



**IMPLEMENTASI PROGRAM BIMBINGAN SOSIAL DALAM
MENGATASI STRESS AKADEMIK MAHASISWA SELAMA
PEMBELAJARAN DARING PADA PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN MASYARAKAT**

Fauzi Kurniawan¹, Nurlaila², Friska Indria Nora Harahap³, Jubaidah Haisbuan⁴

Program Studi Pendidikan Masyarakat Universitas Negeri Medan

Email : fauzikurniawan@unimed.ac.id

Abstract

This study aims to determine the effect of social guidance programs in dealing with student academic stress during online learning in community education study programs. The problem in this research is that the situation and conditions are full of pressure and the many demands can be a stressor which is quite influential on the academic performance of students in participating in learning. Given the current conditions that require students to study online due to the spread of the Covid-19 virus, resulting in a global pandemic throughout Indonesia. This type of research is a quasi-experimental, by taking the subject through random sampling techniques on community education students. The data collection technique was carried out through a questionnaire. Before the implementation of social guidance, researchers conducted a pretest on the subject in order to find out how much the student's academic stress level was through a validity-tested questionnaire with an average value of 94.27, then carried out a schedule of social guidance activities according to the material that had been designed, namely 4 times of guidance with a duration of time. 120 minutes, finally do a posttest with the same questionnaire to see changes in student academic stress levels after social guidance with an average value of 63.18.

Keywords: Social Guidance, Academic Stress

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program bimbingan sosial dalam mengatasi stress akademik mahasiswa selama pembelajaran daring pada program studi pendidikan masyarakat. Permasalahan dalam penelitian ini adalah situasi dan kondisi yang penuh tekanan dan banyaknya tuntutan dapat menjadi stressor yang cukup berpengaruh pada performa akademik mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran. Mengingat kondisi sekarang yang mengharuskan mahasiswa belajar secara online dikarenakan menyebar luasnya virus Covid-19 sehingga terjadi pandemi global di seluruh Indonesia. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen, dengan pengambilan subjek melalui teknik pengambilan sampel acak pada mahasiswa pendidikan masyarakat. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket. Sebelum pelaksanaan bimbingan sosial, peneliti melakukan pretest kepada subjek agar mengetahui seberapa tingkat stress akademik mahasiswa melalui angket yang sudah diuji validitas dengan nilai rata-rata 94,27, kemudian melaksanakan jadwal kegiatan bimbingan sosial sesuai materi yang sudah dirancang yaitu 4 kali bimbingan dengan durasi waktu 120 menit, terakhir melakukan posttest dengan angket yang sama untuk melihat perubahan tingkat stress akademik mahasiswa setelah dilakukan bimbingan sosial dengan nilai rata-rata 63,18.

Kata Kunci :Bimbingan Sosial, Stress Akademik

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan salah satu aspek penting dalam evaluasi keberhasilan penyelenggaraan program studi pada suatu perguruan tinggi. Mahasiswa dituntut untuk lebih berpikir kritis dan menjalankan berbagai tanggung jawab terhadap tuntutan akademik yang mereka jalani, sehingga mendorong mereka untuk menyelesaikan segala tuntutan tugas dengan proses dan hasil yang baik. Akibatnya, mahasiswa menjadi kelompok yang rentan untuk mengalami ketidakseimbangan homeostasis akibat stress yang berasal dari kehidupan akademik. Stress yang dialami individu merupakan reaksi individu terhadap hal-hal yang dirasa sulit dihadapi atau diluar dari kemampuan mahasiswa. Stress yang paling umum dialami mahasiswa adalah terkait dengan dunia akademik yang dijalani. Stress akademik merupakan sebuah situasi dimana individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Vedora, 2015).

Goodman & Leroy (dalam McKean dan Misra, 2000) mengemukakan bahwa salah satu pemicu stress justru sering datang dari lingkungan sekolah/kampus universitas yang seharusnya menjadi tempat yang nyaman dan sehat untuk perkembangan fisik dan psikis peserta didik. Bagi sebagian peserta didik, sekolah/kampus universitas dengan segala elemennya justru menjadi sesuatu yang menakutkan. Elemen-elemen yang dimaksud antara lain kurikulum yang dirasa terlalu berat, cara mengajar guru/dosen yang menekan atau merendahkan, lingkungan pergaulan

sebagai yang tidak sehat, serta beban tugas yang banyak dan waktu pengumpulan tugas yang sangat sedikit. Secara objektif, stress akademik dapat dilihat sebagai tekanan yang didapatkan dalam menyelesaikan pendidikan untuk mendapatkan gelar sarjana. Secara subjektif, tekanan ini menghasilkan respon yang bersifat pribadi untuk menghadapi tekanan yang dihadapi. Respon ini dapat bermacam-macam, apakah berusaha untuk menyelesaikan masalah, atau lari dari masalah tersebut, atau bahkan juga hanya dapat terpaksa tidak dapat melakukan apa-apa. Mahasiswa mengalami stress sebagai tuntutan kehidupan akademik yang harus dijalani. Kehidupan akademik bukan hanya sekedar datang ke kampus, menghadiri kelas, ikut serta dalam ujian, tetapi banyak aktivitas yang terlibat dalam kegiatan akademik. Bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan teman sesama mahasiswa dengan karakteristik dan latar belakang berbeda, mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan-kegiatan non-akademis, dan bekerja untuk menambah uang saku merupakan kondisi yang dapat menjadi stressor bagi mahasiswa.

Selain masalah diatas, melihat kondisi saat ini dengan adanya wabah virus penyakit menular yang menyebar luas di Indonesia yaitu *coronavirus disease-19* (COVID-19) sehingga diterapkannya berbagai kebijakan untuk memutus mata rantai penyebaran virus tersebut. Upaya yang dilakukan pemerintah dengan menghimbau masyarakat agar melakukan *physical distancing* yaitu himbauan untuk menjaga jarak diantara masyarakat, menjauhi pertemuan yang melibatkan banyak orang, menghindari aktifitas dalam

bentuk kerumunan/perkumpulan. Pemerintah menerapkan kebijakan *work from home* (WFH) agar masyarakat dapat belajar dan bekerja di rumah. Pendidikan di Indonesia pun menjadi salah satu bidang yang terdampak akibat pandemi covid-19 tersebut. Dengan adanya pembatasan interaksi, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan kebijakan dengan meliburkan sekolah maupun perguruan tinggi dan mengganti proses kegiatan belajar-mengajar (KBM) dengan menggunakan sistem dalam jaringan (daring).

Dengan menggunakan sistem pembelajaran secara daring yang sudah diterapkan mulai bulan Maret 2020, banyak kendala yang dirasakan mahasiswa saat belajar dengan jarak jauh, seperti kurangnya interaksi antara dosen dan mahasiswa membuat mahasiswa sulit memahami materi yang diberikan, mahasiswa kesulitan menanyakan materi yang belum paham dan kurangnya konsentrasi mahasiswa saat belajar dari rumah. Selain itu biaya yang dikeluarkan mahasiswa semakin besar dengan harus membeli kuota internet yang memiliki jaringan bagus. Selain itu, sebagian besar mahasiswa sulit mendapatkan akses internet yang baik / sinyal lambat dalam mengakses informasi karena tempat tinggal yang jauh dari kota / perkampungan. Kemudian tuntutan tugas yang diberikan dosen untuk pengumpulan tugas menjadi lebih cepat dari biasanya. Pembelajaran online belum sepenuhnya efektif dilakukan karena tipe belajar setiap individu berbeda-beda dan tidak semua individu cocok dengan tipe belajar online. Misalnya, ada yang sulit mengatur waktu dengan baik, belum terbiasa menggunakan komputer, kemampuan *reading comprehensionnya* (kemampuan

memperoleh informasi dari teks tertulis) yang rendah, dan belum mampu berkomitmen belajar tanpa pengawasan.

Melihat kondisi permasalahan tersebut dapat menyebabkan timbulkan stressor dalam diri mahasiswa, maka perlu dilakukan suatu upaya untuk mengatasi stress akademik mahasiswa dengan memberikan bimbingan khusus berupa bimbingan sosial yang bertujuan untuk memberikan bantuan secara psikis dan mental kepada individu yang menghadapi tekanan yang dapat mengganggu perkembangan psikis dan mental sehingga membutuhkan bimbingan agar dapat memecahkan masalahnya. Adapun bimbingan social yang akan dilakukan berupa bimbingan secara berkelompok.

Menurut hasil penelitian yang pernah dilakukan bahwa bimbingan kelompok dapat menurunkan tingkat stress akademik mahasiswa seperti penelitian Arifyanto (2020) mengatakan bahwa sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok, skor stres akademik berada pada kategori tinggi dengan skor sebesar 83,27 atau 69,39% dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok skor stres akademik mahasiswa mengalami penurunan sebesar 13,45 menjadi 69,82 atau 58,18% berada pada kategori rendah.

METODE PENELITIAN

Penelitian mengenai “pengaruh program bimbingan sosial dalam mengatasi stress akademik mahasiswa pendidikan masyarakat”, merupakan penelitian quasi eksperimen.

Menurut Sugiyono (2010:107) penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu

terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Perlakuan yang dilakukan berupa suatu tindakan tertentu kepada kelompok dan setelah itu dilihat pengaruhnya. Pada penelitian eksperimen ini hanya terdapat satu kelompok, yaitu kelompok eksperimen tanpa menggunakan kelompok kontrol. Proses pengukuran atau penilaian terhadap subjek dilakukan pada tahap sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan yaitu pre-test dan post-test. Dalam penelitian ini perlakuan yang diberikan adalah program bimbingan sosial, karena diduga program bimbingan sosial (X) dapat mempengaruhi stress akademik (Y).

Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini ada dua macam, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang diselidiki pengaruhnya, Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang muncul sebagai akibat dari variabel bebas. Sehingga perubahan yang diamati atau diukur dalam penelitian ini adalah tingkat stress akademik mahasiswa yang merupakan kondisi ketegangan yang dialami mahasiswa karena adanya kesenjangan antara tuntutan akademik di lingkungan belajar dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut, sehingga mengakibatkan perubahan respon dalam diri mahasiswa baik secara fisik maupun secara psikologis.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006:130). Populasi juga bisa disebut wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2010: 117). Populasi dalam penelitian ini yaitu

seluruh mahasiswa Jurusan Penmas stambuk 2018-2019. Subjek penelitian adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut (Sugiyono, 2010:118). Sampel diambil dengan teknik pengambilan sampel acak untuk kelas mahasiswa angkatan 2018-2019 yang mengikuti perkuliahan pada mata kuliah Psikologi Sosial dan Desain Pelatihan sebanyak 81 orang.

Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang diukur berdasarkan 6 sumber stress akademik yaitu: *Teacher stress, Result Stress, Test Stress, Studying stress in group, Peer stress, dan Time management*. Angket yang akan disebarakan terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitas.

Teknik analisis data dengan menggunakan uji regresi linear sederhana dan uji hipotesis. Uji linier dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh variabel bebas (x) dan variabel terikat (y) bersiat linier. Uji linieritas dilakukan melalui persamaan sebagai berikut: $\hat{Y} = a + bx$. Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh implementasi bimbingan social dalam mengatasi stress akademik mahasiswa pendidikan masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran tingkat stress akademik mahasiswa dapat diketahui dari hasil angket sebelum diberikan *treatment (Pretest)*. Kegiatan yang dilakukan oleh peneliti adalah melihat tingkat stress akademik mahasiswa melalui pengisian angket *pretest* atau skala sumber stress akademik yang telah dibagikan dan dibacakan terlebih dahulu petunjuk pengisiannya oleh peneliti. Mahasiswa diminta mengisi secara jujur sesuai dengan keadaan

yang mereka hadapi atau yang mereka alami saat ini yang berkaitan dengan masalah tingkat stress akademik.

Untuk melihat pengaruh bimbingan sosial dalam mengatasi tingkat stress akademik mahasiswa maka dilakukan uji asumsi dasar yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas merupakan suatu hal untuk mengetahui apakah populasi data pada penelitian tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini digunakan untuk menentukan teknik analisis data pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan setelah *pre test* dan *post*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE TEST	,094	81	,076	,973	81	,085
POST TEST	,066	81	,200*	,984	81	,427

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction *test* dari sampel penelitian yang dilakukan dan dihitung menggunakan uji *shapiro wilk* dengan taraf sig 0,05.

Pada tabel hasil hitung uji normalitas *shapiro wilk* dapat diketahui bahwasannya nilai sig. Pre test adalah 0,085 > 0,05 dan nilai sig. Post test adalah 0,427 > 0,05. Artinya, hasil dari uji normalitas pada penelitian ini adalah sampel pada penelitian ini berdistribusi normal.

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian dalam populasi tersebut sama

atau tidak. Sebagai kriteria pengujian, jika nilai sig. > 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok adalah sama. Uji homogenitas dilakukan setelah data *pre test* dan *post test* dari sampel penelitian yang sudah didapatkan.

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian dalam populasi tersebut sama atau tidak. Sebagai kriteria pengujian, jika nilai sig. > 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok adalah sama. Uji homogenitas dilakukan setelah data *pre test* dan *post test* dari sampel penelitian yang sudah didapatkan.

Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	3,275	1	160	,072
Based on Median	3,224	1	160	,074
Based on Median and adjusted df	3,224	1	301	,074
Based on trimmed mean	3,277	1	160	,072

Berdasarkan pada data output uji homogenitas one way anova diketahui nilai sig.= 0,072. Hasil hitung ini menunjukkan bahwa nilai sig.> 0,05 atau 0,072 > 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwasannya hasil pengisian kuesioner stress akademik setelah implementasi program bimbingan

social saat pre test dan post test mempunyai varian yang sama.

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hipotesis yang manakah yang dapat diterima dalam penelitian ini. Di dalam penelitian kuantitatif hipotesis penelitian dibagi menjadi dua, yaitu hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_0), dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu Uji Sample T Test dan Uji N-Gain Score.

Uji Sample T Test digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antara dua kelompok sampel yang tidak berhubungan.

Berdasarkan perhitungan spss menunjukkan bahwa adanya perbedaan rata-rata antar subjek penelitian. Selisih rata-rata antara pretest dan posttest adalah sebesar 31,037 dan selisih perbedaan tersebut antara 32,955 sampai dengan 29,119 (95% *Confidence Interval of the Difference lower dan upper*). Pengaruh implementasi program bimbingan social dalam mengatasi stress akademik mahasiswa dapat diinterpretasikan dengan menggunakan *Gain Ternormalisasi (N-Gain)*. Berdasarkan tabel uji N-Gain Score diketahui bahwa nilai N-Gain Score adalah 0,83. Jika diinterpretasikan kedalam table criteria maka nilai N-Gain Score > 0,7 atau 0,83 > 0,7 sehingga interpretasi tergolong tinggi. Kesimpulan hasil uji N-Gain Score adalah terdapat pengaruh implementasi program bimbingan social dalam mengatasi stress akademik mahasiswa pendidikan masyarakat dengan taraf kategori tinggi.

Untuk melihat berapa persen pengaruh implementasi bimbingan social terhadap stress akademik mahasiswa maka digunakan rumus ($N\text{Gain score} \times 100\%$). Maka hasilnya menunjukkan bahwa $0,83 \times 100\% =$

83%. Kesimpulan hasil uji N-Gain persen adalah terdapat pengaruh implementasi program bimbingan social dalam mengatasi stress akademik mahasiswa pendidikan masyarakat sebesar 83%.

Deskripsi proses pelaksanaan bimbingan social dilakukan dengan memaparkan hasil pengamatan selama proses penelitian. Pelaksanaan bimbingan social setiap pertemuan dilaksanakan secara daring. Adapun tahap-tahap pelaksanaan bimbingan social yaitu tahap pengenalan/sosialisasi, treatment sesi I, treatment sesi II, treatment sesi III dan treatment sesi IV dengan durasi setiap pertemuan selama 120 menit.

Rangkuman Hasil Analisis terhadap Nilai Pre-Test dan Post-Test setelah dilakukan bimbingan social dapat dilihat pada tabel berikut:

Ukuran	Pre-Test	Post-Test	Selisih
Jumlah mahasiswa	81	81	0
Nilai Terendah	80	50	30
Nilai Tertinggi	106	80	26
Nilai Rata-rata	94,27	63,23	31,08

Berdasarkan tabel diatas, nilai rata-rata yang diperoleh setelah mendapatkan program bimbingan social mengalami kenaikan. Nilai rata-rata yang diperoleh pada saat pre-test adalah 94,27 dan pada saat post-test adalah 63,23. Berdasarkan hasil uji statistik, perbedaan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* yang terjadi dapat dikatakan nyata atau signifikan. Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh bimbingan social terhadap stress akademik mahasiswa Pendidikan Masyarakat.

Setelah diberikan bimbingan social terhadap mahasiswa dalam hal

stress akademik. Pada penelitian ini, menunjukkan bahwa bimbingan sosial yang diberikan memberikan pengaruh terhadap penurunan stress akademik yang dialami mahasiswa. Bimbingan sosial dilaksanakan dimulai dari pengenalan, treatment sesi 1 hingga treatment sesi 4. Serangkaian kegiatan yang dilakukan dalam bimbingan sosial memberikan dampak baik bagi mahasiswa untuk mengatasi stress akademik yang dialaminya. Penelitian ini membuktikan bahwa bimbingan sosial stress akademik memberikan pengaruh dalam mengatasi stress akademik mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebelum melakukan program bimbingan sosial mengalami kenaikan tingkat stress akademik pada mahasiswa, nilai rata-rata yang diperoleh pada saat pre-test adalah 94,27 dan sesudah melakukan program bimbingan sosial mengalami penurunan tingkat stress akademik mahasiswa, nilai rata-rata yang diperoleh pada saat post-test adalah 63,18 yang berdasarkan hasil uji statistik.
2. Adapun pelaksanaan program bimbingan sosial untuk mengatasi stress akademik mahasiswa Pendidikan Masyarakat melalui beberapa tahapan yaitu Sosialisasi/ Pengenalan, Konsep stress akademik, Sumber stress akademik, Dampak stress akademik dan Cara mengatasi stress akademik.
3. Hasil uji N-Gain Score adalah terdapat pengaruh implementasi program bimbingan sosial dalam mengatasi stress akademik mahasiswa pendidikan masyarakat

dengan taraf kategori tinggi dengan persentasi sebesar 83%.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanto, Alber Tigor. 2020. Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Menurunkan Stress Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Halu Oleo. *Jurnal Gema Pendidikan*, Vol.27 No.1, (Diakses 9 Mei 2020)
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Faridah Nurmaliyah (2014). *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction*.[Journal.um.ac.id/index.php/jph](http://journal.um.ac.id/index.php/jph)(diakses 9Mei 2020)
- Febrini, Deni. 2011. *Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Teras.
- Indriana Rakhmawati, Pipin Farida, Nurhalimah (2014). *Sumber Stress Akademik Dan Pengaruhnya Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Keperawatan Dki Jakarta*. *Jurnal Prodi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta* (diakses 9 September 2020)
- Ketut, Dewa Sukardi. 2008. *Pengaruh Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Latipun. 2001. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Muhaimin, Azzet Akhmad. 2011. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Nurmaliyah, Faridah. 2015. Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, Vol.2 No.3 (Diakses 9 September 2020)

Oktafia Ika Handarini, Siti Sri Wulandari (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*. Vol 8 No. 3 (Diakses 9 Mei 2020)

Rahim, Ainun Faqih. 2001. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII.

Setiawan, Adib Rifqi. 2020. Lembar Kegiatan Literasi Sainifik untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19). *Jurnal Edukatif*, Vol.2 No.1 (Diakses 10 September 2020)

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. 2000. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.

Sudjana, Djudju. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarisito.

Sugiono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Sutrisno Hadi. 2002. *Metodologi Research II*. Yogyakarta: Andi.

Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.