

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Bahasan**

Pandemi covid-19 menimbulkan beragam perubahan pada system pembelajaran baik dalam bangku sekolah, maupun perkuliahan. Perubahan ini memberikan beragam dampak psikologis baik dalam bentuk stres, *burnout*, kecemasan, prokrastinasi, dll. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat 119 mahasiswa yang bersedia berpartisipasi pada penelitian ini. Hipotesis penelitian melalui uji Kendal Tau-B menunjukkan nilai  $p=0,451$  ( $P<0,05$ ), dimana artinya terdapat tidak ada hubungan antara stres dan prestasi belajar.

Terdapat faktor-faktor yang berdampak pada tingkatan stres dan prestasi belajar. Faktor-faktor dari prestasi belajar terdiri atas lingkungan belajar, motivasi, gaya belajar, dan bakat-minat (Susanti, 2019). Lingkungan belajar di saat awal pandemi memaksa dalam jaringansehingga diperlukan adaptasi mengenai cara penyelesaian tugas, dan segala aktivitas pembelajaran dari rumah. Gaya belajar atau cara belajar juga terjadi perubahan karena saat pembelajaran dalam jaringanlebih di dominasi belajar melalui visual dan auditori, karena praktik kasus di lingkungan masyarakat secara langsung mengalami pembatasan.

Segala aktivitas pembelajaran di ubah menggunakan aplikasi pembelajaran dalam jaringan, sehingga mahasiswa perlu mempelajari materi pembelajaran lebih lama, serta melakukan adaptasi pada sistem atau cara penggunaan pada suatu situs pembelajaran. Aktivitas belajar mandiri, banyak kondisi ketidakpastian, jika dilakukan secara monoton dalam waktu lama, menimbulkan permasalahan lain seperti kelelahan (Sarafino et al.,

2015). Kelelahan sendiri juga termasuk dalam faktor resiko atau faktor penghambat prestasi belajar (Susanti, 2019).

Saat ini mahasiswa sudah mulai beradaptasi dengan sistem pembelajaran karena ditinjau dari skala stres menunjukkan mahasiswa lebih banyak pada tingkat stres rendah dan sangat rendah dengan prestasi belajar memuaskan. Kondisi ketidakpastian sudah mulai menurun ditinjau dari terintegrasinya situs belajar yang digunakan, misalnya pembelajaran menggunakan link zoom, lokasi pengumpulan dokumen pembelajaran, serta ujian semester pada BELLA, dan *whatsapp* untuk koordinasi pengumuman atau informasi dari pihak dosen ke mahasiswa; dimana sebelumnya dosen dapat memiliki preferensi aplikasi kegiatan perkuliahan yang berbeda-beda seperti line (*chat* dan *voice call*), Edmodo, *whatsapp*.

Prestasi belajar pada semester genap 2020/2021 yang lebih banyak pada sangat memuaskan dan juga dengan pujian juga menunjukkan mahasiswa sudah mulai dapat melakukan adaptasi dan melakukan eksplorasi materi pembelajaran, beserta *website* yang relevan dengan topik pembelajaran, atau dengan kata lain mahasiswa sudah mulai dapat menggunakan teknologi sebagai media literasi. Kesadaran yang tinggi untuk melakukan pemanfaatan teknologi dapat memberikan dampak pada durasi penyelesaian tugas menjadi lebih pendek atau dapat menyelesaikan tugas lebih cepat (Wibowo & Wilujeng, 2021).

Ada pula peran dari tenaga pengajar atau dalam hal ini merupakan dosen dalam aktivitas pembelajaran (Susanti, 2019). Contoh peran yang dilakukan misalnya mengembangkan kurikulum yang ada. Kurikulum ini dikembangkan melalui metode pembelajaran yang modern seperti diskusi mengenai suatu kasus, kemudian dilakukan analisa. Selain itu, dosen juga menggunakan beragam metode pembelajaran yang mudah diakses oleh mahasiswa seperti akses rekaman video pembelajaran di kelas, belajar

analisa kasus melalui video dari youtube, kuis singkat, dan lain-lain. Hal ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan pembelajaran cenderung monoton, banyak tugas, dan kurang penjelasan dari dosen (Argaheni, 2020; B & Hamzah, 2020).

Fakultas juga memberikan aktivitas penunjang pengembangan diri mahasiswa yang disebut sebagai *Support class*. *Support class* sendiri merupakan aktifitas dimana mahasiswa saling mengenal teman, baik dari satu penasihat akademik, maupun satu angkatan. Aktifitas lain yang dilakukan mulai dari edukasi cara menulis sesuai pedoman karya ilmiah seperti membuat daftar pustaka, membuat sitasi, hingga topik yang sedang ramai dibicarakan atau sangat dibutuhkan. Topik yang sangat dibutuhkan seperti bagaimana belajar dengan nyaman ketika belajar dalam jaringan, cara berpikir kritis saat pandemi, dan lain sebagainya. Aktivitas yang diberikan tersebut, sangat mudah untuk diterapkan dalam praktik kehidupan sehari-hari. Sehingga hal ini dapat menjadi faktor pendukung rendahnya tingkat stres yang dialami.

Aktivitas *support class* ini juga dilakukan di luar Indonesia. Aktivitas tersebut diberi nama *Wellness Environment* program. *Wellness Environment* program merupakan kepanjangan dari *wellness environment*llness environment, dimana berfokus kepada pemberian dukungan kepada mahasiswa baru untuk menjalani masa peralihan pembelajaran, dari sekolah menengah menuju tingkat mahasiswa (Keyserlingk et al., 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok mahasiswa yang ikut berpartisipasi pada *wellness environment* program memiliki pengelolaan diri lebih baik terhadap stres saat pandemi, terlebih ketika pelaksanaan kelas di musim gugur saat terjadi pandemi, dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang tidak menghadiri program tersebut. Kelompok yang tidak menghadiri program *wellness environment*

memiliki permasalahan pada aspek emosi, perilaku, dan atensi saat menjalani program perkuliahan di musim gugur.

Hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa, lebih banyak pada sangat rendah dengan jumlah 40 mahasiswa atau sekitar 33,6%, dan tingkat rendah dengan jumlah 54 mahasiswa atau sekitar 45,4%. Hal ini berbanding terbalik dengan jumlah stres pada tingkat tinggi dan sangat tinggi yang lebih sedikit. Stres pada tingkat tinggi dialami 11 mahasiswa atau 9,2%, dan sangat tinggi sebanyak 5 mahasiswa atau 4,2%.

Stres yang sudah pada tinggi pada 11 mahasiswa, dan tingkat sangat tinggi pada 5 mahasiswa ini perlu diberikan manajemen stres ataupun konsultasi psikologis secara personal, agar nantinya dapat mengurangi potensi masalah psikologis yang lebih berat. Diambil dari buku psikologi Kesehatan (Sarafino et al., 2015), stres yang sudah tinggi dapat berujung kepada penurunan sistem imun, mengganggu konsentrasi, produktifitas, hingga permasalahan biologis maupun psikologis yang lebih kompleks seperti kecemasan, depresi, dll. Pada penelitian (Hanifah et al., 2020) manajemen stres sangat dibutuhkan; serta pada hasil pelaksanaan manajemen stres ini menghasilkan menunjukkan terdapat banyak manfaat. Teknik manajemen stres yang dilakukan pada penelitian tersebut adalah *problem focus coping* dan *emotional focus coping*. Manfaat dari pelaksanaan manajemen stres ini berupa mampu berpikir positif, bersemangat dalam melakukan perkuliahan, dan mampu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Stres juga berkaitan erat dengan regulasi emosi. Kondisi stres tinggi, dan berkepanjangan, jika tidak disertai dengan kemampuan regulasi emosi akan memberikan dampak kepada kondisi psikologis lainnya, seperti bosan, tertekan, menurunnya motivasi belajar (Pramono & Prabawati, 2021). Maka dari itu perlu untuk terus

dilakukan monitoring terhadap metode pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

## **5.2 Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara stres dengan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Hal ini dapat disebabkan karena pandemi yang berjalan cukup lama, sehingga mahasiswa sudah mulai mendapatkan metode belajar, dan manajemen stres yang dimiliki. Ada pula fasilitas dari Fakultas berupa support class, maupun edukasi melalui media digital lainnya, yang memberikan banyak edukasi mengenai perkuliahan selama pandemi.

Keterbatasan penelitian ini adalah banyak item favorabel yang gugur, dan tersisa satu item. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya jumlah sampel yang diambil ketika uji coba alat ukur. Pengambilan data penelitian juga dilakukan secara dalam jaringan melalui google formulir. Peneliti tidak melakukan pengecekan kembali nilai IPS mahasiswa yang tertera pada google formulir dengan data yang berada di badan administrasi akademik mahasiswa di fakultas maupun universitas.

## **5.3 Saran Penelitian**

Berikut ini terdapat beberapa saran yang dapat diajukan oleh peneliti, sebagai berikut:

### **1. Bagi mahasiswa**

Mahasiswa disarankan untuk terus melakukan refleksi terhadap tantangan atau tekanan apa saja yang sedang dihadapi, kemudian melakukan manajemen stres dan mengatur strategi belajar secara berkala.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian ini kepada jumlah sampel yang lebih besar agar mendapatkan data yang lebih beragam. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian pada lingkup universitas agar mendapatkan keragaman data dari setiap fakultas, dan dapat diperdalam dengan wawancara.

## 3. Bagi Fakultas

Fakultas disarankan untuk terus melakukan aktivitas pendukung ke mahasiswa seperti Support class berkala setiap bulan, terlebih mengenai strategi belajar, dan manajemen stres ketika peralihan perkuliahan dalam jaringan menuju luring.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, J. (2020). Perjalanan Pandemi COvid-19 di Indonesia, Lebih dari 100.000 kasus dalam waktu 5 bulan [Halaman web]. Diakses dari <https://www.kompas.com/tren/read/2020/07/28/060100865/perjalanan-pandemi-covid-19-di-indonesia-lebih-dari-100.000-kasus-dalam-5?page=all>.
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Dalam jaringan Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
- Azwar, S. (2018). *Realibilitas dan Validitas* (4th ed.). pustaka pelajar.
- B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R. S. (2020). Strategi Coping Stres Saat Kuliah Dalam jaringan Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), 29–43.
- Hilmiatussadiyah, K. G. (2020). *HASIL BELAJAR MAHASISWA PENDIDIKAN EKONOMI DENGAN PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN PADA MASA PANDEMI COVID-19*. 1(2), 66–69.
- Keyserlingk, L. von, Yamaguchi-Pedroza, K., Arum, R., & Eccles, J. S. (2021). Stres of university students before and after campus closure in response to COVID-19. *Community Psychology, Wiley Periodical LCC*, 1–17. <https://doi.org/10.1002/jcop.22561>
- Kusnyat, A., Sumarni, N., Mansyur, A. S., Zaqiah, Q. Y. (2020). Pengaruh

- Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya. *Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2)(Juni 2020), 153–165.  
<http://ejurnal.umri.ac.id/index.php/eduteach/article/view/1987>
- Pramono, D. N., & Prabawati, C. Y. (2021). *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Melakukan Study From Home Selama Pandemi Covid-19 Di Indonesia*.  
<http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/91599>
- Riadi, S., Normelani, E., Efendi, M., Safitri, I., & Firza, G. (2020). *Persepsi Mahasiswa Prodi SI Geografi FISIP ULM Terhadap Kuliah Online Di Masa Pandemi*. 2(2).
- Rosyid, M. S. (2020). *Prestasi Belajar* (2nd ed.). literasi nusantara.
- Sarafino, E., Smith, T. W., King, D. B., & Delongis, A. (2015). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions - Canadian Edition*. John Wiley & Sons Canada, Ltd.
- Shelvi Nur Syafa, J., & Roysa, M. (2021). Analisis Prestasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran Dalam jaringan Di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Educatio*, 7(1), 122–127.  
<https://doi.org/10.31949/educatio.v7i1.882>
- Sudirman, A., & Muttaqiyatun, A. (2018). Pengaruh Adversity Quotient, Emotional Quotient, Dan Stres Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa ( Studi Kasus Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Mahasiswa Di Universitas Ahmad Dahlan). *Jurnal Fokus*, 8(1), 1–19.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Susanti, L. (2019). *Prestasi Belajar Akademik & Non Akademik Teori dan Implementasinya* (1st ed.). literasi nusantara.



UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 12 TAHUN  
2012 TENTANG PENDIDIKAN TINGGI, Pub. L. No. 12 (2012).

Wibowo, H. A. C., & Wilujeng, I. (2021). Pengaruh Keterampilan dan Kesadaran Teknologi Informasi terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *1*(2), 55–64.  
<https://doi.org/10.47709/educendikia.v1i2.1024>