

PROBLEM BASED TRAINING UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK MAHASISWA PADA MASA PANDEMI

^{1*}Suharni, ²Beny Dwi Pratama, ³Diana Vidya Fakhriyani

^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Madiun, Indonesia

³Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia

*harnibk@unipma.ac.id

Abstract

Keywords:

Problem Based
Training,
Academic
Stress,
Pandemic.

The purpose of this study was to determine the effectiveness of the application of problem based training in reducing student academic stress. The approach used in this research is an experimental approach, specifically Quasi Experimental Designs with a one-group pretest-posttest design. This study used a sample of 8 Guidance and Counseling Students who experienced high academic stress, with purposive sampling technique. The treatment used in this research is to use problem based training services. Data analysis technique using Wilcoxon test. The results showed that the application of problem based training services could reduce student academic stress.

Abstrak

Kata Kunci:

Problem Based
Training, Stres
Akademik, Masa
Pandemi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan *problem based training* dalam mereduksi stres akademik mahasiswa. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimen, tepatnya *Quasi Eksperimental Designs* dengan *one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 8 Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang mengalami stress akademik tinggi, dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Treatment yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan layanan *problem based training*. Teknik analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian bahwa penerapan layanan *problem based training* dapat mereduksi stres akademik mahasiswa.

PENDAHULUAN

Kebijakan *physical distancing* diterapkan di Indonesia dalam rangka mencegah penyebaran COVID-19, banyak sekali sektor yang berdampak, salah satunya adalah kegiatan akademis yang secara otomatis dialihkan dengan pembelajaran daring (Fauziyyah et al., 2021). Mustofa dalam Lubis et al., (2021) pembelajaran daring adalah sebuah kegiatan pembelajaran yang memanfaatkan jaringan internet atau rangkaian elektronik lainnya sebagai metode penyampaian isi pembelajaran, interaksi, dan fasilitasi serta didukung oleh berbagai bentuk layanan belajar lainnya. Perubahan itu berakibat langsung terhadap pelajar, beberapa

diantaranya adalah sistem baru dalam proses pembelajaran serta permasalahan lain yang dapat ditimbulkan akibat situasi pandemi. Hal tersebut juga terjadi pada mahasiswa, yang mengalami peralihan sistem dalam perkuliahan dan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa itu sendiri. Dampak dari perubahan itu yang dialami oleh mahasiswa selama pandemi ini beresiko terhadap kesehatan mental. Penelitian membuktikan bahwa terdapat beberapa masalah kesehatan mental yang muncul selama pandemi, diantaranya adalah kecemasan (Fakhriyani et al., 2021), depresi, serta masalah lainnya, sehingga seyogyanya mampu mengatasi permasalahan yang terjadi.

Masalah kesehatan mental yang ditimbulkan akibat pandemi Covid-19 pada mahasiswa, salah satunya adalah stres. Permasalahan yang muncul dalam lingkungan mahasiswa adalah bagaimana mereka mampu beradaptasi dengan sistem baru yang tentu dalam pelaksanaannya memiliki berbagai tantangan yang harus dihadapi. Perubahan ini diantaranya adalah jaringan internet yang menjadi kendala mereka, kuota data yang juga menjadi polemik, karena kecepatan akses internet berpengaruh pada kegiatan perkuliahan yang dilakukan. Selain itu kegiatan dalam perkuliahan, misalnya penjelasan materi kadang-kadang tidak begitu jelas, hanya dapat dipahami oleh sebagian mahasiswa. Yang tidak kalah penting adalah stresor kehidupan mahasiswa itu sendiri. Dengan demikian hal ini dapat menjadi pemicu munculnya permasalahan kesehatan mental.

Masalah yang dihadapi khususnya pembelajaran daring membuat mereka sulit untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas yang dilakukannya. Pada dasarnya sebagian besar mahasiswa yang belum siap untuk menerima tuntutan yang harus dia hadapi diakibatkan karena kurang mampu dalam mengatur diri pada proses belajar (Tekeng, 2015). Kemampuan individu dalam proses belajar tentunya berdampak pada keberhasilan individu tersebut dalam belajarnya, hal ini dapat dilihat dari segala aktivitas yang telah dilakukannya akan berpengaruh pada nilai akademik. Sedangkan pada masa pandemi Covid-19 jelas berpengaruh pada nilai akademik, karena mahasiswa dituntut untuk tetap berhasil dengan keterbatasan gerak aktivitasnya dalam perkuliahan (Hudaifah, 2020 dalam Kirana & Juliartiko, 2021). Namun kondisi hasil akademik juga tidak akan berpengaruh pada mahasiswa apabila mereka mampu menghadapi stres yang ada. Apabila terjadi ketidakmampuan dari mereka juga akan muncul stres karena setiap orang memberikan perbedaan dalam menghadapi atau mengatasi stress pada dirinya (Musradinur, 2016).

Stres ini merupakan pola-pola yang dialami individu dalam menghadapi permasalahan. Berbicara kalimat stres, sangat banyak makna stres yang terdapat dalam

masyarakat. Dalam arti umum stress ini adalah bagaimana individu menghadapi atau memberikan reaksi terhadap adaptasi lingkungan baik itu yang berasal dari dalam dirinya maupun yang berasal diluar dirinya. Stres ini juga memiliki berbagai bentuk dan ciri-ciri individu yang bersangkutan, bagaimana individu mampu untuk menghadapi dan sifat stres yang dihadapi (Cameron dan Meichenbaum dalam Musradinur, 2016).

Masalah lain yang sering dihadapi oleh mahasiswa saat pandemi ini, yakni keharusan yang diberikan pada saat proses pembelajaran secara daring (Barseli et al., 2020). Selain itu, permasalahan yang berkaitan langsung dengan proses perkuliahan, stresor lain yang dialami oleh mahasiswa disebabkan dari kehidupan sehari-hari mahasiswa itu sendiri (Fauziyyah et al., 2021). Bakhsh dan Sayed dalam (Kirana & Juliartiko, 2021) menyatakan mahasiswa yang mengalami stresor akademik tidak terbatas dari pembelajaran yang dilakukan secara daring saja namun juga termasuk sistem semester, permasalahan ekonomi dan sumber daya yang tidak efisien untuk melakukan kegiatan akademik. Pengaruh dari aktivitas-aktivitas yang dialami oleh mahasiswa selama pandemi Covid-19 berisiko menyebabkan terjadinya permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental (Fauziyyah et al., 2021).

Hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa mahasiswa, salah satunya menjelaskan bahwa ia merasa lebih senang dan nyaman apabila perkuliahan dilakukan dengan tatap muka, karena menurutnya perkuliahan daring yang sejauh ini diikuti kurang memberikan dampak baginya, mahasiswa merasa kurang paham dengan materi yang disampaikan apalagi dengan banyaknya tugas-tugas daring membuat mereka merasa terbebani sehingga sulit untuk tidur karena memikirkan tugasnya yang belum bisa terselesaikan. Selanjutnya mahasiswa lain yang juga merasa semakin sulit dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Hal ini membuatnya stres. Gejala stres yang dia rasakan antara lain sering merasa cemas, pusing, dan merasa sulit untuk berkonsentrasi. Selain hal itu dalam mengerjakan tugas yang dulu bisa dilakukan bersama teman-teman dengan berdiskusi bersama, sekarang merasa kesulitan, walaupun diskusi bisa dilakukan dengan online tapi kepuasannya berbeda.

Sangat signifikan dampak yang ditimbulkan dari stres, maka peneliti sangat tertarik untuk meneliti tentang stress akademik mahasiswa. Apalagi dengan kondisi dimana saat ini penyebaran Covid-19 yang menentu, hal ini berpengaruh pada tekanan masalah yang bisa menjadi masalah bagi mahasiswa. Apabila mahasiswa terus menerus berada dalam situasi atau kondisi kedaruratan atau tertekan, akan memiliki pengaruh pada prestasi akademik mereka (Lubis et al., 2021). Dalam pelaksanaannya layanan bimbingan dan konseling akan

efektif dan efisien yang menjangkau secara luas untuk pengentasan stres akademik yang dialami mahasiswa merupakan salah satu keharusan atau tuntutan yang perlu dilaksanakan dalam proses pelayanan bimbingan. Untuk itu suatu pendekatan dan model yang dilakukan diharapkan mampu mengakomodasi dalam penanganan stress akademik mahasiswa secara cepat, tepat sasaran, khususnya juga ditambah dengan situasi pandemi Covid-19 ini lebih dituntut dalam pelayanan bimbingan dan konseling.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan layanan *problem based training* dalam mengurangi stress akademik. *Problem based training* adalah pelatihan yang diberikan kepada individu dengan menggunakan permasalahan yang diangkat agar individu tersebut mampu memiliki keterampilan dalam memecahkan masalah, dan memperoleh pengetahuan dari permasalahan yang sudah dibahas. Keunggulan dalam menggunakan *problem based training* menurut Rusman (2011) “Tujuan diberikan *problem based training* kepada siswa yang mengalami stress akademik yakni untuk penguasaan isi pengetahuan yang bersifat multidisipliner, penguasaan keterampilan proses dan disiplin heuristik, keterampilan pemecahan masalah, belajar keterampilan kolaboratif dan keterampilan kehidupan yang lebih luas”.

Sama halnya dengan Ibrahim dan Nur (dalam Rusman, 2011) mengemukakan bahwa langkah-langkah *problem based training* yang pertama adalah orientasi konseli kepada masalah yakni praktikan menjelaskan tujuan dari pelatihan, menjelaskan logistik yang diperlukan dan memotivasi konseli terlibat pada aktivitas pemecahan masalah. Kedua, mengorganisasi konseli yakni praktikan membantu konseli mendefinisikan dan mengorganisasikan tugas yang berhubungan dengan masalah tersebut. Langkah ketiga membimbing pengalaman individual atau kelompok yakni praktikan mendorong konseli untuk mengumpulkan informasi yang sesuai, melaksanakan eksperimen untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah. Selanjutnya langkah keempat adalah mengembangkan dan menyajikan hasil karya, praktikan membantu konseli dalam merencanakan dan menyiapkan karya yang sesuai seperti laporan, dan membantu mereka untuk berbagai tugas dengan temannya. Langkah kelima yakni menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah pada tahap terakhir ini praktikan membantu konseli untuk melakukan refleksi atau evaluasi terhadap penyelidikan mereka dan proses yang mereka gunakan.

METODE

Penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen. Tepatnya adalah dengan *Quasi Eksperimental Designs* dengan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Alasan menggunakan desain ini adalah untuk melihat bagaimana ketepatan treatment yang dilakukan untuk melihat perbedaan yang terjadi sebelum dilakukan treatment dan sesudah dilakukan treatment. Treatment yang akan dilakukan dalam penelitian ini sebanyak 4 kali treatment dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik layanan *Problem based training*. Selanjutnya dalam pelaksanaan tiap konseling kelompok menggunakan 4 (empat) tahapan yaitu: pembentukan, transisi, kegiatan dan terminasi atau pengakhiran (Kadafi et al., 2020).

Pada penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 8 Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang memiliki stress akademik tinggi, di mana subyek ditentukan dan diambil secara *purposive sampling*. Adapun syarat sampel harus memenuhi persyaratan, antara lain: penurunan nilai belajar, sulit berkonsentrasi, khawatir akan masa depan, dan tidak semangat ikut dalam pembelajaran. Dalam pengambilan data, instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah Arikunto (2014), dengan skala (1= Sangat sering, 2 = Sering, 3 = Jarang, 4 = Tidak pernah). Selanjutnya, teknik analisis data dalam penelitian ini, digunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* yang mengacu pada tidak dipenuhinya uji *statistic* parametrik.

HASIL

Hasil analisis dalam penelitian ini menyajikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap stress akademik sebelum diberikan *treatment* atau perlakuan (*pretest*) dengan sesudahnya (*posttest*). Diketahui jika nilai rata-rata hasil skor pretest stress akademik sebelum dilakukan *treatment* sebesar 68.1229 dan setelah dilakukan *treatment* menggunakan layanan *problem based training* nilai rata-rata turun sebesar 53.6678 atau turun sebesar 14.4551. Rincian perolehan data disajikan pada tabel 1.

Tabel.1 Descriptive Statistics

		<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Dev</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Pretest	Stress	8	68.1229	28.5887	38.00	93.00
Posttest	Stress	8	53.6678	20.6224	26.00	62.00

Adanya penurunan stres akademik dari ke delapan mahasiswa, dengan perolehan hasil signifikan (Asym. Sig. 2-tailed) sebesar 0.17 yang artinya kurang dari batasan kritis 0.05. dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel.2 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank

Test Statistics ^b	
Z	-2.384 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.017

PEMBAHASAN

Vibrianti dalam Fauziyyah et al., (2021) menyatakan sebagian besar perguruan tinggi belum siap untuk menggunakan teknologi pembelajaran dengan sistem daring. Hal ini muncul beberapa permasalahan yang berkaitan dengan kesiapan mahasiswa, penguasaan teknologi, dan waktu yang singkat, serta tugas yang banyak, juga permasalahan kuota yang menjadi kendala. Hal ini yang merupakan salah satu penyebab meningkatnya stress yang dialami oleh mahasiswa selama masa pandemi. Mahasiswa selama melaksanakan kuliah dari mengalami tekanan akademik. Hal ini merupakan bukti bahwa masa pandemi berpengaruh pada tekanan akademik mahasiswa (Lubis et al., 2021).

Sejalan dengan penelitian (Mardianti & Dharmayana, 2020) layanan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri untuk menurunkan tingkat stress akademik siswa kelas XI IPS di SMAN 5 Kota Bengkulu. Mekanisme terjadinya penurunan stress akademik selama pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri dimulai dengan memberi kesempatan siswa responden untuk mengungkapkan masalah yang dialaminya, yang kemudian dibahas secara bersama melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok (Mardianti & Dharmayana, 2020).

Stres yang dialami individu pada masa pandemi Covid 19 juga berpengaruh dalam kepribadian individu, usia dan pengalaman, kemudian proses belajar, serta kondisi fisik dan lingkungan. Bagaimana individu mampu beradaptasi dengan berbagai kegiatan agar tidak timbul stress akademik dalam dirinya. Hal ini karena pandemi covid jelas merubah pola kehidupan masyarakat tak terleakakan pada dunia pendidikan. Kemampuan mereka untuk beradaptasi pada individu penting untuk mengurangi rasa stress, dengan begitu seseorang bisa menentukan cara untuk menangani perasaan-perasaan negatif yang muncul ketika dihadapkan

dengan tantangan atau tekanan. Stres akademik merupakan kondisi stres disebabkan oleh stressor akademik. Desmita dalam (Safira & Hartati, 2021) menjelaskan stres akademik ialah kondisi tertekan yang dihadapi siswa yang menimbulkan perasaan tidak nyaman.

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yakni dukungan sosial, resiliensi, dan *self esteem* (Aza et al., 2019). Menurut Lai (dalam Barseli & Ifdil, 2017) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik terdiri atas, (1) faktor internal berupa, pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sementara (2) faktor eksternal, berupa pelajaran lebih padat, tekanan berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua yang saling berlomba.

(Yusuf & Yusuf, 2020) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi stres akademik antara lain, *self efficacy*, *Hardiness*, Optimisme, Motivasi berprestasi, Prokrastinasi, dukungan sosial orang tua. Beberapa pendapat di atas maka disimpulkan faktor yang mempengaruhi stres akademik dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Bentuk-bentuk gejala stres akademik antara lain adalah gejala fisik, gejala perilaku, gejala kognitif, dan gejala emosional. Gejala fisik ditandai dengan pusing, sulit tidur, telapak tangan berkeringat, gejala perilaku. Gejala perilaku, seperti agresif, menyendiri, menyalahkan orang lain, sedangkan gejala kognitif ditandai dengan sulit berkonsentrasi, berpikir negatif, prestasi menurun. Selanjutnya, gejala emosional misalnya mudah marah, murung, cemas) (Barseli & Ifdil, 2017). Olejnik & Holschuh, (2016) mengemukakan 4 gejala stres akademik yakni:

1. gejala pikiran, berupa kurangnya kepercayaan diri, takut gagal, sulit konsentrasi, khawatir akan masa depan, dan melupakan banyak hal.
2. gejala perilaku, yakni perilaku impulsif pada individu, menyendiri, banyak/kurang tidur, sering menangis, dan nafsu makan meningkat/berkurang.
3. gejala fisik, berupa mulut kering, telapak tangan berkeringat, kesulitan tidur, mudah lelah, mudah sakit, tremor, mual dan gangguan pencernaan, dan
4. Gejala perasaan, berupa individu mengalami kegelisahan, tidak merasa puas, cemas mudah marah, murung, dan takut.

Agolla & Ongori, (2009) mengemukakan gejala dari stres akademik dapat diakibatkan oleh kurangnya energi dalam tubuh, adanya konsumsi alkohol, temperatur tekanan darah yang tinggi, kondisi psikis yang tertekan, keinginan untuk makan meningkat/menurun, dan kegundahan dalam diri. Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bentuk-bentuk stres akademik terbagi menjadi 4 sebagai berikut 1) adanya gejala fisik yang ditandai dengan (merasa pusing, tidak mudah tidur, berkeringat pada telapak tangan, wajah tampak

pucat, kelelahan, merasa mual atau gangguan pencernaan), 2) gejala psikis atau perasaan (mudah marah, cemas atau khawatir berlebihan, murung), 3) gejala pikiran (kurangnya rasa percaya diri, grogi, takut gagal, sulit berkonsentrasi, khawatir masa depan, prestasi menurun, berpikir negatif), dan 4) gejala perilaku (agresif, sering melamun, menyendiri, membolos, berbohong untuk menutupi kesalahan mudah menyalahkan orang lain, sering menangis, nafsu makan menurun, malas-malasan).

Dalam memberikan layanan responsif dalam bimbingan konseling sangat tepat untuk permasalahan stres akademik siswa yang dapat dilakukan dengan berbagai kegiatan bimbingan yang diorientasikan agar siswa mampu mengelola emosi atau stimulus dalam dirinya, kemudian mereka mampu merespon pikiran dan perilaku yang lebih positif. Hal ini merupakan peranan penting yang dapat dilakukan dalam bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan akademik. (Aminullah et al., 2019). Salah satu teknik yang dianggap efektif untuk mengatasi stres akademik adalah layanan *problem based training*.

Dalam memberikan *problem based training* kepada mahasiswa yang mengalami stress akademik tema bahasan kegiatan tersebut antara lain:

1. Penyebab terjadinya stress akademik

Alvin (dalam Anggraini, 2018) menyebutkan bahwa stres akademik dapat diakibatkan dalam beberapa faktor yaitu internal dan eksternal:

- a. Faktor internal

Faktor internal ini merupakan faktor yang muncul dalam diri internal individu tersebut. Adapun faktor internal yang menyebabkan stres akademik antara lain adalah: 1) tentang pola pikir, kemampuan individu untuk mengendalikan situasi dalam dirinya disebabkan karena pola pikirnya sendiri. Apabila dia berpikir tidak mampu maka juga akan berpengaruh dalam perilakunya; 2) Kepribadian, kepribadian individu ini akan berpengaruh pada tingkatan toleransi stres pada individu, individu yang optimis biasanya cenderung dapat meminimalisir stres dalam dirinya; 3) Keyakinan, apapun yang terjadi dalam individu tergantung pada keyakinan pada dirinya. Keyakinan ini memiliki peran yang sangat penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di lingkungannya. Keyakinan ini juga merupakan cara berfikir individu menghadapi situasi yang terjadi dalam dirinya.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal di luar individu ini antara lain misalnya 1) Kurikulum tingkat capaian dalam pelajaran memiliki standar yang tinggi. Dengan demikian akan berpengaruh pada persaingan, waktu belajar yang harus lebih lama, beban belajar juga berlipat, hal inilah yang membuat individu stres; 2) banyaknya kegiatan dengan waktu yang terbatas. Konsekuensi kegiatan yang banyak sedangkan waktu yang disediakan sedikit jelas berpengaruh pada stres akademik juga; 3) tekanan untuk berprestasi, hal ini juga berpengaruh pada stres akademik siswa, yaitu dengan beban yang menginginkan anak untuk berprestasi maka akan berpengaruh pada tingkatan stres anak. Capaian kemampuan dan prestasi yang tidak sesuai membuat anak menjadi stres; 4) dorongan meniti tangga sosial, seperti halnya yang terjadi dimasyarakat bahwa pendidikan masih menjadi simbol dalam status sosial. Orang-orang yang memiliki pendidikan tinggi akan dipandang jauh lebih berhasil daripada orang yang tidak berpendidikan, individu yang memiliki prestasi tinggi akan dikenal, disukai dan banyak dipuji oleh masyarakat, sedangkan orang yang tidak berprestasi dianggap malas dan lamban dalam belajar.

2. Cara mengatasi stress akademik

Yusuf dalam (Azmy et al., 2017) mengemukakan bahwa stress merupakan fenomena psikofisik yang bersifat manusiawi, dalam arti bahwa stress itu bersifat *inheren* (berhubungan erat) dalam diri setiap orang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Beck & Judith dalam (Azmy et al., 2017) juga menjelaskan bahwa bagaimana individu dalam menilai dirinya untuk mampu menghadapi tantangan dan mengatasi hambatan yang datang pada dirinya berpengaruh pada tata cara berfikir dan berperilaku, hal ini merupakan dampak stress tersebut. Adapun usaha-usaha dalam mengatasi stress (Musradinur, 2016):

a. Memiliki prinsip Homeostatis.

Pada dasarnya stres merupakan hal yang paling tidak menyenangkan dan merugikan bagi tiap orang. Bagaimana individu untuk bisa mengatasi stres ini dapat dilakukan dengan prinsip yang berlaku pada organisme yaitu prinsip homeostatis. Pada dasarnya prinsip organisme selalu itu berkaitan dengan bagaimana mempertahankan keadaan yang seimbang pada diri individu tersebut. Artinya apabila individu merasa tidak ada keseimbangan dalam diri akan berusaha mempertahankan atau mengembalikan kembali kepada keadaan seimbang seperti semula. Prinsip

homeostatis ini akan berlaku selama individu hidup. Contohnya rasa lapar, haus, kelelahan pada diri individu dan juga yang lainnya. Keadaan ini merupakan kondisi yang tidak seimbang. Manusia akan berupaya memenuhi kondisi lapar, haus, lelah dan lainnya untuk terpenuhi misalnya dengan makan, minum, berobat ataupun istirahat. Begitupun apabila terjadi ketegangan dalam dirinya, kecemasan, rasa sakit mendorong individu untuk berusaha untuk mengatasi ketidakseimbangan ini.

b. Proses coping terhadap stress.

Proses coping stres ini merupakan hal yang dewasa ini dikenal oleh masyarakat untuk mengelola stress individu. Coping stres memiliki dua fungsi yaitu 1) *emotional focused coping* dan 2) *problem focused coping*. Pada dasarnya *emotional focused coping* dipergunakan untuk mengatur respon stres misalnya bagaimana individu tersebut mampu menghilangkan fakta-fakta yang tidak menyenangkan dalam diri individu. Selanjutnya untuk *problem focused coping* adalah dengan mempelajari berbagai keterampilan yang bisa digunakan dalam usahanya untuk mengatasi stres. Selanjutnya yang perlu digaris bawahi adalah bagaimana individu memiliki kecenderungan dalam menggunakan cara coping stres apabila individu tersebut memiliki keyakinan dapat dia mampu merubah situasi.

Ward dan Dasna dalam Mudlofir, (2017) *problem based training* adalah suatu pelatihan yang memberikan kesempatan individu dalam memecahkan permasalahan dengan menggunakan berbagai tahapan-tahapan sehingga individu tersebut mampu memiliki keterampilan dalam memecahkan suatu masalah. Sedangkan menurut Boud dan Felletti dalam Mudlofir, (2017) *problem based training* adalah suatu pelatihan yang diberikan dengan cara membuat konfrontasi kepada individu dengan mengangkat masalah-masalah praktis, berbentuk *ill-structured*, atau *open ended* melalui stimulus. Sehingga dapat disimpulkan *problem based training* adalah pelatihan yang diberikan kepada individu dengan menggunakan permasalahan yang diangkat agar individu tersebut mampu memiliki keterampilan dalam memecahkan masalah, dan memperoleh pengetahuan dari permasalahan yang sudah dibahas.

Beberapa ciri-ciri strategi *problem based training* menurut (Mudlofir, 2017) yaitu: dimulai dengan adanya suatu masalah dan masalah yang diberikan berhubungan dengan dunia nyata konseli, memberikan tanggung jawab yang besar kepada konseli dalam membentuk dan menjalankan secara langsung proses pelatihan tersebut, meminta konseli untuk mempraktikkan yang sudah mereka lakukan dalam bentuk suatu kinerja.

Selain itu dari segi pedagogis, *problem based training* didasarkan pada teori konstruktivisme Schmidt (dalam Rusman, 2011) mengungkapkan ada beberapa ciri-ciri antara lain: 1) pemahaman yang dimiliki individu dari hasil interaksi yang dihasilkan dengan skenario permasalahan dilingkungan sekitar; 2) perpaduan masalah yang terjadi dan proses *inquiry* secara langsung masalahnya menciptakan disonansi kognitif yang ditimbulkan; 3) pengetahuan yang dihasilkan terjadi melalui proses kolaborasi dan negosiasi sosial serta evaluasi terhadap cara pandang individu.

Ibrahim dan Nur (dalam Rusman, 2011: 243) mengemukakan bahwa langkah-langkah *problem based training* di tabel 3 sebagai berikut:

Tabel.3 Langkah-langkah *Problem Based Training*

Fase	Indikator	Tingkah Laku Konselor
1	Orientasi konseli pada masalah	Menjelaskan tujuan dari pelatihan, menjelaskan logistik yang diperlukan dan memotivasi konseli terlibat pada aktivitas pemecahan masalah
2	Mengorganisasi konseli	Membantu konseli mendefinisikan dan mengorganisasikan tugas yang berhubungan dengan masalah tersebut
3	Berpengalaman dalam membimbing secara individual atau kelompok	Mendorong konseli untuk mengumpulkan informasi yang sesuai, melaksanakan eksperimen untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah
4	Meningkatkan kemampuan pengembangan dirinya serta memberikan penyajian hasil karya	Menggali potensi konseli dalam merencanakan dan menyiapkan karya yang sesuai dengan potensi konseli
5	Mampu menganalisis dan memberikan evaluasi untuk pemecahan masalah	Konselor mampu memberikan interpretasi dari evaluasi pada penyelidikannya

Dengan diberikannya pelatihan melalui *problem based training* maka dapat menurunkan atau mereduksi stress akademik mahasiswa. Menurut Ward dan Dasna (dalam Mudlofir dan Rusydiyah, 2017) *problem based training* adalah suatu pelatihan yang diberikan kepada individu melalui tahapan-tahapan agar individu tersebut mampu berfikir

secara kritis serta mempunyai keterampilan untuk memecahkan masalahnya. Sedangkan menurut Boud dan Felletti (dalam Mudlofir dan Rusydiyah, 2017) *problem based training* adalah pelatihan yang diberikan dengan cara membuat konfrontasi kepada peserta pelatihan dengan mengangkat masalah-masalah praktis, berbentuk *ill-structured*, atau *open ended* melalui stimulus.

Merujuk pada pendapat di atas, maka *problem based training* merupakan pelatihan yang tepat yang diberikan kepada mahasiswa untuk menurunkan atau mereduksi stress akademik. Pada layanan *problem based training* ini, konseli diminta untuk mampu berpikir kritis, memiliki keterampilan dalam memecahkan masalah, dan memperoleh pengetahuan dari permasalahan yang sudah dibahas. Melalui alternatif pemecahan permasalahan dalam layanan *problem based learning* tersebut mengupayakan untuk mengatasi stres akademik yang dihadapi, sehingga konseli akan mampu menurunkan atau mereduksi stress akademik di masa pandemi ini.

SIMPULAN

Pada hakekatnya pelajar atau mahasiswa selama masa studinya hampir semua mengalami stres akademik. Stres akademik bukan hal baru dari permasalahan di dunia pendidikan, namun upaya intensif untuk pengelolaan stres akademik siswa sepertinya tidak banyak dilakukan di Indonesia, kondisi ini terlihat dari tidak banyaknya penelitian tentang stres akademik. Hal ini disebabkan belum banyak riset berkenaan dengan stres akademik. Untuk itu perlu langkah atau sebuah terobosan dalam menangani permasalahan ini. Diharapkan pelayanan bimbingan dan konseling mampu mengatasi permasalahan stress akademik yang dialami siswa selama pandemic Covid-19. Dari penelitian ini menunjukkan bahwa layanan *problem based training* dapat mereduksi stress akademik mahasiswa. Untuk peneliti selanjutnya adalah dapat mengkaji mengenai pemberian layanan lain yang dapat membantu pelajar atau mahasiswa dalam mereduksi stress akademik terutama pada masa pandemi dan pasca pandemi.

DAFTAR RUJUKAN

- Agolla, & Ongori. (2009). An Assessment Of Academic Stress Among Undergraduate Students. The Case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 63–70.
- Aminullah, A., Ramli, M., & Hidayah, N. (2019). Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Problem Based Coping Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa: Studi Komparatif. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 3(2),

- 139–150. <https://doi.org/10.17977/um027v3i22018p139>
- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(4), 491. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i4.12285>
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208. <https://doi.org/10.30653/001.201712.14>
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). 733-1870-1-Pb. 5(2), 95–99.
- Fakhriyani, D. V., Sa'idah, I., & Annajih, M. Z. (2021). Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 56–70. <https://doi.org/10.25273/COUNSELLIA.V11I1.8463>
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- Kadafi, A., Pratama, B. D., Suharni, S., & Mahmudi, I. (2020). Mereduksi Perilaku Phubbing Melalui Konseling Kelompok Realita Berbasis Islami. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 5(2), 31. <https://doi.org/10.26737/jbki.v5i2.1721>
- Kirana, A., & Juliartiko, W. (2021). Self-Regulated Learning dan Stres Akademik Saat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 52–61.
- 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. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Mardianti, L., & Dharmayana, I. W. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Instruksi Diri Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa. *Consilia : Jurnal Ilmiah BK*, 3(1), 93–105.
- Mudlofir, A. & R. E. (2017). *Desain Pembelajaran Inovatif Dari Teori Ke Praktik*. Rajawali Press.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2(2), 183–200.
- Olejniak, & Holschuh. (2016). *College Rules! How To Study, Srvive, and Succeed in College*. Ten Speed Press.
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 125–136. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7909>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *LPPM UPI YPTK*, 13(2), 235–239.