

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Profil Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dalam Pembelajaran Daring selama Pandemi Covid-19 di Universitas Negeri Malang

Justice Afifah Ulul Albab¹, Ella Faridati Zen², Lutfi Fauzan³

¹Mahasiswa Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling, Kota Malang, justice.afifah.1601116@students.um.ac.id

²Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Kota Malang, ella.faridati.fip@um.ac.id

²Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Kota Malang, lutfi.fauzan.fip@um.ac.id

email korespondensi: justiceafifah05@gmail.com

Abstrak. Tujuan penelitian untuk mendeskripsikan tingkat stres akademik mahasiswa FIP UM dalam pembelajaran daring selama pandemi *covid-19*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey dan rancangandeskriptif. Populasi penelitian ini mahasiswa program studi S1 FIP UM angkatan 2020 sejumlah 1189. Sampel diperoleh sebanyak 311 melalui teknik *proportional cluster random sampling*. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan teknik persentase. Hasil penelitian menunjukkan 184 mahasiswa (59,2%) mahasiswa FIP UM angkatan 2020 mengalami stres akademik sedang. Stres akademik yang dialami cenderung pada dimensi pengajar. Artinya, mahasiswa mengalami stres akademik berkaitan dengan proses pembelajaran daring oleh pengajar meliputi materi, metode pembelajaran, dan tugas.

Kata Kunci: stres akademik; pembelajaran daring; *covid-19*; mahasiswa

1. Pendahuluan

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat stres akademik mahasiswa FIP dalam pembelajaran daring selama pandemi *covid-19* di UM. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh Lembaga P2BK3A, Jurusan Bimbingan dan Konseling, dan peneliti selanjutnya sebagai informasi dan koleksi kajian penelitian. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih dalam secara kualitatif mengenai faktor penyebab stres akademik mahasiswa S1 FIP UM dalam pembelajaran daring selama pandemi *covid-19*.

Pandemi *covid-19* berpengaruh pada kinerja seluruh sektor, khususnya sektor pendidikan. Sebagai lembaga nasional yang berwenang di bidang pendidikan, Kemendikbud mengeluarkan peraturan belajar di rumah dan bekerja dari rumah untuk kegiatan akademik serta non-akademik. Peraturan tersebut tertuang di dalam Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 dan Nomor 15 Tahun 2020. Surat edaran berisi mengenai pedoman penyelenggaraan belajar di rumah selama masa darurat penyebaran virus corona. Kemendikbud melarang instansi pendidikan mengadakan kegiatan pembelajaran tatap muka (*reguler*) dan menginstruksikan kegiatan pembelajaran daring (*online*) hingga kondisi membaik.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Pembelajaran daring (*online*) sebenarnya telah diimplementasikan jauh sebelum pandemi *covid-19* terjadi, akan tetapi tidak digunakan sebagai pembelajaran utama melainkan sebagai pendukung pembelajaran utama di sekolah yakni pembelajaran tatap muka (*reguler*). Pembelajaran daring diadakan sebagai bentuk pendayagunaan teknologi pendidikan seiring memasukinya revolusi industri 4.0, namun masih berada pada tahap adaptasi dan belum sepenuhnya siap. Munculnya *covid-19*, membuat dunia pendidikan terpaksa mengganti pembelajaran reguler menjadi daring sepenuhnya, mengikuti keputusan pemerintah hingga waktu yang telah ditentukan.

Seiring diterapkannya pembelajaran daring selama pandemi, pembelajaran daring memberikan gambaran kurang optimal dalam pemahaman materi oleh mahasiswa dan tugas yang terlalu banyak diberikan kepada mahasiswa (Widiyono, 2020). Silinda & Brubacher (2016) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengikuti perkuliahan daring kemungkinan mengalami stres akademik jauh lebih besar. Hal ini dikarenakan, pembelajaran daring dirasa kurang efektif dan kemudian menjadi beban tersendiri sehingga menyebabkan mahasiswa cenderung kurang terlibat dalam proses belajar.

Hasil penelitian Firman & Rahayu (2020) menyebutkan, rata-rata mahasiswa jurusan Pendidikan Biologi Universitas Sulawesi Barat kesulitan mengikuti pembelajaran daring. Mahasiswa tidak dapat memahami materi perkuliahan online secara utuh. Selain itu materi perlu dijelaskan langsung secara tatap muka oleh dosen, karena sebagian materi cukup kompleks untuk dipelajari otodidak. Interaksi terbatas hanya dari aplikasi chat atau kolom diskusi di aplikasi kelas online, bagi mahasiswa komunikasi tersebut tidak dapat memberikan penjelasan yang komprehensif mengenai materi.

Studi pendahuluan dilakukan dengan melakukan wawancara online terhadap sejumlah mahasiswa program studi S1 FIP UM angkatan 2020, mahasiswa merasakan dampak secara fisik maupun psikologis dalam pembelajaran daring selama pandemi *covid-19*. Dampak secara fisik yaitu mudah lelah, pusing, kesehatan mata terganggu akibat durasi menggunakan laptop atau hp yang berlebih saat pembelajaran, dan tidak banyak bergerak. Sedangkan dampak secara psikologis antara lain merasa bosan dan jenuh karena tidak bisa bersosialisasi dengan teman secara langsung, merasa banyak pikiran, sering tidak fokus, dan stres.

Mahasiswa FIP sebagai calon intelektual dan dipersiapkan menjadi calon pendidik serta tenaga kependidikan, memiliki tuntutan yang tinggi dalam meningkatkan *softskill* dan *hardskill*. Tuntutan akademik mahasiswa FIP harus diselesaikan dengan baik karena terdapat batas nilai hasil akademik, biasa disebut dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Batas IPK di UM minimal sebesar 2,76. Dengan demikian, tuntutan akademik yang harus dihadapi mahasiswa FIP dapat menimbulkan stres akademik.

Disisi lain, mahasiswa program studi S1 angkatan 2020, merupakan mahasiswa angkatan pertama yang mengikuti pembelajaran daring selama pandemi *covid-19* di FIP UM. Sebagai angkatan pertama, mahasiswa dituntut untuk bisa menyesuaikan diri dengan perubahan sistem pembelajaran. Tuntutan penyesuaian ini, sejalan dengan masa perkembangan mahasiswa program studi S1 FIP UM angkatan 2020 yang berada di rentang usia 18-20 tahun. Menurut para ahli, usia tersebut termasuk pada masa perkembangan remaja akhir.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Hurlock (1990) mengungkapkan, mahasiswa sebagai peserta didik di Perguruan Tinggi dengan usia 18-21 tahun, termasuk dalam kategori remaja akhir. Kemudian Santrock (2012) menyatakan, mahasiswa termasuk remaja akhir antara usia 18-22 tahun. Selanjutnya Monks, dkk (2014) menggolongkan mahasiswa menjadi dua kelompok, yakni masa remaja akhir (18-20 tahun) dan dewasa awal (21-24 tahun). Dapat disimpulkan, rata-rata mahasiswa program studi S1 FIP UM angkatan 2020 berada pada masa remaja akhir.

Masa remaja akhir adalah masa peralihan dari jenjang pendidikan menengah ke pendidikan tinggi. Mahasiswa program studi S1 FIP UM angkatan 2020 mengalami peralihan dari SMA ke Perguruan Tinggi, sehingga perlu menyesuaikan diri. Penyesuaian diri tersebut meliputi menguasai permasalahan, menghadapi tantangan, serta tidak menyerah dengan berbagai tuntutan akademik. Hal ini diperkuat oleh pendapat Santrock (2012) bahwa individu yang memasuki perguruan tinggi memiliki tantangan lebih besar pada tugas-tugas akademik, apabila tidak mampu menyesuaikan diri maka akan menimbulkan stres akademik.

Penelitian mengenai tingkat stres akademik mahasiswa FIP dalam pembelajaran daring selama pandemi *covid-19* di UM masih jarang, tetapi di berbagai fakultas di luar FIP UM telah banyak dilakukan. Bagi ilmu bimbingan dan konseling, mengetahui tingkat stres akademik peserta didik sangatlah penting. Hal tersebut berhubungan dengan penyelenggaraan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan permasalahan peserta didik. Terutama permasalahan di situasi saat ini, terjadinya perubahan sistem pembelajaran tatap muka (*reguler*) menjadi daring (*online*).

Ifdil, dkk (2013) menjelaskan, stres akademik terjadi karena tekanan untuk menunjukkan prestasi yang dimiliki dan berkompetisi menjadi yang terbaik. Tekanan tersebut berasal dari lingkungan keluarga, sekolah, dan teman. Dapat dipahami bahwa stres akademik terjadi akibat adanya ketidakselarasan antara kemampuan individu dengan tuntutan akademik dari lingkungan. Individu menganggap tuntutan sebagai persaingan dengan individu lain, bukan sebagai tantangan untuk mengembangkan kemampuan diri.

Hasil penelitian Ramachandiran & Dhanapal (2018) menunjukkan sebesar 78,2% mahasiswa berada di kategori stres sedang disebabkan oleh studi, tekanan teman sebaya, dan masalah dalam keluarga. Kemudian, hasil penelitian Hanum, dkk (2013) menunjukkan tingkat harapan orangtua dan keyakinan diri memiliki hubungan sangat signifikan dengan stres akademik sebesar 50,6%. Selanjutnya dalam penelitian Khan, dkk (2013) keluarga sebagai salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa stres. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan teori stres akademik yang dikemukakan Ifdil, dkk bahwa keluarga dan teman dapat menjadi sumber stres akademik.

Lin, dkk (2009) mengemukakan bahwa terdapat tujuh dimensi stres akademik. Dimensi stres akademik dapat juga dikatakan sebagai sumber stres akademik. Dimensi stres akademik meliputi pengajar (*teacher*), hasil akademik (*academic result*), ujian (*test*), teman kelompok belajar (*studying in group*), teman kelas (*peer*), manajemen waktu (*time-management*), dan diri sendiri (*self-inflicted*). Terdapat salah satu dimensi stres akademik yang memiliki kesamaan dalam pembelajaran tatap muka (*reguler*) dan pembelajaran daring (*online*), yakni dimensi hasil akademik.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Dimensi hasil akademik berkaitan dengan ekspektasi atau harapan orang tua terhadap perolehan hasil akademik individu (IPK) yang dapat menimbulkan konflik dan menurunnya nilai. Sedangkan dimensi pengajar berkaitan dengan beban akademik dari pengajar dalam proses pembelajaran daring meliputi materi atau bahan ajar, metode pembelajaran, dan tugas. Kemudian dimensi ujian berkaitan dengan perasaan dan pemikiran mempersiapkan ujian *online* seperti khawatir sinyal lemah atau hambatan teknis lainnya, serta kemungkinan mengulang mata kuliah wajib.

Dimensi teman kelompok belajar berkaitan dengan kegiatan belajar di dalam *setting* kelompok meliputi kegiatan diskusi kelompok, pemberian tugas secara kelompok, dan pembagian anggota kelompok tidak sesuai harapan. Selanjutnya dimensi teman kelas berkaitan dengan interaksi sosial antar individu di lingkungan belajar, seperti teman kelas yang tidak memberikan pendapat saat persentasi *online* dan tidak menghidupkan kamera saat kelas *online* berlangsung. Sedangkan dimensi manajemen waktu berkaitan dengan kemampuan mengatur waktu antara kegiatan akademik dan kegiatan sosial di rumah, serta menetapkan skala prioritas. Kemudian dimensi diri sendiri berkaitan dengan persepsi dan kemampuan diri melaksanakan kegiatan akademik yang mempengaruhi prestasi akademik.

Studi hasil penelitian dari Kusnayat, dkk (2020) menunjukkan sekitar 59.5% mahasiswa keberatan atas tugas yang diberikan dosen di masa pandemi, sehingga sumber rujukan hanya sebatas akses internet. Selanjutnya Barseli, dkk (2020) mengungkapkan *academic stressor* mahasiswa meliputi IPK yang kurang memuaskan, cemas menghadapi ujian, serta adaptasi dengan sistem pembelajaran daring. Kemudian Yuwono (2020) menyebutkan salah satu pemicu stres bermula dari proses pembelajaran seperti manajemen waktu yang berantakan, manajemen diri yang kurang tepat, hubungan interpersonal yang terganggu, dan konflik dengan teman maupun keluarga. Hasil penelitian tersebut, sejalan dengan teori dimensi stres akademik yang dikemukakan oleh Lin, dkk.

Rasmun (2004) mengungkapkan stres akademik terdiri dari tiga tingkatan. Tingkat pertama yaitu stres rendah, berlangsung sebentar selama beberapa jam dan tidak mempengaruhi aspek fisiologis. Tingkat kedua yaitu stres sedang, berlangsung lebih lama dari stres rendah dan mempengaruhi aspek fisiologis. Kemudian tingkat ketiga yaitu stres tinggi, berlangsung beberapa minggu hingga beberapa tahun, termasuk kategori stres berat.

Setiap tingkatan stres akademik memiliki dampak yang berbeda-beda. Hasil penelitian Ribeiro, dkk (2018) menunjukkan tingkat stres yang tinggi berkaitan erat dengan penurunan kualitas tidur atau insomnia, peningkatan masalah kesehatan, mudah marah, kelelahan, gangguan konsentrasi, kinerja akademik yang buruk, hingga depresi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Barseli, dkk (2020) dan Sekar, dkk (2020) yang menunjukkan sebagian mahasiswa di tingkat stres sangat berat mengalami keluhan dari fisik, perilaku, hingga fisiologis. Keluhan yang dirasakan mahasiswa tersebut meliputi mudah sakit, pusing, melakukan penundaan penyelesaian tugas, dan gangguan tidur.

2. Metode

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey dan rancangan deskriptif. Populasi penelitian ini terdiri dari mahasiswa program studi S1 FIP UM angkatan 2020 sebanyak 1189 mahasiswa. Tersebar pada program studi S1 BK sebanyak 109, S1 TEP sebanyak 108, S1 AP sebanyak 306, S1 PLS sebanyak 120, S1 PGSD sebanyak 321, S1 PGPAUD sebanyak 116, dan S1 PLB sebanyak 109 mahasiswa. Sampel penelitian ini dihitung menggunakan rumus *slovin* dan teknik *proportional cluster random sampling*. Jumlah sampel pada program studi S1 BK sebanyak 28, S1 TEP sebanyak 27, S1 AP sebanyak 77, S1 PLS sebanyak 30, S1 PGSD sebanyak 81, S1 PGPAUD sebanyak 29, dan S1 PLB sebanyak 28 mahasiswa, sehingga sampel yang harus diperoleh sebanyak 300 mahasiswa. Penelitian ini memperoleh sampel sebanyak 311 mahasiswa dan seluruhnya diambil sebagai sampel untuk meminimalisir data yang tidak relevan.

Tabel 1. Populasi Penelitian

Fakultas	Jurusan	Prodi S1	Jumlah
FIP	BK	BK	109
	TEP	TEP	108
	AP	AP	306
	PLS	PLS	120
	KSDP	PGSD	321
		PGPAUD	116
	PLB	PLB	109
Total			1189

Tabel 2. Sampel Penelitian

Prodi S1	Jumlah Populasi	Jumlah Sampel
BK	109	28
TEP	108	27
AP	306	77
PLS	120	30
PGSD	321	81
PGPAUD	116	29
PLB	109	28
Total		300

Pengambilan data penelitian ini menggunakan Skala Stres Akademik, dengan memodifikasi Inventori Stres Akademik (*Academic Stress Inventory*) yang dikembangkan oleh Lin, dkk (2009). Sebelum dilakukan modifikasi, peneliti meminta izin terlebih dahulu kepada Lin, dkk selaku pengembang instrumen melalui *research gate*. Selanjutnya instrumen diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan disesuaikan dengan keadaan di Indonesia. Indikator penelitian ini terdiri dari 7 dimensi stres akademik meliputi dimensi pengajar (*teacher*), hasil akademik (*academic result*), ujian (*test*), teman kelompok belajar (*studying in group*), teman kelas (*peer*), manajemen waktu (*time-management*), dan diri sendiri (*self-inflicted*). Dimensi tersebut dijabarkan ke dalam deskriptor, kemudian dibuat menjadi pernyataan yang disertai dengan nomor item pada masing-masing deskriptor.

Uji coba instrumen dilakukan pada responden yang memiliki karakteristik hampir sama dengan populasi penelitian, hal ini bertujuan untuk menguji validitas dan reliabilitas skala stres akademik. Sebelum uji coba instrumen, skala terdiri dari 69 item. Setelah uji coba instrumen, hanya terdapat 63 item yang valid dan memenuhi kriteria konstruk. Sebanyak 6 item yang tidak valid, dikeluarkan dari skala stres akademik.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan link *google form* berisi Skala Stres Akademik di grup whatsapp Mahasiswa S1 FIP UM angkatan 2020, maupun perantara mahasiswa lain dengan pesan pribadi. Data hasil penelitian ini dianalisis

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

menggunakan analisis statistik deskriptif, melalui perhitungan penyebaran data dan persentase. Perhitungan penyebaran data dilakukan dengan cara menemukan *mean* dan *standard deviation*, hal ini bertujuan untuk menentukan kategorisasi. Kemudian, aplikasi yang digunakan untuk menganalisis adalah aplikasi pengolah data statistik *SPSS 21 for Windows*.

3. Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat stres akademik mahasiswa di lingkup fakultas dan program studi S1, serta ditinjau berdasarkan dimensi stres akademik. Dimensi stres akademik meliputi dimensi pengajar, hasil akademik, ujian, teman kelompok belajar, teman kelas, manajemen waktu, dan diri sendiri. Di bawah ini merupakan perolehan hasil tingkat stres akademik mahasiswa di lingkup fakultas

Tabel 3. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa FIP UM 2020

Tingkat Stres Akademik	Jumlah Mahasiswa	Persentase	Interpretasi
Rendah	42	13,5%	Sangat Sedikit
Sedang	184	59,2%	Cukup Banyak
Tinggi	85	27,3%	Sedikit

Tabel 3 menunjukkan rata-rata mahasiswa FIP berada di tingkat stres akademik sedang, dengan jumlah 184 mahasiswa (59,2%). Artinya, cukup banyak mahasiswa FIP angkatan 2020 yang mengalami stres akademik sedang dalam pembelajaran daring selama pandemi *covid-19* di UM. Disamping itu, jumlah mahasiswa FIP yang mengalami stres akademik tinggi lebih banyak dibandingkan dengan stres akademik rendah. Jumlah tersebut hampir mendekati setengah dari jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik sedang. Sehingga, mahasiswa FIP yang mengalami stres akademik tinggi tetap perlu mendapatkan penanganan melalui layanan bimbingan dan konseling responsif seperti konseling secara *online*.

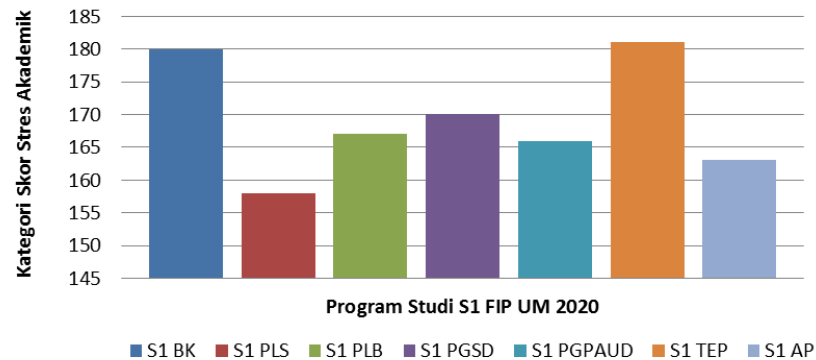
Selanjutnya, terdapat perolehan hasil tingkat stres akademik mahasiswa di lingkup program studi S1 FIP UM angkatan 2020. Hasil terdiri dari tabel kategori skor dan gambar tingkat stres akademik mahasiswa seperti berikut

Tabel 4. Pedoman Kategori Skor Stres Akademik Mahasiswa S1 FIP UM 2020

Tingkat Stres Akademik	Rentang Skor
Rendah	158-165
Sedang	166-173
Tinggi	174-181

Tabel 4 merupakan pedoman kategori skor stres akademik mahasiswa program studi S1 FIP UM angkatan 2020, terdiri dari tiga tingkat stres akademik dan rentang skor pada masing-masing tingkatan. Pedoman ini digunakan sebagai acuan skor stres akademik yang diperoleh mahasiswa FIP UM angkatan 2020 di setiap program studi S1. Hasil skor kemudian dikategorikan ke dalam tiga tingkatan stres akademik yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”



Gambar 1. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa S1 FIP UM 2020

Gambar 1 menunjukkan mahasiswa program studi S1 BK dan S1 TEP memiliki rata-rata skor sebesar 180 dan 181. Mengacu pada pedoman kategori skor, skor tersebut termasuk ke dalam rentang 174-181, artinya mahasiswa S1 BK dan S1 TEP angkatan 2020 berada di tingkat stres akademik tinggi. Selanjutnya mahasiswa S1 PLB, S1 PGSD, dan S1 PGPAUD memiliki rata-rata skor yang termasuk ke dalam rentang 166-173 dan berada di tingkat stres akademik sedang. Sedangkan, mahasiswa S1 PLS dan S1 AP memiliki rata-rata skor yang termasuk ke dalam rentang 158-165 dan berada di tingkat stres akademik rendah dalam pembelajaran daring selama pandemi *covid-19*.

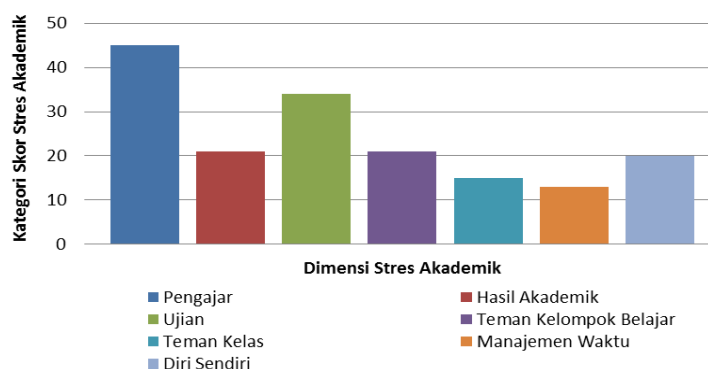
Kemudian, hasil menunjukkan tingkat stres akademik mahasiswa berdasarkan dimensi stres akademik. Hasil terdiri dari tabel kategori skor dan gambar dimensi stres akademik mahasiswa seperti dibawah ini

Tabel 5. Pedoman Kategori Skor Dimensi Stres Akademik Mahasiswa FIP UM 2020

Tingkat Stres Akademik	Rentang Skor
Rendah	13-23
Sedang	24-34
Tinggi	35-45

Tabel 5 merupakan pedoman kategori skor dimensi stres akademik mahasiswa FIP UM angkatan 2020, terdiri dari tiga tingkat stres akademik dan rentang skor pada masing-masing tingkatan. Pedoman ini digunakan sebagai acuan skor dimensi stres akademik yang diperoleh mahasiswa FIP UM angkatan 2020 di setiap dimensi. Kemudian hasil skor tiap dimensi dikategorikan ke dalam tingkat stres akademik rendah, sedang, dan tinggi.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”



Gambar 2. Dimensi Stres Akademik Mahasiswa FIP UM 2020

Gambar 2 menunjukkan dimensi pengajar memiliki rata-rata skor sebesar 45, termasuk ke dalam rentang 35-45 di tingkat stres akademik tinggi. Artinya, dimensi pengajar merupakan dimensi dengan tingkat stres akademik tinggi. Dimensi pengajar berkaitan dengan beban akademik dari pengajar selama proses pembelajaran daring. Hal ini meliputi meliputi materi atau bahan ajar, metode pembelajaran, dan tugas. Selanjutnya, dimensi ujian memiliki rata-rata skor yang termasuk ke dalam rentang 24-34 dan berada di tingkat stres akademik sedang. Sedangkan dimensi hasil akademik, teman kelompok belajar, teman kelas, manajemen waktu, dan diri sendiri memiliki rata-rata skor yang termasuk ke dalam rentang 35-45 dan berada di tingkat stres akademik rendah. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa FIP UM angkatan 2020 cenderung mengalami stres akademik tinggi pada dimensi pengajar.

4. Pembahasan

a. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa FIP UM 2020

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, mahasiswa FIP UM angkatan 2020 cenderung mengalami stres akademik sedang dalam pembelajaran daring selama pandemi covid-19, dengan jumlah 184 mahasiswa (59,2%). Artinya cukup banyak mahasiswa FIP UM angkatan 2020 yang merasa tertekan terhadap beban akademik, tetapi masih mampu menghadapi dan mengelola tekanan tersebut menjadi sebuah motivasi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Marcus, dkk (2021) yang menunjukkan 56 (82,4%) mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Universitas Nusa Cendana angkatan 2018 mengalami stres akademik sedang. Disamping itu juga sejalan dengan hasil penelitian Lubis, dkk (2021) yang menunjukkan 80 (39,2%) mahasiswa Universitas Mulawarman, berada di kategori stres akademik sedang dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi covid-19.

Rasmun (2004) mengungkapkan bahwa stres akademik sedang berlangsung lebih lama dibandingkan stres akademik rendah, hal ini bergantung pada lamanya beban akademik yang dihadapi individu. Selain itu, stres akademik sedang mempengaruhi aspek fisiologis individu seperti pusing, badan terasa akan jatuh, serta konsentrasi dan daya ingat menurun (Atziza, 2015). Kemudian, Dahan dan Bedos (2010) menjelaskan bahwa individu dengan stres akademik sedang, cenderung masih menunjukkan coping stress yang maladaptif dalam menghadapi beban akademik,

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

seperti menunda menyelesaikan tugas. Dapat disimpulkan, mahasiswa FIP UM angkatan 2020 yang mengalami stres akademik sedang dalam pembelajaran daring selama pandemi covid-19, memerlukan penanganan melalui pelatihan atau webinar meningkatkan kemampuan coping stress positif dan adaptif, sehingga tidak berkembang menjadi stres akademik tinggi.

Kemudian, hasil penelitian ini menunjukkan, sebanyak 85 mahasiswa FIP UM angkatan 2020 (27,3%) mengalami stres akademik tinggi dalam pembelajaran daring selama pandemi covid-19. Kecenderungan stres akademik mahasiswa FIP UM berada di tingkat sedang, namun mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi juga membutuhkan penanganan, hal ini dikarenakan stres yang tinggi dapat berlangsung beberapa minggu hingga beberapa tahun (Rasmun, 2004). Dahan dan Bedos (2010) menjelaskan bahwa, mahasiswa dengan stres akademik tinggi cenderung mempersepsikan pengalaman belajar sebagai sesuatu yang negatif dan tidak menyenangkan, sehingga mahasiswa sering absen mengikuti kelas online. Selain itu, timbul perasaan cemas atau takut gagal di perkuliahan secara berlebihan yang mengarahkan individu pada coping stress maladaptif, seperti merokok. Hasil penelitian Budiman, dkk (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik dan perilaku merokok mahasiswa di Kota Bandung.

Penelitian yang dilakukan oleh Ginting & Daulay (2022), menunjukkan remaja di Kabupaten Langkat mengalami stres akademik tinggi sebanyak 32 orang (43, 25%). Hal ini sejalan dengan penelitian Sujadi (2021) yang menyatakan bahwa di masa pandemi covid-19, remaja mengalami stres akademik yang tinggi. Selain itu, penelitian oleh Amini (2021) juga menunjukkan peserta didik merasa tertekan bahkan depresi karena tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan baik di masa pandemi covid-19, sehingga berdampak pada menurunnya prestasi belajar. Dari pemaparan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa FIP UM angkatan 2020 yang mengalami stres akademik tinggi dalam pembelajaran daring selama pandemi covid-19 perlu mendapatkan bantuan layanan bimbingan dan konseling responsif berupa konseling secara online, agar stres akademik yang dialami tidak berkelanjutan dan semakin parah.

Atziza (2015) menyebutkan bahwa stres akademik tinggi ditunjukkan dengan denyut jantung yang terus berdetak kencang, sesak napas, gemetar, dan mengalami gangguan pencernaan. Agolla dan Ongori (2009) mengemukakan efek stres yang dialami mahasiswa berupa masalah konsentrasi (88%), gangguan pencernaan (88%), berpikir berlebihan terhadap masalah yang dihadapi sehingga tidak tenang (85%), kecemasan ketika di kampus maupun di rumah (75%), dan memerlukan obat untuk menenangkan diri (16%). Dari pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dialami maka gejala yang dirasakan semakin berat.

Selanjutnya, hasil penelitian ini juga menunjukkan 42 (13,5%) mahasiswa FIP UM angkatan 2020 mengalami stres akademik rendah dalam pembelajaran daring selama pandemi covid-19. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Wahyu & Simanullang (2020) yang menunjukkan sebanyak 23 mahasiswa (48,3%) mengalami stres akademik rendah selama pembelajaran daring di masa pandemi covid-19.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Individu dengan stres akademik rendah menganggap beban akademik sebagai tantangan bukan tekanan yang mempengaruhi kehidupannya, sehingga coping stress yang dilakukan cenderung mengarah ke strategi adaptif seperti mencari dukungan dan pengelolaan diri (Dahan & Bedos, 2010). Mahasiswa FIP UM angkatan 2020 yang mengalami stres akademik rendah tetap perlu mendapatkan layanan bimbingan dan konseling berupa manajemen stres, agar dapat lebih mengontrol stres akademik yang dialami.

Ditinjau dari program studi S1 FIP UM angkatan 2020, mahasiswa yang cenderung mengalami stres akademik sedang yaitu mahasiswa program studi S1 PLB, S1 PGSD, dan S1 PGPAUD. Kemudian, mahasiswa yang mengalami stres akademik rendah yaitu mahasiswa program studi S1 PLS dan S1 AP. Sedangkan, mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi yaitu mahasiswa program studi S1 BK dan S1 TEP. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa program studi S1 BK dan S1 TEP merupakan mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi dibandingkan mahasiswa pada program studi S1 lainnya.

Tingkat stres yang tinggi dapat memberikan dampak negatif bagi mahasiswa, yakni penurunan kualitas hidup. Penurunan kualitas hidup berkaitan dengan kualitas tidur yang buruk, sehingga memiliki efek signifikan terhadap kinerja kognitif mahasiswa. Ribeiro, dkk (2018) mengemukakan dampak negatif lainnya yang dialami mahasiswa berupa peningkatan masalah kesehatan, mudah marah, kelelahan, gangguan konsentrasi, kinerja akademik yang buruk, hingga depresi. Sholeh (kumparan, 2021) menyebutkan bahwa salah satu mahasiswa UM semester akhir berencana lompat dari jembatan Suhat, hendak bunuh diri karena mengalami depresi. Beberapa penyebabnya berkaitan masalah akademik, seperti kesulitan membayar biaya kuliah dan takut gagal di perkuliahan karena tidak memiliki laptop untuk mengerjakan skripsi. Dari berbagai pemaparan tersebut, lembaga kampus perlu memperhatikan kondisi stres akademik yang dialami mahasiswa FIP UM angkatan 2020, terutama mahasiswa program studi S1 BK dan S1 TEP angkatan 2020 di FIP UM dalam pembelajaran daring selama pandemi covid-19.

b. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Dimensi Stres Akademik

Hasil penelitian berdasarkan dimensi stres akademik menunjukkan, dimensi pengajar memiliki rata-rata skor sebesar 45. Skor tersebut termasuk ke dalam rentang 35-45 dan berada di tingkat stres akademik tinggi. Artinya, dimensi pengajar merupakan dimensi dengan stres akademik tertinggi. Dimensi pengajar berkaitan dengan beban akademik dari pengajar dalam proses pembelajaran daring meliputi materi atau bahan ajar, metode pembelajaran, dan tugas. Contohnya yaitu banyaknya tugas dan durasi pengumpulan tugas secara online yang singkat. Angdhiri (2020) mengungkapkan bahwa cukup banyak dosen yang salah mengartikan pembelajaran secara online menjadi pemberian tugas secara online, sehingga peserta didik merasa beban perkuliahan online lebih berat dibandingkan saat tatap muka di kelas.

Menurut Livana, dkk (2020) mahasiswa dituntut untuk beradaptasi dengan metode pembelajaran yang dilakukan oleh universitas dan dosen pengajar. Mahasiswa mengalami stres selama pandemi covid-19 karena beban tugas akademik, proses belajar secara online yang membosankan, tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran,

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

dan tidak dapat belajar secara maksimal akibat terbatasnya jaringan internet. Hal ini didukung pernyataan Desmita (2010) bahwa stres akademik berhubungan dengan kegiatan belajar seperti banyaknya tugas, keputusan menentukan jurusan, dan kecemasan ujian. Kemudian Frazer & Kohn (1986) menyebutkan bahwa ujian, tugas yang berlebih, belajar untuk ujian, dan tugas tidak tuntas merupakan faktor tuntutan yang menyebabkan stres akademik. Dari uraian tersebut dapat dipahami bila faktor penyebab stres akademik terdiri dari tugas, ujian, dan metode pembelajaran.

Hasil penelitian Liu & Lu (2011) menunjukkan 90% subjek mengalami stres akademik karena ujian, kurangnya prestasi, pekerjaan rumah, dan penundaan belajar. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian Kholidah & Alsa (2012) yang menunjukkan 200 mahasiswa di Yogyakarta mengalami stres karena tekanan meningkatkan prestasi akademik, banyaknya tugas kuliah, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktikum, nilai yang kurang memuaskan, adaptasi dengan lingkungan baru, dan manajemen diri. Kemudian hasil penelitian Mudhmainah, dkk (2021) juga menunjukkan, mahasiswa mengalami stres selama pembelajaran daring karena materi yang sulit dipahami (21,6%), banyaknya tugas (19,8%), ujian (9,2%), merasa bosan (14%), koneksi internet tidak stabil (20,4%), dan menghabiskan kuota internet (11,1%). Dari hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa dimensi pengajar dan ujian dapat menimbulkan stres akademik pada mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Ditinjau dari keseluruhan dimensi stres akademik, dimensi pengajar berada di tingkat stres akademik tinggi dan dimensi ujian berada di tingkat stres akademik sedang. Sedangkan dimensi hasil akademik, teman kelompok belajar, teman kelas, manajemen waktu, dan diri sendiri berada di tingkat stres akademik rendah. Artinya, mahasiswa FIP UM angkatan 2020 mampu menghadapi permasalahan akademik yang berkaitan dengan hasil akademik, teman kelompok belajar, dan teman kelas. Kemudian, mahasiswa FIP telah memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik sehingga tidak merasa tertekan dan kesulitan mengatur kegiatan akademik. Selain itu, rendahnya tingkat stres akademik pada dimensi diri sendiri menunjukkan mahasiswa FIP memiliki kemampuan resiliensi dalam menghadapi persepsi dan kemampuan diri melaksanakan kegiatan pembelajaran daring selama pandemi covid-19.

Berdasarkan pemaparan mengenai teori, penelitian terdahulu, dan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa FIP UM angkatan 2020 mengalami stres akademik yang berkaitan dengan dimensi pengajar meliputi materi atau bahan ajar, metode pembelajaran, dan tugas. Dimensi tersebut perlu menjadi perhatian cukup serius dalam proses pembelajaran daring selama pandemi covid-19, karena berhubungan dengan kesiapan sumber daya manusia (SDM) pengajar dan peserta didik. Agar proses pembelajaran daring berjalan dengan baik, maka diperlukan kedisiplinan tinggi dari dosen maupun mahasiswa, sehingga mampu melakukan kegiatan pembelajaran yang lebih baik dari metode konvensional (pembelajaran tatap muka).

5. Kesimpulan

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa 184 mahasiswa FIP UM angkatan 2020 (59,2%) cenderung mengalami stres akademik sedang dalam pembelajaran daring selama pandemi covid-19. Ditinjau dari setiap program studi S1, mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi berada pada program studi S1 BK dan S1 TEP. Mahasiswa tersebut memerlukan bantuan layanan bimbingan dan konseling secara responsif berupa konseling online, agar stres akademik yang dialami tidak berkelanjutan dan semakin parah. Stres akademik mahasiswa FIP UM angkatan 2020 mengarah pada dimensi pengajar, yang berkaitan dengan beban akademik dari pengajar dalam proses pembelajaran daring selama pandemi covid-19. Hal tersebut meliputi materi atau bahan ajar, metode pembelajaran, dan tugas.

Kelemahan penelitian ini yaitu pengambilan data secara online melalui link google form, sehingga pengisian yang dilakukan oleh responden berada di luar jangkauan dan pengawasan peneliti. Kemudian, sampel penelitian ini hanya diterapkan pada mahasiswa program studi S1 FIP UM angkatan 2020. Sehingga, hasil dapat berbeda jika diterapkan pada mahasiswa dari program studi, fakultas, maupun angkatan lain di UM. Selain itu, metode pengumpulan data hanya menggunakan data kuesioner.

Bagi Lembaga P2BK3A, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai tingkat stres akademik mahasiswa FIP dalam pembelajaran daring selama pandemi covid-19 di UM. Bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sebagai koleksi kajian penelitian mengenai tingkat stres akademik mahasiswa S1 BK FIP UM angkatan 2020. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai tingkat stres akademik mahasiswa FIP dalam pembelajaran daring selama pandemi covid-19 di UM.

6. Referensi

- Agolla, J.E, & Ongori, H, 2009. An Assesment of Academic Stress Among Undergraduated Students. *Academic Journal, Educational Research and Review*. Vol. 4 (2). 63-67.
- Amini, N.A, 2021. Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Sektor Pendidikan Terutama Bagi Pelajar. *Jurnal Psikologi*. Universitas Lambung Mangkurat Banjar Baru.
- Angdhiri, R, 2020. Challenges of home learning during a pandemic through the eyes of a student. *The Jakarta Post*.
<https://www.thejakartapost.com/life/2020/04/11/challenges-of-home-learning-during-a-pandemic-through-the-eyes-of-a-student.html>.
- Atziza, R, 2015. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *Jurnal Agromedicine*, 2(3), 317–320.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L, 2020. Stress akademik akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia (JPGI)*, 5(2), 95–99.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

- Budiman, V.R., & Hamdan, S.R, 2021. Stres Akademik dan Perilaku Merokok Mahasiswa. Prosiding Seminar Penelitian Sivitas Akademika UNISBA, 7(1), 58-62. <http://dx.doi.org/10.29313/v7i1.25558>.
- Dahan, H., & Bedos, C, 2010. A typology of dental students according to their experience of stress: A qualitative study. *Journal of Dental Education*, 95-103. <https://doi.org/10.1002/j.0022-0337.2010.74.2.tb04858.x>.
- Desmita, 2010. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Firman, F., & Rahayu, S, 2020. Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science*, 2(2), 81-89.
- Frazer, G.H., & Kohn, J.P, 1986. An academic stress scale : identification and rated importance of academic stressors. *Psychological Reports*. 59, 415-426.
- Ginting, S.D.U.B., & Daulay, W, 2022. Hubungan Kejenuhan Belajar dengan Stres Akademik pada Remaja di Masa Pandemi Covid di SMA 1 Kuala Kabupaten Langkat. *Jurnal Ilmu Keperawatan (JINTAN)*, 2(1), 49-58.
- Hanum, L., Kawuryan, F., & Dhania, D. R, 2013. Hubungan antara Harapan Orang Tua dan Keyakinan Diri dengan Stres Akademik Siswa Kelas Unggulan. Prosiding Seminar Nasional Psikologi "Aktualisasi Potensi Anak Bangsa Menuju Indonesia Emas", 81-96.
- Hurlock, E.B, 1990. *Development Psychology: A Lifespan Approach*. Terjemahan Istiwidayanti. Jakarta: Erlangga Gunarsa.
- Ifdil, Taufik, & Ardi, Z, 2013. Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *IICE-Indonesian Institute for Counseling and Education Multikarya Kons dan IKI-Ikatan Konselor Indonesia*, 1(2), 143–150.
- Khan, M. J., Altaf, S., & Kausar, H, 2013. Effect of perceived academic stress on students performance. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2), 146-151.
- Kholidah, E.N., & Alsa, A, 2012. Berpikir Positif Menurunkan Stres Psikoogis. *Jurnal Psikologi*. Volume 39, No 1, Juni 2012 : 67-75.
- Kusnaty, A., Muiz, M.H., Sumarni, N., Mansyur, A.S., & Zaqiah, Q.Y, 2020. Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era Covid-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa. *Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153-165.
- Lin, Y.M., Lin, S.C., Wang, M.Y., & Chen, F.S, 2009. What Causes the Academic Stress Suffered by Students at Universities and Colleges of Technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(1), 77-81.
- Liu, Y., & Lu, Z, 2011. The Chinese high school student's stress in the school and academic achievement. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 31(1), 27– 35.
- Livana, P. H., Mubin, M., Fatkhul, & Basthomi, Y, 2020. Tugas pembelajaran penyebab stres mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203 – 208.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M, 2021. Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

- Marcus, D. A., Sagita, S., & Artawan, I. M, 2021. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Univeristas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), 128-134.
<https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4945>.
- Monks, F. J., Knoers, A. P., & Haditono, S. R, 2014. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mudhmainnah, N., Martina, & Harahap, I.M, 2021. Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(2), 95-102.
- Ramachandiran, M., & Dhanapal, S, 2018. Academic stress among university students: A quantitative study of generation Y and Z's perception. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 26(3).
- Rasmun, 2004. *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Ribeiro, I. J. S., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N, 2018. Stress and Quality of Life Among University Students: A Systematic Literature Review. *Health Professions Education*, 4(2), 70–77.
<https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>.
- Santrock, J. W, 2012. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. (B. Widiasinta, Penerjemah) Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sekar, S., Ananda, D., & Apsari, N. C, 2020. Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19. *Prosiding Penelitian & Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(2), 248–256. doi: <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.29050>.
- Sholeh, M. Sederet Pemicu Mahasiswa UM Coba Terjun dari Jembatan Suhat. *Kumparan*, 1 September 2021.
- Silinda, F.T., & Brubacher, M.R, 2016. Distance Learning Postgraduate Student Stress While Writing A Dissertation Or Thesis. *International Journal of E-Learning & Distance Education*, 32(1).
- Sujadi, E, 2021. Stres Akademik dan Motivasi Belajar Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*. Vol.4, No.1, 29-41.
- Wahyu, A., & Simanullang, H. R, 2020. Student Stress Due to Online Learning During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 153-157. DOI:10.30604/jika.v5i2.346.
- Widiyono, A, 2020. Efektifitas Perkuliahan Daring (Online) pada Mahasiswa PGSD di Saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 169–177.
- Yuwono, S. D, 2020. Profil Kondisi Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Sebagai Dasar Intervensi Dalam Praktek Mikrokonseling. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 132–138.