

PENDEKATAN PENGELOLAAN STRES DALAM KEHIDUPAN MAHASISWA

Thesalonika Paula Titirlolobi

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana

ABSTRAK

Stres merupakan salah satu kondisi psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa dalam menjalani aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari. Tuntutan tugas, tekanan akademik, serta perubahan lingkungan sosial dapat memicu munculnya stres jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tepat dalam mengelola stres agar mahasiswa tetap mampu menjalankan aktivitasnya secara optimal. Penulisan jurnal ini bertujuan untuk membahas berbagai pendekatan dalam pengelolaan stres pada mahasiswa berdasarkan studi literatur dari berbagai sumber ilmiah. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menganalisis berbagai konsep dan teori mengenai stres serta strategi penanganannya. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa pengelolaan stres dapat dilakukan melalui berbagai cara seperti manajemen waktu, dukungan sosial, relaksasi, serta pengembangan pola pikir yang positif. Dengan penerapan strategi yang tepat, mahasiswa dapat mengurangi dampak negatif stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Kata Kunci: *Stres, Mahasiswa, Psikologi, Manajemen Stres, Kesehatan Mental*

Pendahuluan

Perkembangan dunia pendidikan yang semakin kompetitif menyebabkan mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik yang cukup tinggi. Mahasiswa dituntut untuk mampu menyelesaikan tugas kuliah, mengikuti kegiatan akademik, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan tekanan yang dapat memicu stres apabila tidak dikelola dengan baik.

Stres merupakan respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap situasi yang dianggap menantang atau mengancam. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, stres dapat muncul akibat berbagai faktor seperti beban tugas yang banyak, tekanan untuk memperoleh nilai yang baik, masalah keuangan, serta konflik dalam hubungan sosial.

Jika stres tidak ditangani dengan baik, maka dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental maupun fisik mahasiswa. Dampak tersebut dapat berupa menurunnya konsentrasi belajar, kelelahan, kecemasan, bahkan gangguan emosional.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penulisan jurnal ini adalah studi literatur. Metode ini dilakukan dengan cara mengkaji berbagai sumber referensi seperti buku, jurnal ilmiah, serta artikel akademik yang berkaitan dengan konsep stres dan pengelolaannya dalam kehidupan mahasiswa.

Penulis mengumpulkan berbagai sumber informasi yang relevan kemudian membaca serta memahami isi dari setiap referensi yang digunakan. Informasi yang diperoleh selanjutnya dianalisis dan disusun kembali secara sistematis sehingga menghasilkan pembahasan yang mudah dipahami.

Pembahasan

Stres merupakan kondisi yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan manusia, termasuk dalam kehidupan mahasiswa. Berbagai tuntutan akademik maupun sosial sering kali menjadi sumber tekanan yang memicu munculnya stres. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memahami berbagai pendekatan yang dapat digunakan dalam mengelola stres.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah manajemen waktu. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu dengan baik cenderung lebih mudah menyelesaikan tugas-tugas akademiknya tanpa merasa terbebani secara berlebihan.

Pendekatan lain yang penting adalah dukungan sosial. Dukungan dari teman, keluarga, maupun lingkungan kampus dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama proses perkuliahan.

Selain itu, mahasiswa juga dapat melakukan teknik relaksasi untuk mengurangi stres, seperti olahraga ringan, meditasi, atau melakukan kegiatan yang menyenangkan.

Kesimpulan

Stres merupakan kondisi yang sering dialami oleh mahasiswa akibat berbagai tuntutan akademik maupun sosial. Pengelolaan stres menjadi hal yang penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Berbagai pendekatan dapat dilakukan untuk mengatasi stres, seperti manajemen waktu yang baik, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, serta penerapan teknik relaksasi dan pola pikir yang positif.

Daftar Pustaka

- Santrock, J. W. (2018). *Educational Psychology*. New York: McGraw-Hill Education.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. United States: Wiley.
- Taylor, S. E. (2015). *Health Psychology*. New York: McGraw-Hill Education.
- Shopee Indonesia, "Kebijakan privasi dan syarat penggunaan," 2023. World Economic Forum, "The future of jobs report," 2023.