

## Stress Akademik pada Mahasiswa Asistensi Mengajar

Salsabila Ayuning Santi<sup>1</sup>, Mohammad Bagus Hilal Alkayis<sup>2</sup>, Donna Fauzia Dirgantara<sup>3</sup>, Diniy Hidayatur Rahman<sup>4</sup>

Universitas Negeri Malang<sup>1,2,3,4</sup>

salsabila.ayuning.20011114@students.um.ac.id<sup>1</sup>,

mohammad.bagus.2001116@students.um.ac.id<sup>2</sup>,

donna.fauzia.2001116@students.um.ac.id<sup>3</sup>, diniy.hidayatur.fip@um.ac.id<sup>4</sup>

### ABSTRACT

The Asistensi Mengajar Program is one of the flagship programs for Merdeka Belajar-Kampus Merdeka, which is a learning activity carried out collaboratively in various educational units. The difference in the implementation of learning by students participating in Asistensi Mengajar then allows the emergence of academic stress pressures. The purpose of this research is to measure the academic stress level of teaching assistant students. The subjects of this study were 16 teaching assistant students at SMK Islam Batu. This study used a survey research design using an academic stress scale. The results of the research conducted, 6.25% of students experience high academic stress, 18.75% of students experience low academic stress, and 75% of Teaching Assistance students at SMK Islam Batu experienced moderate academic stress with an average score of 48.9375.

**Keywords:** Academic Stress, Asistensi Mengajar, Kampus Merdeka

### ABSTRAK

Program Asistensi Mengajar merupakan salah satu program unggulan Merdeka Belajar-Kampus Merdeka, dimana merupakan sebuah aktivitas pembelajaran yang dilakukan secara kolaboratif di berbagai satuan pendidikan. Perbedaan pelaksanaan pembelajaran oleh mahasiswa peserta Asistensi Mengajar lantas memungkinkan munculnya tekanan-tekanan stress akademik. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat stress akademik mahasiswa asistensi mengajar. Subjek dari penelitian ini adalah 16 mahasiswa Asisten Mengajar di SMK Islam Batu. Penelitian ini menggunakan desain penelitian survey dengan menggunakan skala stress akademik. Hasil penelitian yang dilakukan, sebanyak 6.25% mahasiswa mengalami stress akademik tinggi, 18.75% mahasiswa mengalami stress akademik rendah, dan sebesar 75% dari mahasiswa Asistensi Mengajar di SMK Islam Batu mengalami stress akademik dengan tingkatan sedang dengan nilai rata-rata sebesar 48.9375.

**Kata Kunci:** Stress Akademik, Asistensi Mengajar; Kampus Merdeka.

### PENDAHULUAN

Sektor pendidikan di Indonesia sedang bergerak menuju ke arah perubahan yang lebih baik. Sebagai pengaruh dari perkembangannya dunia teknologi, implementasi pendidikan haruslah selalu berkembang sesuai dengan perkembangan zaman. Pada era Big Data seperti saat ini, mahasiswa diharuskan memiliki keahlian yang mumpuni, seperti berpikir kritis dan tanggap teknologi. Hal tersebut lantas menstimulasi pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan untuk meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) dengan mencanangkan sebuah kurikulum baru bagi mahasiswa, yakni Merdeka Belajar – Kampus Merdeka

yang bertujuan untuk merespons kebutuhan pendidikan terhadap era revolusi industry 4.0 (Widiyono et al., 2021).

Merdeka Belajar – Kampus Merdeka sendiri merupakan sebuah kebijakan yang dicanangkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Nadiem Makarim. Terdapat dua konsep inti dari “Merdeka Belajar” dan “Kampus Merdeka”. Merdeka Belajar diartikan sebagai adanya kemerdekaan dalam berpikir, yang mana haruslah dimulai dari pendidik terlebih dahulu untuk menghormati perubahan dalam pembelajaran di lembaga pendidikan, baik di sekolah dasar, menengah, maupun perguruan tinggi. Selanjutnya Kampus Merdeka memiliki beberapa makna, yaitu otonomi lembaga pendidikan untuk membuka atau mendirikan program studi baru, program re-akreditasi otomatis, kebebasan bagi perguruan tinggi negeri Badan Layanan Umum (BLU) dan Satuan Kerja (Satker) untuk menjadi Perguruan Tinggi Negeri Badan Hukum (PTN BH), serta pemberian hak belajar selama tiga semester di luar program studi (Fuadi & Aswita, 2021). Melalui program MBKM, mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan kemampuan diri dan kompetensi, memperoleh pengalaman dalam kegiatan sosial, serta meningkatkan prestasi akademik dan non-akademik di perguruan tinggi. Dalam pelaksanaannya, program MBKM memiliki beberapa bentuk kegiatan pembelajaran, antara lain adalah pertukaran pelajar, proyek kemanusiaan, magang/praktik kerja, kegiatan wirausaha, asistensi mengajar di satuan pendidikan, studi/proyek independent, penelitian/riset, dan kegiatan membangun desa atau kuliah kerja nyata tematik (Fuadi & Aswita, 2021).

Asistensi Mengajar merupakan salah satu program Merdeka Belajar-Kampus Merdeka yang dicanangkan oleh pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Program Asistensi Mengajar dapat ditempuh oleh mahasiswa yang telah menempuh matakuliah minimal 80 sks, dan mendapatkan persetujuan dari Dosen Pembimbing Akademik dan Koorprodi. Program Asistensi Mengajar dilaksanakan selama minimal 17 minggu di sekolah. Pelaksanaan Asistensi Mengajar memiliki beberapa tujuan, antara lain adalah memberikan kesempatan kepada mahasiswa pendidikan untuk mengembangkan dan memperdalam kompetensi dengan melaksanakan praktek secara langsung dilapangan, serta membantu meningkatkan pemerataan pendidikan yang bermutu, serta relevansi pendidikan dasar dan menengah dengan pendidikan tinggi dan perkembangan zaman (Sobara, 2022). Melalui kegiatan Asistensi Mengajar, diharapkan mahasiswa dapat memperoleh kompetensi pedagogi yang sesuai dan menunjang karirnya kedepan. Menurut Sobara (2022), para mahasiswa asistensi mengajar mendapatkan kesempatan untuk mengaplikasikan teori yang telah didapatkan dari bangku kuliah dan mempraktekannya di sekolah, dan melaksanakan program hingga pelaporan kegiatan (Sobara, 2022).

Pada penerapannya, tentu banyak perbedaan situasi yang dirasakan oleh mahasiswa asistensi mengajar. Hal ini sesuai dengan pendapat Sobara, bahwa terdapat beberapa kekurangan dalam pelaksanaan program asistensi

mengajar, antara lain adalah tertinggal beberapa mata kuliah, kurangnya bimbingan dan pembekalan dari pihak kampus, pelaksanaan program yang kurang terkoordinir dengan baik, dan kebutuhan dana program yang ditanggung secara mandiri oleh mahasiswa, serta tekanan dari pihak sekolah untuk mendapatkan tugas diluar tugas utama. Tekanan-tekanan ini kemudian menumpuk dan dapat menimbulkan stress akademik bagi mahasiswa pelaksana Asistensi Mengajar.

Stress akademik dapat diartikan sebagai keadaan dimana seseorang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Menurut Barseli, stress akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik.(Barseli et al., 2017). Masih mengutip dari sumber yang sama, stress akademik dapat disebabkan oleh adanya academic stressor, yang bermula dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai/prestasi dan cemas dalam menghadapi ujian. Dalam konteks Asistensi Mengajar, hal ini dapat diartikan juga sebagai tekanan untuk untuk mendapatkan nilai atau kepuasan dari guru pamong, lamanya proses pembelajaran, banyaknya tugas yang harus diampu sebagai mahasiswa maupun sebagai guru praktek, dan kecemasan dalam melaksanakan praktek mengajar. Pada mahasiswa, tekanan ini lantas akan melahirkan respon, berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.

Menurut Sarafino, terdapat beberapa aspek gejala dari stress akademik, antara lain adalah gejala fisiologis, gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku.

1. Gejala fisiologis adalah gejala yang nampak dari fisik individu, misalnya seperti berkeringat berlebih, terbata-bata ketika saat berbicara, tubuh gemetar, mudah lelah, sakit kepala, dan sebagainya. Selanjutnya
2. Gejala kognisi yang berkaitan dengan penginderaan, persepsi, berfikir, maupun memori.
3. Gejala emosi, seperti rasa takut, gelisah, cemas, frustrasi merasa bersalah, tegang, marah, merasa sedih dan depresi.
4. Gejala tingkah laku, seperti menangis, menyakiti orang lain baik verbal maupun nonverbal, melukai diri sendiri, mudah tersinggung, menyendiri, dan menghindari kontak dengan orang lain (Sarafino & Smith, 2011).

Gejala-gejala ini akan muncul pada individu yang mengalami stress akademik. Adapun menurut Oon (2007), mahasiswa dapat mengalami penurunan daya tahan tubuh apabila mengalami stress akademik secara terus menerus (Sagita et al., 2017).

Mempertimbangkan dampak dari stress akademik yang cukup signifikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai

gambaran dari stress akademik pada mahasiswa Asistensi Mengajar. Apabila mahasiswa terus menerus berada pada kondisi tertekan, dikhawatirkan akan mempengaruhi proses kegiatan asistensi mengajar, baik pada sisi mahasiswa maupun pembelajaran yang diberikan kepada peserta didik. Dengan diadakannya penelitian ini, diharapkan akan dapat menemukan informasi mengenai gambaran tingkat stress akademik mahasiswa, dan mengembangkan sebuah solusi untuk permasalahan tersebut.

**METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang menggunakan angka-angka pada keseluruhan prosesnya, mulai dari mengumpulkan data, penafsiran data yang telah dikumpulkan, serta pada pemaparan hasil penelitian(Arikunto, 2006). Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan desain survei. Adapun hasil data akan dijabarkan secara deskriptif, untuk menggambarkan kondisi data secara nyata tanpa adanya manipulasi.

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Asistensi Mengajar SMK Islam Batu yang terdiri atas 16 mahasiswa yang berasal dari empat program studi yang berbeda, yakni Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Akuntansi, Pendidikan Tata Niaga, dan Pendidikan Sejarah. Penelitian dilakukan pada tanggal 13 Juni 2023 pasca pelaksanaan kegiatan Asistensi Mengajar, dengan menyebarkan skala stress akademik melalui *google form* kepada Mahasiswa Asistensi Mengajar SMK Islam Batu.

Penelitian ini menggunakan skala stress akademik sebagai alat ukurnta. Dalam kuisiонер yang digunakan, terdapat skala likert dengan skor 1-4. Dalam kuisiонер, pilihan jawaban dari setiap variabel terdiri atas: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju (TS). Adapun bobot nilai dari setiap penialain bergerak dari 1 sampai 4. Selanjutnya data akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis data kuantitatif dengan pendekatan deskriptif.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 sampai dengan 13 Juni 2023, pasca pelaksanaan kegiatan Asistensi Mengajar dengan menyebarkan instrument stress akademik melalui *google form* kepada Mahasiswa Asistensi Mengajar SMK Islam Batu.

Hasil uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 25, diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 1. Uji Normalitas One-Sample Kolomogrov-Smirnov Test**

N	Test Statistic	Sig. (2-tailed)
16	0.178	0.189



Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, diperoleh hasil sig. (2-tailed) dengan jumlah sebesar 0.189. Hal ini menunjukkan bahwa data telah terdistribusi secara normal dengan acuan nilai signifikansi data lebih besar daripada 0.05.

Selanjutnya mean (rerata) dari data penelitian dihitung dengan menggunakan bantuan SPSS dengan hasil sebagai berikut ini.

**Tabel 2. Tabel Mean**

Rumus	N	Mean	
	Statistic	Statistic	Std. Error
Stress Akademik	16	48.9375	3.8425
Valid N (listwise)	16		

Adapun kategorisasi stress akademik berdasarkan total skor yang telah diperoleh melalui subyek ditentukan dengan menggunakan rumus berikut ini.

**Tabel 3. Norma Kategorisasi**

Rumus	Kategorisasi	Hasil
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 42$
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	$42 \leq X < 63$
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$63 \leq X$

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dilakukan sebuah kategorisasi bahwa stress akademik dengan kategori rendah memiliki nilai skor antara 21-42, kategori sedang memiliki skor antara 42-63, dan kategori tinggi memiliki total skor 63-84. Selanjutnya, setelah melakukan kategorisasi data menggunakan program SPSS, maka dapat diperoleh hasil sebagai berikut

**Tabel 4. Frekuensi Kategorisasi Stress Akademik**

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	3	18.75
Sedang	12	75
Tinggi	1	6.25
Total	16	100

Berdasarkan hasil tabel diatas, dapat diperoleh informasi bahwa dari 16 subjek, 3 orang diantaranya berada dalam kategori stress akademik yang rendah, 12 diantaranya berada pada kategori sedang, dan 1 diantaranya berada kategori stress akademik yang tinggi.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran stress akademik mahasiswa Asistensi Mengajar. Dari hasil yang telah dijabarkan diatas, dapat diketahui bahwa sebanyak 6.25% mahasiswa mengalami stress akademik yang tinggi, 18.75% mahasiswa mengalami tingkat stress akademik yang rendah, dan 75% mahasiswa mengalami tingkat stress akademik yang sedang. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan mayoritas mahasiswa asistensi mengajar mengalami stress akademik dalam kategori sedang.

Penelitian ini menggunakan skala stress akademik yang didasarkan pada aspek gejala stress akademik oleh Sarafino, meliputi empat aspek, diantaranya aspek fisiologis, aspek afektif, aspek kognitif, dan aspek perilaku. Adapun berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada mahasiswa Asistensi Mengajar, menunjukkan bahwa gejala stress yang paling banyak ditunjukkan adalah merasa lelah dan tertekan dalam melaksanakan kegiatan Asistensi Mengajar.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Asistensi Mengajar mengalami stress akademik dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 75%. Gejala yang banyak ditunjukkan oleh mahasiswa antara lain adalah merasa lelah dan tertekan dalam melaksanakan kegiatan asistensi mengajar. Adapun penelitian ini terbatas pada sampel mahasiswa Asistensi Mengajar pada satu sekolah, serta tidak menjelaskan apa saja faktor-faktor yang kiranya dapat mempengaruhi tingkat stress akademik tersebut. Oleh karena itu, untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjek sasaran dan menjelaskan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stress akademik bagi mahasiswa Asistensi Mengajar. Maka dengan begitu, dapat ditemukan solusi untuk memecahkan permasalahan tersebut

### DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/119800>
- Ellis, Rusnawati. (2001). Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Pattimura. *PEDAGOGIKA: Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan*, 9(2), 60-67 . Retrieved from <https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/pedagogika/article/view/4568>
- Fitriani, M. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMP Saat Pembelajaran Daring (Online) di Kota Padang. *Socio Humanus*, 3(1),

76-85. Retrieved from  
<http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum/article/view/227>

Fuadi, T. M., & Aswita, D. (2021). Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM): Bagaimana Penerapan dan Kendala yang Dihadapi oleh Perguruan Tinggi Swasta di Aceh. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 5(2), 603–614.  
<http://103.52.61.43/index.php/dedikasi/article/view/2051/pdf>

Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik, dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 01(02), 43–52.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7th Ed.)*. NJ: John Wiley & Sons, Inc.

Sobara, I. (2022). Eksplorasi Pengalaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Bahasa Jerman Universitas Negeri Malang saat Mengikuti Program Asistensi Mengajar. *Seminar Nasional Pembelajaran Bahasa dan Sastra* 6, 63–71. <http://repository.um.ac.id/1552/1/8.JRM03.pdf>

Widiyono, A., Irfana, S., & Firdausia, K. (2021). Implementasi Merdeka Belajar melalui Kampus Mengajar Perintis di Sekolah Dasar. *Metodik Didaktik: Jurnal Pendidikan Ke-Sd-An*, 16(2), 195–205.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.17509/md.v16i2.30125>