

Strategi Psikologi Pendidikan Dalam Mengatasi Tekanan Akademik Mahasiswa Baru 2025

Fany Afnan Feyza^{a,1}, Ellen Prima^{a,2}

^aUIN K.H Saifuddin Zuhri, Purwokerto 53127, Indonesia

^aUIN K.H Saifuddin Zuhri, Purwokerto 53127, Indonesia

¹fafnan299@gmail.com ¹Ellen.psi06@gmail.com

ABSTRACT

This study examines strategies for reducing academic pressure among university students through an educational psychology approach. Academic pressure is a common issue in higher education caused by academic demands, assignment workloads, achievement expectations, and social pressures, which may negatively affect students' psychological well-being and academic performance. The purpose of this study is to analyze educational psychology strategies that can effectively help students cope with academic pressure. This research employed a library research method. Data were collected through documentation techniques by reviewing scientific journals, books, and other relevant academic sources. The instrument used was a document analysis sheet designed to identify, classify, and analyze findings from selected literature. The results indicate that effective strategies for reducing academic pressure include time management, development of learning skills, social support from family, peers, and lecturers, adaptive coping strategies, emotional regulation, and the creation of a supportive learning environment. In addition, intrinsic motivation and self-regulation play important roles in helping students manage academic challenges. The novelty of this study lies in its integration of various educational psychology perspectives into a comprehensive framework for addressing academic pressure among university students. However, this study is limited by its reliance on secondary data and the absence of direct empirical testing involving student participants. In conclusion, educational psychology approaches provide effective strategies for reducing academic pressure and improving students' psychological well-being, learning quality, and academic success.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license



Corresponding Author:

Fany Afnan Feyza

UIN K.H Saifuddin Zuhri, Purwokerto 53127, Indonesia

Email: fafnan299@gmail.com

Article Info

Article history:

Received 5 Juni 2026

Revised 12 Juni 2026

Accepted 15 Juni 2026

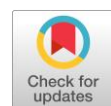
Keywords:

educational psychology

academic pressure

mental health

coping strategies



1. PENDAHULUAN

Mahasiswa baru sering menghadapi berbagai tantangan ketika memasuki lingkungan perguruan tinggi. Peralihan dari pendidikan menengah ke pendidikan tinggi menuntut kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam aspek akademik maupun sosial. Sistem pembelajaran yang berbeda, meningkatnya beban tugas, tuntutan pencapaian akademik, serta kebutuhan untuk berinteraksi dengan lingkungan baru dapat menimbulkan tekanan akademik. Tekanan akademik merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan akademik yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya (Bedewy & Gabriel, 2015). Kondisi ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, penurunan motivasi belajar, gangguan kesehatan mental, serta

berdampak pada rendahnya prestasi akademik. Fenomena tekanan akademik pada mahasiswa baru menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan tinggi. Banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola waktu, memahami materi perkuliahan, menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran yang lebih mandiri, serta membangun hubungan sosial di lingkungan kampus. Apabila tidak ditangani secara tepat, tekanan akademik dapat menghambat proses adaptasi mahasiswa dan meningkatkan risiko kegagalan akademik maupun keinginan untuk menghentikan studi.

Dalam perspektif psikologi pendidikan, keberhasilan belajar tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti motivasi, kemampuan regulasi diri, pengelolaan emosi, dan dukungan sosial. Teori *Coping Stress* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa individu melakukan berbagai upaya kognitif dan perilaku untuk mengatasi tekanan yang dihadapi. Sementara itu, *Self-Determination Theory* yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan menegaskan bahwa kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial berperan penting dalam meningkatkan motivasi serta kesejahteraan psikologis individu (Deci & Ryan, 2000). Berbagai penelitian telah menunjukkan hubungan antara tekanan akademik dan kondisi psikologis mahasiswa. Penelitian Mutolib, Adiyansah, dan Purnomo (2025) menemukan bahwa tingginya beban akademik dapat meningkatkan kecemasan akademik mahasiswa, sedangkan dukungan sosial berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan *coping stress* yang adaptif. Penelitian Sholihah, Saragih, dan Prasetyo (2022) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan *problem-focused coping* lebih mampu mengelola stres akademik dibandingkan mahasiswa yang menggunakan strategi *avoidance coping*. Selain itu, Rumbrar dan Soetjiningsih (2022) menemukan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus memiliki hubungan signifikan dengan rendahnya tingkat stres akademik mahasiswa.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan antara stres akademik, strategi coping, dan dukungan sosial, sebagian besar penelitian masih mengkaji faktor-faktor tersebut secara terpisah. Kajian yang mengintegrasikan berbagai strategi psikologi pendidikan sebagai pendekatan komprehensif untuk mengurangi tekanan akademik pada mahasiswa baru masih relatif terbatas. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang mampu menyatukan berbagai temuan penelitian sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai strategi yang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan berbagai strategi psikologi pendidikan, meliputi manajemen waktu, keterampilan belajar, dukungan sosial, strategi coping, motivasi intrinsik, dan regulasi diri ke dalam satu kerangka konseptual yang komprehensif untuk mengurangi tekanan akademik pada mahasiswa baru. Dengan pendekatan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis bagi pengembangan layanan pendampingan mahasiswa di perguruan tinggi. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai strategi psikologi pendidikan yang efektif dalam membantu mahasiswa baru mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan kemampuan adaptasi selama menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi.

2. METODE

Mahasiswa baru sering menghadapi berbagai tantangan ketika memasuki lingkungan perguruan tinggi. Peralihan dari pendidikan menengah ke pendidikan tinggi menuntut kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam aspek akademik maupun sosial. Sistem pembelajaran yang berbeda, meningkatnya beban tugas, tuntutan pencapaian akademik, serta kebutuhan untuk berinteraksi dengan lingkungan baru dapat menimbulkan tekanan akademik. Tekanan akademik merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan akademik yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya (Bedewy & Gabriel, 2015). Kondisi ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, penurunan motivasi belajar, gangguan kesehatan mental, serta berdampak pada rendahnya prestasi akademik. Fenomena tekanan akademik pada mahasiswa baru menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan tinggi. Banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola waktu, memahami materi perkuliahan, menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran yang lebih mandiri, serta membangun hubungan sosial di lingkungan kampus. Apabila tidak ditangani secara tepat, tekanan akademik dapat menghambat proses adaptasi mahasiswa dan meningkatkan risiko kegagalan akademik maupun keinginan untuk menghentikan studi.

Dalam perspektif psikologi pendidikan, keberhasilan belajar tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti motivasi, kemampuan regulasi diri, pengelolaan emosi, dan dukungan sosial. Teori *Coping Stress* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa individu melakukan berbagai upaya kognitif dan perilaku untuk mengatasi tekanan yang dihadapi. Sementara itu, *Self-Determination Theory* yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan menegaskan bahwa kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial berperan penting dalam meningkatkan motivasi serta kesejahteraan psikologis individu (Deci & Ryan, 2000). Berbagai penelitian telah menunjukkan hubungan antara

tekanan akademik dan kondisi psikologis mahasiswa. Penelitian Mutolib, Adiyansah, dan Purnomo (2025) menemukan bahwa tingginya beban akademik dapat meningkatkan kecemasan akademik mahasiswa, sedangkan dukungan sosial berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan *coping stress* yang adaptif. Penelitian Sholihah, Saragih, dan Prasetyo (2022) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan *problem-focused coping* lebih mampu mengelola stres akademik dibandingkan mahasiswa yang menggunakan strategi *avoidance coping*. Selain itu, Rumbrar dan Soetjiningsih (2022) menemukan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus memiliki hubungan signifikan dengan rendahnya tingkat stres akademik mahasiswa.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan antara stres akademik, strategi coping, dan dukungan sosial, sebagian besar penelitian masih mengkaji faktor-faktor tersebut secara terpisah. Kajian yang mengintegrasikan berbagai strategi psikologi pendidikan sebagai pendekatan komprehensif untuk mengurangi tekanan akademik pada mahasiswa baru masih relatif terbatas. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang mampu menyatukan berbagai temuan penelitian sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai strategi yang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan berbagai strategi psikologi pendidikan, meliputi manajemen waktu, keterampilan belajar, dukungan sosial, strategi coping, motivasi intrinsik, dan regulasi diri ke dalam satu kerangka konseptual yang komprehensif untuk mengurangi tekanan akademik pada mahasiswa baru. Dengan pendekatan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis bagi pengembangan layanan pendampingan mahasiswa di perguruan tinggi. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai strategi psikologi pendidikan yang efektif dalam membantu mahasiswa baru mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan kemampuan adaptasi selama menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi.

3. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil kajian pustaka yang dilakukan di berbagai jurnal ilmiah, buku referensi, artikel penelitian, prosiding, serta sumber-sumber akademik lainnya yang relevan dengan topik strategi psikologi pendidikan dalam mengatasi tekanan akademik mahasiswa baru, diperoleh sejumlah temuan yang menunjukkan adanya berbagai faktor yang berkontribusi terhadap munculnya tekanan akademik maupun strategi yang dapat digunakan untuk mengatasinya. Kajian terhadap literatur tersebut dilakukan secara sistematis dengan mengidentifikasi, membandingkan, dan menganalisis hasil-hasil penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan tekanan akademik, penyesuaian diri mahasiswa baru, coping stress, motivasi belajar, dukungan sosial, serta layanan pendampingan akademik dan psikologis di lingkungan perguruan tinggi. Melalui proses analisis tersebut, ditemukan beberapa tema utama yang secara konsisten muncul dalam berbagai penelitian dan memiliki hubungan yang erat dengan kondisi tekanan akademik yang dialami mahasiswa baru. Tema-tema tersebut kemudian dikelompokkan berdasarkan kesamaan konsep, teori, variabel penelitian, serta fokus pembahasannya sehingga menghasilkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tekanan akademik dan berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasinya. Hasil kajian menunjukkan bahwa tekanan akademik pada mahasiswa baru merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensional karena dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor internal maupun eksternal yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain.

Faktor internal yang berkontribusi terhadap munculnya tekanan akademik meliputi kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan baru, kemampuan mengelola emosi, tingkat motivasi belajar, kepercayaan diri, serta strategi coping stress yang digunakan ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik. Sementara itu, faktor eksternal mencakup dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dosen, dan lingkungan kampus, beban akademik yang harus diselesaikan, sistem pembelajaran yang diterapkan di perguruan tinggi, serta ketersediaan layanan konseling dan pendampingan akademik yang dapat membantu mahasiswa dalam proses penyesuaian diri. Berbagai faktor tersebut saling memengaruhi sehingga dapat menentukan tingkat tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa baru selama menjalani masa transisi ke dunia perkuliahan. Berdasarkan temuan-temuan yang diperoleh dari berbagai sumber pustaka, terdapat lima tema utama yang paling dominan dalam menjelaskan strategi psikologi pendidikan untuk mengatasi tekanan akademik pada mahasiswa baru, yaitu tekanan akademik sebagai bagian dari proses adaptasi mahasiswa baru, peran strategi coping stress dalam mengurangi tekanan akademik, dukungan sosial sebagai penunjang kesehatan psikologis, motivasi belajar sebagai faktor yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, serta layanan konseling dan pendampingan akademik sebagai bentuk intervensi yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik mahasiswa. Kelima tema tersebut akan dibahas secara lebih rinci pada bagian berikutnya.

3.1. Tekanan Akademik sebagai Bagian dari Proses Adaptasi Mahasiswa Baru

Tekanan akademik pada mahasiswa baru umumnya berkaitan erat dengan proses penyesuaian diri terhadap lingkungan perguruan tinggi. Masa transisi dari pendidikan menengah ke pendidikan tinggi merupakan periode yang penuh dengan perubahan dan tantangan baru yang menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi dari setiap mahasiswa. Pada fase ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang berbeda, tetapi juga harus mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial, budaya akademik, serta tuntutan tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan ketika berada di bangku sekolah menengah. Perubahan-perubahan tersebut sering kali menjadi sumber tekanan yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, terutama pada tahun pertama perkuliahan. Hasil kajian menunjukkan bahwa perubahan sistem pembelajaran menjadi salah satu faktor utama yang memicu munculnya tekanan akademik pada mahasiswa baru. Jika pada jenjang pendidikan menengah siswa masih memperoleh arahan dan pengawasan yang cukup intensif dari guru, maka pada tingkat perguruan tinggi mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam mengelola proses belajarnya. Mahasiswa harus mampu menyusun jadwal belajar secara mandiri, mencari sumber belajar tambahan, memahami materi perkuliahan secara lebih mendalam, serta bertanggung jawab terhadap pencapaian akademiknya sendiri. Kondisi ini sering kali menimbulkan kesulitan bagi mahasiswa yang belum memiliki kesiapan belajar mandiri sehingga mereka merasa terbebani oleh tuntutan akademik yang semakin kompleks.

Selain perubahan sistem pembelajaran, meningkatnya beban tugas akademik juga menjadi sumber tekanan yang cukup signifikan. Mahasiswa baru harus menyesuaikan diri dengan berbagai bentuk tugas seperti makalah, presentasi, proyek kelompok, praktikum, laporan penelitian, serta ujian yang memiliki tingkat kesulitan dan kompleksitas lebih tinggi dibandingkan jenjang pendidikan sebelumnya. Dalam banyak kasus, mahasiswa mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara kegiatan akademik dan kegiatan non-akademik sehingga tugas-tugas yang menumpuk sering kali menimbulkan stres dan kecemasan. Ketidakmampuan dalam mengelola tuntutan akademik tersebut dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan akademik (*academic burnout*), menurunnya motivasi belajar, serta berkurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi selama proses pembelajaran. Tekanan akademik juga dapat muncul karena tingginya harapan yang dimiliki mahasiswa terhadap dirinya sendiri maupun harapan yang berasal dari keluarga dan lingkungan sekitar. Banyak mahasiswa baru memiliki target untuk memperoleh nilai yang tinggi dan menunjukkan prestasi akademik yang baik sejak awal perkuliahan. Namun, ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan, mereka dapat mengalami perasaan kecewa, cemas, bahkan kehilangan kepercayaan diri. Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan eksternal, tetapi juga oleh standar dan ekspektasi yang dibangun oleh individu terhadap dirinya sendiri.

Di samping faktor akademik, kesulitan dalam membangun hubungan sosial di lingkungan kampus juga menjadi faktor yang memperkuat tekanan akademik. Mahasiswa baru harus beradaptasi dengan teman-teman yang berasal dari latar belakang budaya, daerah, dan pengalaman yang berbeda-beda. Mereka juga perlu membangun hubungan yang baik dengan dosen serta memahami norma dan budaya akademik yang berlaku di perguruan tinggi. Proses penyesuaian sosial ini tidak selalu berjalan dengan mudah. Sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam membangun relasi pertemanan, merasa kurang diterima dalam lingkungan sosial baru, atau mengalami hambatan komunikasi yang menyebabkan mereka merasa terisolasi. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres akademik karena mahasiswa kehilangan salah satu sumber dukungan yang penting selama masa transisi. Lebih lanjut, hasil kajian menunjukkan bahwa mahasiswa baru sering kali mengalami konflik antara tuntutan akademik dan kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan baru di perguruan tinggi. Mereka harus belajar mengatur waktu antara kegiatan perkuliahan, organisasi kemahasiswaan, aktivitas sosial, serta kehidupan pribadi. Ketika kemampuan manajemen waktu belum berkembang secara optimal, mahasiswa cenderung mengalami kesulitan dalam menentukan prioritas sehingga berbagai tuntutan yang ada dapat menimbulkan tekanan yang semakin besar. Situasi ini diperparah apabila mahasiswa tidak memiliki strategi belajar yang efektif dan kemampuan regulasi diri yang memadai.

Fenomena tekanan akademik pada mahasiswa baru sejalan dengan pendapat Bedewy dan Gabriel (2015) yang menjelaskan bahwa tekanan akademik muncul ketika individu merasa bahwa tuntutan akademik yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Dalam kondisi demikian, mahasiswa dapat mengalami berbagai gejala psikologis seperti stres, kecemasan, ketegangan emosional, gangguan konsentrasi, hingga penurunan motivasi belajar (Bedewy & Gabriel, 2015). Jika berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, tekanan akademik dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, rendahnya kepuasan terhadap kehidupan kampus, bahkan meningkatkan risiko mahasiswa untuk menghentikan studi. Berdasarkan hasil kajian tersebut, dapat dipahami bahwa tekanan akademik pada mahasiswa baru tidak hanya berasal dari tuntutan akademik semata, tetapi juga merupakan bagian dari proses adaptasi yang kompleks terhadap lingkungan perguruan tinggi. Faktor akademik, sosial, emosional, dan lingkungan saling berinteraksi dalam memengaruhi tingkat tekanan yang dirasakan mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan berbagai strategi psikologi pendidikan

yang mampu membantu mahasiswa menyesuaikan diri secara optimal dengan lingkungan perguruan tinggi, mengembangkan kemampuan regulasi diri, meningkatkan keterampilan belajar, serta memperkuat ketahanan psikologis mereka sehingga tekanan akademik dapat diminimalkan dan proses pembelajaran dapat berlangsung secara lebih efektif.

3.2. Peran Strategi Coping Stress dalam Mengurangi Tekanan Akademik

Pentingnya strategi coping stress dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik yang muncul selama proses adaptasi di perguruan tinggi. Coping stress merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan, tekanan, maupun situasi yang dianggap melebihi kemampuan dirinya. Dalam konteks mahasiswa baru, kemampuan coping menjadi salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan akademik dan sosial yang dihadapi selama masa transisi menuju kehidupan perkuliahan. Mahasiswa yang memiliki kemampuan coping yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan secara konstruktif, sedangkan mahasiswa yang memiliki kemampuan coping yang rendah lebih rentan mengalami stres, kecemasan, bahkan gangguan psikologis yang dapat menghambat proses belajar. Berdasarkan hasil kajian, strategi coping berperan penting dalam membantu mahasiswa mengendalikan emosi, mengurangi kecemasan, meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, serta menemukan solusi terhadap berbagai permasalahan akademik yang dihadapi. Kemampuan ini menjadi semakin penting karena mahasiswa baru sering kali dihadapkan pada berbagai tantangan yang belum pernah mereka alami sebelumnya, seperti tuntutan tugas yang lebih kompleks, jadwal perkuliahan yang padat, persaingan akademik yang lebih tinggi, serta kebutuhan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru. Dalam kondisi tersebut, strategi coping yang tepat dapat membantu mahasiswa mengurangi dampak negatif tekanan akademik sehingga mereka tetap mampu menjalankan aktivitas perkuliahan secara optimal.

Hasil kajian menunjukkan bahwa terdapat berbagai bentuk strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Bentuk coping yang banyak ditemukan dalam penelitian meliputi pengelolaan waktu yang efektif, penyusunan prioritas tugas, pencarian dukungan sosial dari keluarga maupun teman sebaya, aktivitas relaksasi, pengembangan pola pikir positif, peningkatan kemampuan pemecahan masalah, serta pengelolaan emosi secara sehat. Strategi-strategi tersebut membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik secara lebih terstruktur dan terencana sehingga tingkat stres yang dirasakan dapat berkurang. Salah satu bentuk coping yang banyak digunakan mahasiswa adalah manajemen waktu. Kemampuan mengatur waktu memungkinkan mahasiswa menyelesaikan tugas-tugas akademik secara lebih efektif dan menghindari penumpukan pekerjaan yang dapat memicu stres. Selain itu, mahasiswa yang mampu menentukan prioritas dalam menyelesaikan tugas juga cenderung lebih mudah mengendalikan tekanan akademik karena mereka memiliki perencanaan yang jelas terhadap aktivitas yang harus dilakukan. Dengan demikian, manajemen waktu dapat menjadi salah satu strategi preventif yang efektif dalam mengurangi tekanan akademik.

Penelitian Mutolib, Adiyansah, dan Purnomo (2025) menunjukkan bahwa tingginya beban akademik berpotensi meningkatkan kecemasan akademik mahasiswa. Mahasiswa yang dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi sering kali mengalami tekanan psikologis yang berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, rendahnya kepercayaan diri, serta meningkatnya kekhawatiran terhadap hasil akademik yang akan diperoleh. Namun demikian, mahasiswa yang memiliki kemampuan coping stress yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik secara efektif. Kemampuan tersebut membantu mahasiswa untuk tetap fokus dalam menyelesaikan tugas, mengelola emosi secara lebih stabil, dan mencari solusi terhadap berbagai hambatan yang dihadapi selama proses pembelajaran. Temuan tersebut juga menunjukkan bahwa coping stress berperan sebagai faktor mediasi yang membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif (Mutolib et al., 2026). Lebih lanjut, kemampuan coping yang baik tidak hanya membantu mahasiswa dalam mengurangi tingkat stres, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Mahasiswa yang mampu mengelola tekanan dengan baik cenderung memiliki tingkat optimisme yang lebih tinggi, kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, serta ketahanan psikologis yang lebih kuat ketika menghadapi berbagai tantangan akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak memiliki strategi coping yang memadai sering kali mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan sehingga lebih rentan mengalami kelelahan akademik, kecemasan berlebihan, dan penurunan motivasi belajar.

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian Sholihah, Saragih, dan Prasetyo (2023) menemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan strategi problem-focused coping memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres akademik dibandingkan mahasiswa yang menggunakan avoidance coping. Problem-focused coping merupakan strategi yang berorientasi pada penyelesaian masalah secara langsung melalui identifikasi sumber masalah, pencarian alternatif solusi, serta pengambilan tindakan yang tepat untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Mahasiswa yang menggunakan strategi ini cenderung lebih aktif dalam menghadapi tantangan

akademik dan memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap lingkungan perguruan tinggi. Sebaliknya, avoidance coping merupakan strategi yang dilakukan dengan cara menghindari atau menjauh dari masalah yang dihadapi. Bentuk strategi ini dapat berupa menunda penyelesaian tugas, mengabaikan permasalahan akademik, atau mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang tidak berkaitan dengan penyelesaian masalah. Meskipun strategi ini dapat memberikan rasa nyaman dalam jangka pendek, dalam jangka panjang avoidance coping justru berpotensi memperburuk kondisi yang dihadapi mahasiswa. Tugas yang tertunda akan semakin menumpuk, tekanan akademik menjadi semakin besar, dan tingkat kecemasan dapat meningkat karena masalah yang sebenarnya belum terselesaikan. Oleh karena itu, mahasiswa yang lebih sering menggunakan avoidance coping cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang menggunakan problem-focused coping (Sholihah et al., 2023).

Selain problem-focused coping, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa emotional-focused coping memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik. Strategi ini berfokus pada pengelolaan emosi yang muncul akibat tekanan yang dialami, seperti melakukan relaksasi, berdoa, meditasi, olahraga, atau berbagi cerita dengan orang yang dipercaya. Pengelolaan emosi yang baik dapat membantu mahasiswa mempertahankan kondisi psikologis yang stabil sehingga mereka mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik secara lebih efektif. Oleh karena itu, kombinasi antara *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping* sering kali dianggap sebagai strategi yang paling efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat dipahami bahwa coping stress merupakan salah satu faktor kunci dalam membantu mahasiswa baru menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan yang muncul selama proses perkuliahan. Kemampuan coping yang baik memungkinkan mahasiswa untuk mengelola stres secara lebih sehat, meningkatkan kemampuan adaptasi, mempertahankan motivasi belajar, serta menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan *coping stress* perlu menjadi salah satu fokus utama dalam penerapan strategi psikologi pendidikan di perguruan tinggi. Melalui pelatihan manajemen stres, penguatan keterampilan pemecahan masalah, peningkatan kemampuan regulasi emosi, serta penyediaan lingkungan belajar yang suportif, mahasiswa baru dapat dibantu untuk menghadapi tekanan akademik secara lebih sehat, adaptif, dan konstruktif.

3.3. Dukungan Sosial sebagai Penunjang Kesehatan Psikologis

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang berperan dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan yang muncul selama proses pendidikan. Dalam konteks mahasiswa baru, dukungan sosial menjadi sangat penting karena mereka sedang berada pada masa transisi yang menuntut kemampuan adaptasi terhadap lingkungan akademik dan sosial yang baru. Pada masa ini, mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tekanan yang berasal dari tuntutan perkuliahan, perubahan pola belajar, serta kebutuhan untuk membangun hubungan sosial yang baru. Oleh karena itu, keberadaan dukungan sosial dapat menjadi sumber kekuatan yang membantu mahasiswa mengatasi berbagai tekanan tersebut secara lebih efektif. Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman sebaya, dosen, organisasi kemahasiswaan, maupun lingkungan kampus secara umum. Masing-masing sumber dukungan memiliki peran yang berbeda dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Keluarga berperan sebagai sumber dukungan emosional yang memberikan rasa aman, perhatian, dan motivasi kepada mahasiswa. Teman sebaya berfungsi sebagai tempat berbagi pengalaman, bertukar informasi, serta memberikan bantuan ketika menghadapi kesulitan akademik. Sementara itu, dosen dan lingkungan kampus dapat memberikan dukungan berupa bimbingan akademik, arahan pembelajaran, serta fasilitas yang mendukung keberhasilan studi mahasiswa. Dalam hal ini dukungan sosial memiliki peranan penting dalam membantu mahasiswa baru menghadapi tekanan akademik (Soetjningsih, 2022).

Keberadaan dukungan sosial memungkinkan mahasiswa memperoleh berbagai bentuk bantuan, baik bantuan emosional, informasional, maupun instrumental. Dukungan emosional berupa perhatian, empati, penghargaan, dan motivasi dapat membantu mahasiswa merasa dihargai dan tidak menghadapi masalah seorang diri. Ketika mahasiswa merasa didukung oleh orang-orang di sekitarnya, mereka cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dan mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang. Dukungan emosional juga membantu mengurangi perasaan cemas, takut gagal, serta berbagai bentuk tekanan psikologis yang sering muncul selama masa perkuliahan. Hasil kajian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan dari lingkungannya. Mahasiswa yang merasa diterima dan didukung oleh keluarga maupun lingkungan kampus umumnya memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap berbagai tuntutan akademik. Mereka lebih mudah mengelola emosi, mempertahankan motivasi belajar, serta mengembangkan strategi yang efektif dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses pembelajaran. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan sosial cenderung lebih rentan mengalami kesepian, kecemasan, stres, dan berbagai permasalahan psikologis lainnya yang dapat menghambat proses belajar.

Selain dukungan emosional, dukungan informasional juga memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Dukungan informasional berupa pemberian saran, arahan, masukan, dan informasi yang relevan dapat membantu mahasiswa memahami berbagai tuntutan yang ada di lingkungan perguruan tinggi. Informasi mengenai strategi belajar yang efektif, teknik pengelolaan waktu, cara menyelesaikan tugas akademik, hingga informasi mengenai layanan akademik dan kemahasiswaan dapat membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan adaptasinya terhadap kehidupan kampus. Dalam banyak kasus, mahasiswa baru sering kali mengalami kebingungan dalam memahami sistem akademik yang berlaku di perguruan tinggi. Oleh karena itu, informasi yang diberikan oleh dosen, senior, maupun teman sebaya menjadi sangat penting dalam membantu mereka menjalani proses perkuliahan dengan lebih baik. Teman sebaya dan dosen sering kali menjadi sumber informasi yang penting dalam membantu mahasiswa memahami tuntutan akademik yang dihadapi. Hubungan yang positif dengan teman sebaya memungkinkan mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman, berdiskusi mengenai materi perkuliahan, serta bekerja sama dalam menyelesaikan berbagai tugas akademik. Sementara itu, dosen berperan dalam memberikan bimbingan akademik yang dapat membantu mahasiswa memahami materi pembelajaran serta mengembangkan kemampuan belajar yang lebih efektif. Interaksi yang baik antara mahasiswa dan dosen juga dapat meningkatkan kenyamanan mahasiswa dalam menjalani proses pembelajaran sehingga tekanan akademik yang dirasakan menjadi lebih rendah.

Selain dukungan emosional dan informasional, dukungan instrumental juga memiliki kontribusi yang penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Dukungan instrumental dapat berupa bantuan nyata seperti penyediaan fasilitas belajar, bantuan finansial, akses terhadap sumber belajar, maupun bantuan praktis lainnya yang dapat mempermudah mahasiswa dalam menjalani aktivitas akademik. Dukungan jenis ini membantu mahasiswa mengurangi hambatan-hambatan yang dapat menjadi sumber stres selama menjalani pendidikan tinggi. Penelitian Rumbrar dan Soetjningsih (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat stres akademik mahasiswa. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat tekanan akademik yang dirasakan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang mampu mengurangi dampak negatif dari berbagai tekanan akademik yang dihadapi mahasiswa. Dukungan sosial tidak hanya membantu mahasiswa mengatasi masalah yang sedang dihadapi, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka dalam membangun ketahanan psikologis ketika menghadapi tantangan di masa mendatang. Lebih lanjut, hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki jaringan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mempertahankan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologisnya selama menjalani proses pendidikan tinggi. Kehadiran individu-individu yang memberikan dukungan dapat membantu mahasiswa mengembangkan rasa memiliki, meningkatkan kepercayaan diri, serta menciptakan perasaan aman dalam lingkungan akademik. Kondisi ini sangat penting terutama bagi mahasiswa baru yang masih berada dalam tahap penyesuaian diri terhadap kehidupan kampus. Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat dipahami bahwa dukungan sosial merupakan salah satu komponen penting dalam strategi psikologi pendidikan untuk mengatasi tekanan akademik pada mahasiswa baru. Dukungan sosial berperan dalam membantu mahasiswa mengelola stres, meningkatkan kemampuan adaptasi, memperkuat motivasi belajar, serta menjaga kesehatan psikologis selama menjalani proses pendidikan tinggi. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu menciptakan lingkungan akademik yang suportif melalui penguatan hubungan antara mahasiswa, dosen, keluarga, dan komunitas kampus. Dengan adanya dukungan sosial yang memadai, mahasiswa baru akan lebih siap menghadapi berbagai tuntutan akademik dan mampu menjalani proses perkuliahan secara lebih optimal (Soetjningsih, 2022; Rumbrar & Soetjningsih, 2022).

3.4. Motivasi Belajar sebagai Faktor dalam Menghadapi Tekanan Akademik

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan. Dalam konteks mahasiswa baru, motivasi belajar menjadi aspek yang sangat penting karena masa transisi menuju perguruan tinggi sering kali diiringi oleh berbagai tuntutan akademik yang lebih kompleks dibandingkan jenjang pendidikan sebelumnya. Mahasiswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi cenderung lebih mampu bertahan menghadapi berbagai tuntutan akademik, memiliki semangat yang kuat untuk mencapai tujuan pendidikan, serta menunjukkan ketahanan yang lebih baik ketika menghadapi kesulitan dalam proses pembelajaran. Motivasi belajar berfungsi sebagai pendorong yang mengarahkan mahasiswa untuk terus berusaha mencapai prestasi akademik yang optimal meskipun menghadapi berbagai hambatan dan tantangan. Mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi umumnya menunjukkan keterlibatan yang lebih besar dalam kegiatan pembelajaran, lebih aktif mencari informasi, lebih disiplin dalam mengerjakan tugas, serta memiliki komitmen yang kuat untuk menyelesaikan studi dengan baik. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki motivasi belajar rendah cenderung lebih mudah merasa putus asa ketika menghadapi kesulitan akademik dan lebih rentan mengalami stres yang berkepanjangan. Motivasi belajar memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Berdasarkan perspektif Self-Determination Theory, motivasi intrinsik berkembang ketika individu merasa memiliki otonomi, kompetensi, dan hubungan sosial yang positif dalam lingkungan belajarnya (Deci & Ryan, 2000b). Otonomi mengacu pada kemampuan individu untuk memiliki kendali terhadap keputusan dan tindakan yang dilakukan dalam proses belajar. Kompetensi berkaitan dengan keyakinan individu bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan yang diharapkan. Sementara itu, hubungan sosial yang positif mencerminkan adanya rasa diterima, dihargai, dan didukung oleh lingkungan sekitar. Ketika ketiga kebutuhan psikologis tersebut terpenuhi, mahasiswa akan lebih termotivasi untuk belajar dan lebih mampu menghadapi tekanan akademik yang muncul selama masa perkuliahan (Deci & Ryan, 2000b). Hasil kajian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki motivasi intrinsik yang tinggi cenderung memandang tugas akademik sebagai kesempatan untuk berkembang, memperoleh pengetahuan baru, serta meningkatkan kemampuan diri. Mereka tidak hanya belajar untuk memperoleh nilai yang tinggi, tetapi juga memiliki dorongan internal untuk memahami materi perkuliahan secara lebih mendalam. Pola pikir seperti ini membantu mahasiswa melihat tantangan akademik sebagai bagian dari proses pengembangan diri sehingga tekanan yang muncul tidak selalu dipersepsikan sebagai sesuatu yang negatif. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki motivasi rendah lebih rentan mengalami stres, kelelahan akademik, penurunan konsentrasi belajar, dan rendahnya prestasi akademik karena mereka cenderung memandang tugas dan tuntutan akademik sebagai beban yang sulit untuk dihadapi.

Selain memengaruhi kemampuan menghadapi tekanan akademik, motivasi belajar juga berhubungan dengan kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih optimis ketika menghadapi kegagalan atau hambatan dalam belajar. Mereka mampu menjadikan pengalaman tersebut sebagai bahan evaluasi dan pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan diri di masa mendatang. Sebaliknya, mahasiswa dengan motivasi rendah sering kali mengalami kesulitan dalam bangkit setelah mengalami kegagalan sehingga lebih mudah mengalami kecemasan, kehilangan kepercayaan diri, dan penurunan semangat belajar. Hasil kajian juga menunjukkan bahwa motivasi belajar berperan dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri mahasiswa. Mahasiswa yang termotivasi umumnya memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatur waktu, menetapkan target belajar, memantau perkembangan akademik, serta mengevaluasi hasil yang telah dicapai. Kemampuan regulasi diri tersebut membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik secara lebih efektif dan terstruktur. Dengan demikian, motivasi belajar tidak hanya berfungsi sebagai pendorong perilaku belajar, tetapi juga sebagai faktor yang membantu mahasiswa mengembangkan strategi adaptasi yang positif terhadap tekanan akademik. Berbagai strategi psikologi pendidikan dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar mahasiswa baru. Salah satu strategi yang banyak direkomendasikan adalah penerapan metode pembelajaran yang aktif, interaktif, dan menarik. Metode pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses belajar dapat meningkatkan rasa memiliki terhadap pembelajaran dan mendorong munculnya motivasi intrinsik. Selain itu, penggunaan media pembelajaran yang inovatif, diskusi kelompok, studi kasus, dan pembelajaran berbasis proyek juga dapat meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan akademik. Pemberian umpan balik yang konstruktif juga menjadi strategi penting dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. Umpan balik yang diberikan dosen tidak hanya berfungsi untuk menunjukkan kekurangan mahasiswa, tetapi juga memberikan arahan mengenai cara memperbaiki dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki. Ketika mahasiswa memperoleh umpan balik yang positif dan membangun, mereka akan merasa lebih dihargai dan termotivasi untuk meningkatkan kualitas belajarnya. Kondisi ini dapat membantu meningkatkan rasa kompetensi yang menjadi salah satu kebutuhan psikologis penting dalam Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000b).

Selain itu, penghargaan terhadap pencapaian akademik juga dapat menjadi faktor yang memperkuat motivasi belajar mahasiswa. Penghargaan tidak selalu harus berupa hadiah material, tetapi dapat berupa pengakuan atas usaha dan prestasi yang telah dicapai. Pengakuan tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa serta mendorong mereka untuk terus berusaha mencapai hasil yang lebih baik. Di sisi lain, lingkungan belajar yang mendukung, inklusif, dan menghargai keberagaman juga berkontribusi dalam menciptakan kondisi psikologis yang kondusif bagi perkembangan motivasi belajar mahasiswa. Lebih lanjut, dukungan dari dosen, teman sebaya, dan keluarga turut berperan dalam menjaga motivasi belajar mahasiswa selama menjalani masa perkuliahan. Lingkungan sosial yang positif dapat memberikan dorongan emosional yang membantu mahasiswa tetap fokus pada tujuan akademiknya meskipun menghadapi berbagai kesulitan. Dukungan tersebut juga dapat membantu mahasiswa membangun keyakinan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menyelesaikan berbagai tuntutan akademik yang dihadapi. Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Motivasi yang tinggi membantu mahasiswa mengembangkan ketahanan akademik, meningkatkan kemampuan adaptasi, memperkuat regulasi diri, serta menjaga kesehatan psikologis selama menjalani proses pendidikan tinggi. Oleh karena itu, pengembangan motivasi belajar perlu menjadi salah

satu fokus utama dalam strategi psikologi pendidikan guna membantu mahasiswa baru menghadapi berbagai tuntutan akademik secara lebih efektif dan berkelanjutan (Deci & Ryan, 2000).

3.5 Layanan Konseling dan Pendampingan Akademik sebagai Upaya Intervensi

Layanan konseling dan pendampingan akademik merupakan salah satu strategi yang efektif dalam membantu mahasiswa baru mengatasi tekanan akademik. Layanan ini berfungsi sebagai sarana bagi mahasiswa untuk memperoleh bantuan profesional dalam memahami berbagai permasalahan yang dihadapi selama proses perkuliahan serta menemukan solusi yang tepat sesuai dengan kebutuhan, kondisi, dan karakteristik masing-masing individu. Pada masa transisi menuju pendidikan tinggi, mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tantangan yang tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik, tetapi juga aspek psikologis, sosial, dan emosional. Oleh karena itu, keberadaan layanan konseling menjadi sangat penting sebagai bentuk dukungan yang dapat membantu mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan perguruan tinggi secara lebih optimal. Hasil kajian menunjukkan bahwa layanan konseling memiliki peran yang signifikan dalam membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi, meningkatkan keterampilan pemecahan masalah, serta memperkuat kemampuan coping terhadap berbagai tekanan akademik yang dialami. Melalui proses konseling, mahasiswa diberikan kesempatan untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan berbagai kesulitan yang mereka hadapi dalam suasana yang aman dan suportif. Proses tersebut memungkinkan mahasiswa memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai kondisi yang dialaminya sekaligus membantu mereka mengenali faktor-faktor yang menjadi sumber tekanan akademik. Dengan pemahaman yang lebih baik terhadap diri sendiri, mahasiswa dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam menghadapi berbagai tantangan selama menjalani proses perkuliahan. Selain membantu mahasiswa memahami permasalahan yang dihadapi, konseling juga berperan dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk mengelola stres secara sehat. Melalui berbagai teknik dan pendekatan psikologis, mahasiswa dapat belajar bagaimana mengendalikan emosi negatif, mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengembangkan pola pikir yang lebih positif terhadap berbagai tuntutan akademik. Kemampuan-kemampuan tersebut sangat penting karena tekanan akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, gangguan kesehatan mental, hingga penurunan prestasi akademik. Layanan konseling juga membantu mahasiswa dalam membangun kesadaran diri (self-awareness) yang lebih baik. Kesadaran diri memungkinkan mahasiswa memahami kekuatan dan kelemahan yang dimiliki sehingga mereka dapat menentukan strategi belajar dan strategi adaptasi yang sesuai dengan kebutuhannya. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya memperoleh bantuan dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, tetapi juga memperoleh keterampilan yang dapat digunakan untuk menghadapi berbagai tantangan di masa mendatang.

Selain layanan konseling, pendampingan akademik juga memiliki peran yang sangat penting dalam membantu mahasiswa baru menghadapi tekanan akademik. Program pendampingan akademik dirancang untuk membantu mahasiswa memahami sistem pembelajaran di perguruan tinggi yang sering kali berbeda dengan sistem pembelajaran pada jenjang pendidikan sebelumnya. Melalui pendampingan akademik, mahasiswa memperoleh informasi dan arahan mengenai berbagai aspek perkuliahan, seperti penyusunan rencana studi, strategi belajar yang efektif, teknik membaca literatur akademik, penyelesaian tugas perkuliahan, serta pengelolaan waktu yang baik. Pendampingan akademik juga membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan belajar yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan akademik. Banyak mahasiswa baru mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan pembelajaran yang lebih mandiri dan kompleks. Oleh karena itu, bimbingan dari dosen pembimbing akademik, mentor, maupun senior dapat membantu mahasiswa memahami cara belajar yang sesuai dengan tuntutan pendidikan tinggi. Pendampingan semacam ini dapat meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa serta mengurangi ketidakpastian yang sering kali menjadi sumber stres akademik. Selain itu, program pendampingan akademik dapat membantu mahasiswa dalam mengidentifikasi hambatan-hambatan yang mengganggu proses belajar mereka. Hambatan tersebut dapat berupa kesulitan memahami materi perkuliahan, masalah manajemen waktu, rendahnya motivasi belajar, maupun kesulitan beradaptasi dengan lingkungan kampus. Dengan adanya pendampingan yang berkelanjutan, mahasiswa dapat memperoleh arahan yang tepat untuk mengatasi berbagai hambatan tersebut sebelum berkembang menjadi masalah yang lebih serius.

Kehadiran layanan psikologis dan pendampingan akademik yang terintegrasi juga berkontribusi dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat, inklusif, dan mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Lingkungan akademik yang memberikan perhatian terhadap kesehatan psikologis mahasiswa akan membantu menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman dan kondusif. Mahasiswa akan merasa bahwa mereka tidak menghadapi berbagai tantangan akademik seorang diri karena terdapat sistem dukungan yang siap membantu ketika mereka mengalami kesulitan. Lebih lanjut, layanan konseling dan pendampingan akademik juga dapat berfungsi sebagai langkah preventif dalam mencegah munculnya berbagai permasalahan psikologis yang lebih

serius. Melalui deteksi dini terhadap gejala stres, kecemasan, maupun kesulitan akademik, perguruan tinggi dapat memberikan intervensi yang lebih cepat dan tepat sasaran. Upaya preventif ini sangat penting mengingat tekanan akademik yang berkepanjangan dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa serta menghambat proses perkembangan akademik mereka. Dengan adanya dukungan tersebut, mahasiswa baru memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mengembangkan potensi akademiknya secara optimal. Mereka tidak hanya memperoleh keterampilan yang diperlukan untuk menjadi individu yang lebih mandiri, tangguh, dan mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi selama masa perkuliahan. Kondisi ini pada akhirnya dapat meningkatkan keberhasilan akademik sekaligus kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa tekanan akademik pada mahasiswa baru dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor-faktor tersebut mencakup kemampuan adaptasi, kemampuan coping stress, motivasi belajar, dukungan sosial, serta ketersediaan layanan psikologis dan akademik yang memadai. Oleh karena itu, penanganan tekanan akademik tidak dapat dilakukan hanya melalui satu pendekatan saja, melainkan memerlukan strategi yang bersifat komprehensif dan berkelanjutan. Strategi psikologi pendidikan berupa pengembangan coping stress, pemberian dukungan sosial, peningkatan motivasi belajar, serta penyediaan layanan konseling dan pendampingan akademik terbukti memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih efektif. Keempat strategi tersebut saling melengkapi dan berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk menghadapi berbagai tuntutan yang muncul selama masa transisi menuju kehidupan perguruan tinggi. Oleh karena itu, penerapan strategi-strategi tersebut secara terpadu perlu menjadi perhatian utama perguruan tinggi dalam mendukung keberhasilan akademik, meningkatkan kualitas pengalaman belajar, serta menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa baru agar mereka mampu berkembang secara optimal selama menempuh pendidikan tinggi.

Diskusi

Hasil kajian pustaka dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa tekanan akademik pada mahasiswa baru merupakan kondisi yang sangat berkaitan dengan proses penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi. Temuan ini selaras dengan teori dalam psikologi pendidikan yang menyatakan bahwa masa transisi dari jenjang sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan fase yang rentan menimbulkan stres akademik. Hal ini disebabkan oleh adanya tuntutan pembelajaran yang lebih mandiri, kompleks, serta kompetitif, sehingga mahasiswa baru dituntut untuk melakukan penyesuaian baik secara kognitif maupun emosional. Apabila dikaitkan dengan teori coping stress yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, hasil penelitian ini menguatkan bahwa kemampuan seseorang dalam mengelola tekanan sangat berpengaruh terhadap tingkat stres yang dialami. Mahasiswa yang mampu menerapkan problem-focused coping, seperti pengelolaan waktu dan penyelesaian masalah secara langsung, cenderung lebih mampu beradaptasi dibandingkan dengan mahasiswa yang menggunakan avoidance coping. Dengan demikian, strategi coping tidak hanya berfungsi sebagai bentuk pertahanan diri, tetapi juga menjadi keterampilan penting dalam menunjang keberhasilan akademik mahasiswa.

Selain itu, hasil temuan terkait dukungan sosial menunjukkan kesesuaian dengan teori psikologi sosial yang menekankan bahwa lingkungan sosial memiliki peran besar terhadap kondisi psikologis individu. Dukungan dari teman sebaya, keluarga, maupun dosen terbukti dapat membantu mahasiswa baru mengurangi beban psikologis sekaligus meningkatkan rasa percaya diri. Hal ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik tidak semata-mata bersumber dari individu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial. Temuan lainnya menunjukkan bahwa motivasi belajar memiliki peran penting dalam menekan dampak tekanan akademik. Berdasarkan Self-Determination Theory, motivasi intrinsik yang kuat membuat mahasiswa lebih mampu bertahan menghadapi tekanan (Deci & Ryan, 2000a) karena mereka memandang aktivitas belajar sebagai kebutuhan pribadi, bukan sekadar kewajiban. Dalam konteks ini, strategi psikologi pendidikan yang menitikberatkan pada penguatan motivasi terbukti relevan dalam meningkatkan ketahanan akademik mahasiswa baru. Selanjutnya, layanan konseling dan pendampingan akademik juga teridentifikasi sebagai strategi yang efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik.

Temuan ini memperkuat pandangan bahwa layanan psikologis di lingkungan perguruan tinggi memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Layanan tersebut tidak hanya menjadi wadah konsultasi permasalahan, tetapi juga sarana pengembangan kemampuan akademik dan emosional mahasiswa. Secara keseluruhan, hasil analisis ini menunjukkan bahwa strategi psikologi pendidikan yang paling efektif dalam mengatasi tekanan akademik mahasiswa baru adalah kombinasi antara penguatan coping stress, dukungan sosial, peningkatan motivasi belajar, serta layanan konseling yang dilakukan secara berkelanjutan. Kombinasi tersebut

mengindikasikan bahwa pendekatan yang bersifat menyeluruh lebih efektif dibandingkan pendekatan yang hanya berfokus pada satu aspek saja. Namun demikian, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penggunaan metode telaah pustaka menyebabkan penelitian ini tidak melibatkan data lapangan secara langsung, sehingga hasil yang diperoleh lebih bersifat konseptual dan belum sepenuhnya merepresentasikan kondisi nyata mahasiswa. Kedua, referensi yang digunakan masih memiliki keterbatasan dalam variasi konteks budaya dan institusi, sehingga hasilnya perlu ditafsirkan dengan kehati-hatian dalam generalisasi. Ketiga, penelitian ini belum mengkaji secara mendalam perbedaan karakteristik individu mahasiswa yang dapat memengaruhi efektivitas strategi psikologi pendidikan. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan mixed methods atau kombinasi metode kuantitatif dan kualitatif secara langsung, agar dapat memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai tekanan akademik mahasiswa baru serta efektivitas strategi psikologi pendidikan dalam mengatasinya.

4. DAFTAR PUSTAKA

- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Deci, E. ., & Ryan, R. M. (2000a). Motivazione intrinseca e autodeterminazione nel comportamento umano. NY: *Plenum*, 55(1), 68–78.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000b). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Martin, C. (2014). What is stress? *Current Biology*, 24(10). <https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.04.050>
- Mutolib, A., Adiyansah, N., & Purnomo, N. A. S. (2026). Pengaruh Beban Akademik dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik melalui Coping stress sebagai Variabel Mediasi pada Mahasiswa di Kota Tasikmalaya. 6(01), 643–656.
- Sholihah, N. H., Saragih, S., & Prasetyo, Y. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa : Apakah Peranan Problem Focused Coping? *JIIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(02), 328–336. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9917>
- Soetjningsih, rumbrar d. (2022). Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(3).
- Sugiyono. (2022)apa. Identifikasi Perilaku Bidang Pengembangan Moral Anak Kelompok B Di Tk It Al-Dhaifullah Desa Betung Kecamatan Abab Kabupaten *Alfabeta,Bandung*, 27–44. <https://repository.unsri.ac.id/106058/>