

**"Implementation of Stress Response Behavior Theory in New Students at PGRI Banyuwangi University, Guidance and Counseling Study Program A 2022"**

**“Implementasi Teori Behavior Respon Stres Pada Mahasiswa Baru Universitas PGRI Banyuwangi Prodi Bimbingan dan Konseling A 2022”**

**Wazirotus Sakinah<sup>1</sup>, Riva Setyo Wati<sup>2</sup>, Firyal Rifka Syahira<sup>3</sup>, Agus Mursid<sup>4\*</sup>**

Universitas PGRI Banyuwangi Jl. Ikan Tongkol No.1 & 22 Kertosari-Banyuwangi

*agusmursidi@unibabwi.ac.id*

(\*) Corresponding Author  
*agusmursidi@unibabwi.ac.id*

**Abstract**

Perbedaan proses pembelajaran antara sekolah menengah dengan perguruan tinggi menuntut mahasiswa baru untuk beradaptasi. Mahasiswa baru yang gagal dalam beradaptasi terhadap tuntutan di perkuliahan dapat mengalami stres. Stres merupakan suatu respon negatif yang disebabkan oleh tekanan yang dialami. Tujuan dari analisis artikel ini adalah untuk mengkaji perubahan perilaku Mahasiswa di Universitas PGRI Banyuwangi Prodi Bimbingan dan Konseling 2022, dimana stres dapat menyebabkan rasa cemas pada mahasiswa baru. Analisis ini menggunakan metode penelitian analitik kualitatif. Data analisis secara deskriptif kualitatif. Jadi adanya layanan bimbingan dan konseling tentang respon stres pada mahasiswa baru yang mengarah pada hasil baru, diharapkan terjadinya perubahan yang sebelumnya tidak diketahui dapat diterapkan selama masa belajar atau bekerja dimana berbagai perubahan lingkungan sudah diketahui.

**PENDAHULUAN**

Behavioral adalah merupakan salah satu aliran dalam psikologi. Pendekatan Behavioral adalah pendekatan yang menekankan pada dimensi pada kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan (action-oriented) untuk membantumengambil langkah yang jelas dalam megubah tingkah laku (Komalasari 2011). Sedangkan menurut Baraja, Pendekatan Behavioral memandang bahwa masalah yang dihadapi individu dikarenakan individu salah dalam membuat keputusan atau mengambil sikap untuk melakukan suatu tindakan. Oleh karena itu pendekatan ini (pendekatan perilaku) di dalam konselingnya menekankan pada perilaku spesifik, yaitu perilaku yang memang berbenturan atau yang berlawanan dengan lingkungan dan diri klien sendiri (Baraja, 1996)34.

Ada dilema dalam perubahan kehidupan saat ini selain masalah cinta, tetapi juga masalah lain yang tidak dapat ia atasi. Ketika mereka tidak dianggap dewasa tetapi tidak juga disebut sebagai anak-anak. Perubahan tingkah laku pada masa beranjak dewasa inilah yang membangkitkan rasa ingin tahu anak untuk dapat berbuat semaunya dengan ego yang menguasai pikiran dan hati, sehingga perubahan tingkah laku menjadi faktor yang tidak semua orang dapat menyesuaikan diri dengan masalah lain, seperti perselisihan persahabatan, orang tua tidak bisa memberi anak harapan penuh dukungan, masalah belajar, ekonomi goyah, dan lain sebagainya.

Stres merupakan istilah yang membingungkan karena adanya pendapat-pendapat yang sangat beranekaragam. Dalam arti umum stres merupakan pola reaksi serta adaptasi

umum, dalam arti pola reaksi menghadapi stresor, yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan, dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya. Stres sendiri dapat berbentuk bermacam-macam tergantung dan ciri-ciri individu yang bersangkutan, kemampuan untuk menghadapi (coping skills) dan sifat stresor yang dihadapinya (Cameron dan Meichenbaum). ini semua menurut Kaplan dan Sadock ditinjau dari segi dinamik, merupakan fungsi dan ego.

Objek utama dari subjek pendidikan adalah Mahasiswa harus dianggap sebagai subjek dan objek dalam praktik. Sebagai subjek mahasiswa harus ditempatkan sebagai individu (manusia sebagai satu kesatuan) dengan hak – hak individu. Menurut Havighurst (Monks dkk, 2002: 22), tugas perkembangan (developmental task) yaitu tugas yang harus dilakukan oleh individu dalam masa hidup tertentu sesuai dengan norma masyarakat dan norma kebudayaan.

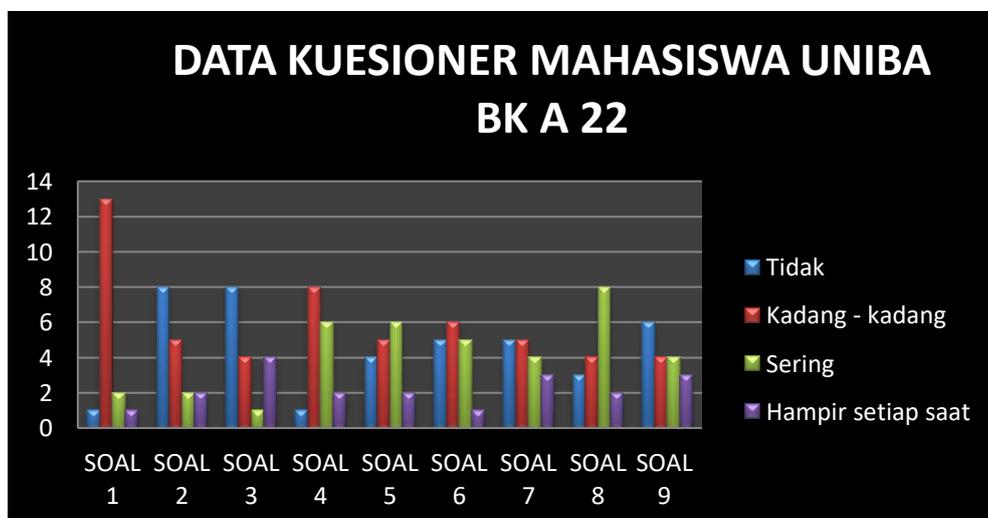
Proses adaptasi pada mahasiswa baru yang baru menyelesaikan studi di SMA merupakan hal yang wajar. Menurut Fitzgerald (2004), kebanyakan siswa lulusan SMA dapat dengan mudah meraih kesuksesan saat masih sekolah, namun tidak demikian ketika memasuki perguruan tinggi. Perbedaan sistem pembelajaran di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk memiliki beberapa kemampuan yang berbeda dari semasa mereka di SMA.

**METODE**

Berdasarkan seluruh hasil kuesioner dengan tujuan untuk mengetahui hubungan dan mengukur tingkat stres pada mahasiswa baru UNIBA Banyuwangi Prodi BK A 2022. Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru prodi bimbingan dan konseling A angkatan 2022. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini sebanyak 17 mahasiswa dengan menggunakan kuesioner.

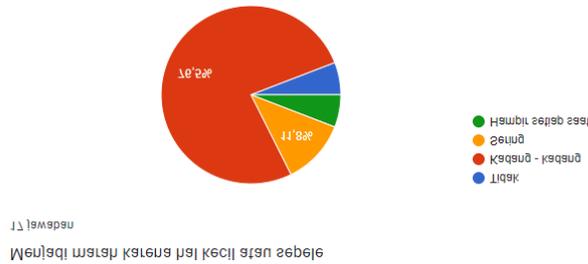
Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan angket tertutup digunakan untuk mengukur tingkat stres yang dialami oleh subjek. Angket stres dibuat oleh peneliti sendiri sebagai berikut.

Grafik data kuesioner dari 17 Mahasiswa UNIBA BK A 2022



**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam penelitian kita menggunakan Mahasiswa Uniba Prodi BK A 2022 sebagai subjek penelitian. Dari 33 data yang diperoleh, hanya 17 data yang dapat digunakan. Hal ini disebabkan subjek penelitian harus sesuai dengan karakteristik yang telah ditetapkan, yaitu Mahasiswa Uniba BK A 2022 yang langsung melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi setelah SMA.



Bedasarkan diagram diketahui sebagian besar (76,5%) Mahasiswa Uniba BK A 2022 beberapa pilihan soal yang menciptakan hal – hal baru dapat mempengaruhi pembelajaran dari sekolah hingga tingkat perguruan tinggi dan memiliki tingkat stres yang sedang, dan rendah (11,8%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa baru yaitu cenderung sedang.

Stres adalah respons tubuh terhadap tekanan yang dihadapi individu, baik yang berasal dari dalam maupun luar dirinya (Cameron dan Meichenbaum). Dalam konteks adaptasi mahasiswa baru, stres menjadi tantangan yang signifikan karena mereka harus beradaptasi dengan sistem pendidikan yang berbeda dari sekolah menengah. Menurut Kaplan dan Sadock, kemampuan adaptasi individu terhadap stres dipengaruhi oleh keterampilan menghadapi masalah (*coping skills*) dan karakteristik stresor.

Pendekatan *behavioral* menekankan pentingnya tindakan konkret dalam mengubah perilaku. Komalasari (2011) menjelaskan bahwa pendekatan ini berbasis tindakan untuk membantu individu mengatasi kesulitan spesifik. Baraja (1996) menambahkan bahwa masalah individu seringkali disebabkan oleh keputusan yang salah, sehingga konseling harus fokus pada perilaku yang berbenturan dengan lingkungan dan diri individu.

Dalam konteks pendidikan, Havighurst (2002) menjelaskan tugas perkembangan sebagai tanggung jawab individu pada fase tertentu sesuai norma sosial dan budaya. Mahasiswa baru, sebagai subjek pendidikan, perlu mengatasi tantangan perkembangan ini untuk sukses dalam perkuliahan (Fitzgerald, 2004).

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru di Universitas PGRI Banyuwangi Prodi BK A 2022 mengalami tingkat stres sedang (76,5%) dan rendah (11,8%). Stres fisik dan intelektual mendominasi, sedangkan gejala emosional dan interpersonal relatif rendah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun stres dirasakan, mahasiswa mampu mempertahankan stabilitas emosional dalam adaptasi mereka.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Fitzgerald (2004), yang mengidentifikasi bahwa mahasiswa baru sering menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan perkuliahan yang berbeda dari lingkungan sekolah menengah. Sebagian besar kesulitan ini berkaitan dengan perubahan sistem pembelajaran, tuntutan akademik, dan tekanan sosial. Namun, penelitian Fitzgerald lebih menekankan pada aspek akademik,

sementara penelitian ini memperluas cakupan pada dimensi fisik, emosional, dan interpersonal.

Studi oleh Bhakti (2017) juga menunjukkan bahwa program bimbingan dan konseling komprehensif berperan penting dalam membantu siswa atau mahasiswa mengembangkan standar kompetensi dan mengelola tekanan psikologis. Akan tetapi, Bhakti lebih fokus pada intervensi jangka panjang, sedangkan penelitian ini memberikan gambaran awal tentang tingkat stres mahasiswa baru untuk mendukung pengembangan intervensi spesifik.

Penelitian Fatah (2020), yang mengkaji pendekatan *behavioral* dengan teknik *token economy* pada siswa tunanetra, menyoroti efektivitas pendekatan *behavioral* dalam mengubah perilaku bermasalah. Penelitian ini mengadopsi prinsip yang serupa, tetapi konteksnya diperluas untuk mencakup populasi mahasiswa umum, khususnya mereka yang berada dalam transisi akademik.

Temuan ini menekankan pentingnya layanan bimbingan dan konseling yang dirancang untuk membantu mahasiswa baru dalam mengelola stres mereka. Pendekatan *behavioral* dapat diterapkan, misalnya melalui program pelatihan keterampilan mengelola stres (*stress management skills*) dan teknik adaptasi lingkungan.

Keunikan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada fokusnya pada mahasiswa baru dalam fase transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, yang belum banyak diteliti di lingkungan perguruan tinggi daerah seperti Universitas PGRI Banyuwangi. Selain itu, penggunaan angket stres yang dirancang khusus oleh peneliti menambah nilai orisinal, karena memungkinkan pengukuran yang spesifik terhadap dimensi stres pada mahasiswa baru.

Dalam konteks lokal, penelitian ini memberikan wawasan tentang bagaimana mahasiswa di perguruan tinggi daerah menghadapi tantangan adaptasi yang mungkin berbeda dari mahasiswa di wilayah urban. Hasilnya dapat digunakan untuk merancang layanan bimbingan dan konseling berbasis pendekatan *behavioral* yang lebih relevan dengan kebutuhan mahasiswa baru di daerah.

Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun stres pada mahasiswa baru cenderung pada tingkat sedang, tetap diperlukan intervensi yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Program bimbingan dan konseling yang mengintegrasikan teknik adaptasi lingkungan dan pengelolaan stres berbasis pendekatan *behavioral* memiliki potensi besar untuk diterapkan. Intervensi ini tidak hanya relevan secara akademik, tetapi juga secara emosional dan interpersonal, yang penting dalam membangun keberhasilan mahasiswa dalam jangka panjang.

## **PENUTUP**

Tingkat stres pada mahasiswa baru UNIBA BK A angkatan 2022 sebagian besar cenderung sedang. Pada mahasiswa baru gejala stres secara fisik dan intelektual sering dirasakan yaitu dengan kategori sedang, namun gejala stres secara emosional dan interpersonal tidak terlalu sering dirasakan yaitu dengan kategori rendah, sehingga stres tetap dirasakan oleh mahasiswa baru, tetapi tingkatannya tidak tinggi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bhakti C.P. 2017. *Program Bimbingan Dan Konseling Komprehensif Untuk Mengembangkan Standar Kompetensi Siswa*. Andi Matappa Volume 1 Nomor 1 Februari 2017. Hal 131-141
- Cameron, R., & Meichenbaum, D. Model of Stress Response. Mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi stres individu.

- Fatah R. 2020. *Pendekatan Behavior Dengan Teknik Token Economy Untuk Mereduksi Perilaku Blindism Pada Siswa Tunanetra Di Slb-A Prcpn Palembang*. Tesis Lainnya, Uin Raden Fatah Palembang
- Fitzgerald, H. (2004). Transition from High School to College: Challenges and Opportunities. Menganalisis perbedaan sistem pembelajaran dan dampaknya terhadap mahasiswa baru.
- Havighurst, R. J. (2002). Developmental Task Theory. Dalam Monks, F. J., Knoers, A. M., & Haditono, S. R. Psikologi Perkembangan.
- Kurniawan L. *Pengembangan Program Layanan Bimbingan Dan Konseling Komprehensif Di SMA*. Volume 1 Nomor 1 Juni 2015. Hal 1-8
- Komasari, R. (2011). Pendekatan Behavioral dalam Konseling Psikologi. Menjelaskan prinsip dasar pendekatan behavioral dalam konseling.