

**EFEKTIVITAS LAYANAN INFORMASI DENGAN MODEL *PROBLEM
BASED LEARNING* UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK
MAHASISWA S1 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

TESIS



Oleh

**Devit Prawingga
NIM. 16151012**

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
dalam mendapatkan gelar Magister Pendidikan

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2019

ABSTRACT

Devit Prawingga. 2018. "Effectiveness of Information Services with Problem Based Learning Models to Reduce Academic Stress of Students Collage of The Faculty of Education, Universitas Negeri Padang". Thesis. Post Graduate Study Program Guidance and Counseling, Faculty of Education, Universitas Negeri Padang.

Stress is a threat that can interfere with students in undergoing lectures. Academic activities are the main cause of students experiencing stress. Stress caused by academic activities is called academic stress. One of the guidance and counseling services that can be provided to help reduce academic stress is information services. Information services are provided using a problem based learning model. This study aims to examine the effectiveness of information services with a problem based learning model to reduce student academic stress.

This study uses quantitative methods. This type of research is a Quasi Experiment with the design of Non Equivalent Control Group Design. The number of samples used was 20 students in the experimental group and 20 students in the control group. The research instrument uses an academic stress scale that has met the requirements of the validity and reliability of the research instrument. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test and Kolmogorov Smirnov 2 Independent Samples techniques with the help of SPSS.

The findings of this study are (1) there were significant differences in the academic stress conditions of the experimental group students, before (pretest) and after (posttest) following information services with problem based learning model, (2) there were differences in academic stress conditions of the control group students before (pretest) and after (posttest) participated in information services with the lecture method, (3) there were significant differences in academic stress conditions of students who were given information services with a problem based learning model with students who were given information services by the lecture method. Based on the findings above, it can be concluded that information services with problem based learning model is effective to reduce student collage academic stress.

Keywords: Information Services, Academic Stress, Problem Based Learning

ABSTRAK

Devit Prawingga. 2018. “Efektivitas Layanan Informasi dengan Model *Problem Based Learning* untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa S1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang”. Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Stres merupakan ancaman yang dapat mengganggu mahasiswa dalam menjalani perkuliahan. Kegiatan akademik menjadi penyebab utama mahasiswa mengalami stres. Stres yang disebabkan oleh kegiatan akademik disebut stres akademik. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan untuk membantu menurunkan stres akademik adalah layanan informasi. Layanan informasi diberikan menggunakan model *problem based learning*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan informasi dengan model *problem based learning* untuk menurunkan stres akademik mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Experiment* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group Design*. Jumlah sampel yang digunakan 20 orang mahasiswa kelompok eksperimen dan 20 orang mahasiswa kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan skala stres akademik yang telah memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. Data dianalisis menggunakan teknik uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Kolmogorov Smirnov 2 Independent Sample* dengan bantuan SPSS.

Temuan dari penelitian ini adalah (1) terdapat perbedaan yang signifikan kondisi stres akademik mahasiswa kelompok eksperimen, sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) mengikuti layanan informasi dengan model *problem based learning*, (2) terdapat perbedaan kondisi stres akademik mahasiswa kelompok kontrol, sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) mengikuti layanan informasi dengan metode ceramah, (3) terdapat perbedaan yang signifikan kondisi stres akademik mahasiswa yang diberikan layanan informasi dengan model *problem based learning* dengan mahasiswa yang diberikan layanan informasi dengan metode ceramah. Berdasarkan temuan di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan informasi dengan model *problem based learning* efektif untuk menurunkan stres akademik mahasiswa.

Kata Kunci: Layanan Informasi, Stres Akademik, *Problem Based Learning*

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama Mahasiswa : **Devit Prawingga**

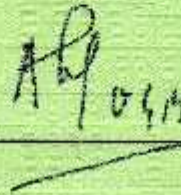
NIM : 16151012

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M. Pd.
Pembimbing I



Prof. Dr. Nevivarni, S. M.S., Kons.
Pembimbing II



Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Koordinator Program Studi S2 Bimbingan
dan Konseling FIP UNP

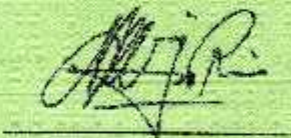
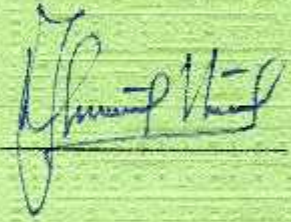
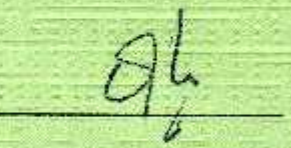


Prof. Dr. Rusdinal, M. Pd.
NIP. 19630320 198803 1 002



Prof. Dr. Herman Nirwana, M. Pd., Kons.
NIP. 19620405 198803 1 001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN

No.	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M. Pd.</u> (Ketua)	
2.	<u>Prof. Dr. Neviyarni S. M.S., Kons.</u> (Sekretaris)	
3.	<u>Prof. Dr. Herman Nirwana, M. Pd., Kons.</u> (Anggota)	
4.	<u>Prof. Dr. Solfema, M. Pd.</u> (Anggota)	
5.	<u>Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons.</u> (Anggota)	

Mahasiswa :
Nama : **Devit Prawingga**
NIM : **16151012**
Tanggal Ujian :

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Efektivitas Layanan Informasi dengan Model *Problem Based Learning* untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa S1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis ataupun dipublikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan nama pengarangnya pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, September 2019
Yang menyatakan



Devit Prawingga
NIM. 16151012

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT karena atas berkat rahmat, taufik dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan hasil penelitian yang berjudul “Efektivitas Layanan Informasi dengan Model *Problem Based Learning* untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa S1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang”. Dalam menyusun dan menyelesaikan hasil penelitian ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu sebagai ungkapan rasa terimakasih, peneliti sampaikan kepada.

1. Bapak Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M. Pd., selaku pembimbing I dan Ibu Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons., selaku pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing, memberikan arahan dan motivasi kepada peneliti demi terselesaikannya hasil penelitian ini.
2. Bapak Prof. Dr. Herman Nirwana, M. Pd., Kons., Ibu Prof. Dr. Solfema, M. Pd., dan Prof. Dr. Mudjiran, M. S., Kons., selaku kontributor dan penimbang instrumen yang telah meluangkan waktu dan memberikan arahan hingga terselesaikannya hasil penelitian ini.
3. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi S2 BK FIP UNP, yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan dalam penyelesaian hasil penelitian ini.
4. Pimpinan dan segenap Staf Tata Usaha Program Studi S2 BK FIP UNP, yang telah memberikan pelayanan terbaik dan kelancaran administrasi pada peneliti dalam rangka penyelesaian hasil penelitian ini.
5. Pimpinan dan segenap Tata Usaha Jurusan Psikologi FIP UNP, yang telah memberikan pelayanan terbaik dan kelancaran adminitrasi pada peneliti dalam rangka penyelesaian hasil penelitian ini.
6. Pimpinan dan segenap Tata Usaha Jurusan Adminitrasi Pendidikan FIP UNP, yang telah memberikan pelayanan terbaik dan kelancaran adminitrasi pada peneliti dalam rangka penyelesaian hasil penelitian ini.

7. Orangtuaku tercinta, Ibunda Mita Herjuliati, Ayahanda Asnawi dan adikku Malinda. Terimakasih atas semua dukungan moril dan materil, cinta, kasih sayang, doa, perhatian, semangat dan kepercayaan yang tanpa kenal lelah senantiasa diberikan kepada peneliti.
8. Teman-teman mahasiswa Program Studi S2 BK FIP UNP untuk dukungan, perhatian, semangat serta ide-ide yang telah diberikan dalam menyusun dan menyelesaikan hasil penelitian ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyusun hasil penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan, untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti dengan imbalan pahala yang berlipat ganda. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan hasil penelitian ini masih terdapat adanya kesalahan dan kekurangan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan masukan dari semua pihak. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Padang, September 2019

Devit Prawingga
16151012

DAFTAR ISI

ABSTRACT.....	i
ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Pembatasan Masalah.....	12
D. Perumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat Penelitian.....	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	15
1. Stres Akademik.....	15
a. Pengertian Stres.....	15
b. Pengertian Stres Akademik.....	16
c. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	18
d. Gejala Stres Akademik.....	21
e. Dampak Stres Akademik.....	22
f. Pengelolaan Stres Akademik.....	23
2. Layanan Informasi.....	25
a. Pengertian Layanan Informasi.....	25
b. Tujuan Layanan Informasi.....	27
c. Komponen Layanan Informasi.....	28
d. Pendekatan dan Teknik Layanan Informasi.....	29

e. Operasionalisasi Layanan Informasi.....	30
3. Model <i>Problem Based Learning</i>	32
a. Pengertian Model <i>Problem Based Learning</i>	32
b. Tujuan Model <i>Problem Based Learning</i>	33
c. Kelebihan Model <i>Problem Based Learning</i>	34
d. Langkah-langkah Model <i>Problem Based Learning</i>	35
e. Layanan Informasi dengan Model <i>Problem Based Learning</i> untuk Mengelola (<i>coping</i>) Stres Akademik Mahasiswa.....	37
f. Langkah-langkah Layanan Informasi dengan Model <i>Problem Based Learning</i> untuk Mengelola Stres Akademik Mahasiswa.....	39
B. Penelitian yang Relevan.....	41
C. Kerangka Pemikiran.....	43
D. Hipotesis.....	44
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	46
B. Subjek Penelitian.....	54
C. Definisi Operasional.....	54
D. Pengembangan Instrumen.....	55
E. Teknik Pengumpulan Data.....	60
F. Teknik Analisis Data.....	61
G. Pelaksanaan Penelitian.....	63
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Pelaksanaan Penelitian.....	67
B. Deskripsi Data Penelitian.....	72
1. Hasil Data Stres Akademik Kelompok Eksperimen.....	72
2. Hasil Data Stres Akademik Kelompok Kontrol.....	74
3. Hasil Data Perbandingan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	77
C. Pengujian Hipotesis.....	78
1. Pengujian Hipotesis Pertama yaitu Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kondisi Stres Akademik Mahasiswa Kelompok Eksperimen.....	79

2. Pengujian Hipotesis Kedua yaitu Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kondisi Stres Akademik Mahasiswa Kelompok Kontrol.....	81
3. Pengujian Hipotesis Ketiga yaitu Perbedaan <i>Posttest</i> Kondisi Stres Akademik Mahasiswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	83
D. Pembahasan.....	85
1. Perbedaan Kondisi Stres Akademik Mahasiswa pada Kelompok Eksperimen (<i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>).....	85
2. Perbedaan Kondisi Stres Akademik Mahasiswa pada Kelompok Kontrol (<i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>).....	88
3. Perbedaan Kondisi Stres Akademik Mahasiswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	90
E. Keterbatasan Penelitian.....	94
BAB V. Kesimpulan, Implikasi, dan Saran	
A. Kesimpulan.....	95
B. Implikasi.....	96
C. Saran.....	96
DAFTAR RUJUKAN.....	99

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Langkah-langkah Model <i>Problem Based Learning</i>	37
2. Rancangan Kegiatan Layanan Informasi.....	49
3. Kategori Skor Alternatif Jawaban.....	56
4. Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik.....	57
5. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa.....	62
6. Jadwal Pelaksanaan Layanan Informasi Kelompok Eksperimen.....	64
7. Jadwal Pelaksanaan Layanan Informasi Kelompok Kontrol.....	65
8. Perbedaan Langkah Operasionalisasi Layanan Informasi dengan Model PBL dan Layanan Informasi dengan Metode Ceramah.....	72
9. Perbandingan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kelompok Eksperimen.....	73
10. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kelompok Eksperimen.....	74
11. Perbandingan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kelompok Kontrol.....	75
12. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kelompok Kontrol.....	76
13. Perbandingan <i>Posttest</i> Stres Akademik Mahasiswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	77
14. Hasil Analisis <i>Kolmogorov Smirnov 2 Independent Sampel Pretest</i> Kondisi Stres Akademik Mahasiswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	79
15. Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Perbedaan Kondisi Stres Akademik Mahasiswa pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	80
16. Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kondisi Stres Akademik Mahasiswa Kelompok Eksperimen.....	81
17. Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Perbedaan Kondisi Stres Akademik Mahasiswa pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	82
18. Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kondisi Stres Akademik Mahasiswa Kelompok Kontrol.....	83
19. Hasil Analisis <i>Kolmogorov Smirnov 2 Independent Sampel</i> Kondisi Stres Akademik Mahasiswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	84

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Berpikir.....	44
2. <i>The Non Equivalent Control Group</i>	46
3. Kerangka Prosedur Penelitian.....	50

Daftar Lampiran

Lampiran	Halaman
1. Instrumen Stres Akademik Mahasiswa.....	105
2. Tabulasi Hasil Uji Coba Instrumen Stres Akademik Mahasiswa.....	112
3. Hasil Uji Validitas Instrumen.....	114
4. Hasil Uji Reliabilitas.....	118
5. Hasil <i>Pretest</i> untuk Materi.....	119
6. Data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	121
7. Data <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	122
8. Data <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	123
9. Data <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	124
10. Hasil Uji Penyetaraan Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol.....	125
11. Hasil Uji Hipotesis Penelitian.....	126
12. Rancangan Pelaksanaan Layanan.....	131
13. Surat Izin Penelitian.....	170
14. Absensi Peserta Layanan.....	175
15. Foto Pelaksanaan Layanan.....	177

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi ini, pendidikan menjadi tuntutan bagi setiap individu karena kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan yang berkembang sangat pesat, sehingga untuk dapat bertahan dan bersaing dengan individu lain dibutuhkan modal keterampilan dan wawasan pengetahuan yang luas. Sekolah menengah saja belum cukup, mereka harus melanjutkan ke perguruan tinggi. Semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin banyak juga modal untuk bersaing.

Tingkat pendidikan bukan satu-satunya faktor yang menentukan kesuksesan seseorang, namun pengalaman yang didapat ketika menempuh pendidikan dapat membantu mengembangkan dirinya, baik akademik maupun keterampilan interpersonal dan intrapersonal. Bahkan, belajar di perguruan tinggi sudah menjadi salah satu tuntutan yang harus dipenuhi setiap individu untuk dapat bersaing dengan yang lain (Jamelske, 2008).

Selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa akan dihadapkan dengan tuntutan yang lebih kompleks. Sesuai dengan tahap perkembangannya, mahasiswa berada pada tahap dewasa awal yang merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa (Santrock, 2011; Nakalema & Ssenyonga, 2013). Dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai 25 tahun (Arnett, 2007). Masa ini merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan dan harapan-harapan sosial yang baru, tentu akan banyak konflik yang dihadapi. Mahasiswa pasti akan

dihadapkan dengan hal-hal baru yang menuntut mereka untuk bisa beradaptasi dan harus melewatinya dengan baik karena akan menentukan keberhasilan atau kegagalan seseorang dalam perkuliahan (Tinto & Pusser, 2006). Mahasiswa harus dapat memainkan peran sesuai dengan tugas perkembangannya. Mereka akan menghadapi masalah-masalah baru yang dapat mengganggu perkembangannya (Hurlock, 1999).

Mahasiswa juga harus beradaptasi dengan cara belajar di perguruan tinggi, jika sebelumnya mereka belajar di sekolah, maka akan berbeda cara belajar saat di perguruan tinggi. Mahasiswa harus bisa memahami gaya belajar dan menguasai keterampilan belajar untuk mengikuti pembelajaran di perguruan tinggi (Zahri, Yusuf & Neviyarni, 2017). Mulai dari kebiasaan belajar hingga tugas-tugas perkuliahan agar bisa menjalani perkuliahan dengan baik.

Mahasiswa juga dihadapkan dengan tantangan lain yang lebih kompleks menyangkut perkembangannya, seperti ragu-ragu dengan jurusan yang dipilihnya. Hal ini akan mengakibatkan mereka mengalami permasalahan dalam perkuliahan dibandingkan mahasiswa yang memang dari awal memilih jurusan sesuai dengan keinginannya. Bahkan, jika tidak segera dibantu mereka akan gagal dalam perkuliahan dan tidak jarang yang memutuskan untuk tidak melanjutkan kuliah lagi. Berbagai tantangan yang akan dihadapi oleh mahasiswa, diantaranya penyesuaian diri dengan kehidupan baru, seperti berada jauh dari orangtua, depresi, terisolasi,

membangun jaringan sosial yang baru, membuat keputusan yang mengubah hidup dan tekanan akademis (Feldman, 2005).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika pada tahun 2008 terhadap lebih dari 90.000 mahasiswa pada 177 kampus mengungkapkan bahwa pada umumnya mahasiswa merasa tidak punya harapan, merasa kewalahan dengan hal-hal yang harus mereka lakukan, mengalami kelelahan mental, sedih, dan merasa depresi (Santrock, 2011). Mereka akan mengalami masa yang sulit jika tidak bisa mempersiapkan diri untuk menghadapi itu semua. Keadaan ini sangat berpotensi munculnya stres pada mahasiswa, bahkan sebagian mahasiswa menganggap kuliah merupakan sumber stres yang hebat (Watson & Watson, 2016). Stres adalah masalah utama bagi mahasiswa karena mereka menghadapi beragam tantangan akademik, sosial dan pribadi (Lin & Huang, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa pada tahun-tahun awal perkuliahan memiliki tingkat stres yang jauh lebih tinggi daripada mahasiswa lama (Yorke & Longden, 2008; Garcia-ros, Perez-gonzalez, Perez-blasco & Natividad, 2012; Geng & Midford, 2015). Stres yang dialami mahasiswa ini pun beragam mulai dari stres akademik, sosiokultural, lingkungan, dan psikologis (Brand & Schoonheim-Klein, 2009).

Penyebab stres yang paling sering terjadi pada mahasiswa adalah akademik dan non akademik (Jayakumar & Sulthan, 2007). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kegiatan akademik menjadi penyebab utama

stres pada mahasiswa (Persike & Seiffge-Krenke, 2012; Bedewy & Gabriel, 2015). Berdasarkan penelitian Baste & Gadkari (2014) yang dilakukan di Departemen Fisiologi, Seth G. S. M .C. dan K.E.M. RSUD, Mumbai pada 90 orang mahasiswa, faktor akademik merupakan faktor utama penyebab stres diikuti oleh faktor fisik, faktor sosial dan faktor emosional.

Stres yang disebabkan oleh kegiatan akademik disebut stres akademik. Desmita (2010) menyatakan bahwa, stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stres yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, meliputi tekanan untuk naik ke tingkat selanjutnya, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karir, kecemasan ujian dan manajemen stres.

Faktor yang menyebabkan stres akademik adalah harapan hasil tes yang tinggi, tekanan dari orangtua, terlalu menuntut prestasi akademik, jadwal yang padat, tekanan untuk masuk ke perguruan tinggi atau universitas bergengsi, bahkan bertentangan dengan dosen pada saat perkuliahan (Sheykhjan, 2015). Selain itu, faktor penyebab stres akademik adalah ekspektasi yang terlalu tinggi sehingga tidak sesuai dengan kenyataan, kelebihan informasi, tekanan akademis, ambisi yang tidak realistis, keterbatasan kesempatan (Nakalema & Ssenyonga, 2013), kecemasan terhadap tugas-tugas akademik juga memiliki hubungan dengan stres akademik mahasiswa (Huan, See, Ang & Har, 2014).

Stres akademik pada mahasiswa disebabkan oleh banyak faktor dan tingkat stresnya pun berbeda-beda, bahkan jenis kelamin juga mempengaruhi tingkat stres akademik (Rayle & Chung, 2008; Busari, 2012; Khanehkeshi & Basavarajappa, 2012; Huan, See, Ang & Har, 2014).

Di kalangan mahasiswa, stres dapat dipandang sebagai hal yang positif atau negatif yang dapat mempengaruhi kehidupan dan kemampuan mereka. Jika tidak bisa menurunkan stres yang mereka rasakan tentunya akan berdampak negatif, sebaliknya jika stres dapat dikelola dengan baik tentu akan berdampak positif (Jogarathnam & Buchanan, 2004).

Dampak negatif yang diakibatkan oleh stres akademik sering kali mengarah pada gejala fisik, emosional, dan perilaku, seperti seringnya terserang penyakit, depresi, mudah tersinggung, penurunan kinerja akademis, penggunaan obat-obat terlarang atau alkohol dan kecurangan pada diri mahasiswa (Sheykhjan, 2015). Selain itu, stres akademik juga berdampak negatif pada prestasi akademik dan kesehatan psikologis (Stoeber & Rambow, 2007; Wilks, 2008; Nonterah, Hahn, Utsey, Hook, Abrams, Hubbard & Opare-Henako, 2015). Mahasiswa yang mengalami stres akademik pola makannya juga akan terganggu dan rentan terserang penyakit (Emond, Eycke, Kosmerly, Robinson, Stillar & Blyderveen, 2016).

Stres akademik yang dialami mahasiswa berdampak sangat buruk, bahkan mahasiswa yang mengalami stres akademik dapat melakukan bunuh diri. Seperti yang terjadi pada mahasiswa Universitas Indonesia pada 31 Mei

2016 yang diberitakan Okezone News, seorang mahasiswa ditemukan gantung diri diakibatkan stres karena nilai akademiknya menurun.

Stres akademik bisa terjadi pada mahasiswa dimanapun, tidak terkecuali di Universitas Negeri Padang (UNP) khususnya Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP). Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Padang (UNP) yang terdiri dari 8 jurusan, yaitu: Bimbingan dan Konseling, Teknologi Pendidikan, Administrasi Pendidikan, Pendidikan Luar Sekolah, Pendidikan Luar Biasa, Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Pendidikan Guru-Pendidikan Anak Usia Dini dan Program studi Psikologi (www.unp.ac.id).

Berdasarkan wawancara dengan 5 orang mahasiswa program studi S2 Bimbingan dan Konseling semester tiga yang telah melakukan Praktek Lapangan Bimbingan dan Konseling (PLBK) dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada mahasiswa S1 di Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Padang (UNP) pada 16 November 2017 terlihat mahasiswa S1 FIP mengalami gejala stres akademik. Hal ini terlihat pada keadaan sebagian mahasiswa yang mengeluh dengan tugas perkuliahan yang harus dikerjakan. Mereka merasa tugas yang diberikan terlalu banyak sehingga merasa tertekan. Mereka harus tidur larut malam karena harus menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Kemudian kejadian ini berlanjut, karena tidur terlalu larut malam mereka mengantuk pada saat perkuliahan, bahkan ada sebagian mahasiswa yang sakit karena kelelahan. Hal lain yang muncul, mahasiswa lebih memilih diam di kelas dan tidak berpartisipasi aktif di kelas karena mereka merasa lelah dan ada juga sebagian siswa yang lebih

memilih untuk tidak mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Semua keadaan ini pun dapat mempengaruhi nilai akademik, sehingga menimbulkan kecemasan yang akan membuat semakin tertekan dan meningkatkan stres pada mahasiswa.

Berdasarkan fenomena di atas, tingkat stres akademik pada mahasiswa harus diturunkan agar tingkat stres akademik mahasiswa rendah dan tidak mengganggu proses perkuliahan. Salah satu cara untuk membantu mahasiswa menurunkan stres akademik yaitu melalui layanan bimbingan dan konseling (Feldman, 2005). Hal ini sejalan dengan peran bimbingan dan konseling pada dasarnya untuk mengurangi sampai seminimal mungkin dampak sumber masalah, mengatasi permasalahan yang dialami dan mengembangkan potensi diri individu atau kelompok (Prayitno & Amti, 2015).

Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan stres adalah layanan informasi (Nansar, 2016; Astutik, 2018). Dalam menjalani kehidupan dan perkembangan diri, individu memerlukan berbagai informasi sebagai acuan untuk bersikap dan bertindak laku, serta sebagai pertimbangan dalam pengembangan diri dan juga sebagai dasar pengambilan keputusan (Prayitno, 2017). Informasi tersebut selanjutnya digunakan oleh mahasiswa untuk keperluan hidup sehari-hari dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan perkembangan dirinya. Mahasiswa butuh informasi bagaimana cara untuk menurunkan stres akademik.

Winkel & Hastuti (2005) menjelaskan bahwa layanan informasi diberikan untuk membekali individu pengetahuan tentang lingkungan yang diperlukan dalam memecahkan masalah yang dihadapinya. Prayitno (2017) juga menjelaskan bahwa penguasaan layanan informasi dapat digunakan untuk pemecahan masalah, mencegah timbulnya masalah, mengembangkan potensi diri, dan membuka diri dalam mengaktualisasi hak-haknya. Layanan informasi diduga dapat memberikan sumbangan yang efektif kepada mahasiswa untuk menurunkan stres akademik. Mahasiswa dapat diberikan informasi-informasi bagaimana cara menurunkan stres akademik.

Hasil layanan informasi yang diberikan kepada peserta layanan dicapai melalui kegiatan pembelajaran tentang informasi dalam layanan informasi (Prayitno, 2017). Agar tujuan pembelajaran tercapai, model pembelajaran dapat dijadikan pola pilihan (Rusman, 2014). Hal ini juga didukung oleh Prayitno (2017) bahwa pelaksanaan layanan informasi dapat menggunakan berbagai teknik dan media yang bervariasi agar peserta layanan dapat menguasai informasi yang diberikan. Terlihat dari beberapa penelitian, tujuan layanan informasi tercapai dengan menggunakan teknik atau model pembelajaran (Emria, Fitri. Neviyarni, 2016; Nova, Firman, & Sukmawati, 2016; Ramadhani, 2016). Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menggunakan model pembelajaran dalam layanan informasi agar tujuan dari layanan informasi tercapai.

Peneliti memilih menggunakan model *problem based learning* agar tercapainya tujuan dari layanan informasi untuk menurunkan stres akademik

mahasiswa. Selain mendapatkan informasi dari hasil pembelajaran, model *problem based learning* merupakan salah satu model pembelajaran yang inovatif untuk mengembangkan mahasiswa belajar lebih aktif, membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan berpikir, pemecahan masalah, dan keterampilan intelektual (Al-Tabany, 2014). Selain tercapainya tujuan layanan informasi, dengan menggunakan model *problem based learning* diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk memproses informasi yang ada dalam pikirannya kemudian menyusun pengetahuan mereka sendiri tentang dunia sosial dan sekitarnya.

Penggunaan model *problem based learning* dalam layanan informasi diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk menurunkan stres akademik. Mahasiswa diharapkan mampu memahami bagaimana menurunkan stres akademik, mampu berpikir kritis, dan mampu memecahkan masalah dalam kehidupannya. Sesuai dengan tujuan model *problem based learning* adalah untuk membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, keterampilan intelektual, dan menjadi individu yang mandiri (Kurniasih & Sani, 2015).

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Efektivitas Layanan Informasi dengan Model *Problem Based Learning* untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang Tahun 2018”. Melalui layanan informasi dengan teknik *problem based learning* diharapkan mahasiswa mampu menurunkan stres akademik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil penelitian Yorke & Longden (2008), García-ros, Pérez-gonzález, Pérez-blasco & Natividad (2012) & Geng & Midford (2015) dapat dipahami bahwa mahasiswa memiliki tingkat stres yang tinggi, terutama pada tahun-tahun awal perkuliahan. Penyebab utama stres pada mahasiswa adalah kegiatan akademik (Persike & Seiffge-Krenke, 2012; Baste & Gadkari, 2014; Bedewy & Gabriel, 2015). Stres akademik adalah respon individu yang muncul dari banyaknya tuntutan akademik dan melebihi kemampuan adaptif individu untuk mengatasinya.

Hasil wawancara dengan mahasiswa S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Padang (UNP) semester tiga yang sedang praktek lapangan Bimbingan dan Konseling (PLBK) pada 16 November 2017 di Fakultas Ilmu Pendidikan terlihat mahasiswa mengalami gejala stres akademik. Hal ini terlihat pada keadaan sebagian mahasiswa yang mengeluh dengan tugas perkuliahan yang harus dikerjakan. Mereka merasa tugas yang diberikan kepadanya terlalu banyak sehingga merasa tertekan. Mereka harus tidur larut malam karena harus menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Kemudian kejadian ini berlanjut, karena tidur terlalu larut malam mereka mengantuk pada saat perkuliahan, bahkan ada sebagian mahasiswa yang sakit karena kelelahan. Hal lain yang muncul, mahasiswa lebih memilih diam di kelas dan tidak berpartisipasi aktif di kelas karena mereka merasa lelah dan ada juga sebagian siswa yang lebih memilih untuk tidak mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Semua keadaan ini pun

berpengaruh terhadap nilai akademik, sehingga menimbulkan kecemasan yang akan membuat semakin tertekan dan meningkatkan stres pada mahasiswa.

Mahasiswa butuh layanan bimbingan dan konseling untuk membantu menurunkan stres akademik. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan untuk menurunkan stres akademik adalah layanan informasi, agar tujuan pemberian layanan informasi tercapai, peneliti menggunakan model *problem based learning*. Model *Problem based learning* merupakan salah satu model pembelajaran yang inovatif untuk mengembangkan siswa belajar lebih aktif, membantu siswa mengembangkan kemampuan berpikir, pemecahan masalah, dan keterampilan intelektual (Al-Tabany, 2014).

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, maka dapat diperoleh identifikasi masalah sebagai berikut.

1. Adanya mahasiswa yang kesulitan beradaptasi dengan kegiatan perkuliahan.
2. Adanya mahasiswa yang merasa tertekan dengan tugas perkuliahan.
3. Adanya mahasiswa yang tidak menyelesaikan tugas perkuliahan.
4. Adanya mahasiswa yang sering sakit.
5. Penanganan stres akademik masih minim.
6. Adanya mahasiswa membutuhkan layanan bimbingan dan konseling.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka batasan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada efektivitas layanan informasi dengan model *problem based learning* untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa S1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut.

1. Apakah terdapat perbedaan kondisi stres akademik mahasiswa kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberi perlakuan layanan informasi dengan model *problem based learning*?
2. Apakah terdapat perbedaan kondisi stres akademik mahasiswa kelompok kontrol sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberi perlakuan layanan informasi dengan metode ceramah?
3. Apakah ada perbedaan stres akademik kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengungkapkan efektivitas layanan informasi menggunakan model *problem based learning* untuk menurunkan stres akademik mahasiswa. Selanjutnya, secara khusus tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan hal-hal sebagai berikut.

1. Perbedaan kondisi stres akademik mahasiswa kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberi perlakuan layanan informasi dengan model *problem based learning*.
2. Perbedaan kondisi stres akademik mahasiswa kelompok kontrol sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberi perlakuan layanan informasi dengan metode ceramah.
3. Perbedaan kondisi stres akademik kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol?

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan bagi pengembangan teori tentang efektivitas layanan informasi dengan model *problem based learning* untuk menurunkan stres akademik mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling FIP UNP, penelitian ini dapat membantu dalam pembuatan program dan memberikan layanan informasi dengan model *problem based learning* dalam menurunkan stres akademik mahasiswa.
- b. Bagi Ketua Jurusan S1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, penelitian ini dapat memberikan pemahaman tentang kondisi stres akademik mahasiswa, sehingga bisa menurunkan stres akademik dan mencegah terjadinya stres akademik pada mahasiswa.

- c. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, dalam rangka mempersiapkan calon Guru BK atau Konselor sebagai materi, serta konsep dalam memberikan layanan informasi dengan model *problem based learning* untuk menurunkan stres akademik.