



Suminah¹
 Leony Ciputri²

PENGARUH BEBAN TUGAS PEMBELAJARAN TERHADAP MUNCULNYA STRES PADA MAHASISWA

Abstrak

Proses pembelajaran merupakan proses yang harus dijalani oleh semua orang baik di sekolah maupun di lingkungan luar sekolah. Proses pembelajaran di lingkungan sekolah dan kampus akan dipenuhi oleh tugas-tugas akademik dan ujian akhir untuk penilaian yang diberikan oleh pengajar. Setiap tugas yang diberikan harus diselesaikan, bukan dianggap sebagai beban yang akan menimbulkan stres. Tugas-tugas akademik yang dilakukan sedikit demi sedikit akan selesai tepat pada waktunya. Sebaliknya tugas yang tidak diselesaikan akan mengakibatkan tugas menumpuk dan akan terasa berat hingga menimbulkan stres. Setiap tugas yang selesai akan mendapatkan apresiasi yang baik dari pengajar, sehingga pengajar akan menganggap mahasiswa memberikan respon positif. Hubungan yang baik dapat dibina dengan diawali pembinaan komunikasi yang baik dan melakukan apa yang harus dilakukan oleh mahasiswa, menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa mengulur batas pengumpulan tugas. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan mengkaji dari artikel, jurnal dan buku yang berkaitan dengan tugas pembelajaran dan hubungannya dengan stres pada mahasiswa.

Kata kunci: Tugas Pembelajaran, Stres, Pengaruh

Abstract

The learning process is something that everyone must undergo, both within and outside the school environment. The learning process within schools and campuses will be filled with academic tasks and final exams for assessment provided by instructors. Every task given should be completed, not seen as a burden that will cause stress. Academic tasks completed gradually will be finished on time. Conversely, unfinished tasks will result in a pile-up and will feel heavy, leading to stress. Every completed task will receive good appreciation from the instructor, so the instructor will consider the student's response positive. Good relationships can be built by initiating good communication and doing what students should do, completing tasks on time without extending the deadline. This research uses a qualitative method by examining articles, journals, and books related to learning tasks and their relationship with stress in students.

Key words: Learning Tasks, Stress, Influence

PENDAHULUAN

Akhir-akhir ini sering didengar adanya stres akademik yang dialami oleh para pelajar, terutama mahasiswa yang mengalami tekanan akibat persepsi subjektif terhadap tugas-tugas perkuliahan yang di dapat dari kampus. Sumber stres selain dari tugas akademik juga datang dari orang tua yang menuntut mahasiswa lulus tepat waktu. Jika mahasiswa menghadapi stres tersebut dengan well-being, maka mereka dapat belajar dengan optimal dan menjadikan beban tugas akademik sebagai motivasi untuk maju. Sebaliknya, jika beban akademik ini dianggap sebagai tekanan, maka akan muncul respon berupa reaksi secara fisik, emosi yang tidak stabil dan bahkan perilaku yang negatif berupa stres atau depresi. Pentingnya support dari keluarga agar mahasiswa dapat menjadikan tugas-tugas akademik sebagai subjective well being, diharapkan dapat membuat mahasiswa menjadi fight dan siap menghadapi setiap beban akademik yang dihadapi dengan baik.

¹Prodi Dharma Usada, STAB Nalanda

²Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta
 email: leciputri@gmail.com¹, leciputri1005@gmail.com²

Dipahami peralihan dari sistem pembelajaran di bangku sekolah menengah atas, berbeda dengan sistem pembelajaran di perkuliahan yang sudah lebih dituntut mandiri. Pembelajaran tidak lagi dituntun dan disuapi, tapi lebih harus mencari sendiri, menggali lebih aktif dan lebih luas tanpa bimbingan yang intensif, kecuali mereka menemukan hal yang belum dipahami, baru mereka dianjurkan untuk bertanya.

Dukungan sosial yang didapat baik dari teman, dosen, dan keluarga memungkinkan mahasiswa dapat menghadapi setiap beban akademik dengan baik agar terhindar dari bahaya stres. Pada dasarnya setiap kegiatan pembelajaran akan selalu ada tugas dan penilaian yang harus dijalankan oleh setiap mahasiswa dari setiap dosen, baik teori maupun praktikum. Mahasiswa layaknya mempersiapkan diri karena dalam waktu yang tidak lama mereka sudah harus terjun ke masyarakat baik mengabdikan di daerah sendiri maupun di daerah lain. Tahapan-tahapan ini dipersiapkan agar mahasiswa siap ketika turun di masyarakat, bukan sebaliknya mengganggu sebagai suatu beban akademik.

Kemandirian dan kesiapan mental seiring kedewasaan dalam berpikir dan bertindak, sudah menjadi hal yang harus disikapi dengan baik, agar dapat menjadi pribadi yang siap menghadapi segala kemungkinan. Artikel ini dibuat agar mahasiswa memahami, segala yang terjadi dalam proses pembelajaran di perkuliahan merupakan proses pendewasaan baik dalam sikap maupun cara berpikir, bukan dijadikan sebagai suatu hal yang menjadikan sebuah stres.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yang dianalisa secara dekrisptif untuk menggambarkan bagaimana beban akademik dapat menjadi suatu stresor bagi mahasiswa. Dengan teknik pengumpulan data diambil dari data sekunder, diperoleh dari jurnal dan buku yang mengkaji terkait dengan pembelajaran dan pengaruhnya dengan stres pada mahasiswa di perguruan tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Di negara Indonesia, tujuan sistem Pendidikan Nasional yaitu untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Maka dalam menuntut ilmu, tugas-tugas dan hal-hal yang berkaitan dengan akademik hendaknya dijadikan sebagai pembelajaran yang membuat mahasiswa menjadi lebih maju dan kreatif, bukan dijadikan sebagai beban yang membuat mereka menjadi stres. Prinsip pendidikan itu sendiri dalam penyelenggaraan pendidikan nasional merupakan pendidikan yang diselenggarakan sebagai suatu proses pembudayaan dan pemberdayaan peserta didik yang hendaknya berlangsung sepanjang hayat. Proses belajar itu tidak berhenti hingga selesai sekolah, namun sepanjang perjalanan manusia hidup akan selalu belajar pada siapapun, dimanapun dan kapan pun, karena lingkungan yang dihadapi senantiasa berubah. Belajar merupakan suatu kewajiban bagi semua orang selama masih bernapas. Target pembelajaran yang maksimal dapat diperoleh dengan proses belajar yang tepat, mengatur waktu belajar yang tepat dan menyelesaikan tugas belajar tanpa menunda waktu.

Stres merupakan hal yang positif jika dipahami sebagai hal yang dapat memberikan motivasi. Dengan stres jiwa kita akan terbentuk kuat menghadapi stres yang berikutnya. Stres pada mahasiswa memaksa mereka untuk belajar lebih baik lagi, menggali hal-hal yang belum mereka ketahui, dan mempertajam intuisi dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi. Dengan stres kita diajar untuk mengenal lebih jauh lagi kemampuan kita sendiri dalam menghadapi permasalahan. Stres memberikan pengalaman yang berharga agar kita mau belajar dan terbuka menilai secara objektif semua permasalahan yang datang.

Stres akademik muncul disebabkan tuntutan akademik yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar yang dinilai dalam bentuk hasil akademik, dimana muncul kekhawatiran akan gagal secara akademik karena hasil pencapaian yang rendah. Ini menjadi kekhawatiran terhadap masa depan dan biasanya ini diawali oleh pemilihan jurusan kuliah yang tidak tepat, sehingga muncul kekhawatiran akan menjadi apa setelah lulus, dan membuat beban pikiran semakin berat. Stres akademik biasanya muncul karena merasa tidak mampu dan tidak dapat

menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dan khawatir mendapatkan nilai akhir yang buruk sehingga mahasiswa terpaksa harus mengulang di semester depan.

Stres akademik dipahami sebagai hal-hal yang bisa menimbulkan tekanan dalam proses belajar mengajar, dan dianggap sebagai hal yang negatif karena akan berkaitan dengan tekanan akademik (berasal dari dosen, mata kuliah, cara perkuliahan, tugas-tugas kuliah, publikasi dan ujian akhir), dan tekanan sosial (lingkungan pertemanan di kampus). Dari hal tersebut, stres akademik dapat berasal dari internal (motivasi yang rendah dan persiapan belajar yang belum memadai) maupun eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua).

Peran orang tua sangat penting dalam pencegahan terjadinya stres, mengingat di zaman sekarang, aktivitas dan pekerjaan rumah serta tugas kuliah yang didapat lebih banyak dibanding sebelumnya. Cermati kondisi yang dialami oleh mahasiswa dalam bentuk sakit perut, terutama di saat mereka menghadapi ujian, hal ini merupakan reaksi mereka terhadap situasi yang menimbulkan stres. Yang akan hilang saat mereka selesai dari ujian yang mereka hadapi, dan ini tidak memerlukan obat, namun hanya butuh penguatan dalam emosi, agar mereka tenang menghadapi saat-saat ujian.

Secara spesifik penyebab stres akademik dapat dibagi menjadi sebagai berikut:

1. Adaptasi proses belajar (adaptasi lingkungan)

Hal-hal yang dapat mempengaruhi mahasiswa menjadi stres, diantaranya:

a. Cara dosen mengajar.

Metode mengajar yang tepat dan menarik, membuat perhatian terfokus saat mendapat materi perkuliahan, karena metode mengajar yang jenuh akan membuat materi tidak tersampaikan, karena mahasiswa enggan untuk mendengarkan.

b. Jadwal perkuliahan

Kesulitan bagi mahasiswa untuk mengatur waktu karena jadwal kuliah yang berubah-ubah baik waktu, tempat kuliah dan waktu istirahat.

c. Pertemanan

Mahasiswa yang tidak dapat menjalin persahabatan di kampus akan mengalami kesulitan dalam proses belajar karena tidak adanya dukungan dari teman sekitar.

2. Motivasi akademik

Motivasi akademik mencakup kekuatan, daya dan kesiapsediaan dalam diri mahasiswa yang mengarah pada tujuan yang ingin dicapai. Rendahnya motivasi dapat membuat mahasiswa dapat merasa tidak mampu untuk menyesuaikan diri, tidak dapat membagi waktu antara kegiatan akademik dan non akademik, sehingga tuntutan tugas dan kegiatan akademik dirasakan sebagai stressor.

3. Koping tidak adekuat

Mekanisme penyesuaian diri pada seseorang dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi berbeda pada tiap mahasiswa, mekanisme pertahanan yang rendah akan menimbulkan stres.

4. Pembelajaran sistem blok

Sistem ini merupakan pengelompokan jam belajar efektif dalam satuan waktu dimana pada awal hingga mid semester mahasiswa mendapat konsep teori dan pada akhir semester melakukan praktikum atau sebaliknya, dengan beban kredit semester lebih banyak pada teori. Mahasiswa yang kurang menyukai teori, merasa kurang minat dan motivasi saat materi teori. Jika ini berlanjut terus menerus, maka hasil pembelajaran ujian akhir semester akan berdampak negatif.

5. Ujian praktikum

Respon mahasiswa untuk ujian praktikum akan berbeda pada setiap mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stres, akan susah untuk berkonsentrasi dan berdampak pada kelulusan ujian.

6. Penyusunan tugas akhir

Tugas akhir sebagai salah satu dari persyaratan untuk mengikuti yudisium (wisuda). Pada kenyataannya mahasiswa stres karena belum menentukan variabel yang ingin diteliti, lamanya balasan chat dari dosen pembimbing saat proses bimbingan, takut pada pembimbing yang galak atau pembimbing sulit unruk ditemui, sementara pembimbing memiliki kesibukan dan keterbatasan waktu dalam proses bimbingan.

Yang harus dipahami oleh orang tua, terkadang tanpa disadari, harapan besar orang tua agar anak berprestasi dapat menyebabkan timbulnya stres jika ternyata anaknya tidak sesuai dengan

harapan orang tua. Biarkan anak menentukan masa depannya sesuai apa yang mereka minati, agar mereka bersekolah tanpa membawa beban mental. Kondisi rumah tangga yang tidak harmonis akan menambah stres bagi mereka yang masih sekolah, karena tidak menemukan kenyamanan saat di rumah.

Jenis-jenis stres akademik yang harus dipahami:

1. Eustres (stres positive)
Stres jenis ini membuat motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuannya dengan bekerja sebaik mungkin. Menjadikan stresor sebagai suatu tantangan, tidak menyebabkan dampak yang buruk secara fisik maupun psikis. Sebaliknya orang akan merasa waspada.
2. Distres (stres negative)
Stres yang buruk, bersifat tidak menyenangkan, dimana seseorang mengalami perasaan cemas yang berlebihan, ketakutan, khawatir dan gelisah, yang jika berlanjut, individu tersebut timbul keinginan untuk menghindarinya.

Stres yang dibiarkan akan berdampak pada:

1. Frustrasi; ketika tidak tercapai apa yang diinginkan, dianggap sebagai penghambat dalam pencapaian.
2. Sensitif terhadap konflik; mudah tersulut emosinya.
3. Merasa tertekan; tugas dan pelajaran yang banyak membuat pikiran merasa tertekan.
4. Tidak dapat tidur; banyaknya tugas dan pelajaran membuat tidak dapat beristirahat dengan baik.
5. Tidak ada nafsu makan; akibat pikirannya terbebani tugas dan pelajaran yang berat.
6. Sering sakit; akibat kurang tidur dapat membuat daya tahan tubuh menurun, sehingga mudah terserang penyakit.

Sebagai mahasiswa yang sudah beranjak dewasa, maka cara berpikirnya harus berubah pula, motivasi belajar sebagai kemampuan yang dimiliki seorang mahasiswa yang sudah dewasa harus berbeda dengan mereka yang masih di bangku sekolah menengah. Mereka sudah mulai sadar sendiri kapan harus belajar dan menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan yang lebih banyak dibanding di sekolah menengah. Motivasi terbaik yang datangnya dari dalam diri sendiri, dengan beradaptasi, belajar disiplin dalam mengatur waktu.

Proses pendidikan merupakan proses membangun dan menghidupkan api semangat pada peserta didik, namun terkadang munculnya perbedaan persepsi karena kurangnya komunikasi antara pengajar dan mahasiswa, ini yang menyebabkan terjadinya masalah sehingga terjadi kesalahpahaman dalam pembelajaran. Masalah yang kerap muncul adanya kesulitan dalam menghubungi dosen yang dirasakan oleh para mahasiswa, sehingga berbagai macam karakter dosen disikapi dengan menyamaratakan sikap dosen. Kalau disikapi tidak semua dosen sama, masing-masing memiliki pribadi yang berbeda, hanya jenis kesibukan dan keahlian yang dimiliki jelas berbeda. Tes akademik dan tugas-tugas kuliah serta penulisan ilmiah merupakan hal yang harus disikapi secara positif sebagai cara pembelajaran yang membuat maju, dan jangan dianggap sebagai suatu beban akademik yang memberatkan. Cara menghadapi tugas akademik yang dicicil sedikit demi sedikit akan terasa ringan dibandingkan dengan menumpuk semua tugas yang akan terasa berat dan menjadi suatu beban yang akan mengakibatkan stres. Semakin dewasa, maka kiranya semakin bijak cara berpikir dan menganalisa setiap hal yang terjadi, dapat lebih aktif dan lebih terbuka wawasannya dalam memandang sesuatu.

Proses pembelajaran, sangat dipengaruhi oleh perilaku, pengetahuan dan keterampilan berpikir seseorang. Mahasiswa dapat belajar dengan baik jika tidak ada tekanan fisik (sakit punggung, leher, pinggang, demam, dan proses metabolismenya menjadi turun) atau psikologis (stres, pingsan, bahkan hingga harus di rawat di rumah sakit) yang diterima. Efek negatif yang muncul dari adanya tekanan fisik dan psikologis yaitu munculnya stres yang akan mempengaruhi efisiensi dalam belajar dan fungsi kognitif, sehingga kurangnya pemahaman ini akan menimbulkan suatu ancaman bagi seseorang terhadap harga diri dan keamanannya. Stress akan muncul pada setiap orang sebagai reaksi yang normal, dan pada kondisi tertentu dapat diatasi. Namun pada beberapa orang, dengan kondisi pertahanan tubuh yang lebih lemah, serangan stres ringan akan menimbulkan gejala yang cukup berat. Peningkatan stres akademik apada mahasiswa akan berpengaruh secara signifikan pada kemampuan akademik sehingga indeks prestasinya akan menurun. Bahkan jika stres yang dirasakan cukup berat, maka

pengaruhnya dapat memicu ke masalah daya ingat, tidak mampu konsentrasi, tidak bisa memecahkan masalah, yang berimbas kepada kemampuan akademik.

Stres yang muncul dalam proses pembelajaran, akan mengakibatkan perubahan pada tubuh karena adanya ketegangan pada otot yang merupakan reaksi refleks terhadap stres sebagai respon untuk bertahan. Stres dapat membuat organ-organ tubuh bereaksi keras sehingga menyebabkan adanya keluhan-keluhan yang seolah-olah seseorang sakit sesuai organ yang terkena, dan akan hilang seiring menghilangnya stresor tersebut.

Stres akademik pada mahasiswa akan menimbulkan reaksi pada tubuh berupa tekanan darah yang meningkat, pembuluh darah vasokonstriksi atau menyempit, sehingga pernapasan akan lebih cepat, ini disebabkan tubuh orang stres mengeluarkan hormon kortisol dan adrenalin yang bekerja mempercepat kerja jantung dan jantung akan berdebar-debar, bisa juga menyebabkan terjadinya tukak lambung akibat peningkatan asam lambung yang bisa menyebabkan sakit perut, sembelit hingga diare.

Stres akademik jika dibiarkan berlarut-larut akan menyebabkan terjadinya motivasi belajar yang rendah, bahkan mahasiswa bisa jadi gagal dalam proses pembelajaran sehingga kompetensi yang dimiliki pun tidak akan berkembang. Maka kenali stres sebaik mungkin, agar beban tugas akademik dapat menjadi satu motivasi demi kemajuan dalam pembelajaran dan masa depan. Jadikan belajar sebagai suatu yang menyenangkan, jadikan tugas-tugas perkuliahan sebagai hal yang dapat menjadikan peningkatan kemampuan dan keahlian, sehingga pembelajaran bukan lagi hal yang menakutkan.

Stres akademik dapat dikelola oleh mahasiswa dengan melakukan hal-hal yang dapat mensupport sistem imun, diantaranya dengan berolahraga agar pembuluh darah lancar, melakukan hobi yang digemari, tidur untuk melepaskan beban pikiran, mengkonsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang cukup, jika masih tidak ada perbaikan dianjurkan untuk mencari pertolongan ahli agar bisa berkonsultasi.

Stres akademik dapat diminimalkan dengan membuat langkah-langkah sebagai berikut:

1. Buat goal akademik yang terukur pada setiap mata kuliah yang memiliki keunikan, dan sesuaikan goalnya.
2. Kelola waktu dengan efektif, buatlah jadwal harian untuk mengatur tugas dan kegiatan agar waktu dapat dikelola dengan baik.
3. Terapkan metode pembelajaran yang variatif agar aktifitas menarik dan menjadi fokus.
4. Bicarakan dengan keluarga, agar beban terbagi.
5. Terima kelebihan dan kekurangan sebagai hal unik yang patut disyukuri.

Bagaimana agar mahasiswa dapat mencapai jiwa yang terhindar dari stres agar jiwanya dapat tetap sehat, dapat dilakukan hal-hal sebagai berikut:

1. Bicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya dan dapat membantu memecahkan masalah.
2. Malakukan kegiatan sesuai dengan minat dan kemampuan untuk mengalihkan beban pikiran yang berat.
3. Mengembangkan hobi yang bermanfaat agar masalah tidak diberi kesempatan untuk mengisi waktu.
4. Senantiasa berpikir positif., pikiran positif akan membantu mengatasi perasaan stres, berpikir positif akan membuat pikiran bekerja lebih efektif.
5. Tenangkan pikiran agar lebih rileks.

Stres akademik tidak akan sepenuhnya dapat dihindari, karena tiap kenaikan tingkat akan menemukan kembali stressor yang berbeda dari mata kuliah berbeda, dan diakhiri dengan tugas akhir yang memerlukan proses panjang mulai dari pembuatan proposal hingga penelitian, yang harus dikelola dan disusun dengan baik. Hadapi stres sebagai suatu kenyataan, karena tidak mungkin setiap orang benar-benar terhindar dari stres. Pahami kenyataannya proses akademik adalah proses yang harus dilewati dan merupakan proses yang dialami oleh semua manusia yang ingin memiliki ilmu dan ingin pintar. Tidak ada sekolah yang tidak menimbulkan stres, karena secara akademik akan banyak tuga-tugas yang harus dihadapi dan diselesaikan baik secara individu maupun berkelompok. Pilihan manusia dalam hidup jika menghadapi setiap permasalahan, memiliki dua pilihan, menyerah atau menghadapi dengan menemukan cara pemecahan, walau apapun yang terjadi.

SIMPULAN

Stres akademik dapat diatasi dengan melakukan manajemen waktu yang efektif, membangun dukungan sosial yang kuat, memahami bahwa setiap tugas akademik adalah proses pembelajaran demi mempersiapkan diri untuk turun di masyarakat dan siap menghadapi tantangan di masa depan dengan bekal ilmu yang sudah di dapat di bangku kuliah.

DAFTAR PUSTAKA

- Drajat Edy Kurniawan, dkk, (2022), Pengaruh Metode Pembelajaran Online Terhadap Stres Akademik Mahasiswa, *Jurnal Konseling Gusjigang* 8 (1): 23-24.
- Femi Olivia, (2010), *Mendampingi Anak Belajar*, Gramedia, Jakarta.
- Imanuddin Hasbi, et al, (2021), *Perkembangan Peserta Didik*, Widina Bhakti Persada Bandung, Bandung.
- Kamria dan Rosihan Anwar, 2023, *Harmoni Dalam Merdeka Belajar*, Penerbit Feniks Muda Sejahtera, Sulawesi.
- Karya Mustamir Pedak, (2008), *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, Penerbit Himah, Jakarta.
- Maria Yuni Megarini Cahyono, et al, (2024), *Pendidikan Yang Memanusiakan*, Zahir Publishing, Yogyakarta.
- Merina Ramadhan dan Amanita Novi Yushita, (2022), Pengaruh Stres Akademik, Fasilitas Belajar, Dan Lingkungan Belajar Terhadap Motivasi Belajar Daring Mahasiswa, *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia* 20(1): 54-55.
- Rian Tasalim dan Ardhia Redina Cahyani, (2021), *Stres Akademik dan Penanganannya*, Guepedia, Bogor.
- Siti Rahmi, (2021), *Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*, Syiah Kuala University Press, Aceh.
- Taufiqrohman, (2015), *Berdamai Dengan Stres*, Pusat Ilmu.