

## STRES AKADEMIK DAN KEMANDIRIAN BELAJAR TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA PRODI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM DI MASA PANDEMI COVID -19

Nurul Mar'atu Diniyah<sup>1,a)</sup>, Nasichah<sup>2)</sup>, Popon Siti Wulandari<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3)</sup>UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta Indonesia

<sup>a)</sup>Email. Nuruldiniyah325@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini untuk mengetahui kaitan antara stres akademik dan Kemandirian belajar mahasiswa dengan subjective well-being pada mahasiswa, khususnya mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah dalam pembelajaran daring di tengah Covid-19 ini. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan dengan analisa statistic korelasional. Sebanyak 347 responden berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang akan memberikan gambaran tentang kemandirian belajar mahasiswa selama melaksanakan perkuliahan daring pada semester ganjil tahun akademik 2020/2021. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan, bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara stress akademik dan Kemandirian Belajar dengan subjective well-being dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,555 dan -0,226. Artinya, semakin rendah stress akademik maka subjective well-being semakin tinggi dan semakin tinggi skor kemandirian belajar yang artinya rendahnya kemandirian belajar mendorong rendahnya subjective well-being pada mahasiswa, begitu pula sebaliknya. Pada penelitian selanjutnya diharapkan meneliti variabel lain seperti resiliensi dan motivasi untuk melihat kondisi mahasiswa setelah wabah virus Covid-19 berkurang. Oleh karena itu, pembelajaran daring yang dilaksanakan perlu diperbaiki untuk meningkatkan kemandirian belajar mahasiswa.

**Kata kunci:** Kemandirian Belajar, Stres akademik, pandemi covid-19

### Abstract

*This research aims to determine the relationship between academic stress and student learning independence and the subjective well-being of students, especially UIN Syarif Hidayatullah students in brave learning in the midst of Covid-19. This research uses quantitative research methods with correlational statistical analysis. A total of 347 respondents participated in this research. This research is a descriptive study that will provide an overview of students' learning independence while carrying out brave lectures in the odd semester of the 2020/2021 academic year. The population in this study were students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program, Syarif Hidayatullah State Islamic University, Jakarta. Based on the results of the data analysis that has been carried out, there is a significant negative relationship between academic stress and Learning Independence and subjective well-being with correlation coefficient values of -0.555 and -0.226. This means that the lower the academic stress, the higher the subjective well-being and the higher the learning independence score, which means that low learning independence encourages low subjective well-being in students, and vice versa. In future research, it is hoped that other variables such as resilience and motivation will be examined to see the condition of students after the Covid-19 virus outbreak has subsided.*

**Keywords:** Learning Independence, Academic Stress, Covid-19 pandemic.

## PENDAHULUAN

Pandemi virus corona yang berlanjut sejak akhir tahun 2019 telah membawa paradigma unik dalam sistem pembelajaran disekolah dan universitas. Pandemi COVID-19 telah membatasi interaksi sosial antar manusia dan, sebagai dampaknya, pada proses pembelajaran tatap muka. Masyarakat harus hidup dalam ketakutan dan menghadapi berbagai kendala. Banyak penelitian hingga saat ini menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 memberikan dampak psikologis negatif pada masyarakat (Foa, dkk. (2020); Brodeur, dkk. (2020 ); Le, dkk. (2020); Pedraza (2020). Keterbatasan pribadi dalam proses pembelajaran memaksa guru

mencari alternatif melalui sistem pembelajaran online. Sistem pembelajaran online pada awalnya bersifat darurat, namun perkembangan lebih lanjut telah terjadi.

Di antara sistem pembelajaran alternatif yang umum digunakan oleh guru adalah aplikasi WhatsApp yang menyumbang sekitar 37% (Zhafira et al., 2020). Aplikasi WhatsApp dapat digunakan untuk berbagai keperluan, seperti mengatur komunikasi dua arah (bahkan tanpa percakapan pribadi), mengirim file perkuliahan (soft copy), merekam audio/video pendek, dan lain-lainnya. Namun proses pembelajaran menggunakan aplikasi WhatsApp saja tidak cukup untuk menciptakan interaksi pembelajaran seperti pembelajaran tradisional. Namun aplikasi WhatsApp gagal memenuhi kebutuhan siswa akan proses pembelajaran yang baik. Oleh karena itu, banyak guru yang menggunakan aplikasi online yang dapat menyediakan sistem kehadiran virtual yang memungkinkan mereka memantau aktivitas siswa, misalnya melalui penggunaan sumber daya pendidikan elektronik yang dapat menyediakan koneksi video untuk komunikasi dengan siswa (Irina et al., 2016). Namun, beberapa universitas tidak mampu menyediakan pendidikan jarak jauh yang memadai. Di sisi lain, pendidik harus mengeluarkan biaya yang cukup besar untuk memenuhi kebutuhan konektivitas video yang memadai selama pembelajaran online.

Aplikasi WhatsApp dapat digunakan untuk beberapa aspek, seperti terjalannya komunikasi dua arah (walaupun tanpa tatap muka), mengirimkan file perkuliahan (soft copy), maupun rekaman audio/video singkat. Namun proses pembelajaran dengan menggunakan aplikasi WhatsApp belum cukup baik dalam memunculkan interaksi pembelajaran sebagaimana dilakukan dalam pembelajaran konvensional. Namun aplikasi WhatsApp belum mampu memenuhi kebutuhan peserta didik terhadap proses pembelajaran yang layak. Oleh karena itu, banyak tenaga pengajar yang beralih pada aplikasi daring yang mampu menyediakan sistem tatap muka virtual yang dapat memantau aktivitas peserta didik, seperti menggunakan electronic educational resources yang mampu memberikan koneksi video untuk berhubungan dengan peserta didiknya (Irina et al., 2016). Namun di beberapa universitas belum mampu menyediakan pembelajaran jarak jauh yang memadai. Adapun apabila pendidik berupaya untuk memenuhi kebutuhan terhadap koneksi video yang layak dalam pembelajaran daringnya, mereka harus mengeluarkan biaya yang cukup besar.

Subjective well-being adalah bentuk evaluasi subjektif individu mengenai kehidupan yang sudah dialami oleh individu tersebut (Diener, E., & Tay, 2015). Seseorang yang memiliki subjective well-being yang baik berpikir dan merasa bahwa kehidupannya layak dan sesuai harapannya (Deiner, 2009). Subjective well-being dibentuk berdasarkan tiga aspek, yaitu life satisfaction atau kepuasan hidup, banyaknya afeksi positif dan sedikitnya afeksi negatif (Diener, 2009). Pandemi Covid-19 memang mempengaruhi subjective well-being setiap orang. Diantara banyak pihak yang terdampak pandemi, mahasiswa adalah bahasan yang menarik untuk dikaji. O'Connor (2005) mengungkapkan, dibandingkan dengan orang dewasa pada umumnya mahasiswa memiliki tingkat subjective well-being lebih rendah. Hal ini disebabkan adanya perbedaan suasana dan tuntutan pendidikan yang berbeda antara sekolah menengah dan perguruan tinggi (Julia & Veni, 2012) ditambah dengan kondisi pandemi Covid-19 sehingga memaksa mahasiswa untuk beradaptasi dalam pembelajaran daring (Favale, dkk. (2020); Kim, (2020)). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu terkait kendala dalam perkuliahan daring yang dilaksanakan pada Universitas Islam Sumatera Utara, khususnya pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, diketahui beberapa informasi antara lain: 15,63% mahasiswa terkendala dalam mencukupi fasilitas pembelajaran daring, 46,88% mahasiswa terkendala dalam mengakses jaringan internet, 34,38% mahasiswa terkendala dalam menguasai sistem pembelajaran daring, dan 53,13% mahasiswa terkendala dalam menguasai materi yang diberikan secara daring (Adlina et al., 2021). Dan diketahui bahwa dalam pandemi dan pembelajaran daring, banyak yang memiliki subjective well-being yang rendah (Eva, Parameithe, Farah & Nurfitriana, (2021); Suyatno, dkk. (2021)). Pembelajaran daring menjadi

tantangan tersendiri bagi seluruh peserta didik, khususnya mahasiswa. Di antara permasalahan di atas yang perlu untuk diperhatikan adalah penguasaan materi dalam pembelajaran daring. Penguasaan materi pelajaran dapat dipengaruhi oleh aspek internal yang ada dalam diri mahasiswa dan juga aspek eksternal yang mendorong mahasiswa untuk belajar. Kedua aspek ini secara tidak langsung berkaitan erat dengan kemandirian belajar mahasiswa. Kemandirian belajar bukanlah sekedar kemampuan mahasiswa untuk belajar sendiri, tetapi juga kehendak untuk membuat rencana belajar yang meliputi waktu belajar, mengerjakan tugas dan membaca materi pengayaan yang terkait; inisiatif untuk belajar secara berkelanjutan; bertanggung jawab terhadap apa yang dipelajari; berpikir logis, terbuka, dan kritis terhadap apa yang dipelajari; serta percaya diri dalam berkomunikasi (Pratiwi et al.,2019).

Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang melibatkan penggunaan peralatan elektronik dalam menciptakan, membantu perkembangan, menyampaikan, menilai dan memudahkan proses belajar agar dilakukan secara interaktif kapan saja dan dimana saja (Setiawardhani,2013). Selain proses yang menggunakan peralatan elektronik, pembelajaran daring yang diaplikasikan dimasa pandemi ini adalah pembelajaran yang dilakukan secara online di rumah masing-masing, atau disebut juga Study from home. Pembelajaran daring dengan study from home ini diaplikasikan disetiap level pendidikan, mulai dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi. Dimulai dari fasilitas yang kurang memadai, ketidak mampuan menyediakan kuota internet, belum terampil dalam menggunakan aplikasi-aplikasi yang mendukung, kurangnya kemandirian peserta didik sampai kurangnya persiapan pengajar (Frehywot,dkk.2013). Hal ini menyebabkan pembelajaran daring menjadi tidak maksimal dan kondusif. Pada tingkat perguruan tinggi kesulitan yang dialami mahasiswa diantaranya seputar sinyal yang tidak mendukung, kekurangan kuota, dan gangguan yang ada di rumah yang menyebabkan materi tidak dapat terserap dengan baik.

Proses pembelajaran yang dilaksanakan secara daring diharapkan dapat mengubah cara pandangan dan sikap mahasiswa (Purnomo, 2017). Pembelajaran daring tidak sepenuhnya mampu memenuhi kebutuhan mahasiswa terhadap pengetahuan, keterampilan, dan kompetensi yang seharusnya didapatkan. Stress Akademik adalah stress yang disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk beradaptasi dan memenuhi tuntutan akademik yang dianggap memberikan tekanan. sehingga dapat menjadi pemicu bagi ketegangan secara fisik, psikologis sampai pada perubahan perilaku (Wilks, 2008;Desmita, 2011). Bentuk perubahan dari ketegangan tersebut bermacam macam seperti kehilangan nafsu makan, sakit kepala, masalah pencernaan (Winkelma, 1994), bahkan sampai berkembang menjadi kecemasan dan depresi (Mori,2020).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan tiga instrument untuk memperoleh data-data penelitian, ketiga instrumen yang digunakan menggunakan skala likert yang terdiri dari beberapa pertanyaan. Dan berupa kuisioner terbuka yang memberikan kebebasan bagi mahasiswa untuk mendeskripsikan apa yang dirasakan terhadap apa yang dipertanyakan. Pertanyaan yang diberikan meliputi aspek kemandirian belajar antara lain: kemampuan mengelola waktu belajar; kemampuan menyelesaikan tugas rutin, mandiri, dan terstruktur; kemampuan berpikir (logis, terbuka, dan kritis); kemampuan mengambil inisiatif; dan kepercayaan diri dalam belajar. Adapun teknik analisis yang digunakan untuk mengolah data adalah berupa analisis data deskriptif yang dinyatakan dalam bentuk persentase. Dan Alat ukur yang pertama yaitu menggunakan alat ukur untuk mengukur variabel kemandirian belajar mahasiswa. Alat ukur yang kedua adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur stress akademik, instrumen yang digunakan adalah Academic Stress Inventory yang dikembangkan oleh Lin dan Chen (2009). Terakhir, alat ukur ketiga adalah alat ukur Subjective well-being pada mahasiswa

didapatkan dengan menggunakan instrument Subjective well-being inventory yang dikembangkan oleh Ed Diener dkk. (1985).

Data penelitian yang telah didapatkan kemudian diolah dengan program Statistical Package For The Social Sciences atau biasa disebut SPSS versi 23.0. selanjutnya akan dilakukan pengujian hipotesis, yaitu uji korelasi dengan menggunakan tehnik uji parametrik Pearson Product Moment Correlation untuk melihat hubungan stres akademik dengan subjective well being dan kemandirian belajar dengan subjective well-being.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Hasil Uji Korelasi*

Data penelitian yang telah didapatkan kemudian diolah dengan program Statistical Package For The Social Sciences atau biasa disebut SPSS versi 23.0. selanjutnya akan dilakukan pengujian hipotesis, yaitu uji korelasi dengan menggunakan tehnik uji parametrik Pearson Product Moment Correlation untuk melihat hubungan stres akademik dengan subjective well being dan kemandirian belajar dengan subjective well-being. Dalam penelitian ini, uji korelasi dilakukan secara bertahap sebanyak dua kali, berikut hasil analisa uji korelasi yang telah dilakukan.

**Tabel 1. Hasil Uji Korelasi**

Korelasi antara	Person C	Sig.	N
Stress akademik & Subective well-being	-.555	.000	347
Kemandirian belajar & Subective well-being	-.226	.000	347

Pada tabel diketahui bahwa hasil uji korelasi stress akademik dengan subjective well-being dan kemandirian belajar dengan subjective well-being. Berdasarkan analisa korelasi didapatkan koefisien korelasi sebesar  $-.555$  dengan taraf signifikan  $0.000$  ( $P < 0.001$ ) dengan signifikannya koefisien korelasi ini maka terbukti adanya hubungan antara stres akademik dengan subjective well being pada mahasiswa BPI. Analisa statistik ini menunjukkan hubungan yang negatif signifikan antar stress akademik dan subjective well being. Selanjutnya berdasarkan analisa korelasi didapatkan koefisien korelasi sebesar  $-.226$  dengan taraf signifikan  $0.000$  ( $P < 0.001$ ) dengan signifikannya koefisien korelasi ini membuktikan adanya hubungan antara kemandirian belajar dengan subjective well being pada mahasiswa BPI berupa hubungan yang negatif signifikan antar kedua variable.

Hubungan negatif signifikan antara stres akademik dengan subjective well-being selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhong, (2019) pada 226 mahasiswa di sebuah universitas di China. Dalam penelitian tersebut dinyatakan bahwa antara stres akademik dengan subjective well-being terdapat hubungan korelasi negatif. Hasil penelitian ini dan penelitian yang telah Zhong(2019) lakukan menguatkan ungkapan Cox (1978) bahwa peristiwa stres berdampak negatif pada kesejahteraan (well-being) individu. Memang tidak diungkapkan secara jelas bagaimana hubungan negatif antara stres akademik dengan subjective well-being, namun stres akan sangat mempengaruhi evaluasi seseorang terhadap kepuasan hidup (life satisfaction), afeksi positif dan afeksi negatif.

Dalam hal ini, kemampuan mahasiswa untuk mengatur cara belajar, menentukan tujuan belajar, memenuhi kebutuhan belajar, dan strategi untuk mencapai tujuan belajar yang telah dirumuskan adalah bagian dalam pengaturan dan pengorganisasian belajar. Untuk memenuhi hal tersebut, kemampuan untuk mengelola waktu belajar di rumah adalah hal yang mutlak untuk dilaksanakan. Dengan menyediakan waktu belajar yang cukup serta dilaksanakan secara berkelanjutan, maka mahasiswa akan mampu menjalankan strategi yang dibuatnya untuk mencapai tujuan belajarnya. Hal yang terpenting untuk menanamkan kemandirian belajar mahasiswa ialah adanya peningkatan kemampuan dan keterampilan mahasiswa tanpa

mengandalkan bantuan orang lain. Ini artinya bahwa mahasiswa tidak secara dominan tergantung pada guru, pembimbing, teman atau orang lain dalam belajar.

Dalam pembelajaran daring, mahasiswa mengalami stres akibat keterbatasan dalam keterlibatan mahasiswa pada kegiatan akademik, terbatasnya interaksi dengan teman sebaya, kesulitan memahami materi yang diberikan, sehingga mendorong peningkatan pada afeksi negatif, dan penurunan pada afeksi positif sehingga memunculkan subjective well-being yang rendah. Hubungan negatif signifikan juga terjadi pada kualitas tidur dan subjective well-being. Dalam penelitian ini artinya, semakin rendah kualitas tidur seseorang maka semakin rendah pula subjective well-being yang dimilikinya. Hasil penelitian ini semakin menguatkan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa Kurang tidur dan/atau kehilangan tidur, artinya secara sukarela atau tidak langsung) memiliki dampak negatif yang cukup besar pada kesehatan dan kesejahteraan (Chow, 2020).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan subjective well-being. Artinya semakin tinggi stres akademik yang dimiliki mahasiswa saat pembelajaran daring maka subjective well-being yang dimiliki oleh mahasiswa semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Hubungan negatif juga di dapatkan antara kemandirian belajar dengan subjective well-being. Semakin tinggi skor pada kemandirian belajar, maka semakin rendah subjective well-being yang dimiliki oleh mahasiswa. Dalam hal ini skor yang tinggi pada kemandirian belajar menunjukkan rendahnya kualitas belajar mandiri pada mahasiswa. Artinya semakin rendah kualitas belajar mandiri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah pula subjective well-being yang dimilikinya.

Banyak yang terlibat dalam proses pembelajaran daring di perguruan tinggi. Untuk meningkatkan subjective well-being dan mengurangi stres akademik pada mahasiswa, secara lembaga universitas perlu membuat panduan bagi dosen dan mahasiswa dalam melakukan pembelajaran daring. Bagi dosen diharapkan dapat mempersiapkan kurikulum dan materi perkuliahan dengan baik dan disesuaikan dalam proses pembelajaran daring. Sedangkan untuk mahasiswa sendiri, diharapkan dapat disiplin dan mengatur kegiatan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Hal ini perlu dilakukan agar mahasiswa tidak perlu merasakan tekanan dan beban tugas yang tidak perlu akibat menunda tugas atau pekerjaan. Terakhir, kepada orang tua diharapkan dapat memahami bahwa keradaan anak di rumah tetap memiliki kegiatan perkuliahan dan memberikan support kepada anak agar dapat melakukan perkuliahan dengan baik dan kondusif.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini. Di antaranya Kepada Ibu Dosen yang membimbing, hingga akhirnya saya dapat menuntaskan jurnal ini sebagai tugas ujian akhir semester.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Setiawardhani, Ratna Tiharita, (2013). Pembelajaran Elektronik (E-Learning) dan Internet dalam Rangka Mengoptimalkan Kreatifitas Belajar Siswa. *Economic: Jurnal Ilmiah pendidikan Ekonomi*. Vol.1 No.2, Hal. 82- 96
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stress akademik mahasiswa selama pandemic Covid-19 periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 8
- Setiawan, Akbar Pandu, Masruri, Laili.,Trastianingtum, Sekar Ayu Panca.,Purwandari, Eni. 2021. Efek Metode Pembelajaran Daring (Pembelajaran Jarak Jauh) Akibat Covid-19: Perspektif Pelajar da Mahasiswa. *Proyeksi*. Vol.16 No.1 Hal. 83-91.

- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106-125. Diunduh dari <https://advancesinsocialwork.iupui.edu/index.php/advancesinsocialwork/article/download/51/195>
- Adlina, Z., Syahlan, & Matondang, S. A. (2021). Impact of E-Learning on Student in the Pandemic Covid-19. *IAR Journal of Humanities and Social Science*, 2(2), 68–71. <https://doi.org/10.1016/j.revinf.2021.03.006>
- Ayundhaningrum, Y., & Siagian, R. (2017). Pengaruh Kedisiplinan dan Kemandirian Belajar terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika. *JKPM (Jurnal Kajian Pendidikan Matematika)*, 3(1), 23. <https://doi.org/10.30998/jkpm.v3i1.2060>
- Herowati. (2016). Kemandirian Belajar Siswa Dalam Online Learning Edmodo di SMKN 1 Sumenep. *Jurnal Lentera Sains (Lensa)*, 6(November), 99–107.
- Irina, R., Irina, K., & Elvina, K. (2016). The effectiveness of e-learning: Based on students' evaluation. *SHS Web of Conferences*, 26(June). <https://doi.org/10.1051/shsconf/20162601128>
- Pratiwi, D., Suendarti, M., & Hasbullah. (2019). Pengaruh Efikasi Diri dan Kemandirian Belajar Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika. *Jurnal Kajian Pendidikan Matematika*, 5(1), 1–14. <http://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/jkpm/>