

## Stres Belajar Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan di Tengah Pandemi Covid-19

<sup>1</sup>Siti Rahmi, <sup>2</sup>Riski Sovayunanto, <sup>3</sup>Nurul Fadilah

<sup>123</sup>Bimbingan dan Konseling, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia  
Correspondence: email. <sup>1</sup>mirahmi850@gmail.com

**Abstrack:** Penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi Tingkat Stres Belajar Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan Di Tengah Pandemi Covid-19. Adapun metode penelitian yang digunakan dengan pendekatan kuantitatif yang sifatnya deskriptif atau dapat dikatakan penelitian survey. Data penelitian ini dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif yang sifatnya kuantitatif atau Mencari prosentase. Adapun hasil penelitiannya adalah terdapat pada kategori kurang dan kategori kurang sekali, sehingga hasilnya terlihat pada analisis secara keseluruhan sebanyak 97 subjek (48,26%). Sedangkan berdasarkan per indikatornya sebanyak 147 subjek (73,14%), dengan indikator tingkat Stressor, sedangkan pada indikator Reaksi Tingkat Stressor sebanyak 100 subjek (49,75%). Jadi, dari hasil porsentase tersebut terlihat pada kategori kurang baik, artinya tingkat stress belajar mahasiswa Unversitas Borneo Tarakan dapat dikatakan tinggi.

**Kata kunci:** Stress, Belajar, Mahasiswa

**Abstrack:** The study aims to identify the Level of Learning Stress for University of Borneo Tarakan Students Amid the Covid-19 Pandemic. The research method used with a quantitative approach that is descriptive in nature or can be said to be survey research. The research data were analyzed using descriptive analysis techniques that are quantitative in nature or looking for a percentage. The results of the research are in the poor category and very poor category, so the results can be seen in the overall analysis of 97 subjects (48.26%). Meanwhile, based on per indicator, there were 147 subjects (73.14%), with the Stressor level indicator, while the Stressor Level Reaction indicator was 100 subjects (49.75%). So, from the results of the percentage, it can be seen that the category is not good, meaning that the stress level of learning students at the University of Borneo Tarakan can be said to be high.

**Keywords:** Stress, Learning, Student

### PENDAHULUAN

Kemajuan berpikir dan kesadaran manusia tentang dunianya, telah mendorong terjadinya globalisasi. Situasi global membuat kehidupan semakin kompetitif, membuka peluang bagi manusia untuk mencapai status dan tingkat kehidupan yang lebih baik. Dampak positif dalam kondisi global telah mendorong manusia untuk terus berfikir meningkatkan kemampuan dan tidak puas terhadap apa yang dicapainya pada saat ini. Dampak negatif dari globalisasi antara lain adalah keresahan hidup karena banyaknya konflik, kecemasan, frustrasi,

agresifitas dan pelanggaran disiplin yang dapat menyebabkan individu menjadi stress

Stres merupakan sesuatu yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, bahkan stres merupakan bagian dari kehidupan Terganggu atau tidaknya individu, tergantung pada persepsinya terhadap peristiwa yang dialaminya. Faktor kuncinya adalah persepsi seseorang dan penilaian terhadap situasi dan kemampuannya untuk menghadapi atau mengambil manfaat dari situasi yang dihadapi. Reaksi terhadap stress dipengaruhi oleh bagaimana pikiran atau tubuh individu dalam mempersepsikan suatu peristiwa. Hal ini, dalam penilaian kognitif sangat berpengaruh pada respon yang muncul. Penilaian

kognitif individu dalam hal ini sangat menentukan apakah stressor ini dapat bereaksi positif atau negatif, tergantung pada cara pandang individu terhadap stressor tersebut. Perbedaan ini disebabkan oleh banyak faktor, yaitu dengan mengubah cara pandang stress dengan hal yang positif terhadap diri dalam menghadapi situasi yang stressful, sehingga respon terhadap stressor bisa menghasilkan *outcome* yang lebih baik bagi individu.

Apabila stress dikaitkan dalam penelitian ini, maka stress itu sendiri adalah suatu kondisi yang mempengaruhi keadaan fisik atau psikis seseorang karena adanya tekanan dari dalam atau dari luar diri seseorang yang dapat mengganggu pelaksanaan kerja mereka. Jadi stress dapat dilihat dari dua sisi yang berbeda, yaitu positif dan negative, tergantung dari sudut pandang mana seseorang dapat mengatasi tiap kondisi yang menekannya untuk dapat dijadikan acuan sebagai tantangan kerja yang akan memberikan hasil yang baik atau sebaliknya.

Dalam kaitannya dengan penelitian ini adalah stress yang dialami mahasiswa pada saat ini, yaitu stress yang buruk atau stress yang negatif, yang akibatnya dari banyaknya tugas online yang harus dikerjakan. Setiap tugas dari dosen selalu dengan tugas online, karena melihat kondisi saat ini, yang tidak memungkinkan untuk bisa belajar atau diberikan tugas secara tatap muka. Hal ini, ada banyak kampus yang menerapkan sistem belajar online selama penyebaran pandemi virus corona di Indonesia, salah satunya di Kota Tarakan.

Penerapan pembelajaran daring atau online ini menuntut kesiapan bagi kedua belah pihak, yaitu dosen dan mahasiswa. Bagaimanapun juga, pembelajaran secara daring atau online dan jarak jauh membutuhkan bantuan teknologi yang dapat diakses dengan mudah. Selain itu, para mahasiswa atau mahasiswi juga harus siap beradaptasi dengan perubahan pembelajaran yang diatur oleh perguruan tinggi atau universitas. (Rahmi, 2020)

Keresahan yang ada diruang pendidikan ini mengakibatkan kebijakan pembelajaran harus dilakukan secara online. Kebijakan tersebut memaksa para dosen untuk mengadaptasi teknologi modern dalam PBM dengan mahasiswanya. Satu sisi positif, karena berdampak pada peningkatan kemampuan dosen untuk mengenal lebih dalam tentang pembelajaran menggunakan media online. Tetapi di sisi lain, melahirkan keresahan dari sebagian mahasiswa karena terjadinya penumpukan beban

tugas-tugas belajarnya. Keresahan yang terjadi pada mahasiswa itu ditunjukkan dengan video parody dan caption-captionnya dalam dialog yang lucu, bahkan ada protes dengan Bahasa yang tidak sopan santun. Seperti yang dikemukakan oleh, Abimanyu dan Manrihu (1996), bahwa ketidakmampuan untuk melawan keterbatasan akan menimbulkan frustrasi, konflik, gelisah dan rasa bersalah yang merupakan tipe-tipe dasar stres, penyebab umumnya adalah beban tugas yang terasa berat, keadaan emosi dan beban tanggung jawab yang berlebihan.

Stress merupakan interaksi antara individu dengan lingkungan, sebagai suatu proses yang meliputi stressor dan ketegangan (*strain*), hal ini yang dinamakan dengan interaksi transaksional dan yang didalamnya terdapat proses penyesuaian. Stres bukan hanya stimulus atau respon tetapi juga agen aktif yang dapat mempengaruhi stressor melalui strategi perilaku, kognitif, dan emosional.

Jadi stress adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Santrock (2007) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu pengaruh yang bersifat permanen atas perilaku, pengetahuan dan keterampilan berfikir yang diperoleh seseorang melalui pengalaman. Untuk mengikuti proses pembelajaran yang efektif diperlukan kondisi fisik dan psikis yang bebas dari tekanan dan masalah. Mahasiswa yang setiap hari mengikuti aktifitas belajar mengajar di kampus, akan dapat belajar dengan baik jika mahasiswa tersebut bebas dari adanya tekanan, baik fisik maupun psikis. Apabila terjadi kondisi dimana mahasiswa merasakan adanya tekanan tersebut, maka mahasiswa dapat mengalami stress dan cepat atau lambat akan dapat berdampak pada proses belajarnya. Hal ini sesuai yang dikemukakan Hutabarat (dalam Nurmalitasari, 2010) menjelaskan efek negatif dari terjadinya stres yaitu mempengaruhi keefektifan performa individu dalam melakukan sebuah tugas, mengganggu fungsi kognitif, Segala macam bentuk stres pada dasarnya disebabkan oleh kekurangan pengertian seseorang akan keterbatasan-keterbatasan diri sendiri atau adanya perasaan terancam terhadap harga diri atau rasa aman.

Dapat pula dikatakan bahwa stress belajar adalah suatu kondisi kejiwaan yang disebabkan oleh faktor internal atau eksternal yang dirasakan oleh mahasiswa sebagai ancaman yang membahayakan dirinya sehingga

menghambat aktifitas belajarnya. Ada tiga jenis stress yang perlu diketahui adalah:

1. Stress yang optimal yaitu yang membuat motivasi menjadi tinggi, orang lebih menjadi bergairah, daya tangkap dan persepsi menjadi tajam, dan memiliki ketenangan.
2. Stress yang terlalu rendah, yang mengakibatkan kebosanan, motivasi menjadi turun, sering bolos, dan mengalami kelesuan.
3. Stress terlalu tinggi, yaitu yang mengakibatkan insomnia, lekas marah, meningkatnya kesalahan, dan kebimbangan.

Berdasarkan dari beberapa pandangan tersebut, maka stress dapat diartikan sebagai keadaan yang sebabkan oleh adanya tuntutan internal maupun eksternal yang dapat membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu, sehingga akan beraksi baik secara fisiologis maupun psikologis dan melakukan usaha-usaha penyesuaian diri terhadap proses yang terjadi.

Berdasarkan uraian tersebut, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi Tingkat Stress Belajar Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan Di Tengah Pandemi Covid-19

## METODE

Tipe penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang sifatnya deskriptif yang memiliki tujuan untuk menggambarkan fenomena yang terjadi (Sugiyono, 2019). Lebih lanjut dikatakan bahwa penelitian survey adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, untuk menemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi, dan hubungan-hubungan antar variable sosiologis maupun psikologis. Subjek Penelitian Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan, yang terbagi dalam 7 (tujuh) Fakultas yaitu; fakultas Hukum, Ekonomi, FKIP, Teknik, Pertanian, Perikanan, dan FIKES sebanyak 6468 orang mahasiswa. Sedangkan Sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*, sampel penelitian dipilih sebanyak 201 orang mahasiswa Universitas Borneo Tarakan. Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologis berdasarkan tujuan dari identifikasi tingkat stress belajar mahasiswa. Data penelitian ini dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif yang sifatnya kuantitatif atau mencari

prosentase, (Sugiyono 2019) dengan menggunakan rumus:

$$\frac{(mm)}{m} \times 100\%$$

Keterangan :

- mm : Banyaknya mahasiswa yang bermasalah untuk butir tertentu.  
m : Banyaknya mahasiswa yang mengerjakan skala

Prosentase/ derajat masalah tertinggi (mulai dari kurang sampai kurang sekali) dianggap sebagai masalah yang harus mendapat perhatian/ pemecahan/ Bantuan dari orang sekitar dan ahli nya

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Hasil analisis Tingkat Stres Belajar Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan

Berdasarkan hasil penghitungan dengan analisis menggunakan teknik analisis deskriptif yang sifatnya kuantitatif atau Mencari prosentase, diketahui bahwa pada instrumen penelitian Tingkat Stres Belajar Mahasiswa memiliki nilai sebagai berikut:

**Tabel 6.1** Deskripsi Hasil Analisis Tingkat Stres Belajar Mahasiswa

Interval	Kategori	Frekuensi	Prosentase
132 - 141	Baik	24	12%
122- 131	Cukup Baik	80	39,8%
112 – 121	Kurang	71	35.4%
102 - 111	Kurang Sekali	26	13%
Total		201	100%

2. Deskripsi Hasil analisis Tingkat Stres Belajar Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan Per Indikator:

### a. Stressor Belajar Mahasiswa

**Tabel 6.2.** Deskripsi Hasil Analisis Stressor Belajar

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
81 - 87	Baik	9	4.5%
74- 80	Cukup Baik	45	22.4%

67– 73	Kurang	89	44.3%
60 – 66	Kurang Sekali	58	28.8%
Total		201	100%

b. Reaksi terhadap Stressor Belajar Mahasiswa

**Tabel 6.3.** Deskripsi Hasil Analisis Reaksi terhadap Stressor Belajar Mahasiswa

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
61 - 67	Baik	11	5.4%
54- 60	Cukup Baik	90	44.8%
47 – 53	Kurang	59	29.4%
40 – 46	Kurang Sekali	41	20.4%
Total		201	100%

Berdasarkan hasil analisis tersebut, maka dapat di deskripsi bahwa hasil analisis secara keseluruhan dan per indikator dapat disimpulkan bahwa hasil persentase terlihat pada kategori kurang baik, artinya tingkat stress belajar mahasiswa Universitas Borneo Tarakan dapat dikatakan tinggi. Hal tersebut, dengan melihat deskripsi dari rumus yang dicantumkan bahwa prosentase atau derajat masalah tertinggi dihitung mulai dari kategori kurang sampai kategori kurang sekali, dianggap sebagai masalah yang harus mendapat perhatian. Terlihat dari hasil hitungan antara kategori kurang dan kategori kurang sekali bahwa jumlah secara keseluruhan subjek yang mengalami tingkat stress tinggi sebanyak 97 subjek atau dengan persentase sebanyak 48,26 %. Sedangkan berdasarkan per indikatornya sebanyak 147 subjek atau dengan persentase sebanyak 73,14 %, dengan indikator pertama yaitu tingkat Stressornya, sedangkan pada indikator yang kedua dengan Reaksi Tingkat Stressor sebanyak 100 subjek atau dengan persentase sebanyak 49,75 %.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka pembahasannya adalah Stress merupakan interaksi antara individu dengan lingkungan, sebagai suatu proses yang meliputi stressor dan ketegangan (*strain*), hal ini yang dinamakan dengan interaksi transaksional dan yang didalamnya terdapat proses penyesuaian. Stress bukan hanya stimulus atau respon tetapi juga agen aktif yang dapat mempengaruhi stressor melalui strategi perilaku, kognitif, dan emosional. Sehingga terdapat tiga jenis stress yang perlu diketahui yaitu sebagai berikut:

1. Stress yang optimal yaitu yang membuat motivasi menjadi tinggi, orang lebih menjadi bergairah, daya tangkap dan persepsi menjadi tajam, dan memiliki ketenangan.

2. Stress yang terlalu rendah, yang mengakibatkan kebosanan, motivasi menjadi turun, sering bolos, dan mengalami kelesuan.
3. Stress terlalu tinggi, yaitu yang mengakibatkan insomnia, lekas marah, meningkatnya kesalahan, dan kebingungan

Dari tiga jenis stress tersebut, maka yang berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah jenis stress yang terlalu rendah, yang mengakibatkan kebosanan, memiliki motivasi belajar yang rendah, sehingga mengakibatkan pada sudut pandang stress yang negatif. Gibson, dkk, (1990) mengategorikan akibat stress menjadi lima kategori, yaitu;

1. Akibat subjektif, yaitu akibat yang dirasakan secara pribadi, meliputi kegelisahan, agresi, kelesuan, kebosanan, depresi, kelelahan, kekecewaan, kehilangan kesabaran, harga diri rendah, dan perasaan terpensil.
2. Akibat perilaku, yaitu akibat yang mudah terlihat karena berbentuk perilaku-perilaku tertentu, meliputi terkena kecelakaan, penyalahgunaan obat, peledakan emosi, berperilaku impulsif, dan tertawa gelisah.
3. Akibat kognitif, yaitu akibat yang memengaruhi proses berpikir, meliputi tidak mapu mengambil keputusan yang sehat, kurang dapat berkonsentrasi, tidak mampu memusatkan perhatian dalam jangka waktu yang lama, sangat peka terhadap kecaman dan mengalami rintangan mendalam.
4. Akibat fisiologis, akibat-akibat yang berhubungan dengan fungsi atau kerja alat-alat tubuh, yaitu tingkat gula darah meningkat, denyut jantung atau tekanan darah naik, mulut menjadi kering, berkeringat, pupil mata membesar, sebentar-sebentar panas dan dingin.
5. Akibat keorganisasian, akibat yang tampak dalam tempat kerja meliputi absen, produktivitas rendah, mengasingkan diri dari teman, ketidakpuasan kerja, menurunnya keterikatan dan loyalitas terhadap organisasi

Hal tersebut, sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hutabarat (dalam Nurmalitasari, 2010) menjelaskan efek negatif dari terjadinya stress yaitu mempengaruhi keefektifan performa individu dalam melakukan sebuah tugas, mengganggu fungsi kognitif, Segala macam bentuk stress pada dasarnya disebabkan oleh kekurangan pengertian seseorang akan keterbatasan-keterbatasan diri sendiri atau adanya perasaan terancam terhadap harga diri atau rasa aman. Dapat pula dikatakan

bahwa stress belajar adalah suatu kondisi kejiwaan yang disebabkan oleh faktor internal atau eksternal yang dirasakan oleh mahasiswa sebagai ancaman yang membahayakan dirinya sehingga menghambat aktifitas belajarnya.

Sugiono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R & D, dan Penelitian Pendidikan)*. Bandung: Alfabeta

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pada kategori kurang dan kategori kurang sekali dalam tingkat stress belajar mahasiswa Universitas Borneo Tarakan. Hasil tersebut terlihat dari analisis secara keseluruhan sebanyak 97 subjek atau dengan persentase sebanyak 48,26 %. Sedangkan berdasarkan per indikatornya sebanyak 147 subjek atau dengan persentase sebanyak 73,14 %, dengan indikator pertama yaitu tingkat Stressornya, sedangkan pada indikator yang kedua dengan Reaksi Tingkat Stressor sebanyak 100 subjek atau dengan persentase sebanyak 49,75 %. Jadi, dari hasil persentase tersebut terlihat pada kategori kurang baik, artinya tingkat stress belajar mahasiswa Universitas Borneo Tarakan dapat dikatakan tinggi. Untuk sarannya, kegiatan selanjutnya harus diadakan pelatihan guna menurunkan tingkat stress belajar mahasiswa.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abimanyu, Soli dan Manrihu.Thayeb. 1996. *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Jakarta: Proyek Pendidikan Tenaga Akademik
- Gibson, Ivanoceovich & Donnely. 1990. *Organisasi dan Manajemen: Perilaku Struktur Proses*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Nurmalitasari, 2010, *Stres pada siswa SMA*, <http://eprints.undip.ac.id/10959/1/ringkasan.pdf>. Diakses Februari 2020
- Rahmi, Siti. 2020. *Antologi dari Bumi Panguntaka: COVID-19: Dampak dan Solusi*. Penerbit: Syah Kuala University Press dan Universitas Borneo Tarakan.
- Santrock, John W. 2007, *Educational Psychology*, 2<sup>nd</sup> edition, terjemahan, *Psichologi Pendidikan*, Alih bahasa, Tri wibowo BS, 2007: Jakarta. Kencana Pranada media