

**STRESS AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS ILMU
PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI
MANADO YANG MENGIKUTI MERDEKA BELAJAR
KAMPUS MERDEKA (MBKM) TAHUN 2020**

Frendelina N. Nesimmasi

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: 20101021@unima.ac.id

Tellma M. Tiwa

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: tellmatywa@unima.ac.id

Melkian Naharia

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: melkiannaharia@unima.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana stress akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi yang mengikuti Merdeka Belajar Kampus Merdeka tahun 2020. Metode Penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif, dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah dua orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa program Merdeka Belajar Kampus Merdeka dapat menyebabkan stress pada mahasiswa, tetapi stres tersebut cenderung bersifat positif dan dapat meningkatkan kreativitas serta memicu perkembangan diri individu. Kedua informan menunjukkan perubahan perilaku dan gejala fisik sebagai respons terhadap stres, seperti ketidakaturan pola tidur dan pola makan, serta kelelahan. Selain itu, terdapat perbedaan dalam respon emosional terhadap tekanan akademik antara individu, salah satu informan memiliki stabilitas emosional yang tinggi sementara yang lain cenderung tidak stabil. Meskipun mengakui tekanan belajar dan beban tugas yang meningkat, kedua informan percaya bahwa mengikuti program merdeka belajar kampus merdeka adalah keputusan yang tepat untuk pengembangan diri.

Kata Kunci: Stress akademik mahasiswa, merdeka belajar kampus merdeka (MBKM) tahun 2020

***Abstract:** This study aims to find out how academic stress is for students of the Faculty of Education and Psychology who participated in Merdeka Belajar Kampus Merdeka in 2020. The research method used is a qualitative research method, using a phenomenological approach. The subjects in this study numbered two people. The results of this study show that the Merdeka Belajar Kampus Merdeka program can cause stress to students, but the stress tends to be positive and can increase creativity and trigger individual self-development. Both informants showed changes in behavior and physical symptoms in response to stress, such as sleep and eating irregularities, and fatigue. In addition, there were differences in emotional responses to academic pressure between individuals; one informant had high emotional stability while the other tended to be unstable. Although acknowledging the increased study pressure and task load, both informants believed that joining the independent campus learning program was the right decision for self-development.*

Keywords: Student academic stress, independent campus learning (MBKM) in 2020

PENDAHULUAN

Undang-undang No.20/2003 tentang sistem Pendidikan Nasional pasal ayat 1 menyebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan perencanaan untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, bangsa dan Negara. Pendidikan merupakan proses interaksi yang akan selalu berhadapan dengan kepribadian manusia. Oleh sebab itu dapat dikatakan manusia sebagai pribadi, sebagai makhluk sosial. Artinya manusia akan selalu berhubungan dengan orang lain, dan tidak mungkin hidup sendiri tanpa bantuan orang lain, sebab setiap manusia memiliki sejumlah kebutuhan yang tidak dapat dipenuhi sendiri, melainkan membutuhkan bantuan orang lain. Pendidikan merupakan elemen vital dalam pembangunan suatu bangsa, dengan pendidikan suatu bangsa dapat mencapai pembangunan yang maksimal dan sesuai dengan tujuan pembangunan nasional. El-Hajj Malik El-shabazz atau Malcolm X, seorang tokoh muslim Amerika yang juga aktivis hak asasi manusia, menyatakan “Pendidikan adalah paspor menuju masa depan, karena hari esok adalah milik mereka yang mempersiapkannya hari ini” (Ardhiya dkk, 2022). Pendidikan adalah kunci dalam mempersiapkan siswa untuk membuka jalan mereka di masa kini dan masa depan. Pendidikan harus berkembang dan beradaptasi dengan perkembangan dunia.

Tujuan pendidikan secara umum menyediakan lingkungan yang kemungkinan anak didik untuk mengembangkan bakat dan

kemampuannya secara optimal, sehingga anak dapat mewujudkan dirinya dan berfungsi sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan pribadinya dan kebutuhan masyarakat. Pendidikan Nasional pada abad ke-21 bertujuan untuk mewujudkan cita-cita bangsa, yaitu bangsa Indonesia yang sejahtera dan bahagia, dengan kependudukan yang bermartabat dan sejajar dengan bangsa-bangsa lain di dunia global, melalui pembentukan masyarakat yang terdiri dari sumber daya manusia yang berkualitas, yaitu individu-individu yang mandiri dan mampu mewujudkan cita-cita bangsa. Untuk mempersiapkan generasi yang mampu bersaing dengan kemajuan zaman pemerintah merancang kurikulum. Tujuan dari dibuatnya kurikulum secara umum adalah untuk melancarkan Proses Pendidikan. Setiap kurikulum juga selalu di kembangkan untuk mencapai beberapa tujuan, dengan cara merekonstruksi kurikulum sebelumnya dan membuat inovasi (Bahri, 2011). Kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) menjadi salah satu kajian kebijakan yang tengah dijalankan pemerintah untuk diterapkan pada dunia pendidikan perguruan tinggi. MBKM adalah model pembelajaran pendidikan tinggi yang mandiri dan serbaguna yang dirancang untuk menciptakan komunitas pembelajaran kreatif yang tidak membatasi yang memenuhi kebutuhan mahasiswa (Meke dkk, 2022). Tujuan kebijakan Merdeka Belajar - Kampus Merdeka, program “hak belajar tiga semester di luar program studi” adalah untuk meningkatkan kompetensi lulusan, baik soft skills maupun hard skills, agar lebih siap dan relevan dengan kebutuhan zaman, menyiapkan lulusan sebagai pemimpin masa depan

bangsa yang unggul dan berkepribadian. Program dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi, Merdeka Belajar, Kampus Merdeka (MBKM) terus diaplikasikan Universitas Negeri Manado (UNIMA). Rektor UNIMA, Prof Dr Deitje Adolfien Katuuk M.Pd, sangat concern dengan implementasi kebijakan MBKM. Manado - Universitas Negeri Manado (UNIMA) yang adalah PT LPTK telah menerapkan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) dalam kegiatan pembelajaran. Bahkan Unima memiliki Peraturan Rektor tentang implementasi kebijakan MBKM. Baik mandiri maupun flagship (Sabudu dkk, 2023).

Masa remaja adalah masa perkembangan emosional dan psikologis yang signifikan, di mana banyak masalah kesehatan mental muncul. Faktor-faktor seperti tekanan akademis, hubungan teman sebaya, kekhawatiran mengenai citra tubuh dan dinamika keluarga semuanya dapat berkontribusi pada timbulnya atau memperburuk tantangan kesehatan mental (Tellma & Raup, 2024). Mahasiswa merupakan individu yang sangat rentan mengalami stres. Stres merupakan respon individu terhadap stressor, yaitu situasi dan peristiwa yang dirasa dapat mengancam dan menghambat kemampuan seseorang dalam beradaptasi (King, 2017). Stres yang dialami mahasiswa disebut dengan stres akademik (Oktavia, Urbayatun, Mujidin, 2019; Kaur, 2020). Stres akademik merupakan suatu keadaan individu dimana terdapat terlalu banyak tekanan dan tuntutan, khawatir dengan ujian dan tugas kuliah sehingga tidak dapat mengelola tugas akademik dengan baik disebabkan

jadwal yang terlalu sibuk (Munir, 2015; Dixit, 2020).

Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Rahmawati, 2012). Stres akademik dapat berdampak positif ataupun negatif. Dampak positif dari stres akademik berupa peningkatan kreativitas yang dapat memicu pengembangan diri selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu (Smeltzer dan Bare, 2008). Sedangkan dampak negatif dari stres akademik menurut (Bataineh, 2013; Waqas dkk, 2015) dapat mengakibatkan penyalahgunaan minuman beralkohol, gangguan makan, dan sulit tidur. Artinya, stres akademik dapat berpengaruh positif dan negatif terhadap prestasi akademik individu.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana stress akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado yang mengikuti Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) tahun 2020.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. . Studi fenomenologi menggambarkan makna bagi beberapa individu mengenai pengalaman bersama mereka tentang sebuah konsep atau fenomena (Creswell, 2007). Pendekatan fenomenologi adalah pemahaman yang mendalam untuk mendeskripsikan data

dari pengalaman hidup subjek penelitian atas gejala yang dialami. Jadi dalam penelitian ini data yang didapat murni dari pengalaman hidup narasumber (Raco, 2013). Penelitian fenomenologi mencari jawaban atas pertanyaan penelitian secara deskriptif melalui wawancara atau pengamatan (Davison, 2014).

Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan Teknik purposive sampling. Teknik Purposive sampling merupakan pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti (Sugiyono, 2018). Tujuan pengambilan sampel adalah untuk mendapatkan informasi sebanyak-banyaknya dari sumber data. Kriteria yang digunakan dalam penentuan subjek penelitian adalah sebagai berikut: 1) subjek merupakan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan dan psikologi. 2) subjek merupakan mahasiswa angkatan 2020. 3) subjek pernah mengikuti Program MBKM diluar kampus maupun didalam kampus. 4) subjek merupakan mahasiswa program studi PGSD dan Psikologi.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 2 orang. Kedua subjek merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi. subjek pertama merupakan mahasiswa program studi PGSD dan subjek kedua merupakan Mahasiswa program studi Psikologi. kedua subjek mengikuti program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM).

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, observasi, dan

dokumentasi. Peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur untuk memperoleh data yang diinginkan. Jenis observasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah observasi partisipan dimana observer ikut terlibat dalam pengamatan yang akan diobservasi.

Peneliti menggunakan rekaman suara dan pengambilan gambar dalam pengambilan data. Teknik uji keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Triangulasi. Wiliam Wiersma mengatakan bahwa triangulasi adalah Teknik pengecekan keabsahan data dengan berbagai cara dan waktu (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi teknik yaitu membandingkan hasil wawancara.

Peneliti juga melakukan analisis data dengan cara berikut:

1. Dalam penelitian ini reduksi data yang dilakukan peneliti adalah dengan mengubah hasil wawancara yang berupa rekaman menjadi tulisan, setelah itu hasil dari wawancara disederhanakan dan dipilih sesuai dengan fokus penelitian untuk mengambil kesimpulan penelitian.

2. Penyajian Data. Pada tahap ini peneliti menyusun informasi yang diperoleh melalui reduksi data untuk selanjutnya dapat dideskripsikan dalam bentuk narasi untuk mendeskripsikan hasil temuan dan pengambilan kesimpulan.

3. Kesimpulan. Dalam penelitian ini peneliti akan menyimpulkan data-data yang didapat dan menyesuaikannya dengan rumusan masalah dan teori-teori dalam kajian teori.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini adalah untuk mengetahui stress akademik mahasiswa

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado yang mengikuti Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) tahun 2020 untuk mengetahui tujuan penelitian. Penelitian dilakukan selama kurang lebih lima bulan yaitu bulan November 2023 s/d Maret 2024. Lokasi penelitian ini dilakukan di Kelurahan Matani Satu, Kec. Tomohon Tengah, Kota Tomohon, Provinsi Sulawesi Utara. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado angkatan tahun 2020. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 2 orang yaitu subjek pertama FG merupakan mahasiswa aktif program studi PGSD, FG berusia 22 tahun. Dan subjek kedua KL merupakan mahasiswa aktif program studi Psikologi, KL berusia 21 tahun.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji stres akademik yang dialami oleh mahasiswa FIPP UNIMA yang mengikuti Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) pada tahun 2020. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Pembahasan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengikuti program MBKM mengalami stres akademik yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal. Meskipun mengalami tekanan yang berat, informan tetap optimis dan tidak merasa putus asa dalam menjalani perkuliahan dan program MBKM.

Berikut Hasil penelitian berdasarkan aspek stres akademik menurut Hardjana (dalam Aryani, 2016:47-48)

Fisikal Aspek

Kedua informan mengalami perubahan fisik seperti pola tidur dan pola makan yang tidak teratur, sering merasa lelah, dan mengalami sakit kepala.

Emosional Aspek

Informan FG memiliki emosi yang lebih stabil dibandingkan dengan KL yang mudah marah dan moodnya mudah berubah. Namun, kedua informan mengalami gelisah saat tekanan akademik meningkat.

Intelektual Aspek

Kedua informan merasa sulit berkonsentrasi dan mudah lupa karena banyaknya tugas dan kegiatan yang harus diselesaikan.

Interpersonal Aspek

Kedua informan tidak merasa kesulitan dalam bersosialisasi, tetapi sulit untuk mempercayai orang lain. Mereka juga memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan optimis terhadap masa depan.

Hasil penelitian berdasarkan aspek stres akademik menurut Sun, Dunne dan Hou (2011) :

Tekanan Belajar dan Beban Tugas

Kedua informan merasa tekanan belajar dan beban tugas meningkat dengan adanya program MBKM. Namun, FG merasa tidak khawatir terhadap nilai akademisnya, sementara KL merasa khawatir karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan.

Ekspektasi Diri

Ekspektasi terhadap masa depan dan program MBKM sangat positif bagi kedua informan. Kedua informan merasa bahwa program ini memberikan banyak pengalaman baru yang bermanfaat untuk karir masa depan.

Keputusan

Meskipun mengalami tekanan yang berat, kedua informan tidak merasa putus asa dan tetap optimis dalam menjalani perkuliahan dan program MBKM. FG tidak pernah merasa putus asa selama program MBKM, sementara KL pernah merasa putus asa tetapi tetap merasa keputusan untuk mengikuti program MBKM adalah keputusan yang benar.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Program MBKM dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik. Namun, stres yang dialami cenderung bersifat positif dan dapat meningkatkan kreativitas serta memicu perkembangan diri mahasiswa. Meskipun menghadapi tekanan yang berat, kedua informan tetap optimis dan tidak merasa putus asa dalam menjalani perkuliahan dan program MBKM. Stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu dan diperlukan untuk pengembangan diri mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) memiliki efek positif dan negatif terhadap mahasiswa. Secara positif, program ini dapat meningkatkan kreativitas dan memicu perkembangan diri, tetapi juga dapat berdampak negatif jika tidak melakukan fokus koping maupun emosional fokus koping dengan baik. Kedua informan menunjukkan perubahan perilaku seperti ketidakteraturan dalam pola tidur dan pola makan, serta gejala fisik seperti kelelahan dan sakit kepala. Selain itu, ada perbedaan dalam respons emosional terhadap tekanan akademik

antara kedua informan. Salah satunya memiliki stabilitas emosional yang baik, sementara yang lain cenderung tidak stabil. Keduanya juga mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan gangguan ingatan. Namun, keduanya memiliki kemampuan komunikasi yang baik dan rasa percaya diri yang cukup untuk bersosialisasi, meskipun cenderung tidak mudah percaya pada orang lain. Kurikulum Pendidikan Tinggi terus berkembang sesuai dengan tuntutan zaman, seperti halnya konsep Merdeka Belajar Kampus Merdeka yang diperkenalkan oleh Mendikbud Nadiem Makarim. Mahasiswa perlu beradaptasi dengan perubahan ini untuk mendukung masa depan. Meskipun mengakui bahwa program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) meningkatkan tekanan belajar dan beban tugas, kedua informan menegaskan bahwa program ini memberikan dampak positif dalam pengembangan diri. Meskipun merasa tertekan, kedua informan percaya bahwa mengikuti program MBKM adalah keputusan yang tepat untuk mempersiapkan masa depan.

Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan meneliti lebih mendalam mengenai stress akademik yang disebabkan oleh program MBKM, termasuk efek jangka panjangnya terhadap kesejahteraan mahasiswa dan hasil akademik. Serta memperluas jumlah subjek dan mencakup lebih banyak Fakultas serta Universitas untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif dan generalisabel.

DAFTAR PUSTAKA

Ardhiya, A., Audina, R., & Ramadani, K. L. (2022, September). Peran Konselor Dalam Mewujudkan

- Pendidikan Berkualitas Menuju SDGS 2030. In *International Conference on Islamic Guidance and Counseling* (Vol. 2, pp. 176-187).
- Bahri, S. (2011). Penerapan Kaidah-Kaidah Hukum Islam dalam Istibath Hukum (Analisis Kajian Dewan Hisbah/Persis). *Kanun Jurnal Ilmu Hukum*, 13(3), 59-74.
- Bataineh, M. Z. (2013). Academic stress among undergraduate students: the case of education faculty at King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 1(1033), 1-7.
- Creswell, John W. (2007) *Qualitative Inquiry & Research Design Choosing Among Five Approaches*. California: Sage Publication Inc.
- Dixit, K. (2020). a Study To Assess The Academic Stress And Coping Strategies Among Adolescent Students: a Descriptive Study. *Indian Journal of Applied Research*, 9(12).
- Kaur, C. (2020). Study of Academic Stress In Relation To Self Confidence of College Students. *Our Heritage*, 68(1), 181-188.
- King, L. A. (2017). *Psikologi umum*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Munir, T., Shafiq, S., Ahmad, Z., & Khan, S. (2015). Impact of loneliness and academic stress on psychological well being among college students. *Academic Research International*, 6(2), 343.
- Oktavia, W. K., Urbayatun, S., Mujidin. (2019). The Role Of Peer Social Support And Hardiness Personality Toward The Academic Stress On Students. *International Journal Of Scientific & Technology Research* Volume 8, Issue 12, PP. 2903-2907.
- Meke, K. D. P., Astro, R. B., & Daud, M. H. (2022). Dampak Kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) pada Perguruan Tinggi Swasta di Indonesia. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 675-685.
- Penyusun, T. (2016). *Buku Panduan Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi*. Jakarta: Kementerian Riset, Teknologi Dan Pendidikan Tinggi Direktorat Jenderal Pembelajaran Dan Kemahasiswaan Direktorat Pembelajaran.
- Rachmawati, Y. (2012). *Strategi pengembangan kreativitas pada anak*. Prenada Media.
- Sabudu, D., Katuuk, D. A., Pasandaran, S., & Ratu, D. M. (2023). MBKM Curriculum Management at Universitas Negeri Manado. *International Journal of Social Service and Research*, 3(2), 315-331.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, penerbit. Alfabeta, Bandung.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2008). Brunner & sudarth's textbook of medical surgical nursing, 1(11), Philladelphia: Lippicont
- Tellma Mona Tiwa, Raup Padillah, The loneliness trap: understanding the link between adolescent mental health, financial responsibility and social

isolation, *Journal of Public Health*, Volume 46, Issue 1, March 2024, Pages e153–e154, <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad126>

Waqas, A., Khan, S., Sharif, W., Khalid, U., & Ali, A. (2015). Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: a cross sectional survey. *PeerJ*, 3, e840.