukung. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya akan lebih mampu mengatasi tantangan akademik, tetapi juga akan lebih siap untuk menghadapi tekanan dalam kehidupan pribadi dan profesional mereka di masa depan. Penelitian ini menekankan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa dan menunjukkan bahwa dukungan institusional yang tepat dapat memainkan peran penting dalam membantu mereka mencapai kesuksesan akademik dan kesejahteraan pribadi.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir program studi Pendidikan Bahasa Inggris di Universitas Citra Bangsa menghadapi berbagai tantangan yang mengakibatkan munculnya gejala stres, baik secara fisik maupun psikis. Gejala stres fisik yang paling umum dialami adalah kelelahan fisik dan jantung berdebar-debar, sementara gejala psikis yang sering muncul meliputi kesulitan berkonsentrasi dan kecemasan. Gejala-gejala ini mencerminkan tekanan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mereka, yang merupakan tahap akhir dan krusial dalam perjalanan akademik mereka.

Adapun strategi untuk mengatasi stress tersebut, diantaranya beristirahat, berpikir positif, berdiskusi dengan teman, dan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan. Beristirahat, seperti tidur atau aktivitas ringan, membantu memulihkan energi fisik dan mental. Berpikir positif membantu mengurangi kecemasan dan ketakutan, sedangkan berdiskusi dengan teman memberikan dukungan sosial yang mengurangi perasaan kesepian. Aktivitas seperti mendengarkan musik atau berjalan-jalan juga menjadi distraksi yang sehat, membantu melepaskan stres dan menyegarkan pikiran.

DAFTAR RUJUKAN

- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The Social Psychology of Health*. Sage Publications.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Kumar, S., & Bhukar, J.P. (2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 4(1), 55-11.
- Kurniawati, Weni & Rina Setyaningsih (2022). Manajemen Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan dan Keislaman*, Vol.8 No.02, Juli-Desember . Hal 325 – 338.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

Muliani, Nuria, dkk.(2024). Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, Vol.9 No.1, Maret. Hal 100 – 105