

## PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP STRES DAN ADAPTASI MELALUI SURVEI INTERAKTIF MENTIMETER

**Tsuwaibatul Islamiyah<sup>1\*</sup>, Mutia Rahmah<sup>2</sup>, Dhian Rinrin Lestari<sup>3</sup>**

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung

Mangkurat, Kota Banjarbaru, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

*\*Corresponding Author : tsuwaibatul@ulm.ac.id*

### **ABSTRAK**

Stres menjadi salah satu tantangan bagi mahasiswa. Kondisi ini terjadi karena mahasiswa berada pada masa transisi remaja menuju dewasa awal yang disertai berbagai tuntutan akademik, sosial, dan pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi persepsi mahasiswa tentang stres, adaptasi dan strategi mengelola stres yang digunakan melalui Mentimeter. Mentimeter merupakan platform digital interaktif yang memungkinkan partisipan menjawab pertanyaan secara *real-time* dan anonim. Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode survei. Peneliti mengumpulkan data dari 65 mahasiswa melalui empat pertanyaan terbuka. Peneliti menganalisis data dengan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola makna yang muncul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan pernah mengalami stres, dengan mayoritas menyatakan sering mengalaminya. Pandangan mahasiswa tentang stres mencakup tekanan pikiran, emosi, ketidakseimbangan mental, respons terhadap tantangan, serta kesadaran akan dampak kesehatan. Pemahaman tentang adaptasi tercermin melalui kemampuan menyesuaikan diri, menempatkan diri secara sosial, serta kesiapan mental dan emosional. Strategi mengatasi stres yang digunakan mahasiswa beragam, mulai dari pendekatan emosional dan religius, aktivitas relaksasi, aktivitas sosial, dan kegiatan fisik serta alam. Jadi, hasil penelitian ini menegaskan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang tidak hanya rentan terhadap stres, tetapi juga memiliki beragam strategi dalam mengelola stres tersebut. Selain itu, penggunaan Mentimeter terbukti efektif dalam memfasilitasi pengumpulan data yang reflektif, terbuka, dan anonim. Hasil studi ini dapat menjadi dasar penting dalam merancang intervensi promotif dan preventif seperti penguatan program dukungan sebaya, konseling, peningkatan resiliensi, serta integrasi nilai spiritual dan teknologi digital dalam pengelolaan stres di lingkungan pendidikan tinggi.

**Kata kunci** : adaptasi, kesehatan mental, mahasiswa, persepsi, stres

### **ABSTRACT**

*Stress is one of the challenges for university students. This condition occurs because students are in the transitional period from adolescence to early adulthood, accompanied by various academic, social, and personal demands. This study aims to explore students' perceptions of stress, adaptation, and stress management strategies through Mentimeter. Mentimeter is an interactive digital platform that allows participants to answer questions in real time and anonymously. The researchers used a descriptive qualitative approach with a survey method. The researchers collected data from 65 students through four open-ended questions. The researchers analyzed the data using thematic analysis techniques to identify emerging patterns of meaning. The results show that all participants have experienced stress, with the majority stating that they often experience it. Students' views on stress include mental pressure, emotions, mental imbalance, responses to challenges, and awareness of health impacts. Understanding of adaptation is reflected in the ability to adjust, position themselves socially, and maintain mental and emotional readiness. The stress management strategies used by students were diverse, ranging from emotional and religious approaches, relaxation activities, social activities, to physical and nature-based activities. Thus, the results of this study emphasize that students are not only vulnerable to stress but also have various strategies to manage it. In addition, the use of Mentimeter proves effective in facilitating reflective, open, and anonymous data collection. The study findings can be important basis for designing promotive and preventive interventions such as strengthening peer support programs, counseling, enhancing resilience as well as integrating spiritual values and digital technology in stress management in higher education environments.*

**Keywords** : stress, adaptation, perception, mental health, university students

## PENDAHULUAN

Prevalensi gangguan kesehatan mental pada remaja yang memasuki fase dewasa awal menunjukkan tren peningkatan yang signifikan, baik secara global maupun nasional. Berdasarkan penelitian sebelumnya, sekitar 16 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan mental dan emosional dari total populasi yang mencapai 170 juta jiwa (Fitriani & Syaifulah, 2024). Diperkirakan antara 10% hingga 20% remaja menghadapi gangguan kesehatan mental, sementara sebagian besar lainnya menunjukkan gejala yang berdampak buruk terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan mereka (Robaeni et al., 2022). Dalam studi oleh Amanda et al (2021) menunjukkan bahwa antara 20% hingga 45% mahasiswa perguruan tinggi mengalami setidaknya satu gangguan kesehatan mental. Hurlock (1980) menyatakan bahwa masa dewasa awal (*early adulthood*) berlangsung pada usia 18–40 tahun, ditandai oleh konflik emosional dan penyesuaian terhadap pola hidup baru (Rahmah et al., 2023). Pada periode ini, individu memasuki fase transisi dari masa remaja yang penuh gejolak menuju masa dewasa yang penuh tantangan, sehingga berpotensi menimbulkan rasa takut, bingung, panik, dan stres. Lebih lanjut, penelitian oleh Amanda et al. (2021) menyebutkan bahwa individu usia 18–25 tahun pada masa dewasa awal mengalami *quarter-life crisis*, dengan prevalensi 54,63% pada perempuan dan 54,86% pada laki-laki. Penelitian sebelumnya menambahkan bahwa periode krisis ini berpotensi menyebabkan stres pada individu (Robinson & Wright, 2013).

Faktanya, sebagian besar gangguan kesehatan mental ini tidak teridentifikasi secara dini maupun mendapatkan penanganan yang memadai. Hal ini berpotensi memperburuk kualitas hidup dan menghambat perkembangan potensi individu. Dalam hal ini, mahasiswa merupakan bagian dari kelompok usia transisi menuju dewasa awal. Mereka termasuk populasi yang rentan terhadap tekanan psikologis, khususnya stres. (Gallagher et al., 2019). Lingkungan perkuliahan yang kompetitif, tuntutan akademik yang tinggi, tekanan sosial, kesulitan adaptasi, serta ekspektasi pribadi dan keluarga menjadi faktor yang turut meningkatkan risiko stres (Amanda et al., 2021). Stres merupakan suatu respon terhadap stresor baik itu dari dalam diri seseorang maupun dari luar berupa tekanan atau ketegangan yang tidak menyenangkan sehingga individu diharuskan untuk merespon atau melakukan tindakan (*American Psychological Association*, 2018). Meskipun stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang wajar terhadap perubahan atau tantangan, stres yang berkepanjangan dapat menimbulkan dampak negatif. Hal ini dapat memengaruhi fungsi kognitif, emosi, dan perilaku mahasiswa (Ardila, 2023). Gangguan konsentrasi, gangguan tidur, iritabilitas, dan penurunan prestasi akademik merupakan gejala umum yang dilaporkan oleh mahasiswa yang mengalami stres (Restrepo et al., 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap stres memainkan peran penting dalam menentukan bentuk respons dan strategi mengelola stres yang digunakan. Mahasiswa yang memandang stres sebagai tantangan yang dapat diatasi cenderung mengembangkan strategi mengelola stres yang konstruktif, seperti manajemen waktu, perencanaan akademik, atau berbagi pengalaman dengan teman sebaya. Sebaliknya, persepsi negatif terhadap stres dapat mendorong penggunaan strategi maladaptif seperti menarik diri, perilaku impulsif, bahkan konsumsi zat terlarang (Rahmadika Akbar, 2018). Strategi mengelola stres yang digunakan individu sangat bervariasi, tergantung pada pengalaman, nilai personal, serta dukungan sosial dan lingkungan yang dimiliki. Beberapa individu memilih pendekatan *problem-focused coping*, seperti manajemen waktu dan perencanaan akademik. Sedangkan lainnya menggunakan *emotion-focused coping* seperti berdoa, meditasi, atau berbagi cerita dengan teman dekat (Gallagher et al., 2019).

Dalam beberapa kasus, strategi yang bersifat pengalihan seperti menonton film, mendengarkan musik, atau bermain *game* juga digunakan sebagai cara untuk meredakan stres sementara (Akhtar & Kröner-Herwig, 2015). Oleh karena itu, penting untuk memahami

persepsi mahasiswa tentang stres secara lebih mendalam sebagai dasar dalam merancang intervensi promotif dan preventif yang tepat sasaran. Di tengah kemajuan teknologi, pendekatan pembelajaran interaktif berbasis digital membuka peluang baru dalam menggali refleksi emosional mahasiswa. Salah satu platform yang banyak digunakan yaitu Mentimeter. Mentimeter merupakan alat presentasi interaktif yang memungkinkan peserta menjawab pertanyaan secara *real-time* dan anonim (Khan, 2025). Dalam lingkungan pembelajaran, Mentimeter terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi aktif, menciptakan atmosfer yang kolaboratif, dan memberikan ruang aman bagi mahasiswa untuk mengungkapkan pengalaman personal, termasuk yang berkaitan dengan isu emosional (Hill, 2020). Pendekatan ini sejalan dengan model pembelajaran berpusat pada mahasiswa (*student-centered learning*) yang mengintegrasikan aspek kognitif dan afektif dalam proses pendidikan (Febriana et al., 2025).

Fitur anonimitasnya mampu mengurangi hambatan psikologis seperti rasa malu atau takut dinilai, sehingga memfasilitasi ekspresi yang lebih jujur dan reflektif. Namun demikian, masih terbatas penelitian yang secara spesifik menggali persepsi mahasiswa terhadap stress, adaptasi dan strategi mengelola stres yang menggunakan pendekatan survei interaktif berbasis teknologi. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk menjawab kesenjangan tersebut. Penelitian ini bertujuan menggali bagaimana mahasiswa memahami stres, adaptasi, dan strategi mengelola stres, sekaligus menilai potensi penggunaan Mentimeter sebagai media eksplorasi. Sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar penting dalam merancang intervensi promotif dan preventif yang lebih personal, kontekstual, dan berbasis pada kekuatan reflektif individu. Pendekatan tersebut mencakup penguatan program dukungan sebaya, konseling berbasis kampus, serta integrasi nilai spiritual dan teknologi digital dalam pengelolaan stres di lingkungan pendidikan tinggi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengeksplorasi pandangan mahasiswa terhadap stress, adaptasi, dan strategi mengelola stres. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* untuk memperoleh partisipan yang memiliki pengalaman relevan terhadap topik penelitian (Pinarbasi, 2023). Peneliti melaksanakan survei reflektif pada 17 Februari 2025 terhadap 65 mahasiswa berusia 18–21 tahun yang berpartisipasi secara sukarela. Untuk memperoleh data yang komprehensif, peneliti menggunakan survei interaktif melalui platform Mentimeter yaitu aplikasi presentasi digital yang memungkinkan mahasiswa menjawab pertanyaan secara langsung dan anonim melalui perangkat masing-masing.

Peneliti menggunakan empat pertanyaan terbuka dalam proses pendalaman informasi, yaitu: (1) “Apakah kamu pernah merasa stres?”, (2) “Apa yang kamu ketahui tentang stres?” (3) “Apa yang kamu ketahui tentang adaptasi?”, dan (4) “Apa yang kamu lakukan untuk mengurangi stres?”. Partisipan menjawab pertanyaan tersebut secara reflektif dan spontan. Survei ini bersifat anonim, sukarela, dan tanpa tekanan. Tidak ada informasi pribadi yang dikumpulkan, sehingga kerahasiaan dan privasi partisipan tetap terjaga. Format pertanyaan terbuka dipilih untuk memberikan ruang bagi partisipan dalam mengekspresikan pandangan dan pengalaman mereka secara bebas, yang sesuai dengan tujuan penelitian kualitatif. Tidak ada partisipan yang dikeluarkan, dan tidak ada yang mengundurkan diri selama proses penelitian.

Peneliti menganalisis data menggunakan analisis tematik, yaitu metode analisis data kualitatif yang bertujuan mengidentifikasi, mengorganisasi, dan menginterpretasi pola makna (tema) yang muncul dari data. Langkah-langkah analisis berupa: membaca seluruh tanggapan untuk mendapatkan pemahaman umum, melakukan pengkodean terhadap pernyataan-pernyataan penting, mengelompokkan kode ke dalam tema-tema utama, dan menyusun

interpretasi berdasarkan pola-pola makna yang muncul. Seluruh proses analisis dilakukan secara sistematis untuk menggambarkan padangan mahasiswa secara menyeluruh dan bermakna, serta memastikan bahwa interpretasi yang dihasilkan tetap sesuai pada narasi dan konteks pengalaman partisipan.

## **HASIL**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi persepsi mahasiswa tentang stres, adaptasi, dan strategi mengelola stres yang digunakan melalui penggunaan platform digital interaktif Mentimeter. Berikut adalah gambaran karakteristik partisipan beserta hasil yang diperoleh setelah melakukan analisis data. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 65 mahasiswa yang seluruhnya berada dalam rentang usia 18–21 tahun, mencerminkan kelompok usia dewasa awal. Berdasarkan jenis kelamin, partisipan didominasi oleh perempuan sebanyak 51 orang, sementara laki-laki berjumlah 14 orang. Komposisi ini sejalan dengan karakteristik umum mahasiswa pada program studi keperawatan yang cenderung memiliki proporsi perempuan lebih tinggi. Berdasarkan data yang dihimpun, hasil analisis menunjukkan adanya keragaman pandangan dan respons partisipan yang mencerminkan pengalaman pribadi. Secara garis besar, hasil penelitian dikategorikan berdasarkan empat tema utama, yaitu: (1) pengalaman mahasiswa terhadap stres, (2) persepsi mahasiswa tentang stres, (3) pemahaman mahasiswa tentang adaptasi, dan (4) strategi yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi stres.

### **Tema 1: Pengalaman Mahasiswa terhadap Stres**

Seluruh partisipan menyatakan bahwa mereka pernah mengalami stres, dengan rincian 23 mahasiswa mengaku “pernah” dan 42 mahasiswa menyatakan “sering mengalami stres”. Tidak ada partisipan yang menyatakan “tidak pernah” mengalami stres. Data ini menunjukkan bahwa stres merupakan pengalaman umum yang dialami oleh mahasiswa, baik dalam konteks akademik maupun kehidupan pribadi mereka.

### **Tema 2: Persepsi Mahasiswa Tentang Stres**

Hasil analisis tematik menunjukkan bahwa persepsi partisipan tentang stres dapat dikelompokkan ke dalam tiga sub-tema, yaitu tekanan pikiran, emosi, dan ketidakseimbangan mental; respons dan ketidakmampuan menghadapi tantangan; dan kesadaran dampak kesehatan.

#### **Sub-Tema 1: Tekanan Pikiran, Emosi dan Ketidakseimbangan Mental**

Sebagian besar partisipan memaknai stres sebagai kondisi yang erat kaitannya dengan banyaknya beban pikiran, perasaan tertekan, hingga gangguan kestabilan emosi. Hal ini tampak dalam pernyataan partisipan berikut :

“*Stress adalah keadaan saat kita banyak pikiran dan merasa tertekan.*”(P1)

“*Stress adalah gangguan mental karena tekanan batin atau pikiran.*”(P12)

“*Stress adalah situasi saat kita mengalami banyak pikiran yang belum terselesaikan sehingga menyebabkan emosi yang tidak stabil.*”(P30)

Temuan ini menunjukkan bahwa bagi partisipan, stres tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga memengaruhi keseimbangan emosional mereka.

#### **Sub-Tema 2: Respons Dan Ketidakmampuan Menghadapi Tantangan**

Beberapa partisipan mendefinisikan stres sebagai respons alami tubuh dan pikiran dalam menghadapi tekanan atau situasi menantang. Namun, sebagian lainnya memandang stres sebagai kondisi yang muncul ketika seseorang tidak mampu menyelesaikan masalah yang

dihadapi. Hal ini terungkap dari pernyataan partisipan seperti:

*“Stress adalah respons tubuh terhadap tekanan atau tantangan, baik dari fisik, emosi, atau lingkungan.”* (P5)

*“Stress adalah kondisi ketika seseorang tidak mampu menghadapi tekanan dan masalah.”* (P28)

*“Terjadi saat memiliki tekanan dan tidak mampu mengatasinya.”* (P25)

Temuan ini menggambarkan bahwa stres dipersepsi baik sebagai mekanisme adaptasi maupun sebagai tanda ketidakmampuan mengelola beban hidup.

### **Sub-Tema 3: Kesadaran Dampak Kesehatan**

Sebagian partisipan menyadari bahwa stres yang berlarut-larut dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan fisik maupun mental. Berdasarkan jawaban partisipan

*“Stress dapat merusak kesehatan jika dibiarkan.”* (P24)

*“Stress berdampak pada fisik maupun mental”* (P15) menunjukkan bahwa mereka memahami pentingnya manajemen stres untuk menjaga kondisi kesehatan secara menyeluruh.

## **Tema3: Pemahaman Mahasiswa Tentang Adaptasi**

Hasil analisis tematik menunjukkan bahwa pemahaman partisipan mengenai adaptasi relatif seragam, namun dapat dikelompokkan ke dalam tiga sub-tema utama, yaitu penyesuaian terhadap lingkungan baru; kemampuan menempatkan diri; dan kesiapan mental dan emosional.

### **Sub-Tema 1: Penyesuaian terhadap Lingkungan Baru**

Sebagian besar partisipan memaknai adaptasi sebagai proses untuk menyesuaikan diri dengan kondisi, situasi, atau lingkungan yang baru. Adaptasi dianggap penting agar seseorang dapat bertahan, berfungsi, dan merasa nyaman di lingkungan tersebut. Hal ini tercermin dari pernyataan partisipan seperti

*“Adaptasi adalah proses penyesuaian diri dengan lingkungan atau situasi baru untuk dapat bertahan dan berfungsi dengan baik.”* (P17). Temuan ini menegaskan bahwa partisipan memahami adaptasi sebagai upaya penyesuaian diri terhadap perubahan eksternal.

### **Sub-Tema 2: Kemampuan Menempatkan Diri**

Selain itu, adaptasi juga dipahami sebagai kemampuan menempatkan diri dalam konteks sosial, termasuk berinteraksi, menjalin komunikasi, serta membangun hubungan dengan orang lain. Partisipan memandang kemampuan ini penting untuk dapat diterima dan mampu bekerja sama dengan lingkungan sekitar. Hal ini terlihat dalam jawaban yang mengaitkan adaptasi dengan proses berbaur, berkomunikasi, dan menyesuaikan sikap dengan tuntutan sosial dimana salah satu partisipan mengatakan

*“..Adaptasi itu penting supaya saya bisa berbaur dengan teman-teman baru”* (P6).

### **Sub-Tema 3: Kesiapan Mental dan Emosional**

Beberapa partisipan menekankan bahwa adaptasi tidak hanya bersifat eksternal, tetapi juga berkaitan dengan kesiapan mental dan pengendalian emosi. Mereka melihat adaptasi sebagai kemampuan untuk menghadapi perubahan, tekanan, atau tantangan yang muncul di lingkungan baru. Salah satu partisipan menyatakan,

*“Adaptasi adalah ketika secara emosi mampu untuk menangani dan menghadapi tantangan.”* (P8) Temuan ini menunjukkan bahwa aspek psikologis, seperti pengelolaan stres dan kestabilan emosi, juga menjadi bagian penting dari pemahaman partisipan tentang adaptasi.

**Tema 4: Strategi Mahasiswa Dalam Mengatasi Stres**

Berdasarkan jawaban partisipan, strategi yang digunakan partisipan untuk mengelola stres dapat dikelompokkan ke dalam empat sub-tema, yaitu strategi emosional dan religius; aktivitas relaksasi dan hiburan; aktivitas sosial; kegiatan fisik dan alam.

**Sub-Tema 1: Strategi Emosional dan Religius**

Beberapa partisipan menggunakan pendekatan religius dan emosional untuk menenangkan diri. Jawaban yang muncul meliputi berdoa, sholat, mengaji, dan mendekatkan diri pada Tuhan. Strategi ini menunjukkan bahwa spiritualitas dianggap penting sebagai sumber ketenangan. Salah satu partisipan mengatakan bahwa

*“Kalau stres saya sholat dan berdoa supaya hati lebih tenang”(P9)*

**Sub-Tema 2: Aktivitas Relaksasi dan Hiburan**

Sebagian besar partisipan mengandalkan aktivitas hiburan untuk melepaskan stres, seperti menonton film horor, *thriller*, *action*, dan menonton drama korea. Mendengarkan musik, mendengar lagu, membaca novel, memasak, bersih-bersih kamar, menggambar, karaoke, dan *scroll* media sosial juga sering disebutkan. Beberapa partisipan juga memilih makan sebagai *self-reward*, seperti makan seblak, cokelat, es krim, atau jajan. Jawaban ini menunjukkan bahwa relaksasi dilakukan melalui aktivitas santai dan menghibur. Seperti salah satu partisipan yang menjawab bahwa

*“Kalau stres saya biasanya nonton drakor sambil makan es krim”(P16)*

**Sub-Tema 3: Aktivitas Sosial**

Sebagian partisipan memilih strategi mengelola stres dengan mencari dukungan sosial, seperti berkumpul dengan teman, ngobrol dengan pasangan atau teman, bercerita dengan teman, atau mencari *support system*. Ada juga yang memilih datang ke profesional, misalnya ke psikolog. Jawaban ini menunjukkan pentingnya interaksi sosial dan dukungan emosional. Dalam pernyataannya, salah satu partisipan menyebut bahwa

*“Kalau lagi stres saya cerita sama teman biar lega.”(P34)*

**Sub-Tema 4: Kegiatan Fisik dan Alam**

Beberapa partisipan mengandalkan aktivitas fisik dan alam, seperti pergi ke *gym*, main basket, futsal, *hiking*, main ke alam, bermain dengan hewan peliharaan, atau jalan-jalan. Bentuk jalan-jalan ini beragam, mulai dari *healing* ke suatu tempat, jalan-jalan keluar rumah, hingga naik motor. Aktivitas ini membantu mereka melepas energi negatif. Salah satu partisipan mengungkapkan bahwa

*“Biasanya kalau stres saya hiking atau main futsal bareng teman.”(P42)*

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rentang usia partisipan berada pada kisaran 18–21 tahun, yang merupakan masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal (Amanda et al., 2021). Pada periode usia ini, individu umumnya menghadapi ketidakstabilan emosional, tekanan sosial yang meningkat, serta fluktuasi suasana hati (Rahmah et al., 2023). Masa transisi ini juga ditandai dengan munculnya konflik internal dan eksternal seiring dengan bertambahnya tuntutan peran dan tanggung jawab (Kartika Sari et al., 2023). Seluruh partisipan dalam penelitian ini menyatakan pernah mengalami stres, bahkan mayoritas (64,6%) mengaku sering mengalaminya. Temuan ini sejalan dengan hasil studi Gallagher et al. (2019) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap stres. Penelitian lain juga mendukung temuan ini, Annisa (2025) menyatakan bahwa mahasiswa di

Indonesia menghadapi risiko psikologis yang tinggi akibat tumpang tindihnya tuntutan akademik dan ekspektasi profesional, yang berpotensi memicu stres, kecemasan, hingga kelelahan emosional.

Persepsi mahasiswa terhadap stres dalam penelitian ini cukup beragam, namun sebagian besar menunjukkan pemahaman yang menyentuh aspek psikologis, fisik, dan sosial. Mahasiswa menggambarkan stres sebagai tekanan mental dan emosional, respons terhadap tantangan, serta bentuk ketidakmampuan dalam menghadapi masalah. Pemahaman ini konsisten dengan definisi stres dalam teori transaksional oleh Lazarus dan Folkman, yang memandang stres sebagai hasil dari ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu dalam mengatasinya (Folkman, 2010). Persepsi terhadap stres sangat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap ancaman serta kemampuan kopingnya (Maqsood et al., 2024). Penelitian Lutin et al. (2023) juga menunjukkan bahwa remaja umumnya memaknai stres sebagai perasaan gugup atau cemas, terutama dalam situasi-situasi menantang seperti menghadapi ujian, tampil di depan umum, atau aktivitas yang menuntut performa. Dalam aspek adaptasi, mahasiswa menunjukkan kemampuan reflektif yang cukup matang. Jawaban partisipan menekankan pentingnya penyesuaian diri terhadap lingkungan baru, kemampuan menjalin hubungan sosial, serta kesiapan emosional dalam menghadapi perubahan. Hal ini sejalan dengan konsep resiliensi psikologis, di mana individu yang resilien cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan dan perubahan.

Penelitian oleh Bening Mutiara et al., (2023) menunjukkan bahwa adaptasi mahasiswa dalam masa transisi perguruan tinggi sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial dan stabilitas emosi. Penelitian oleh (Pinarbasi, 2023) juga menyatakan bahwa mahasiswa mampu mengembangkan strategi positif, seperti membaca, menulis jurnal, atau melakukan hobi yang menyenangkan sebagai bentuk penyaluran emosi secara konstruktif. Strategi yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi stres pun beragam dan mencerminkan pendekatan adaptasi yang bersifat multidimensional. Banyak partisipan mengandalkan strategi emosional dan religius, seperti berdoa, sholat, atau mengaji. Pendekatan spiritual ini terbukti meningkatkan kesejahteraan emosional dan memperkuat ketahanan psikologis. Penelitian oleh (Jafari et al., 2010) menunjukkan bahwa praktik spiritual mampu mengurangi kecemasan dan memperkuat daya tahan mental mahasiswa. Studi lain oleh Nurul Fikri et al (2024) menunjukkan bahwa pelaksanaan shalat dhuha sebagai bentuk *self-healing* efektif dalam menurunkan tingkat stres dan memberikan ketenangan batin. *Coping religius*, yaitu strategi penanganan stres yang melibatkan nilai-nilai keagamaan dan kepercayaan kepada Tuhan, diyakini dapat memperkuat makna hidup serta memberi harapan dalam menghadapi tekanan (Anggraini, 2015).

Selain pendekatan religius, mahasiswa juga banyak menggunakan aktivitas relaksasi seperti menonton film, tidur, *scroll* media sosial, mendengarkan musik, atau memasak sebagai cara untuk mengurangi tekanan. Strategi ini merupakan bentuk mengelola stress secara emosional yang juga terbukti efektif dalam menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol. Aktivitas sosial juga banyak disebutkan oleh mahasiswa sebagai bagian dari upaya menghadapi stres. Interaksi dengan teman, pasangan, atau keluarga menjadi dukungan sosial yang penting, dan hal ini sesuai dengan teori "*stress-buffering*", yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak negatif stres terhadap kesehatan mental. Penggunaan media sosial sebagai salah satu strategi mengelola stres telah menunjukkan praktik yang cukup efektif. Remaja yang mampu memanfaatkannya secara positif cenderung menggunakan media sosial untuk menjauh dari sumber stres, menghindari situasi yang menekan, serta mencari dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya (Husodo et al., 2021). Selain itu, aktivitas fisik dan interaksi dengan alam seperti olahraga, *hiking*, atau bermain dengan hewan peliharaan juga. Aktivitas fisik dapat menjadi salah satu strategi mengelola stres yang efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis pada masa remaja. Aktivitas fisik yang dilakukan pada waktu luang, tanpa memandang tingkat intensitasnya dapat berpotensi membantu remaja dalam mengatasi

stres serta mengurangi masalah kesehatan mental yang berkaitan dengan stres (Dahlstrand et al., 2021). Demikianlah hasil penelitian yang diperoleh melalui Mentimeter.

Menariknya, penggunaan *platform* Mentimeter sebagai alat bantu pengumpulan data menciptakan ruang refleksi yang aman, terbuka, dan *non-judgmental* bagi mahasiswa. Mahasiswa dapat menjawab secara spontan dan anonim, yang memungkinkan ekspresi jawaban yang lebih jujur dan autentik. Penggunaan teknologi interaktif ini memperkuat konsep pembelajaran inovatif berbasis partisipasi, sebagaimana penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa platform digital seperti Mentimeter efektif meningkatkan keterlibatan kognitif dan afektif dalam pembelajaran (Febriana et al., 2025). Studi oleh (Khan, 2025) juga mendukung pendekatan ini dengan menyebutkan bahwa interaktivitas *real-time* dalam pembelajaran berbasis daring dapat meningkatkan refleksi diri mahasiswa terhadap isu kesehatan mental.

Namun, penelitian ini dilakukan dalam konteks terbatas pada satu kelompok mahasiswa di satu institusi, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi untuk populasi mahasiswa secara lebih luas. Penggunaan platform digital *Mentimeter*, meskipun memfasilitasi ekspresi spontan dan anonim, memiliki keterbatasan pada kedalaman respons karena tidak memungkinkan penelusuran lanjutan. Selain itu, pengumpulan data dilakukan dalam konteks pembelajaran, terdapat kemungkinan bahwa sebagian partisipan menjawab berdasarkan ekspektasi akademik atau situasional. Meskipun demikian, pendekatan kualitatif yang digunakan tetap memberikan gambaran yang kaya dan bermakna mengenai pandangan mahasiswa terhadap stres, adaptasi dan strategi mengelola stres yang digunakan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang tidak hanya rentan terhadap stres, tetapi juga memiliki beragam cara dalam mengelola stres tersebut. Strategi dalam mengatasi stres yang digunakan mencerminkan kompleksitas proses adaptasi psikologis yang mereka jalani, mulai dari pendekatan spiritual, emosional, sosial, hingga perilaku. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar penting dalam merancang intervensi promotif dan preventif yang lebih personal, kontekstual, dan berbasis pada kekuatan reflektif individu. Pendekatan tersebut mencakup penguatan program dukungan sebaya, konseling berbasis kampus, serta integrasi nilai spiritual dan teknologi digital dalam pengelolaan stres di lingkungan pendidikan tinggi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan intervensi manajemen stres sebagai upaya memelihara kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa stres merupakan pengalaman yang hampir tidak terhindarkan dalam kehidupan mahasiswa. Seluruh partisipan mengaku pernah mengalami stres, dengan sebagian besar menyatakan mengalaminya secara sering. Mahasiswa memaknai stres sebagai tekanan pikiran dan emosional yang memengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari serta kesehatan. Pemahaman mereka terhadap konsep adaptasi juga menunjukkan kedewasaan berpikir, dengan menekankan pentingnya penyesuaian diri, keterampilan sosial, dan kesiapan emosional. Strategi mengatasi stres yang digunakan mahasiswa sangat beragam, mulai dari pendekatan spiritual, relaksasi, interaksi sosial, hingga aktivitas fisik. Seluruh partisipan memilih strategi yang konstruktif dan adaptif. Selain itu, penggunaan platform digital interaktif seperti *Mentimeter* terbukti efektif sebagai media pengumpulan data yang bersifat reflektif, anonim, dan bebas tekanan. Sehingga *Mentimeter* mampu mendorong partisipasi aktif serta keterbukaan mahasiswa dalam menyampaikan pandangan dan pengalaman mereka.

**UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih kepada seluruh partisipan atas partisipasi aktif dan keterbukaan dalam mengikuti survei interaktif melalui Mentimeter. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan pengetahuan mengenai pemahaman mahasiswa terhadap stres dan adaptasi, serta menjadi bahan masukan bagi upaya peningkatan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Akhtar, M., & Kröner-Herwig, B. (2015). *Coping styles and socio-demographic variables as predictors of psychological well-being among international students*. *Journal of Psychology*, 149(5), 547–567. <https://doi.org/10.1080/00223980.2014.920979>
- Amanda, J., Roswiyan, R., & Satyadi, H. (2021). *The Relationships of Self-Compassion and Stress Among Emerging Adults Experiencing Early Adult Crisis*. *Proceedings of the 1st Tarumanagara International Conference on Medicine and Health (TICMIH 2021)*, 170–177.
- American Psychological Association. (2018). *Stress*. Diakses pada 14 April 2025 pada <https://dictionary.apa.org/stress>.
- Anggraini, E. (2015). Strategi regulasi emosi dan perilaku coping religius narapidana wanita dalam masa pembinaan Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang. *Jurnal Theologia*, 26(2).
- Annisa, R. (2025). Stres akademik mahasiswa keperawatan dan implikasinya dalam pembelajaran klinis. *Jurnal Keperawatan Jiwa Indonesia*, 10(1), 22–30.
- Ardila, R. (2023). Dampak stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Terapan*, 11(2), 88–96. <https://doi.org/10.24821/jpt.v11i2.5678>
- Bening Mutiara, N., Finky Lestary, C., & Tiara Umardi, Q. (2023). *Tren Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa di Indonesia*. *Journal of Society Counseling*, 1(2). <https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>
- Dahlstrand, J., Friberg, P., Fridolfsson, J., Börjesson, M., Arvidsson, D., Ekblom, Ö., & Chen, Y. (2021). *The use of coping strategies “shift-persist” mediates associations between physical activity and mental health problems in adolescents: a cross-sectional study*. *BMC Public Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11158-0>
- Febriana, A., Olsi Rahmi, Y., Sa, H., Ayu Lestari, adah, Studi Keperawatan, P., & Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, F. (2025). Pembelajaran Interaktif dengan Mentimeter pada Mahasiswa Keperawatan: Kajian Kemanfaatan dan Determinan Sosial Ekosistem Lahan Basah. *SEHATRAKYAT (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*, 4(2), 137–146. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i2.4279>
- Fitriani, A., & Syaifullah. (2024). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental pada Remaja Melalui Promosi Kesehatan Mental. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(2).
- Gallagher, K. M., Jones, T. R., Landrosh, N. V., Abraham, S. P., & Gillum, D. R. (2019). *College Students' Perceptions of Stress and Coping Mechanisms*. *Journal of Education and Development*, 3(2), 25. <https://doi.org/10.20849/jed.v3i2.600>
- Hill, L. (2020). *Mentimeter: A Tool for Actively Engaging Large Lecture Cohorts*. *Academy of Management Learning & Education*, 19(2), 256–258. <https://doi.org/10.5465/amle.2019.0129>
- Husodo, B. T., Amelia, F. D. T., & Handayani, N. (2021). Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*,

- 20(5), 327–333. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.327-333>
- Jafari, E., Dehshiri, G. R., Eskandari, H., Najafi, M., Heshmati, R., & Hoseinifar, J. (2010). *Spiritual well-being and mental health in university students. Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1477–1481. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.311>
- Kartika Sari, M., Arik Susmiatin, E., Studi Sarjana Keperawatan, P., & Karya Husada Kediri, S. (2023). Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa: Vol. XIII (Issue 1). <http://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/jik>
- Khan, M. (2025). *Mentimeter Tool for Enhancing Student Engagement and Active Learning: A Literature Review. International Journal of Changes in Education*. <https://doi.org/10.47852/bonviewIJCE52023801>
- Lutin, E., De Raedt, W., Steyaert, J., Van Hoof, C., & Evers, K. (2023). *Exploring the perception of stress in childhood and early adolescence. Journal of Experimental Child Psychology*, 228. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2022.105604>
- Maqsood, A., Gul, S., Noureen, N., & Yaswi, A. (2024). *Dynamics of Perceived Stress, Stress Appraisal, and Coping Strategies in an Evolving Educational Landscape. Behavioral Sciences*, 14(7). <https://doi.org/10.3390/bs14070532>
- Nurul Fikri, R., Safytra, F., Nabila, I., Fathoni, M., Latifah, L., Ulfa Ali, M., & Islam Negeri Raden Fatah Palembang, U. (2024). Terapi Salat Dhuha Dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa (Vol. 3). <http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/index>
- Pinarbasi, G. (2023). *International Students' Sociocultural Adaptation Experiences: Their Perceived Stress and Coping Strategies. International Academic Social Resources Journal*, 8(55), 4059–4080. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29228/ASRJOURNAL.72819>
- Rahmadika Akbar, R. (2018). Hubungan Persepsi Mahasiswa terhadap Lingkungan Pembelajaran dan Tingkat Stres. <https://www.researchgate.net/publication/333419229>
- Rahmah, A. F., Sarwindah Sukiatni, D., & Kusumandari, R. (2023). *Quarter Life Crisis pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal? INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 959–967.
- Restrepo, J. E., Cardona, E. Y. B., Montoya, G. P. C., Cassaretto, M., & Vilela, P. (2023). *Academic stress and adaptation to university life: mediation of cognitive-emotional regulation and social support. Anales de Psicología*, 39(1), 62–71. <https://doi.org/10.6018/analesps.472201>
- Robaeni, T. P., Hadisiwi, P., & Hafiar, H. (2022). Pengemasan Kegiatan Sebagai Upaya Promosi Kesehatan Mental Dalam Program Switch-Up. *ETTISAL: Journal of Communication*, 7(1), 17. <https://doi.org/10.21111/ejoc.v7i1.8040>
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). *The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>