



Tekanan Akademik pada Mahasiswa Semester 4 dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Semester

Azhariah Fatya

Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Fadhilla Yusri

Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Alamat: Jl. Gurun Aua, Kubang Putih, Kec. Banuhampu, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat

Korespondensi penulis: fatyaazhariah@gmail.com, fadhillyusri@gmail.com

Abstract. *This study is motivated by the increasing academic pressure experienced by fourth-semester university students in completing end-of-semester assignments. Academic demands, numerous deadlines, limited time management, and high expectations often trigger stress, anxiety, and decreased learning motivation among students. This condition may affect students' emotional well-being and academic performance if not properly addressed. Therefore, this study aims to analyze the forms of academic pressure experienced by fourth-semester students and the factors influencing their difficulties in completing final semester assignments. The method used in this study is field research with a qualitative descriptive approach. Data were collected through observation and in-depth interviews with several fourth-semester students selected purposively. The data analysis technique employed the interactive model of Miles and Huberman, including data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The findings indicate that students experience various forms of academic pressure such as anxiety, fatigue, overthinking, lack of confidence, sleep disturbances, and difficulty managing study time. Several factors causing academic pressure include the accumulation of assignments, demands for good academic achievement, poor time management, limited social support, and personal problems experienced by students. In dealing with these pressures, students attempt to overcome them by arranging study schedules, seeking support from friends and family, taking short breaks, and improving self-motivation.*

Keywords: *Academic Pressure, Fourth-Semester Students, Final Semester Assignments*

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya tekanan akademik yang dialami mahasiswa semester 4 dalam menyelesaikan tugas akhir semester. Tuntutan perkuliahan, banyaknya deadline tugas, keterbatasan manajemen waktu, serta harapan untuk memperoleh hasil akademik yang baik seringkali menimbulkan stres, kecemasan, dan menurunnya motivasi belajar mahasiswa. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan emosional dan prestasi akademik mahasiswa apabila tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk tekanan akademik yang dialami mahasiswa semester 4 serta faktor-faktor yang memengaruhi kesulitan mereka dalam menyelesaikan tugas akhir semester. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan (field research) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara mendalam terhadap beberapa mahasiswa semester 4 yang dipilih secara purposive. Teknik analisis data menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami berbagai bentuk tekanan akademik seperti rasa cemas, kelelahan, overthinking, kurang percaya diri, gangguan pola tidur, serta kesulitan membagi waktu belajar. Faktor penyebab tekanan akademik tersebut meliputi banyaknya tugas yang menumpuk, tuntutan memperoleh nilai yang baik, kurangnya kemampuan manajemen waktu, minimnya dukungan sosial, dan masalah pribadi yang dialami mahasiswa. Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa berupaya mengatasinya dengan menyusun jadwal belajar, mencari dukungan dari teman dan keluarga, melakukan istirahat sejenak, serta meningkatkan motivasi diri.

Kata Kunci: Tekanan Akademik, Mahasiswa Semester 4, Tugas Akhir Semester

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berperan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Dalam proses pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa dituntut untuk mampu mengikuti berbagai kegiatan akademik seperti

perkuliahan, diskusi, praktikum, presentasi, hingga penyelesaian tugas-tugas perkuliahan. Tuntutan akademik tersebut menjadi bagian dari proses pembentukan kemampuan intelektual, keterampilan, dan tanggung jawab mahasiswa. Namun, semakin tinggi tingkat perkuliahan yang dijalani, maka semakin besar pula beban akademik yang harus dihadapi mahasiswa, terutama pada masa akhir semester ketika berbagai tugas harus diselesaikan dalam waktu yang hampir bersamaan (Rahmawati & Sari, 2023). Kondisi ini seringkali menimbulkan tekanan akademik yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa.

Tekanan akademik merupakan kondisi ketika mahasiswa merasa terbebani oleh tuntutan akademik yang melebihi kemampuan dirinya dalam mengatasi tekanan tersebut. Tekanan ini dapat muncul dalam bentuk rasa cemas, stres, kelelahan mental, sulit berkonsentrasi, menurunnya motivasi belajar, hingga gangguan emosional lainnya (Putri et al., 2022). Mahasiswa semester 4 termasuk kelompok yang rentan mengalami tekanan akademik karena berada pada fase peralihan dari tahap adaptasi awal menuju tahap perkuliahan yang lebih kompleks. Pada semester ini, mahasiswa mulai menghadapi tugas yang lebih banyak, tingkat kesulitan mata kuliah yang meningkat, serta tuntutan untuk memperoleh prestasi akademik yang baik. Selain itu, mahasiswa juga mulai aktif dalam organisasi, kegiatan sosial, maupun aktivitas lainnya sehingga sering mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara akademik dan kehidupan pribadi.

Fenomena yang terjadi di lingkungan perguruan tinggi menunjukkan bahwa banyak mahasiswa semester 4 mengalami tekanan dalam menyelesaikan tugas akhir semester. Banyaknya tugas dengan deadline yang berdekatan menyebabkan mahasiswa merasa kewalahan, kurang istirahat, bahkan mengalami penurunan kesehatan fisik dan mental. Sebagian mahasiswa merasa cemas apabila tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu karena khawatir memperoleh nilai rendah atau mendapatkan teguran dari dosen. Tidak sedikit pula mahasiswa yang mengalami *overthinking*, kehilangan motivasi belajar, serta kesulitan mengatur waktu belajar secara efektif. Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan akademik menjadi salah satu permasalahan yang cukup serius dalam kehidupan mahasiswa dan perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut.

Selain faktor tuntutan akademik, tekanan yang dialami mahasiswa juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti lingkungan sosial, kemampuan manajemen waktu, dukungan keluarga, kondisi ekonomi, serta kemampuan individu dalam mengendalikan stres. Mahasiswa yang memiliki kemampuan pengelolaan diri yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dibandingkan mahasiswa yang kurang memiliki keterampilan *coping stress*. Dalam teori stres akademik yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, stres muncul karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu dalam menghadapinya. Oleh karena itu, setiap mahasiswa memiliki respons yang berbeda terhadap tekanan akademik yang dialaminya.

Di sisi lain, tekanan akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kehidupan mahasiswa. Dampak tersebut dapat berupa menurunnya prestasi akademik, gangguan pola tidur, kecemasan berlebihan, rendahnya rasa percaya diri, hingga munculnya perilaku menunda pekerjaan (*prokrastinasi akademik*). Bahkan dalam kondisi tertentu, tekanan akademik juga dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa seperti munculnya stres berkepanjangan dan *burnout akademik*. Oleh sebab itu, mahasiswa membutuhkan strategi penyesuaian diri dan dukungan sosial agar mampu menghadapi tekanan akademik secara lebih positif dan sehat.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memahami kondisi tekanan akademik yang dialami mahasiswa semester 4 dalam menyelesaikan tugas akhir semester. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai bentuk-bentuk tekanan akademik yang

dialami mahasiswa serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Selain itu, penelitian ini juga penting sebagai bahan evaluasi bagi pihak kampus, dosen, maupun mahasiswa agar dapat menciptakan proses pembelajaran yang lebih efektif dan mendukung kesehatan mental mahasiswa. Dengan memahami kondisi mahasiswa secara lebih mendalam, diharapkan dapat ditemukan solusi dan strategi yang tepat untuk membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik selama menjalani perkuliahan.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas mengenai stres dan tekanan akademik pada mahasiswa, namun masih terdapat kesenjangan penelitian (research gap) terkait fokus tekanan akademik pada mahasiswa semester 4 dalam menghadapi tugas akhir semester. Sebagian penelitian lebih banyak membahas mahasiswa tingkat akhir atau mahasiswa baru, sedangkan kajian mengenai mahasiswa semester menengah masih relatif terbatas. Selain itu, penelitian yang mengkaji pengalaman subjektif mahasiswa terkait tekanan akademik dalam menyelesaikan tugas akhir semester juga belum banyak dilakukan secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan dan bimbingan konseling, khususnya terkait tekanan akademik pada mahasiswa.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mengetahui bentuk tekanan akademik yang dialami mahasiswa semester 4, tetapi juga menjadi upaya untuk memahami kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi dalam membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan manajemen diri, mengurangi stres akademik, serta meningkatkan kesiapan dalam menghadapi tuntutan akademik di perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif untuk memahami secara mendalam fenomena tekanan akademik yang dialami mahasiswa semester 4 dalam menyelesaikan tugas akhir semester. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali pengalaman, perasaan, pemikiran, serta kondisi psikologis mahasiswa berdasarkan situasi yang mereka alami secara langsung. Penelitian dilaksanakan di lingkungan kos mahasiswa di sekitar kampus Universitas Islam Negeri (UIN) karena mahasiswa kos dinilai memiliki pengalaman yang berbeda dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga, terutama dalam hal kemandirian, pengaturan waktu, dan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial. Kondisi tersebut seringkali menimbulkan tekanan akademik berupa stres, kecemasan, kelelahan mental, hingga kesulitan membagi waktu akibat meningkatnya beban tugas perkuliahan. Sumber data penelitian terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara dan observasi terhadap mahasiswa semester 4 yang tinggal di kos dan mengalami tekanan akademik, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, serta dokumen yang berkaitan dengan stres akademik dan manajemen waktu mahasiswa.

Penentuan informan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa semester 4 yang tinggal di kos, aktif mengikuti perkuliahan, dan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir semester. Informan utama adalah mahasiswa yang mengalami tekanan akademik, sedangkan informan pendukung berasal dari teman kos dan teman kuliah yang mengetahui kondisi informan utama. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara mendalam (in-depth interview). Observasi dilakukan dengan mengamati aktivitas mahasiswa, seperti pola belajar, manajemen waktu, interaksi sosial, serta kondisi fisik dan emosional selama menghadapi tugas akhir semester. Sementara itu, wawancara mendalam

dilakukan secara fleksibel menggunakan pedoman wawancara tidak terstruktur untuk memperoleh informasi yang lebih kaya mengenai pengalaman, faktor penyebab, dampak, dan cara mahasiswa mengatasi tekanan akademik. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan secara sistematis bentuk tekanan akademik yang dialami mahasiswa semester 4.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa semester 4 berada pada tahap perkuliahan yang mulai mengalami peningkatan tuntutan akademik dibandingkan semester sebelumnya. Pada fase ini, mahasiswa tidak hanya mengikuti kegiatan perkuliahan secara rutin, tetapi juga mulai dihadapkan pada berbagai tugas yang lebih kompleks seperti pembuatan makalah, laporan observasi, presentasi kelompok, mini riset, hingga ujian dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi. Selain itu, sebagian mahasiswa juga aktif dalam organisasi kampus, kegiatan sosial, maupun aktivitas lain di luar perkuliahan. Banyaknya aktivitas yang dijalani secara bersamaan membuat mahasiswa harus mampu mengatur waktu dan menjaga kondisi fisik maupun mental agar seluruh kewajiban akademik dapat diselesaikan dengan baik.

Tekanan akademik merupakan kondisi ketika mahasiswa merasa terbebani oleh tuntutan akademik yang melebihi kemampuan dirinya dalam mengatasi tekanan tersebut. Tekanan ini dapat muncul dalam bentuk rasa cemas, stres, kelelahan mental, sulit berkonsentrasi, hingga menurunnya motivasi belajar. Jika tekanan akademik tidak mampu dikelola dengan baik, maka kondisi tersebut dapat memengaruhi prestasi belajar, kesehatan mental, dan kehidupan sosial mahasiswa. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan lebih besar dibandingkan kemampuan yang dimiliki untuk menghadapinya. Dalam konteks mahasiswa semester 4, tekanan akademik sering muncul akibat banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang hampir bersamaan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa semester 4 yang tinggal di kos, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tekanan akademik menjelang akhir semester. Mahasiswa merasa kewalahan karena tugas dari beberapa mata kuliah datang secara bersamaan dengan deadline yang berdekatan. Selain itu, mahasiswa juga mengaku sering merasa lelah, kurang tidur, sulit membagi waktu, dan mengalami penurunan semangat belajar akibat tekanan tugas yang terus meningkat. Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan akademik menjadi salah satu permasalahan yang cukup sering dialami mahasiswa semester 4.

Bentuk Tekanan Akademik pada Mahasiswa Semester 4

1. Kecemasan dalam Menyelesaikan Tugas

Salah satu bentuk tekanan akademik yang paling sering dialami mahasiswa semester 4 adalah munculnya rasa cemas ketika menghadapi tugas akhir semester. Mahasiswa merasa takut apabila tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu atau mendapatkan nilai yang rendah. Kecemasan tersebut semakin meningkat ketika dosen memberikan beberapa tugas sekaligus dengan batas waktu pengumpulan yang hampir bersamaan.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan biasanya menjadi sulit fokus saat belajar dan sering memikirkan tugas secara berlebihan. Mereka merasa khawatir apabila hasil tugas tidak sesuai harapan dosen maupun harapan diri sendiri. Dalam beberapa kasus, mahasiswa juga merasa takut dimarahi dosen atau dianggap tidak bertanggung jawab apabila terlambat mengumpulkan

tugas. Santrock (2018) menjelaskan bahwa kecemasan akademik dapat memengaruhi konsentrasi belajar dan menurunkan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas secara optimal.

2. Kelelahan Fisik dan Mental

Tekanan akademik yang tinggi membuat mahasiswa mengalami kelelahan fisik dan mental. Banyak mahasiswa harus begadang untuk menyelesaikan tugas, mencari referensi, membuat presentasi, atau belajar menghadapi ujian. Kurangnya waktu istirahat menyebabkan tubuh mudah lelah, mengantuk saat kuliah, dan kurang bersemangat menjalani aktivitas sehari-hari. Selain kelelahan fisik, mahasiswa juga mengalami kelelahan mental akibat terlalu banyak memikirkan tugas dan deadline. Mahasiswa merasa pikirannya penuh dan sulit merasa tenang karena terus memikirkan tugas yang belum selesai. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa menjadi mudah emosi, sensitif, dan kehilangan motivasi belajar. Atkinson (2011) menyatakan bahwa aktivitas yang berlebihan tanpa diimbangi istirahat yang cukup dapat memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis seseorang.

3. Kesulitan Mengatur Waktu

Sebagian mahasiswa semester 4 mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara kuliah, tugas, organisasi, dan aktivitas pribadi. Mahasiswa sering menunda mengerjakan tugas karena merasa masih memiliki banyak waktu, namun akhirnya tugas menumpuk menjelang deadline. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa bekerja secara terburu-buru dan kurang maksimal dalam menyelesaikan tugas. Kesulitan mengatur waktu juga dipengaruhi oleh kebiasaan mahasiswa yang belum mampu menentukan prioritas kegiatan. Banyak mahasiswa lebih memilih melakukan aktivitas yang menyenangkan terlebih dahulu dibandingkan menyelesaikan tugas kuliah. Macan (1994) menjelaskan bahwa rendahnya kemampuan manajemen waktu dapat meningkatkan tekanan akademik dan menurunkan efektivitas belajar mahasiswa.

4. Overthinking dan Tekanan Pikiran

Mahasiswa semester 4 juga sering mengalami overthinking atau berpikir berlebihan mengenai tugas dan hasil akademik mereka. Mahasiswa terus memikirkan kemungkinan gagal, takut mendapatkan nilai rendah, atau khawatir tidak mampu memenuhi harapan orang tua dan dosen. Kondisi ini membuat mahasiswa sulit merasa tenang bahkan ketika sedang beristirahat. Beberapa mahasiswa mengaku tetap memikirkan tugas sebelum tidur sehingga mengalami gangguan pola tidur. Overthinking yang berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan stres dan membuat kondisi emosional mahasiswa menjadi tidak stabil.

5. Menurunnya Motivasi Belajar

Tekanan akademik yang terlalu tinggi menyebabkan sebagian mahasiswa mengalami penurunan motivasi belajar. Mahasiswa merasa jenuh dengan rutinitas tugas yang terus menerus sehingga muncul rasa malas dan kurang bersemangat mengikuti perkuliahan. Menurunnya motivasi belajar terlihat dari kebiasaan menunda tugas, kurang aktif saat diskusi kelas, dan tidak fokus ketika dosen menjelaskan materi. Uno (2016) menjelaskan bahwa motivasi belajar memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan akademik mahasiswa. Mahasiswa yang kehilangan motivasi cenderung mengalami kesulitan mempertahankan prestasi belajar.

Faktor Penyebab Tekanan Akademik

1. Banyaknya Tugas yang Menumpuk

Faktor utama yang menyebabkan tekanan akademik pada mahasiswa semester 4 adalah banyaknya tugas yang diberikan dosen dalam waktu yang hampir bersamaan. Mahasiswa harus menyelesaikan makalah, laporan, presentasi, dan tugas kelompok sekaligus sehingga merasa kewalahan. Penumpukan tugas membuat mahasiswa kesulitan membagi waktu dan sering bekerja

hingga larut malam. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa merasa tertekan karena takut tidak mampu menyelesaikan seluruh tugas tepat waktu.

2. Tuntutan Mendapatkan Nilai yang Baik

Sebagian mahasiswa merasa tertekan karena ingin memperoleh nilai tinggi dan mempertahankan prestasi akademik. Harapan dari orang tua, dosen, maupun diri sendiri membuat mahasiswa merasa harus selalu mendapatkan hasil terbaik. Mahasiswa takut dianggap gagal apabila memperoleh nilai rendah sehingga mereka belajar secara berlebihan dan mudah merasa cemas ketika menghadapi ujian maupun presentasi.

3. Kurangnya Kemampuan Manajemen Waktu

Mahasiswa yang belum mampu mengatur waktu dengan baik lebih rentan mengalami tekanan akademik. Mereka sering menunda pekerjaan dan tidak memiliki jadwal belajar yang teratur sehingga tugas menumpuk menjelang akhir semester. Kurangnya kemampuan manajemen waktu menyebabkan mahasiswa kesulitan menentukan prioritas kegiatan dan bekerja secara tidak terarah.

4. Minimnya Dukungan Sosial

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar sangat berpengaruh terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan emosional cenderung lebih mudah merasa stres dan terbebani oleh tugas kuliah. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki teman untuk berbagi cerita dan keluarga yang memberikan motivasi biasanya lebih mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik.

Dampak Tekanan Akademik

1. Penurunan Prestasi Akademik

Tekanan akademik yang tinggi menyebabkan mahasiswa sulit fokus saat belajar sehingga hasil akademik menurun. Tugas yang dikerjakan dalam kondisi terburu-buru biasanya kurang maksimal dan memengaruhi nilai perkuliahan.

2. Gangguan Kesehatan Fisik

Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik sering mengalami kurang tidur, sakit kepala, kelelahan, dan pola makan yang tidak teratur. Kondisi ini muncul karena mahasiswa terlalu fokus menyelesaikan tugas hingga mengabaikan kesehatan tubuh.

3. Gangguan Kesehatan Mental

Tekanan akademik juga berdampak pada kesehatan mental mahasiswa seperti munculnya stres, kecemasan berlebihan, mudah marah, dan kehilangan semangat belajar. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi burnout akademik.

4. Menurunnya Hubungan Sosial

Mahasiswa yang terlalu sibuk dengan tugas sering mengurangi interaksi sosial dengan teman maupun lingkungan sekitar. Mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengerjakan tugas sehingga hubungan sosial menjadi kurang baik.

Upaya Mengatasi Tekanan Akademik

1. Membuat Jadwal Belajar

Mahasiswa perlu menyusun jadwal belajar dan menentukan prioritas tugas agar aktivitas akademik lebih teratur. Dengan adanya jadwal, mahasiswa dapat membagi waktu secara lebih efektif.

2. Mengurangi Kebiasaan Menunda Tugas

Mahasiswa perlu membiasakan diri mengerjakan tugas sejak awal agar tidak menumpuk menjelang deadline. Tugas yang dikerjakan secara bertahap akan terasa lebih ringan dan mengurangi tekanan.

3. Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental

Mahasiswa perlu menjaga pola tidur, makan teratur, dan memberikan waktu istirahat yang cukup agar kondisi tubuh tetap sehat selama menghadapi tugas akhir semester.

4. Mencari Dukungan Sosial

Mahasiswa dapat berbagi cerita dengan teman, keluarga, atau dosen pembimbing ketika merasa tertekan. Dukungan sosial dapat membantu mahasiswa merasa lebih tenang dan termotivasi.

5. Memanfaatkan Layanan Konseling

Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik berat dapat memanfaatkan layanan konseling kampus untuk memperoleh bantuan dalam mengelola stres dan mengembangkan kemampuan coping yang lebih baik.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik pada mahasiswa semester 4 dalam menyelesaikan tugas akhir semester merupakan permasalahan yang cukup kompleks karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik akademik, pribadi, maupun lingkungan sosial. Pada semester ini, mahasiswa mulai menghadapi peningkatan tuntutan perkuliahan dibandingkan semester sebelumnya. Mahasiswa tidak hanya dituntut memahami materi perkuliahan yang lebih mendalam, tetapi juga harus mampu menyelesaikan berbagai tugas seperti makalah, laporan observasi, presentasi kelompok, mini riset, serta persiapan menghadapi ujian akhir semester. Kondisi tersebut membuat mahasiswa sering merasa terbebani dan mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi.

Tekanan akademik yang dialami mahasiswa umumnya ditandai dengan munculnya rasa cemas, sulit berkonsentrasi, kelelahan fisik maupun mental, serta menurunnya motivasi belajar. Sebagian mahasiswa merasa takut tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu atau khawatir memperoleh nilai yang rendah. Selain itu, banyaknya tugas yang diberikan secara bersamaan menyebabkan mahasiswa merasa kewalahan dalam membagi waktu antara belajar, istirahat, dan aktivitas lainnya. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), tekanan atau stres muncul ketika individu merasa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan dirinya dalam mengatasi situasi tersebut.

Selain faktor akademik, perkembangan teknologi digital juga menjadi salah satu faktor yang memperparah tekanan akademik mahasiswa. Kehadiran media sosial, hiburan daring, dan penggunaan telepon pintar secara berlebihan sering mengganggu konsentrasi belajar mahasiswa. Banyak mahasiswa menghabiskan waktu terlalu lama bermain media sosial atau menonton hiburan digital sehingga waktu belajar menjadi berkurang. Akibatnya, tugas kuliah sering dikerjakan mendekati batas pengumpulan dan menimbulkan tekanan yang lebih besar. Rosen (2018:71) menjelaskan bahwa distraksi digital dapat menurunkan fokus belajar dan meningkatkan stres akademik pada mahasiswa.

Dampak dari tekanan akademik terlihat pada menurunnya kualitas belajar mahasiswa, meningkatnya stres, kelelahan fisik, serta terganggunya kesehatan mental. Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik berlebihan cenderung sulit tidur, mudah cemas, cepat lelah, dan kehilangan semangat mengikuti perkuliahan. Bahkan dalam beberapa kondisi, mahasiswa menjadi kurang aktif dalam kegiatan sosial karena lebih banyak menghabiskan waktu untuk menyelesaikan tugas. Santrock (2012:211) menyatakan bahwa tekanan akademik yang berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan burnout akademik, kecemasan, dan menurunnya motivasi belajar mahasiswa.

Dalam perspektif bimbingan dan konseling, tekanan akademik berkaitan erat dengan kemampuan mahasiswa dalam mengelola diri, mengatur waktu, mengendalikan emosi, dan menghadapi tekanan belajar. Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan pendampingan agar mampu mengembangkan strategi coping yang sehat dalam menghadapi tuntutan akademik. Layanan konseling akademik, pelatihan manajemen stres, serta pengembangan keterampilan belajar dapat menjadi solusi untuk membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik yang dialami.

Upaya mengatasi tekanan akademik perlu dilakukan secara bertahap dan konsisten. Mahasiswa perlu membiasakan diri membuat jadwal belajar yang teratur, mengurangi kebiasaan menunda tugas, menjaga pola istirahat, serta membatasi penggunaan media sosial saat belajar. Selain itu, dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus juga sangat diperlukan agar mahasiswa merasa lebih tenang dan termotivasi dalam menjalani proses perkuliahan.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa keberhasilan mahasiswa semester 4 dalam menyelesaikan tugas akhir semester tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan intelektual, tetapi juga kemampuan mengelola tekanan akademik secara baik. Mahasiswa yang mampu mengendalikan stres, mengatur waktu, dan menjaga keseimbangan antara belajar dan istirahat akan lebih siap menghadapi tuntutan perkuliahan serta mampu mempertahankan prestasi akademiknya dengan lebih optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa semester 4 mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi akibat meningkatnya tuntutan perkuliahan, banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas, serta harapan untuk memperoleh hasil belajar yang baik. Tekanan tersebut ditandai dengan rasa cemas terhadap deadline, kesulitan mengatur waktu, kelelahan fisik dan mental, menurunnya motivasi belajar, serta kebiasaan penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga mengganggu fokus belajar. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, meningkatnya stres, serta terganggunya kesehatan mental dan hubungan sosial mahasiswa. Namun, mahasiswa yang mampu mengatur waktu, menjaga pola istirahat, mengurangi kebiasaan menunda tugas, dan memperoleh dukungan sosial cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik secara positif. Oleh karena itu, mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran dalam menjaga kesehatan mental dan mengelola stres, sementara pihak perguruan tinggi diharapkan memberikan dukungan melalui layanan konseling, pelatihan manajemen waktu, dan pendampingan akademik agar mahasiswa dapat menjalani perkuliahan dengan lebih baik dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, R. L. (2011). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Effendy, O. U. (2017). *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Macan, T. H. (1994). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391.
- Putri, N., Rahman, A., & Saputra, D. (2022). Tekanan akademik dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 112–120.
- Rahmawati, I., & Sari, M. (2023). Analisis stres akademik mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir semester. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 45–53.

- Rosen, L. D. (2018). *The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World*. Cambridge: MIT Press.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2018). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Uno, H. B. (2016). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.