



Sintesis Mekanisme Teoretis Stres Akademik dan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling: *Systematic Literature Review*

Deka Wulandari¹, Defriyanto², Laila Maharani³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia

E-mail: dekawulandr23@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2026-01-07 Revised: 2026-02-13 Published: 2026-03-08 Keywords: <i>Academic Stress; Mental Health; Theoretical Mechanisms; Guidance and Counseling; Systematic Literature Review.</i>	This study aims to systematically synthesize the theoretical mechanisms that explain the relationship between academic stress and student mental health, and identify its implications for the development of Guidance and Counseling services in higher education. The study used a Systematic Literature Review (SLR) design with a PRISMA-based selection procedure for relevant articles in the 2020–2026 period. A total of 18 articles that met the inclusion criteria were analyzed through data extraction and narrative synthesis techniques. The results showed that academic stress was consistently significantly related to various mental health indicators, such as depression, anxiety, emotional distress, and languishing mental health conditions. This relationship was explained through mediation and moderation mechanisms involving sleep quality, physical activity, school belonging, self-efficacy, loneliness, and institutional and cultural factors. The findings also showed that academic stress not only impacts psychologically, but is also related to biological aspects and health behaviors. Overall, this study confirms that academic stress is an important determinant of student mental health that requires a preventive, holistic, and evidence-based approach in higher education services.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2026-01-07 Direvisi: 2026-02-13 Dipublikasi: 2026-03-08 Kata kunci: <i>Stres Akademik; Kesehatan Mental; Mekanisme Teoretis; Bimbingan Dan Konseling; Systematic Literature Review.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mensintesis secara sistematis mekanisme teoretis yang menjelaskan hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa, serta mengidentifikasi implikasinya bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di pendidikan tinggi. penelitian menggunakan desain Systematic Literature Review (SLR) dengan prosedur seleksi berbasis PRISMA terhadap artikel-artikel yang relevan dalam rentang tahun 2020–2026. Sebanyak 18 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis melalui teknik ekstraksi data dan sintesis naratif. hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik secara konsisten berhubungan signifikan dengan berbagai indikator kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, distress emosional, dan kondisi languishing mental health. hubungan tersebut dijelaskan melalui mekanisme mediasi dan moderasi yang melibatkan kualitas tidur, aktivitas fisik, school belonging, efikasi diri, kesepian, serta faktor institusional dan budaya. temuan juga menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi turut berkaitan dengan aspek biologis dan perilaku kesehatan. secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa stres akademik merupakan determinan penting kesehatan mental mahasiswa yang memerlukan pendekatan preventif, holistik, dan berbasis bukti dalam layanan pendidikan tinggi.

I. PENDAHULUAN

Perkembangan isu kesehatan mental dalam konteks pendidikan tinggi menunjukkan dinamika yang semakin kompleks dan multidimensional, khususnya ketika dikaitkan dengan meningkatnya tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa. berdasarkan keseluruhan sintesis literatur yang telah digabungkan, stres akademik secara konsisten diposisikan sebagai determinan utama yang berkontribusi signifikan terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa. berbagai penelitian empiris menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak hanya berkorelasi dengan meningkatnya gejala depresi dan

kecemasan, tetapi juga berhubungan dengan penurunan kesejahteraan psikologis, gangguan tidur, rendahnya keterikatan sosial, hingga menurunnya kesehatan subjektif individu. (Córdova Olivera et al., 2023) menegaskan bahwa stres akademik secara signifikan memprediksi kondisi languishing mental health melalui kerangka Mental Health Continuum, sehingga kesehatan mental dipahami sebagai spektrum kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial, bukan sekadar ketiadaan gangguan. temuan ini diperkuat oleh (Yuting & Rashid, 2025) yang menunjukkan bahwa kualitas tidur dan school belonging berperan sebagai mediator

dalam hubungan antara stres akademik dan depresi, sementara aktivitas fisik berfungsi sebagai moderator yang dapat memperlemah atau memperkuat dampak tersebut. (Zhu et al., 2021) juga menemukan bahwa stres akademik memengaruhi kecemasan dan depresi secara langsung maupun tidak langsung melalui penurunan durasi tidur dan aktivitas fisik. Di sisi lain, (Giota & Gustafsson, 2021) secara longitudinal menunjukkan bahwa peningkatan tuntutan akademik dan kekhawatiran berkontribusi terhadap peningkatan distress emosional, terutama pada perempuan. temuan-temuan ini memperlihatkan bahwa hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental bersifat kompleks, melibatkan mekanisme psikologis, biologis, dan sosial yang saling berinteraksi.

Selain pendekatan biopsikososial, literatur juga menunjukkan penguatan model teoretis berbasis tuntutan dan sumber daya. (Ueno et al., 2025) melalui pengembangan Job Demands-Resources Theory (JD-R) menunjukkan bahwa tuntutan akademik dan kesepian memengaruhi kesehatan mental dengan stres sebagai mediator dan loneliness sebagai moderator, sehingga memperluas pemahaman bahwa kesejahteraan mental mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh beban tugas, tetapi juga oleh ketersediaan sumber daya sosial dan profesional. Dalam konteks yang berbeda, (Yang et al., 2022) menggunakan model Stimulus-Organism-Response untuk menjelaskan bahwa stres belajar berperan sebagai respons internal yang memediasi pengaruh stimulus eksternal terhadap kesejahteraan psikologis. melalui General Strain Theory menekankan bahwa tekanan akademik dan ekspektasi akademik dapat memicu masalah emosional melalui proses kognitif dan afektif internal. (Rubach et al., 2022) menemukan bahwa kualitas pembelajaran berpengaruh tidak langsung terhadap kesehatan mental melalui stres akademik dan kepuasan akademik, sehingga menunjukkan pentingnya faktor institusional dalam membentuk pengalaman psikologis mahasiswa. (Koppenborg et al., 2024) menambahkan bahwa mindfulness, self-compassion, dan fleksibilitas psikologis berperan sebagai faktor protektif terhadap kecemasan dan depresi, meskipun tidak selalu memoderasi secara langsung hubungan stres dan depresi. (Cogan et al., 2024) menyoroti bahwa stigma budaya dan ketakutan terhadap disclosure menghambat pencarian bantuan kesehatan mental, sehingga memperlihatkan bahwa stres akademik beroperasi dalam konteks

sosial-budaya yang kompleks. bahkan dalam konteks kebijakan, (Murdoch, 2025) mengkritisi pendekatan whole university terhadap kesehatan mental yang berpotensi memedialisasi stres normatif mahasiswa, sementara (Wang, 2024) menunjukkan bahwa asesmen kesehatan mental berbasis data dapat digunakan untuk menginformasikan layanan karier secara lebih akurat. seluruh temuan ini menunjukkan bahwa literatur telah bergerak menuju model integratif yang memandang stres akademik sebagai fenomena multidimensional dengan struktur institusional, budaya, dan teknologi digital sebagaimana juga dibahas oleh (Bourgaize et al., 2025) serta (LaMonica et al., 2025) dalam konteks dukungan kesehatan mental digital.

Meskipun literatur menunjukkan perkembangan konseptual yang signifikan, masih terdapat kebutuhan mendesak untuk melakukan sintesis sistematis terhadap mekanisme teoretis yang menjelaskan hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental. Selain itu, variabel mediasi dan moderasi seperti kualitas tidur, aktivitas fisik, efikasi diri, mindfulness, kesepian, dan school belonging sering dikaji secara terpisah tanpa integrasi konseptual yang komprehensif dalam satu kerangka analisis terpadu. fragmentasi ini menyebabkan kurangnya kejelasan mengenai bagaimana mekanisme teoretis tersebut dapat dirumuskan menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang preventif dan holistik. dalam konteks praktik, layanan bimbingan dan konseling di pendidikan tinggi sering kali masih berfokus pada pendekatan kuratif, yakni menangani mahasiswa yang telah menunjukkan gejala gangguan mental berat, sementara mahasiswa dengan stres kronis yang berada pada kondisi languishing sering kali terlewatkan. padahal, literatur menunjukkan bahwa stres akademik yang berkepanjangan dapat menjadi pintu masuk munculnya gangguan mental yang lebih serius. Oleh karena itu, diperlukan kajian Systematic Literature Review (SLR) yang secara sistematis mengidentifikasi, mengkategorikan, dan mensintesis mekanisme teoretis yang menjelaskan hubungan stres akademik dan kesehatan mental, sekaligus menelaah implikasi teoretisnya bagi pengembangan pendekatan preventif dalam layanan bimbingan dan konseling.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan sintesis mendalam terhadap mekanisme teoretis yang menjelaskan hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa

berdasarkan temuan literatur empiris, serta menganalisis implikasi teoretisnya bagi pengembangan pendekatan preventif dan holistik dalam layanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa pemahaman yang komprehensif mengenai mekanisme hubungan tersebut akan memungkinkan perumusan model intervensi yang lebih sistematis, kontekstual, dan berbasis bukti. dalam kerangka ini, penelitian tidak hanya memetakan hubungan langsung antara stres akademik dan kesehatan mental, tetapi juga mengidentifikasi jalur mediasi dan moderasi yang menjelaskan bagaimana tekanan akademik bertransformasi menjadi gejala psikologis tertentu. Selain itu, penelitian ini juga menelaah bagaimana temuan empiris tersebut dapat diterjemahkan menjadi strategi layanan yang tidak semata-mata reaktif, melainkan preventif dan promotif, dengan mempertimbangkan faktor gaya hidup, relasi sosial, dukungan institusional, serta sensitivitas budaya. dengan demikian, hubungan penelitian ini dengan literatur yang ada bersifat integratif dan reflektif, yakni mengkonsolidasikan berbagai temuan yang sebelumnya terfragmentasi menjadi kerangka konseptual yang lebih utuh dalam perspektif bimbingan dan konseling.

Sejalan dengan tujuan tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada dua pertanyaan utama, yaitu: (1) Apa saja mekanisme teoretis yang menjelaskan hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental berdasarkan temuan literatur empiris? dan (2) Bagaimana implikasi teoretis dari temuan literatur mengenai stres akademik dan kesehatan mental dapat menginformasikan pengembangan pendekatan preventif dan holistik dalam layanan bimbingan dan konseling? Kedua pertanyaan ini dirumuskan untuk menggali secara sistematis pola-pola konseptual yang muncul dalam literatur serta mengidentifikasi kontribusi teoretis yang dapat memperkaya praktik profesional bimbingan dan konseling di pendidikan tinggi. dengan menjawab pertanyaan tersebut melalui pendekatan Systematic Literature Review, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi konseptual yang signifikan dalam memperjelas posisi stres akademik sebagai determinan kesehatan mental, sekaligus menawarkan dasar teoretis bagi pengembangan layanan yang lebih responsif terhadap dinamika psikologis mahasiswa.

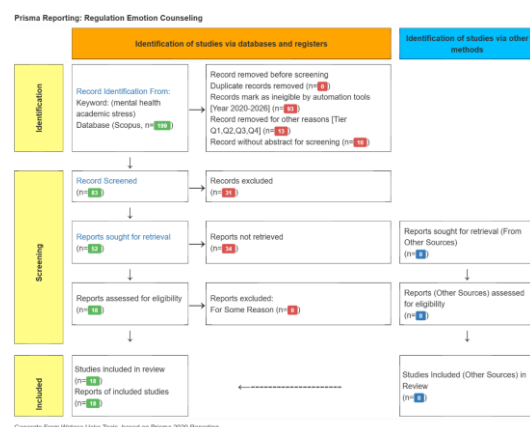
II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain Systematic Literature Review (SLR) untuk mensintesis

secara sistematis mekanisme teoretis yang menjelaskan hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa dalam perspektif bimbingan dan konseling. desain SLR dipilih karena memungkinkan peneliti mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengintegrasikan temuan empiris secara komprehensif dari berbagai studi yang telah dipublikasikan. proses penelitian mengikuti alur pelaporan PRISMA 2020 sebagaimana tergambar pada diagram seleksi studi yang telah disusun, sehingga setiap tahapan identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan inklusi dilakukan secara transparan dan terdokumentasi.

Pendekatan ini tidak melibatkan partisipan secara langsung karena unit analisis penelitian adalah artikel ilmiah yang relevan dengan topik stres akademik dan kesehatan mental. fokus penelitian diarahkan pada eksplorasi mekanisme teoretis, variabel mediasi dan moderasi, serta implikasi konseptual bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling. dengan menggunakan SLR, penelitian ini berupaya meminimalkan bias seleksi melalui kriteria inklusi dan eksklusi yang jelas. seluruh prosedur dilakukan secara sistematis agar dapat direplikasi oleh peneliti lain dengan topik serupa. dengan demikian, desain penelitian ini bersifat kualitatif-sintesis berbasis literatur empiris yang telah dipublikasikan.

Karakteristik sampel dalam penelitian ini merujuk pada artikel-artikel ilmiah yang diperoleh melalui proses pencarian sistematis pada basis data Scopus dan Google Scholar menggunakan kata kunci “mental health” dan “academic stress”.



Gambar 1. Alur prisma

Hasil identifikasi awal menunjukkan sebanyak 199 artikel yang relevan dengan kata kunci tersebut. Selanjutnya, dilakukan proses eliminasi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Artikel yang diterbitkan di luar

rentang tahun 2020–2026 (n=93) dieliminasi untuk memastikan relevansi dan kebaruan temuan. Artikel yang tidak termasuk dalam kategori jurnal bereputasi sebanyak 13 artikel juga dikeluarkan dari seleksi. Selain itu, artikel tanpa abstrak yang dapat disaring (n=10) turut dieliminasi karena tidak memenuhi standar pelaporan ilmiah. Setelah proses penyaringan awal, diperoleh 83 artikel yang memenuhi kriteria untuk tahap screening. Dari jumlah tersebut, sebanyak 31 artikel dikeluarkan pada tahap screening karena tidak secara langsung membahas hubungan stres akademik dan kesehatan mental. Sebanyak 52 artikel kemudian masuk tahap pencarian teks penuh, namun 34 artikel tidak dapat diakses secara penuh sehingga dieliminasi. Akhirnya, sebanyak 18 artikel memenuhi seluruh kriteria dan dimasukkan dalam sintesis akhir.

Instrumen dalam penelitian ini berupa lembar ekstraksi data yang dirancang untuk mengidentifikasi informasi penting dari setiap artikel terpilih. Lembar ekstraksi memuat komponen judul penelitian, penulis, tahun publikasi, lokasi studi, landasan teori, metode penelitian, variabel yang dikaji, temuan utama, keterbatasan penelitian, serta relevansi terhadap topik stres akademik dan kesehatan mental. Setiap artikel dibaca secara menyeluruh untuk memastikan bahwa informasi yang diekstraksi sesuai dengan fokus penelitian. Proses ekstraksi dilakukan secara sistematis dan berulang untuk menghindari kesalahan interpretasi data.

Tahapan pengumpulan data dimulai dengan proses identifikasi melalui pencarian kata kunci pada basis data Scopus. Setelah memperoleh hasil awal sebanyak 199 artikel, peneliti melakukan penyaringan berdasarkan tahun publikasi, reputasi jurnal, serta kelengkapan abstrak. Tahap berikutnya adalah screening berdasarkan judul dan abstrak untuk memastikan kesesuaian topik dengan fokus penelitian. Artikel yang lolos tahap ini kemudian dicari teks lengkapnya untuk dianalisis lebih mendalam. Pada tahap eligibility, setiap artikel dinilai berdasarkan relevansi terhadap pertanyaan penelitian, yaitu mekanisme teoretis yang menjelaskan hubungan stres akademik dan kesehatan mental serta implikasi konseptualnya. Artikel yang tidak secara eksplisit membahas hubungan kedua variabel tersebut dieliminasi. Proses ini menghasilkan 18 artikel yang memenuhi kriteria akhir untuk dianalisis secara mendalam. Seluruh tahapan seleksi didokumentasikan dalam diagram PRISMA untuk menjamin transparansi proses. Dengan

mengikuti prosedur ini, proses pengumpulan data dapat direplikasi oleh peneliti lain dengan mengikuti kata kunci, basis data, dan kriteria seleksi yang sama.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil sintesis terhadap 18 artikel yang memenuhi kriteria inklusi menunjukkan bahwa stres akademik secara konsisten dilaporkan memiliki hubungan signifikan dengan berbagai indikator kesehatan mental pada remaja dan mahasiswa. Seluruh penelitian kuantitatif yang dianalisis melaporkan adanya korelasi positif antara tingkat stres akademik dengan gejala depresi, kecemasan, distress psikologis, serta kondisi *languishing mental health*. (Córdova Olivera et al., 2023) melaporkan bahwa stres akademik secara signifikan memprediksi kondisi kesehatan mental berdasarkan *Mental Health Continuum*, dengan *self-inflicted stress* sebagai prediktor paling dominan. (Yuting & Rashid, 2025) menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan langsung dengan gejala depresi pada mahasiswa perguruan tinggi penerbangan. (Zhu et al., 2021) melaporkan bahwa stres akademik memprediksi kecemasan dan depresi pada remaja melalui analisis jalur dengan koefisien beta di atas 0,50. (Giota & Gustafsson, 2021) dalam studi longitudinal di Swedia menemukan bahwa peningkatan tuntutan akademik berkorelasi dengan peningkatan distress emosional dari kelas 6 hingga kelas 9. (Hosseinkhani et al., 2020) melaporkan bahwa stres akademik berhubungan positif dengan *self-rated health* yang buruk pada remaja Iran. Dengan demikian, seluruh studi menunjukkan pola temuan yang konsisten mengenai keterkaitan stres akademik dan kesehatan mental.

Temuan penelitian juga menunjukkan adanya variasi indikator kesehatan mental yang digunakan dalam masing-masing studi. Beberapa penelitian menggunakan skala depresi dan kecemasan sebagai indikator utama. Penelitian (Córdova Olivera et al., 2023) menggunakan *Mental Health Continuum Short Form* yang mengukur kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial secara simultan. (Hosseinkhani et al., 2020) menggunakan indikator *self-rated health* sebagai representasi kesehatan subjektif remaja. (Ueno et al., 2025) mengukur kesehatan mental dalam konteks akademisi

dan mahasiswa doktoral dengan memper-timbangkan gejala depresi, kecemasan, serta kesejahteraan umum. (Koppenborg et al., 2024) mengukur kecemasan dan depresi pada mahasiswa internasional menggunakan pendekatan regresi berganda. variasi instrumen ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam literatur dipahami dalam spektrum yang luas, mencakup aspek simptomatik maupun kesejahteraan subjektif. seluruh penelitian tetap menunjukkan arah hubungan yang serupa antara stres akademik dan penurunan kondisi mental.

Selain hubungan langsung, sebagian besar penelitian melaporkan adanya mekanisme mediasi dalam hubungan stres akademik dan kesehatan mental. (Yuting & Rashid, 2025) menemukan bahwa kualitas tidur dan school belonging memediasi hubungan antara stres akademik dan depresi. (Zhu et al., 2021) melaporkan bahwa aktivitas fisik dan durasi tidur menjadi mediator parsial antara stres akademik dan kecemasan maupun depresi. (Rubach et al., 2022) menunjukkan bahwa kepuasan akademik memediasi hubungan antara kualitas pembelajaran dan gangguan kesehatan mental. (Ueno et al., 2025) menemukan bahwa stres berperan sebagai mediator antara job demands dan kesehatan mental dalam kerangka Job Demands-Resources Theory. (Yang et al., 2022) dalam model Stimulus-Organism-Response melaporkan bahwa stres belajar memediasi pengaruh ketakutan COVID-19 terhadap kesejahteraan psikologis. temuan-temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental dalam literatur sering kali dijelaskan melalui variabel perantara.

Beberapa penelitian juga mengidentifikasi variabel moderator yang memengaruhi kekuatan hubungan stres akademik dan kesehatan mental. (Yuting & Rashid, 2025) melaporkan bahwa aktivitas fisik berfungsi sebagai moderator dalam hubungan stres akademik dan depresi. (Yang et al., 2022) menemukan bahwa efikasi diri akademik memoderasi hubungan antara stres belajar dan kesejahteraan psikologis. (Ueno et al., 2025) melaporkan bahwa loneliness memoderasi hubungan antara job resources dan kesehatan mental. (Giota & Gustafsson, 2021) menemukan adanya perbedaan gender dalam peningkatan stres dan distress emosional, dengan perempuan menunjukkan tingkat yang lebih tinggi. (Cogan et al., 2024)

melaporkan bahwa stigma budaya memode-rasi perilaku pencarian bantuan kesehatan mental pada mahasiswa internasional. temuan ini menunjukkan bahwa hubungan stres akademik dan kesehatan mental tidak bersifat homogen pada seluruh populasi.

dalam aspek biologis, penelitian (Herselman et al., 2022) melaporkan bahwa stres akademik berhubungan dengan perubahan biomarker stres serta kondisi psikologis mahasiswa. Studi tersebut juga menemukan bahwa intervensi nutrisi berupa konsumsi walnut selama 16 minggu berhubungan dengan peningkatan beberapa indikator kesehatan mental. (Zhu et al., 2021) melapor-kan bahwa stres akademik berhubungan dengan penurunan durasi tidur rata-rata menjadi 6,77 jam per hari pada remaja. temuan ini menunjukkan adanya keterkaitan antara stres akademik dan faktor fisiologis yang berkaitan dengan regulasi tubuh. literatur yang dianalisis menunjukkan bahwa gangguan tidur dan rendahnya aktivitas fisik muncul sebagai pola temuan berulang dalam berbagai konteks budaya. dengan demikian, faktor biologis dan perilaku kesehatan turut dilaporkan dalam hubungan stres akademik dan kesehatan mental.

Dalam konteks sosial dan relasional, (Giota & Gustafsson, 2021) melaporkan bahwa relasi dengan teman sebaya dan guru berkorelasi dengan tingkat distress emosional. (Cogan et al., 2024) melaporkan bahwa mahasiswa internasional Asia mengalami hambatan dalam mengungkapkan masalah mental akibat stigma dan norma budaya. (Yuting & Rashid, 2025) melaporkan bahwa rendahnya school belonging meningkatkan risiko depresi pada mahasiswa dengan stres akademik tinggi. (Ueno et al., 2025) menunjukkan bahwa kesepian berhubungan negatif dengan kesehatan mental akademisi dan mahasiswa doktoral. temuan ini menunjukkan bahwa faktor sosial dan keterikatan institusional dilaporkan sebagai bagian dari dinamika stres akademik. seluruh studi menyajikan bukti empiris bahwa relasi sosial berhubungan dengan kondisi mental dalam konteks akademik.

Dalam konteks kebijakan dan layanan, (Murdoch, 2025) melaporkan bahwa kebijakan kesehatan mental berbasis whole university approach memengaruhi praktik konselor karier di universitas Skotlandia. (Wang, 2024) menunjukkan bahwa data asesmen kesehatan mental dapat digunakan

untuk meningkatkan akurasi layanan bimbingan karier melalui pendekatan data mining. (LaMonica et al., 2025) melaporkan bahwa layanan konseling digital di Kolombia menjangkau ribuan pengguna dengan tingkat distress psikologis tinggi. (Bourgaize et al., 2025) membahas kebutuhan pedoman etis dalam kolaborasi akademisi dengan perusahaan digital terkait kesehatan mental remaja. temuan ini menunjukkan bahwa isu stres akademik dan kesehatan mental juga muncul dalam konteks kebijakan, teknologi digital, dan pengembangan layanan pendidikan tinggi.

Secara keseluruhan, hasil sintesis menunjukkan bahwa seluruh artikel yang dianalisis melaporkan adanya keterkaitan signifikan antara stres akademik dan kesehatan mental pada remaja maupun mahasiswa. Variasi desain penelitian meliputi cross-sectional, longitudinal, randomized clinical trial, observasional, serta analisis data sekunder skala besar. lokasi penelitian mencakup Iran, Swedia, Tiongkok, Inggris, Bolivia, Australia, Belanda, Kolombia, dan Skotlandia. Meskipun konteks budaya dan sistem pendidikan berbeda, pola temuan yang dilaporkan menunjukkan konsistensi arah hubungan. sebagian besar penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi, SEM, path analysis, atau multilevel modeling. beberapa penelitian menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggambarkan pengalaman subjektif mahasiswa.

B. Pembahasan

Hasil sintesis menunjukkan bahwa stres akademik merupakan determinan signifikan kesehatan mental mahasiswa dalam berbagai konteks budaya dan institusional. secara konsisten, literatur menempatkan stres akademik sebagai determinan utama yang memicu perubahan pada dimensi emosional, psikologis, dan sosial mahasiswa maupun remaja. Penelitian (Córdova Olivera et al., 2023) menunjukkan bahwa stres akademik secara signifikan memprediksi kondisi languishing mental health berdasarkan kerangka Mental Health Continuum. Dalam studi tersebut, self-inflicted stress menjadi prediktor paling dominan. temuan ini memperlihatkan bahwa tekanan internal dan standar diri yang tinggi berkontribusi langsung terhadap penurunan kesejahteraan emosional dan psikologis mahasiswa. makna

penting dari temuan ini terletak pada penegasan bahwa stres akademik bukan hanya tekanan eksternal dari tugas atau ujian, tetapi juga berasal dari konstruksi kognitif internal mahasiswa terhadap tuntutan akademik. dengan demikian, mekanisme teoretis pertama yang muncul adalah mekanisme kognitif-evaluatif, di mana persepsi dan interpretasi terhadap tuntutan akademik memediasi dampak stres terhadap kesehatan mental.

Mekanisme kedua yang muncul dalam literatur adalah mekanisme biopsikososial yang menjelaskan bagaimana stres akademik memengaruhi kesehatan mental melalui jalur biologis dan perilaku kesehatan. (Zhu et al., 2021) menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh langsung terhadap kecemasan dan depresi, namun juga berpengaruh tidak langsung melalui penurunan durasi tidur dan rendahnya aktivitas fisik. rata-rata responden dalam penelitian tersebut hanya tidur sekitar 6,77 jam per hari, yang berada di bawah rekomendasi kesehatan. Temuan ini diperkuat oleh (Herselman et al., 2022) yang menunjukkan bahwa stres akademik berkaitan dengan perubahan biomarker stres serta regulasi sistem HPA (hypothalamic-pituitary-adrenal). Penelitian tersebut bahkan menunjukkan bahwa intervensi nutrisi berupa konsumsi walnut selama 16 minggu berkorelasi dengan perbaikan indikator kesehatan mental tertentu. Signifikansi temuan ini terletak pada penguatan argumen bahwa stres akademik tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga memicu respons fisiologis yang terukur. dengan demikian, kesehatan mental mahasiswa harus dipahami dalam konteks interaksi antara sistem biologis, perilaku kesehatan, dan tekanan akademik yang berkelanjutan.

Selain mediasi, literatur juga menunjukkan adanya mekanisme moderasi yang memperkuat atau memperlemah hubungan stres akademik dan kesehatan mental. (Yang et al., 2022) menemukan bahwa efikasi diri akademik memoderasi hubungan antara stres belajar dan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi menunjukkan dampak stres yang lebih rendah terhadap kondisi mental. (Ueno et al., 2025) dalam kerangka Job Demands-Resources Theory menunjukkan bahwa loneliness memoderasi hubungan antara job resources dan kesehatan mental pada akademisi dan

mahasiswa doktoral. ketika tingkat kesepian tinggi, pengaruh positif sumber daya akademik terhadap kesehatan mental menjadi lebih lemah. temuan ini menunjukkan bahwa keberadaan sumber daya tidak otomatis meningkatkan kesejahteraan mental apabila tidak disertai keterhubungan sosial yang memadai. signifikansi teoretis dari temuan ini adalah penguatan model struktural yang menjelaskan bahwa hubungan stres dan kesehatan mental bersifat kontingen terhadap kondisi personal dan sosial tertentu.

Penelitian (Yang et al., 2023) melalui General Strain Theory juga memperlihatkan bahwa tekanan akademik dan ekspektasi akademik memicu emosi negatif yang berkontribusi pada masalah emosional. Perbedaan antara academic stress dan academic expectation stress menunjukkan bahwa ekspektasi internal memiliki kontribusi signifikan terhadap gangguan emosional. Hal ini selaras dengan temuan (Córdova Olivera et al., 2023) mengenai dominasi self-inflicted stress. makna penting dari temuan ini adalah bahwa intervensi dalam konteks pendidikan tidak cukup hanya mengurangi beban objektif, tetapi juga perlu mengelola ekspektasi dan standar internal mahasiswa.

Secara keseluruhan, jawaban atas pertanyaan penelitian pertama menunjukkan bahwa mekanisme teoretis hubungan stres akademik dan kesehatan mental dapat dikategorikan ke dalam lima jalur utama, yaitu mekanisme kognitif-evaluatif, biopsikososial, relasional, struktural berbasis sumber daya, dan mekanisme ekspektasi internal. Seluruh mekanisme ini didukung oleh temuan empiris lintas negara sebagaimana dilaporkan dalam literatur yang di sediakan.

Temuan penelitian ini memiliki makna penting bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi. Pertama, literatur menunjukkan bahwa stres akademik merupakan determinan struktural kesehatan mental, bukan sekadar variabel situasional. (Córdova Olivera et al., 2023) menunjukkan bahwa stres akademik secara signifikan meningkatkan probabilitas kondisi languishing. Hal ini memperluas paradigma kesehatan mental dari pendekatan patologis menuju pendekatan kontinum kesejahteraan. dalam konteks keilmuan BK, temuan ini memperkuat kebutuhan pendekatan preventif dan perkembangan, bukan hanya kuratif.

Kedua, temuan mengenai peran school belonging dan relasi sosial sebagaimana ditunjukkan (Yuting & Rashid, 2025) serta (Giota & Gustafsson, 2021) memperkuat posisi BK sebagai layanan yang tidak hanya berfokus pada konseling individual, tetapi juga pada pengembangan iklim sekolah atau kampus. layanan BK dapat berkontribusi dalam membangun program yang meningkatkan keterikatan sosial, dukungan teman sebaya, dan relasi positif antara mahasiswa dan dosen. dengan demikian, kontribusi penelitian ini terhadap pengembangan ilmu BK terletak pada integrasi pendekatan individual dan sistemik.

Ketiga, temuan mengenai peran efikasi diri dan mindfulness (Koppenborg et al., 2024) (Yang et al., 2022) menunjukkan bahwa penguatan kapasitas internal mahasiswa menjadi elemen penting dalam manajemen stres akademik. dalam praktik BK, hal ini dapat diterjemahkan dalam program pelatihan keterampilan coping, regulasi emosi, serta pengembangan self-compassion. kontribusi teoretisnya adalah penguatan model intervensi berbasis pengembangan sumber daya internal mahasiswa.

Keempat, temuan (Murdoch, 2025) mengenai potensi medicalisasi stres akademik memberikan refleksi kritis bagi praktik BK. Tidak semua stres akademik merupakan gangguan klinis. oleh karena itu, BK perlu membedakan antara stres normatif dan kondisi patologis. kontribusi penelitian ini terhadap ilmu BK adalah penegasan pentingnya pendekatan proporsional dan berbasis perkembangan.

Kelima, temuan mengenai layanan digital (LaMonica et al., 2025) dan asesmen berbasis data (Wang, 2024) menunjukkan bahwa pengembangan ilmu BK perlu adaptif terhadap teknologi. platform digital dapat memperluas akses layanan, namun tetap memerlukan pedoman etis sebagaimana dibahas (Bourgaize et al., 2025). Hal ini menunjukkan kontribusi penelitian terhadap arah transformasi digital layanan BK.

Secara praktis, penelitian ini menunjukkan bahwa program BK di pendidikan tinggi perlu mencakup manajemen stres akademik berbasis psikoedukasi, pelatihan efikasi diri, penguatan relasi sosial, serta promosi gaya hidup sehat. program berbasis aktivitas fisik dan edukasi tidur dapat menjadi bagian dari layanan preventif sebagaimana ditunjukkan (Zhu et al., 2021). Intervensi kelompok

berbasis problem-solving seperti yang ditunjukkan (Nazmi et al., 2025) juga dapat diadaptasi dalam konteks mahasiswa. selain itu, asesmen rutin tingkat stres akademik dapat membantu identifikasi dini mahasiswa berisiko.

Literatur yang dianalisis memiliki beberapa keterbatasan yang diakui dalam masing-masing studi. Sebagian besar penelitian menggunakan desain cross-sectional sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan kausal jangka panjang. beberapa studi memiliki keterbatasan sampel pada satu institusi atau konteks budaya tertentu. Penelitian kualitatif seperti (Cogan et al., 2024) memiliki ukuran sampel kecil. selain itu, variabel mediasi dan moderasi sering diteliti secara terpisah, belum terintegrasi dalam satu model komprehensif.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan determinan utama kesehatan mental yang bekerja melalui mekanisme multidimensional. signifikansi temuan terletak pada konsistensi pola lintas budaya dan pendekatan metodologis. kontribusi penelitian ini terhadap bidang Bimbingan dan Konseling adalah penguatan pendekatan preventif, holistik, sistemik, dan adaptif terhadap perkembangan digital. dengan demikian, penelitian ini memberikan dasar konseptual dan praktis yang kuat bagi pengembangan layanan BK berbasis bukti dalam konteks pendidikan tinggi.



Gambar 2. Memahami Stres akademik dan dampaknya

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan determinan utama yang berhubungan secara konsisten dan signifikan

dengan kesehatan mental remaja dan mahasiswa di berbagai konteks budaya. temuan penelitian menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak bersifat tunggal atau linier, melainkan bekerja melalui mekanisme multidimensional yang mencakup aspek kognitif, biologis, psikologis, sosial, dan struktural. variabel seperti kualitas tidur, aktivitas fisik, school belonging, efikasi diri, kesepian, serta ekspektasi akademik internal terbukti berperan sebagai mediator maupun moderator dalam memperkuat atau memperlemah dampak stres akademik terhadap depresi, kecemasan, distress emosional, maupun kondisi languishing mental health. Selain itu, faktor institusional seperti kualitas pembelajaran, kebijakan kesehatan mental kampus, serta akses terhadap layanan digital turut membentuk pengalaman psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. konsistensi temuan lintas negara menunjukkan bahwa stres akademik merupakan isu global dalam pendidikan yang memiliki implikasi serius terhadap kesejahteraan mahasiswa. dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan mental dalam konteks pendidikan tinggi tidak dapat dipahami tanpa mempertimbangkan dinamika stres akademik secara komprehensif.

Kontribusi nyata penelitian ini terhadap pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling terletak pada penguatan kerangka konseptual yang menempatkan stres akademik sebagai fokus preventif dan perkembangan, bukan semata-mata sebagai gejala yang ditangani secara kuratif. temuan ini memperluas paradigma layanan BK dari pendekatan reaktif menuju pendekatan holistik yang mengintegrasikan penguatan sumber daya internal mahasiswa, pengembangan relasi sosial yang suportif, promosi gaya hidup sehat, serta adaptasi terhadap perkembangan teknologi digital. Secara teoretis, penelitian ini mengintegrasikan berbagai model seperti Mental Health Continuum, Job Demands-Resources Theory, Stimulus-Organism-Response, dan General Strain Theory ke dalam pemahaman yang lebih utuh mengenai dinamika stres akademik dan kesehatan mental. Integrasi tersebut memberikan landasan konseptual yang lebih sistematis bagi pengembangan program intervensi berbasis bukti di lingkungan pendidikan tinggi. secara praktis, hasil penelitian ini mendorong implementasi program manajemen

stres akademik, pelatihan efikasi diri, penguatan school belonging, serta pemanfaatan layanan konseling digital yang tetap mempertimbangkan aspek etis dan profesional. dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam memperkaya khazanah keilmuan BK serta memperkuat posisi layanan BK sebagai aktor strategis dalam menjaga kesejahteraan mental mahasiswa.

B. Saran

Adapun saran untuk penelitian selanjutnya adalah perlunya pengembangan desain *longitudinal* dan eksperimental untuk menguji hubungan kausal jangka panjang antara stres akademik dan kesehatan mental, mengingat sebagian besar studi yang dianalisis masih menggunakan pendekatan *cross-sectional*. penelitian mendatang juga disarankan untuk mengintegrasikan variabel mediasi dan moderasi dalam satu model komprehensif yang mempertimbangkan faktor biologis, psikologis, sosial, dan institusional secara simultan. selain itu, kajian dalam konteks budaya Indonesia menjadi penting untuk mengisi kesenjangan penelitian yang selama ini didominasi oleh studi dari negara lain. penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi efektivitas program intervensi berbasis kampus, termasuk penggunaan teknologi digital dalam layanan BK, dengan tetap memperhatikan sensitivitas budaya dan etika profesional. pendekatan campuran (*mixed methods*) dapat dipertimbangkan untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa sekaligus menguji hubungan kuantitatif antarvariabel. dengan arah penelitian yang lebih integratif dan kontekstual, pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling diharapkan semakin responsif terhadap dinamika stres akademik dan tantangan kesehatan mental mahasiswa di masa depan.

DAFTAR RUJUKAN

- Bourgaize, et al. (2025). Debate: What guidance is needed by academics who collaborate with digital companies to improve youth mental health? *Child and Adolescent Mental Health*, 30(3), 313–316. <https://doi.org/10.1111/camh.12779>
- Cogan, et al. (2024). The taboo of mental health problems, stigma and fear of disclosure among Asian international students: Implications for help-seeking, guidance and support. *British Journal of Guidance & Counselling*, 52(4), 697–715. <https://doi.org/10.1080/03069885.2023.2214307>
- Córdova Olivera, et al. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*, 10(2), 2232686. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
- Giota, J., & Gustafsson, J.-E. (2021). Perceived Academic Demands, Peer and Teacher Relationships, Stress, Anxiety and Mental Health: Changes from Grade 6 to 9 as a Function of Gender and Cognitive Ability. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 65(6), 956–971. <https://doi.org/10.1080/00313831.2020.1788144>
- Herselman, M. F., Bailey, S., Deo, P., Zhou, X.-F., Gunn, K. M., & Bobrovskaya, L. (2022). The Effects of Walnuts and Academic Stress on Mental Health, General Well-Being and the Gut Microbiota in a Sample of University Students: A Randomised Clinical Trial. *Nutrients*, 14(22), 4776. <https://doi.org/10.3390/nu14224776>
- Hosseihani, Z., Hassanabadi, H.-R., Parsaeian, M., Nedjat, S., & Foroozanfar, Z. (2020). The role of mental health, academic stress, academic achievement, and physical activity on self-rated health among adolescents in Iran: A multilevel analysis. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1), 182. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_161_20
- Koppenborg, K. A., Garnefski, N., Kraaij, V., & Ly, V. (2024). Academic stress, mindfulness-related skills and mental health in international university students. *Journal of American College Health*, 72(3), 787–795. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2057193>
- LaMonica, H. M., Bettancourt Niño, P. N., Gómez-Restrepo, C., Uribe-Restrepo, J. M., Colón-Llamas, T., Escobar Altare, A., Naranjo-Bedoya, I. A., Morales-Zuluaga, L. T., Pavlich-Mariscal, J. A., Pomares-Quimbaya, A., Puentes Mojica, A. M., Navarro Mancilla, A. A., Peña Torres, E., Iorfino, F., Gorban, C., Hickie, I. B., & Ospina-Pinillos, L. (2025). Providing digital mental health support and guidance across Colombia: An

- observational study. *DIGITAL HEALTH*, 11, 20552076251330766.
<https://doi.org/10.1177/20552076251330766>
- Murdoch, L. (2025). The adverse impacts of all-institutional mental health and wellbeing policies on university careers guidance. *British Journal of Guidance & Counselling*, 53(2), 246–261.
<https://doi.org/10.1080/03069885.2024.2422628>
- Nazmi, S., Nikbakht, H., Behmanesh, F., Shirvani, Z. G., & Azizi, A. (2025). Pubertal Health Group Counseling Based on Problem-Solving, for Body Image Concerns and Anxiety in Adolescent Girls. *Brain and Behavior*, 15(7), e70639.
<https://doi.org/10.1002/brb3.70639>
- Rubach, C., Von Keyserlingk, L., Simpkins, S. D., & Eccles, J. S. (2022). Does Instructional Quality Impact Male and Female University Students Differently? Focusing on Academic Stress, Academic Satisfaction, and Mental Health Impairment. *Frontiers in Education*, 7, 820321.
<https://doi.org/10.3389/educ.2022.820321>
- Ueno, A., Yu, C., Curtis, L., & Dennis, C. (2025). Job demands-resources theory extended: Stress, loneliness, and care responsibilities impacting UK doctoral students' and academics' mental health. *Studies in Higher Education*, 50(4), 808–823.
<https://doi.org/10.1080/03075079.2024.2357148>
- Wang, L. (2024). A study on the administration of career guidance to college students in higher education based on mental health education assessment data. *Applied Mathematics and Nonlinear Sciences*, 9(1), 20240519. <https://doi.org/10.2478/amns-2024-0519>
- Yang, J., Xiang, L., Zheng, S., & Liang, H. (2022). Learning Stress, Involvement, Academic Concerns, and Mental Health among University Students during a Pandemic: Influence of Fear and Moderation of Self-Efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10151.
<https://doi.org/10.3390/ijerph191610151>
- Yuting, L., & Rashid, R. B. A. (2025). Beyond the books: How sleep, school belonging, and physical activity affect the mental health of students under academic stress. *Acta Psychologica*, 258, 105213.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105213>
- Zhu, X., Haegele, J. A., Liu, H., & Yu, F. (2021). Academic Stress, Physical Activity, Sleep, and Mental Health among Chinese Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7257.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18147257>