

Nomor: 147/S/BK.26.08/2021

**KECENDERUNGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SELAMA
KEGIATAN KULIAH SECARA DARING**

**(Survei Terhadap Mahasiswa Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia)**

BAB I



Oleh:

Luthfiah Nursyamsiyah

NIM 1702605

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2021

Luthfiah Nursyamsiyah, 2021

*KECENDERUNGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SELAMA KEGIATAN KULIAH SECARA
DARING*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis. Stres disebabkan karena adanya hal-hal tertentu, salah satunya stres yang terjadi pada mahasiswa yaitu stres yang berasal dari dalam diri individu, misalnya kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian dari mahasiswa itu sendiri. Sedangkan yang berasal dari luar individu yaitu seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen, dan lain-lain (Heiman & Kariv, 2005).

Respon stres pada setiap orang berbeda-beda. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2017) respon stres dapat berupa perilaku menghindari tugas, menarik diri, sulit tidur, tidur terus, dan sulit makan. Secara fisiologis respon stres dapat berupa jantung berdebar, tekanan darah tinggi, panas, keringat dingin, pusing, sakit perut, cepat lelah. Sedangkan pada aspek psikologis, stres dapat berbentuk frustrasi, depresi, kecewa, merasa bersalah, bingung, takut, tidak berdaya, cemas, tidak termotivasi, dan gelisah (Wahyuni, 2017).

Stres bisa berdampak positif atau negatif. Stres bisa berdampak positif ketika tekanan itu tidak melebihi toleransi stresnya atau tidak melebihi kemampuan dan kapasitas dirinya. Dampak positif stres terhadap mahasiswa diantaranya tertantang untuk mengembangkan diri dan menumbuhkan kreativitas. Dampak negatif dari stres bisa berupa sulit memusatkan perhatian (konsentrasi) selama perkuliahan termasuk saat mengikuti proses bimbingan skripsi dengan dosen pembimbingnya, menurunnya minat terhadap hal-hal yang biasa ia kerjakan, menurunnya motivasi bahkan memengaruhi perilaku menjadi kurang adaptif (Abdulghani, 2008)

Mahasiswa memiliki beban dan tanggung jawab di lingkungan perkuliahan. Lingkungan yang memiliki banyak beban dan tanggung jawab dapat memunculkan stres terutama stres akademik. Stres merupakan suatu ketidakseimbangan yang besar antara permintaan yang berupa fisik atau psikologis dengan kemampuan respon dimana terjadinya kegagalan untuk memenuhi permintaan yang memberi konsekuensi yang esensial (Heiman & Kariv, 2005).

Seperti pada pendapat Heiman & Kariv (2005) stress akademik memunculkan dampak kognitif (sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, sulit memahami pelajaran), dampak emosional (sulit memotivasi diri, cemas, sedih, marah, frustrasi), dampak fisiologis (gangguan kesehatan, daya tahan tubuh menurun, sering pusing, insomnia, dan dampak perilaku (menunda tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat & alkohol, terlibat dalam kegiatan untuk mencari kesenangan yang berlebihan dan beresiko tinggi).

Stres adalah perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik fisik maupun psikis sebagai respon atau reaksi individu terhadap stressor yang mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan, atau kesejahteraan hidupnya (Syamsul Yusuf, 2011: 106). Pernyataan ini diperkuat dengan hasil penelitian Arta (dalam Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa, 2012) menemukan bahwa stres pada mahasiswa disebabkan oleh lingkungan mencapai 64,1%. Penelitian Sari (dalam Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa, 2012), stres pada mahasiswa akibat beban tugas mencapai 46,9%.

Adapula penelitian yang dilakukan oleh Imam Maharani dan Agus Budiman (Maharani & Budiman, 2020) pada mahasiswa Universitas Islam Bandung, menemukan bahwa masa pandemi ini sangat mempengaruhi stress akademik yang dialami mahasiswa, terutama pada aspek psikologis. Penelitian ini menghasilkan tingkat stres pada mahasiswa dari berbagai aspek. Stres pada mahasiswa dalam aspek fisiologis mencapai 51%, stres pada mahasiswa dalam aspek sosial mencapai 52%, lalu stres pada mahasiswa dalam aspek psikologis merupakan tingkat stress yang paling tinggi diantara kedua aspek yang lain yaitu mencapai 56%.

Berdasarkan beberapa informasi yang membuat mahasiswa mengalami stres, menurut Puspitasari, W.; Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2010) terdapat beberapa faktor diantaranya; faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa yaitu, pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal seperti pelajaran yang padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua saling berlomba membangga-banggakan prestasi anaknya.

Pada tanggal 31 Desember 2019, China melapor pada Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bahwa adanya virus COVID-19 yang menyerang dan menyebar

dengan cepat sehingga membuat seluruh negara yang ada di dunia pun gempar. Lalu pada tanggal 30 Januari 2020 WHO pun menetapkan bahwa COVID-19 sebagai Darurat Kesehatan Global dan membuat berbagai negara yang sudah tersebar COVID-19 pun menetapkan *Social Distancing* untuk mencegah penyebaran virus ini. Penetapan ini sejalan dengan rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melalui *International Health Regulations (2005) Emergency Committee* pada 30 Januari 2020 untuk melakukan *social distancing* dengan tujuan untuk melindungi mereka yang berisiko tinggi terhadap morbiditas dan penyakit terkait COVID-19 (Nicole K. Le, 2020).

Sehingga pada bulan Maret 2020, virus COVID-19 pun mulai masuk ke Indonesia yang membuat Pemerintah Indonesia pun langsung menetapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menghambat penyebaran virus COVID-19. Dan karena hal ini, banyak beberapa tempat di Indonesia yang ditutup seperti pusat perbelanjaan, tempat wisata, kantor, bahkan sekolah-sekolah dan universitas-universitas. Penutupan ini menjadi langkah paling efektif untuk mengurangi penyebaran virus pada siswa dan mahasiswa (Hasanah & Setiawan, 2020).

Semenjak pemerintah mengeluarkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang lebih dikenal dengan *social distancing*, membuat dunia pendidikan tidak bisa kembali menerapkan pembelajaran seperti biasanya. Hal ini dilakukan untuk memutus rantai persebaran covid-19. Perubahan model pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka/konvensional menjadi pembelajaran secara online/daring. (Isnayni & Hermansyah, 2020)

Pembelajaran jarak jauh merupakan metode pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan konektivitas, aksesibilitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran (Sadikin & Hamidah, 2020).

Perkuliahan daring dikelola dan diselenggarakan oleh lembaga pendidikan tinggi; akademi dan atau universitas yang telah memenuhi standar kelayakan penyelenggaraan sistem perkuliahan daring yang diperuntukkan bagi segenap pembelajar yang ingin menempuh pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, baik untuk tujuan keilmuan maupun praktisi. Pada awalnya, kuliah daring merupakan

solusi kuliah untuk karyawan yang ingin memiliki kesempatan untuk kuliah sambil bekerja. Seiring dengan tuntutan gaya hidup dan fleksibilitas, sistem perkuliahan daring menjadi salah satu solusi alternatif dalam pemerataan pendidikan bagi pembelajar khususnya karyawan untuk mendalami ilmu dan pengetahuan.

Pembelajaran merupakan inti dari proses pendidikan. Kualitas pendidikan menggambarkan kualitas pembelajaran. Peningkatan kualitas pendidikan dapat dilakukan melalui peningkatan kualitas pembelajaran (AR, 2020). Pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah bagi para tenaga pendidik merupakan perubahan yang harus dilakukan oleh dosen untuk tetap mengajar mahasiswa. Pendidikan dengan jarak jauh memiliki tujuan agar mutu pendidikan meningkatkan dan relevansi pendidikan serta meningkatkan pemerataan akses dan perluasan pendidikan. Pendidikan jarak jauh yang diselenggarakan dengan penjaminan kualitas yang baik dan sesuai dengan kebutuhan pemangku kepentingan merupakan salah satu mekanisme perluasan akses pendidikan tinggi (Wahyudin D, 2020).

Menurut temuan survei yang dilakukan pada bulan Agustus yang dirilis pada bulan Oktober oleh American Psychological Association, masalah tingkat stres kronis dan tidak sehat paling parah terjadi di kalangan usia para mahasiswa (yang sedang kuliah). Sementara sebagian besar orang dewasa melaporkan bahwa mereka mengalami peningkatan stres karena pandemi COVID-19, orang dewasa berusia 18 hingga 23 tahun mengalami tingkat stres tertinggi. (American Psychological Association, 2020)

Dalam studi tersebut, *Stress in America 2020*, hampir 90% dari kelompok usia ini melaporkan pendidikan sebagai sumber stres yang signifikan. Mahasiswa di Amerika Serikat menghadapi beban banyak ketidakpastian sehingga menjadi stres setelah wabah virus awal pada bulan Februari dan Maret ketika perguruan tinggi bergegas untuk menutup kampus, mengusir siswa dari asrama dan transisi ke pembelajaran online (kuliah daring). (American Psychological Association, 2020)

Program Belajar Jarak Jauh (PBJJ) merupakan alternatif yang digunakan saat ini oleh setiap universitas untuk melaksanakan proses belajar mengajar walaupun tidak dengan tatap muka. Perubahan proses belajar dari tatap muka menjadi PBJJ merupakan suatu keputusan yang harus dilakukan oleh universitas agar tujuan pendidikan dapat dilaksanakan secara efektif dan efisien. Universitas

merupakan sebuah organisasi modern yang harus beradaptasi dengan perubahan lingkungan. Universitas di tengah pandemi COVID-19 harus tetap menjalankan proses belajar mengajar. dengan mengubahnya menjadi PBJJ. PBJJ ini menjadi tantangan bagi setiap universitas untuk tetap menjalankan tujuan pendidikan (Sari, D, 2020).

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah

Stres merupakan reaksi psikologis yang sering dialami oleh setiap orang ketika sedang dihadapi tuntutan-tuntutan diluar kemampuannya, terutama mahasiswa. Banyak sekali tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa di masa dewasa awal ini seperti, mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas-tugas kuliah yang banyak, memutuskan segala sesuatu hal nya sendiri, mulai mempersiapkan diri untuk bekerja, juga tuntutan lain yang masih banyak dan harus dihadapinya sendirian. Dan hal-hal itu tidak jarang membuat mahasiswa mengalami stres akademik.

Menurut Pyro, dkk. dalam (Santrock, 2010) yang sudah melakukan studi nasional terhadap lebih dari 200.000 mahasiswa baru di lebih dari 400 perguruan tinggi mengatakan bahwa mahasiswa masa kini merasa lebih depresi dari masa sebelumnya. Lalu ada juga studi nasional yang dilakukan oleh Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika (2008) yang melakukan penelitian terhadap lebih dari 90.000 mahasiswa di 177 kampus mengungkapkan bahwa sudah lazim dialami oleh mahasiswa ketika merasa kewalahan dengan hal-hal yang harus mereka lakukan (tugas kuliah yang menumpuk serta jadwal kuliah yang padat), merasa tidak punya harapan, sampai kelelahan mental yang membuat mahasiswa tersebut stress bahkan sampai depresi (Santrock, 2010).

Permasalahan mahasiswa pun saat ini semakin bertambah dan beragam dikarenakan masa pandemi COVID-19 yang membuat sistem perkuliahan berubah menjadi daring. Dari mulai pembelajaran yang biasa dilakukan melalui tatap muka, menjadi melalui media teknologi seperti *zoom meeting* dan *google meet*. Situasi atau kondisi yang mendadak berubah dan memaksa mahasiswa untuk menyesuaikan dirinya ini, dapat menimbulkan stres dalam diri mahasiswa. Ada beberapa hal lainnya yang menjadi penyebab stres bagi mahasiswa selama masa

pandemi ini, diantaranya yaitu tugas perkuliahan yang semakin banyak, merasa bosan karena terus berdiam diri didalam rumah, proses pembelajaran daring yang mulai membosankan, tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi, tidak dapat mengikuti pembelajaran daring/online karena kuota internet yang terbatas, tidak dapat melaksanakan hobi seperti biasanya, serta sulitnya melakukan tugas perkuliahan praktek (tidak ada alat dan kondisi yang memadai). (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020)

Sudah ada beberapa peneliti yang menjadikan perkuliahan/pembelajaran daring sebagai penyebab stres akademik yang dialami oleh para mahasiswa saat ini. Karena dalam proses pelaksanaannya, perkuliahan daring menimbulkan beberapa masalah seperti, banyak mahasiswa yang mengeluh karena kuliah berbasis online membuat mereka kurang paham akan materi-materi perkuliahan yang disampaikan, dan pemberian tugas yang jumlahnya lebih banyak dibandingkan kuliah seperti biasa. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Meilla Dwi Nurmala, dkk. (2020) yang meneliti tentang tingkat stres mahasiswa dalam pembelajaran online pada masa pandemi COVID-19 ini menghasilkan bahwa dari 112 mahasiswa terdapat 108 mahasiswa diantaranya yang merasakan tingkat stres sedang dikarenakan pembelajaran daring yang dilakukan ini.

Hasil dari penelitian sistematik review yang dilakukan oleh Niken Bayu Argaheni (2020) mengenai dampak perkuliahan daring saat pandemi COVID-19 menjelaskan bahwa pembelajaran daring memiliki beberapa dampak terhadap mahasiswa yaitu: (1) pembelajaran daring masih membingungkan mahasiswa (2) mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif, (3) penumpukan informasi/konsep pada mahasiswa kurang bermanfaat, (4) mahasiswa mengalami stress, (5) peningkatan kemampuan literasi bahasa mahasiswa. Walau ada dampak positifnya, namun perkuliahan daring ini lebih banyak berdampak negatif pada diri mahasiswa salah satunya membuat mahasiswa mengalami stres.

Dari berbagai permasalahan dan penjelasan yang sudah disebutkan diatas, penelitian ini difokuskan untuk mengetahui serta menggambarkan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 selama mengikuti kuliah daring di masa pandemi ini. Dengan banyaknya tuntutan yang ada di dunia perkuliahan seperti mengerjakan tugas-tugas

kuliah, memahami materi-materi yang dijelaskan oleh dosen, dan juga mengikuti perkuliahan dengan baik, tentu harus berjalan dengan lancar dan tetap dilakukan walau keadaan saat ini mengharuskan kuliah dilakukan secara daring. Dan apabila mahasiswa mengalami stres, tentu hal itu harus segera ditangani agar tidak berdampak atau menghambat proses perkuliahan.

Sehingga berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, rumusan masalah penelitian adalah sebagai berikut:

1. Seperti apa kecenderungan stres akademik pada mahasiswa BK Angkatan 2018 FIP UPI selama melakukan kegiatan perkuliahan daring di masa pandemi COVID-19 ini?
2. Seperti apa perbedaan kecenderungan stres akademik pada mahasiswa BK Angkatan 2018 FIP UPI berdasarkan jenis kelamin?
3. Apa saja gejala-gejala stres akademik yang dialami oleh mahasiswa BK Angkatan 2018 FIP UPI selama kegiatan perkuliahan daring di masa pandemi COVID-19 ini?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian terdahulu mengenai stres dilakukan untuk memperkaya literasi mengenai stres. Selain itu, beberapa penelitian lainnya difokuskan untuk mengetahui hal-hal umum seperti tingkatan stres yang dialami, dampak stres, penyebab stres, serta menentukan strategi koping. Ada juga penelitian lainnya yang lebih memfokuskan untuk meneliti stres lebih khusus seperti stres kerja atau stres akademik. Ada juga yang meneliti stres secara umum. Dan beberapa penelitian lebih terfokus untuk mengetahui korelasi antara stres dengan beberapa variable seperti, motivasi belajar, hasil indeks prestasi, konsep diri, dan juga dengan perilaku-perilaku yang ada.

Maka dari itu, tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kecenderungan stres akademik pada mahasiswa selama melakukan kegiatan kuliah daring. Adapun tujuan khusus penelitian ini yaitu menghasilkan data empirik tentang: “Tingkat dan gejala-gejala stres akademik yang dialami mahasiswa BK angkatan 2018 FIP UPI selama kegiatan perkuliahan daring di masa pandemik COVID-19.”

1.4 Manfaat Penelitian

a. Teoretis

Hasil penelitian diharapkan dapat berkontribusi dalam perkembangan keilmuan bimbingan dan konseling terutama tentang teori stres khususnya dalam stress akademik yang di masa pandemi COVID-19 ini mahasiswa sedang mengalami kegiatan perkuliahan daring.

b. Praktis

1. Bagi Pembimbing Akademik (PA). Penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk mengetahui tingkat stres akademik serta gejala stres akademik apa saja yang dialami mahasiswa yang dibimbing selama kegiatan perkuliahan daring di masa pandemi saat ini.
2. Bagi UPT BKPK. Penelitian ini dapat menjadi referensi dan masukan untuk UPT BKPK terkait tingkat dan gejala stres akademik yang dialami mahasiswa selama kegiatan kuliah daring di masa pandemi.
3. Bagi peneliti. Penelitian ini dapat memberikan informasi tambahan bagi peneliti mengenai tingkat dan gejala stres akademik yang dialami oleh mahasiswa selama kegiatan kuliah daring.

1.5 Struktur Penulisan Skripsi

Struktur penulisan skripsi menyajikan gambaran singkat mengenai permasalahan yang akan dibahas, yang terdiri dari lima bab.

Bab I Pendahuluan: merupakan pendahuluan yang menguraikan latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian, tujuan penelitian, serta manfaat teoritis dan praktis dari penelitian ini.

BAB II Kajian Teori: konsep-konsep dasar tentang stres dan stres akademik serta penelitian terdahulu yang mengkaji stres dan stres akademik, ditemukan dalam penelitian terdahulu dikemukakan di Bab II.

Bab III Metode Penelitian: memaparkan pendekatan penelitian (desain penelitian, partisipan penelitian, populasi dan sampel, dan prosedur penelitian), instrument yang digunakan, tahapan pengumpulan data dan langkah-langkah analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan: memaparkan hasil penelitian yang meliputi deskripsi analisa dan interpretasi data mengenai gambaran penelitian, dan mendeskripsikan pembahasan hasil penelitian.

Bab V mengutarakan kesimpulan penelitian serta rekomendasi atau saran yang diberikan berdasarkan hasil penelitian.