

HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL DENGAN KEMAMPUAN MENGELOLA STRES AKADEMIK MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH METRO

Nur Azizah¹, Iswati², Heri Cahyono³

^{1,2,3*} Universitas Muhammadiyah Metro, Lampung, Indonesia

*Corresponding author. Jl. Ki Hajar Dewantara 116 Iringmulyo, 34112, Kota Metro, Lampung, Indonesia

E-mail: azizahnura877@gmail.com¹⁾
iswatiummetro@yahoo.com²⁾
hericahyono808@gmail.com^{3*)}

Abstrak

Permasalahan penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tekanan akademik yang dialami mahasiswa yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental, khususnya pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam yang juga menghadapi tuntutan moral dan spiritual, sementara data empiris terkait hubungan kesehatan mental dan kemampuan mengelola stres akademik masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kesehatan mental dengan kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di Universitas Muhammadiyah Metro. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode korelasional, melibatkan 67 responden yang dipilih melalui teknik proportionate stratified random sampling dari populasi 500 mahasiswa semester lima dan tujuh. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, serta dianalisis menggunakan uji normalitas, linearitas, dan korelasi Product Moment Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kesehatan mental dan kemampuan mengelola stres akademik dengan nilai $r = 0,712$ dan signifikansi $0,000 < 0,05$, yang menunjukkan hubungan kuat. Disimpulkan bahwa semakin baik kesehatan mental mahasiswa, semakin tinggi kemampuan mereka dalam mengelola stres akademik secara adaptif.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Mengelola Stres, Stres Akademik,

Abstract

This study was motivated by the high level of academic pressure experienced by students, which has the potential to affect their mental health, particularly among students in the Islamic Religious Education program who also face moral and spiritual demands. Meanwhile, empirical data regarding the relationship between mental health and the ability to manage academic stress remains limited. This study aims to analyze the relationship between mental health and the ability to manage academic stress among students in the Islamic Religious Education program at Muhammadiyah Metro University. The study employed a descriptive quantitative approach using a correlational method, involving 67 respondents selected via proportionate stratified random sampling from a population of 500 fifth- and seventh-semester students. Data were collected using a Likert-scale questionnaire that had been validated for validity and reliability, and analyzed using tests for normality, linearity, and Pearson's Product-Moment correlation. The results of the study indicate a positive and significant relationship between mental health and the ability to manage academic stress, with a correlation coefficient of $r = 0.712$ and a significance level of $0.000 < 0.05$, indicating a strong relationship. It is concluded that the better the students' mental health, the higher their ability to manage academic stress adaptively.

Keywords: Mental Health, Academic Stress, Managing Stress.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu penting di berbagai negara seiring meningkatnya prevalensi gangguan psikologis akibat tekanan akademik. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 6,1% penduduk Indonesia usia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, seperti depresi dan kecemasan (Fetty Rahawaty, dkk., 2023). Masa perkuliahan merupakan fase yang rentan terhadap stres karena mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti beban akademik yang tinggi, manajemen waktu, tekanan sosial, serta penyesuaian diri terhadap lingkungan baru (Katherine Y.P. Sze, dkk., 2021). Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi aspek mental, emosional, dan spiritual mahasiswa, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas belajar dan prestasi akademik.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa (Georgia Barbayannis, dkk., 2022). Studi di beberapa perguruan tinggi di Indonesia mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga tinggi, disertai gejala kecemasan dan burnout (Eva Yuliana, dkk., 2025). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa strategi *coping* dan dukungan sosial berperan penting dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa. Anak yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik umumnya mampu mengelola stres akademis dengan lebih sehat, berpikir positif, dan tetap termotivasi dalam menyelesaikan tugasnya (Merlina Azzahra & Alrefi, 2025). Selain itu, hasil meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa stres akademik berkorelasi positif dengan depresi, kecemasan, dan stres psikologis,

serta berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis (Evangelica Shane Gisela, dkk., 2025). Temuan-temuan ini menegaskan bahwa kemampuan mengelola stres akademik merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Jadi dapat disimpulkan bahwa keterkaitan antara kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kondisi kesehatan mental yang baik cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola stres akademik, sedangkan gangguan pada kesehatan mental dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya maladaptasi terhadap stres (Syifa Aulia & Panjaitan, 2019).

Namun demikian, berdasarkan kajian literatur yang ada, penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada tingkat stres akademik atau faktor-faktor yang memengaruhinya, tanpa mengkaji secara spesifik hubungan antara kesehatan mental sebagai kondisi psikologis menyeluruh dengan kemampuan mengelola stres akademik (An Al Rivaldi, 2024). Selain itu, penelitian yang secara khusus meneliti mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam, terutama di Universitas Muhammadiyah Metro, masih sangat terbatas. Padahal, karakteristik mahasiswa Pendidikan Agama Islam yang juga dibekali nilai-nilai religius memungkinkan adanya pendekatan *coping* berbasis spiritual yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa pada program studi lainnya. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu dikaji lebih lanjut.

Permasalahan dalam penelitian ini didasarkan pada fakta bahwa mahasiswa sering mengalami tekanan akademik yang tinggi, namun tidak semua memiliki kemampuan yang memadai dalam mengelola stres tersebut. Hasil

observasi awal menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami tekanan akademik yang signifikan, sementara sebagian lainnya mampu mengelola stres dengan baik melalui keseimbangan antara aktivitas akademik dan spiritual (Rahma Aprilia Sari, dkk., 2025). Kondisi ini mengindikasikan adanya variasi kemampuan *coping* yang kemungkinan dipengaruhi oleh tingkat kesehatan mental mahasiswa.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan yang tidak hanya menekankan aspek psikologis, tetapi juga mempertimbangkan nilai-nilai spiritual. Dalam konteks Pendidikan Agama Islam, nilai-nilai seperti sabar, tawakal, dan syukur dapat menjadi landasan dalam mengelola stres secara adaptif. Prinsip ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan keseimbangan antara usaha dan ketenangan batin, sebagaimana tercermin dalam Al-Qur'an. Oleh karena itu, penguatan kesehatan mental yang terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual diharapkan mampu meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kesehatan mental dengan kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di Universitas Muhammadiyah Metro. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan program pendampingan akademik dan layanan konseling yang lebih efektif serta berbasis kebutuhan mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan

metode korelasional untuk menganalisis hubungan antara kesehatan mental (X) dan kemampuan mengelola stres akademik (Y). Penelitian dilaksanakan di Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Metro pada bulan Desember 2025 sampai Januari 2026.

Populasi penelitian berjumlah 500 mahasiswa PAI tahun akademik 2024/2025. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% sehingga diperoleh 67 responden (Sugiyono, 2013). Sampel difokuskan pada mahasiswa semester 5 (33 responden) dan semester 7 (34 responden) dengan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*, yaitu pengambilan sampel secara proporsional berdasarkan strata dan dilakukan secara acak (Sugiyono, 2013).

Tabel 1. Rekapitulasi Data Mahasiswa PAI TA. 2025

No.	Semester	Tahun angkatan	Jumlah
1.	Semester 1	2025	63
2.	Semester 3	2024	91
3.	Semester 5	2023	99
4.	Semester 7	2022	100
5.	Semester 9	2021	101
6.	Semester	2020	46
	11		
Total			500

Sumber: Dokumen Simprodi

Variabel penelitian terdiri dari dua variabel, yaitu kesehatan mental sebagai variabel independen (X) dan kemampuan mengelola stres akademik sebagai variabel dependen (Y). Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner skala Likert yang telah diuji validitas ($r \geq 0,30$) dan reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha* ($\geq 0,60$) (Sugiyono, 2023).

Tahapan penelitian meliputi: (1) penyusunan instrumen, (2) uji validitas

dan reliabilitas, (3) pengumpulan data, (4) uji prasyarat analisis, dan (5) uji hipotesis. Uji prasyarat terdiri dari uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov (Sig. > 0,05) dan uji linearitas (Sig. > 0,05).

Analisis data dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antar variabel. Rumusnya yaitu :

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Kriteria pengujian hipotesis korelasi adalah jika nilai signifikansi < 0,05 maka terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dan Y.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui beberapa tahapan analisis data, yaitu uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji linearitas. Berdasarkan hasil pengujian, seluruh instrumen penelitian dinyatakan valid dan reliabel. Nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,879 untuk variabel kesehatan mental dan 0,884 untuk variabel kemampuan mengelola stres akademik menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan dapat dipercaya.

Hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi 0,200 pada variabel kesehatan mental dan 0,098 pada variabel kemampuan mengelola stres akademik. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga data berdistribusi normal. Berikut hasil uji normalitas pada tabel dibawah :

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Sumber : Hasil Uji Normalitas Output SPSS 26.0

Selanjutnya, uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,173, yang berarti lebih besar dari 0,05, sehingga hubungan antara variabel kesehatan mental dan kemampuan mengelola stres akademik dinyatakan linear. Berikut hasil uji linearitas pada tabel dibawah:

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan Mengelola Stres Akademik * Kesehatan Mental	Between Groups (Combined)	2928.532	27	108.464	4.191	.000
	Linearity	1994.410	1	1994.410	77.057	.000
	Deviation from Linearity	934.122	26	35.928	1.388	.173
	Within Groups	1009.408	39	25.882		
	Total	3937.940	66			

Sumber : Hasil Uji Linearitas Output SPSS 26.0

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 26.0. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,712 dengan tingkat signifikansi 0,000 < 0,05. Berikut hasil uji hipotesis korelasi disajikan pada tabel dibawah :

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Korelasi

Correlations			
		Kesehatan Mental	Kemampuan Mengelola Stres Akademik
Kesehatan Mental	Pearson Correlation	1	.712**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	67	67
Kemampuan Mengelola Stres Akademik	Pearson Correlation	.712**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	67	67

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kesehatan Mental	.082	67	.200 ^a	.987	67	.735
Kemampuan Mengelola Stres Akademik	.099	67	.098	.971	67	.125

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

moment yang disajikan pada tabel dibawah :

Tabel 5. Interpretasi “r” *Product Moment*

Interval Koefisien	Interpretasi
0,00 – 0,20	Sangat rendah
0,20 – 0,40	Rendah
0,40 – 0,60	Sedang
0,60 – 0,80	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat kuat

Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesehatan mental dengan kemampuan mengelola stres akademik mahasiswa.

Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan kesehatan mental yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh kondisi lapangan. Mahasiswa semester 7 cenderung mengalami peningkatan stres akademik saat menyusun skripsi, seperti kebingungan menentukan arah penelitian, kesulitan memahami revisi, serta keterbatasan waktu bertemu pembimbing. Namun, sebagian mahasiswa mampu mempertahankan sikap positif dan memandang tugas akhir sebagai proses pembelajaran (Muhammad Nur & Ardiwansyah, 2025). Selain itu, mahasiswa cenderung

lebih sering mencari bantuan kepada teman sebaya dibandingkan kepada dosen, meskipun pada kondisi tertentu tetap melakukan konsultasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki cara yang beragam dalam mengelola stres akademik.

Berdasarkan hasil uji hipotesis, terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara kesehatan mental dengan kemampuan mengelola stres akademik, dengan nilai signifikansi 0,000 dan koefisien korelasi 0,712. Temuan ini menjawab rumusan masalah penelitian mengenai hubungan kedua variabel tersebut. Hasil ini sejalan dengan pandangan Zakiah Darajat yang menyatakan bahwa kesehatan mental ditandai dengan kemampuan individu dalam beradaptasi, mengatasi tantangan hidup, serta mencapai ketenangan batin (Azizatunnisah & Subardjo, 2022). Mahasiswa yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung mampu mengendalikan emosi, berpikir jernih, serta mengambil keputusan yang tepat dalam menghadapi tuntutan akademik.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan konsep kesehatan mental menurut World Health Organization (WHO), yang menekankan bahwa kesehatan mental tidak hanya terbebas dari gangguan, tetapi juga kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup sehari-hari secara produktif (WHO, 2025). Mahasiswa dengan kesehatan mental yang baik terbukti lebih mampu mengatasi tekanan akademik secara konstruktif, sedangkan mahasiswa dengan kesehatan mental

rendah cenderung mengalami penurunan fokus dan motivasi serta peningkatan kecemasan.

Hasil penelitian ini juga mendukung teori *coping* stres dari Lazarus dan Folkman, yang menyatakan bahwa kemampuan individu dalam mengelola stres dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan penilaian terhadap situasi (Lazarus & Folkman, 1984). Mahasiswa dengan kesehatan mental yang baik lebih mampu menerapkan strategi *problem focused coping*, seperti mengatur waktu dan menyelesaikan tugas secara bertahap, serta *emotion focused coping*, seperti mengelola emosi dan memandang tekanan secara positif. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa Pendidikan Agama Islam dalam mengelola stres akademik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang diuraikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif, kuat dan signifikan antara kesehatan mental dengan kemampuan mengelola stres akademik mahasiswa Pendidikan Agama Islam di Universitas Muhammadiyah Metro. Kesimpulan tersebut diperoleh dari hasil uji hipotesis menggunakan metode korelasi *Product Moment Pearson*, yang menunjukkan koefisien korelasi $r = 0,712$ dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$. Nilai koefisien korelasi berkisar antara 0,60 - 0,80, menunjukkan hubungan yang kuat antara kedua variabel tersebut. Tingkat signifikansi $< 0,05$ menunjukkan

hubungan yang signifikan secara statistik. Oleh karena itu, Hipotesis Nol (H_0) yang menyatakan tidak ada hubungan antara kesehatan mental dan kemampuan manajemen stres akademik ditolak, dan Hipotesis Alternatif (H_a) yang menyatakan ada hubungan antara kesehatan mental dan kemampuan manajemen stres akademik diterima. Dengan demikian, hasil uji hipotesis korelasi *Product Moment Pearson* secara empiris mengindikasikan bahwa kesehatan mental dan kemampuan untuk mengelola stres akademik sangat berkaitan erat

DAFTAR PUSTAKA

- Azizatunnisah & Subardjo, R. Y. S. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik Dan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa. *Journal of Basic Educational Studies*. 2(1). 85-97.
- Azzahra, M., & Alrefi. (2025). Hubungan Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas XII Sma Negeri 1 Indralaya Utara." *Fokus Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*. 8(4). 517-519.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). "Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 7(2). 127.
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*. 13. 1-10.
- Gisela, E.S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis

- Mahasiswa Semester Akhir Yang Terlambat Lulus. *Akademik: Jurnal Mahasiswa Humanis*. 5(1). 41-331.
- Lazarus, R.S, & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Nur, M., & Ardiwansyah, B. (2025). Wawancara dengan penulis. Universitas Muhammadiyah Metro. Metro
- Rahmawaty, F., Silalahiv, R. P., Berthiana T. & Mansyah, B. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja : Factors Affecting Mental Health in Adolescents. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 81-277.
- Rivaldi, A. A. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental, *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4). 12
- Sari, R. A., Afrin, M., & Nida, R. S. (2025). Wawancara dengan penulis. Universitas Muhammadiyah Metro. Metro.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods) Dengan 9 Desain*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Sze, K. Y.P., Eric K.P. Lee, Rufina H.W. Chan, & Jean H. Kim. (2021). Prevalence of Negative Emotional Eating and Its Associated Psychosocial Factors among Urban Chinese Undergraduates in Hong Kong: A Cross-Sectional Study. *BMC Public Healt*. 21(1). 1-10.
- World Health Organization. "Mental Health," (2025).
https://www.who.int/health-topics/mental-health/?utm_source=chatgpt.com#tab=tab_1
- Yulina, E., Yunita, Dewi, I. K., & Lubis, D. M. G. S. (2025). The Relationship Between Academic Stress And Mental Health Of Medan Area University Students. *Journal of Comprehensive Science*. 4(7). 2284-2291.