



PERANAN PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN DALAM MENGATASI STRES MAHASISWA

Tia Metanfanuan

Universitas Victory Sorong

Email : tiametan87@gmail.com

Abstrak

Stres adalah realitas kehidupan setiap hari yang tidak dapat dihindari. Mahasiswa yang mengalami stres pada tingkatan yang ringan justru membuat Mahasiswa bersemangat untuk belajar, namun pada tahap selanjutnya Mahasiswa menimbulkan keluhan-keluhan akibat stres berkali-kali. Keluhan dari mahasiswa seperti kecapean dan merasa mengantuk karena setiap hari pulang malam dan setelah itu harus mengerjakan tugas yang banyak dari para dosen-dosen Mata Kuliah dan memiliki tingkat kesulitan yang berbeda. Hal ini dapat menyita seluruh tenaga Mahasiswa sehingga menyebabkan kelelahan dan kecapaian. Ketika hal ini terjadi, maka *overload* tersebut dapat menyebabkan stres, dalam bentuk kelelahan fisik dan mental, daya tahan tubuh menurun, emosi yang tidak stabil. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis di UNVIC Sorong, menunjukkan bahwa stres yang berlebihan dialami oleh sebagian Mahasiswa memiliki dampak negatif pada diri Mahasiswa itu sendiri, dengan ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan Kampus dan takut akan kegagalan dalam mencapai prestasi. Manifestasi lainnya dari stres di kalangan Mahasiswa termasuk penggunaan alkohol dan ada yang ingin memutuskan untuk berhenti kuliah. Memahami masalah ini maka, peranan Mata Kuliah PAK sangat dibutuhkan dalam pembentukan kepribadian Mahasiswa itu sendiri, untuk itu seorang Dosen memegang peranan penting dalam melakukan proses pendampingan kepada setiap Mahasiswa yang memiliki masalah, sehingga Mahasiswa dapat dibimbing untuk mengelola stresnya agar tidak berdampak buruk bagi pribadi Mahasiswa maupun orang-orang disekitarnya.

Kata Kunci : Peran PAK, Stres, Mahasiswa

Abstrac

Stress is an unavoidable reality of everyday life. Students who experience stress at a mild level actually make students eager to learn, but at a later stage students cause complaints due to stress many times. Complaints from students such as being tired and feeling sleepy because every day they come home late at night and after that they have to do a lot of assignments from the course lecturers and have different levels of difficulty. This can take up all of the student's energy, causing fatigue and exhaustion. When this happens, the overload can cause stress, in the form of physical and mental fatigue, decreased endurance, unstable emotions. From the results of research conducted by writers at UNVIC Sorong, it shows that excessive stress experienced by some students has a negative impact on students themselves, with the inability to carry out campus activities and fear of failure in achieving achievements. Other manifestations of stress among college students include the use of alcohol and the decision to drop out of college. Understanding this problem, the role of PAK Lecturers is very much needed in the formation of the student's personality, for that a lecturer plays an important role in the mentoring process for every student who has problems, so that students can be guided to manage their stress so that it doesn't have a bad impact on the student's personality. as well as the people around them.

Keywords: Role of PAK, Stress, Students

1. PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk yang mempunyai kemampuan untuk berilmu pengetahuan disebut “*homo sapiens*”. Untuk itu manusia selalu cenderung ingin mengetahui segala sesuatu disekelilingnya, yang belum diketahuinya. Menurut pandangan pancasila, manusia mempunyai keinginan untuk mempertahankan hidup dan menjaga kehidupan agar lebih baik. Ini merupakan naluri yang paling kuat dalam diri manusia. Melalui pendidikan, manusia dapat mempunyai kemampuan-kemampuan mengatur dan mengontrol serta menentukan dirinya sendiri. Melalui pendidikan pula perkembangan kepribadian manusia dapat diarahkan kepada yang lebih baik. Oleh karena itu, manusia dalam kehidupannya membutuhkan pendidikan. Pendidikan merupakan usaha agar manusia dapat mengembangkan potensi dirinya melalui proses pembelajaran. Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 31 ayat (1) menyebutkan bahwa setiap warga negara berhak mendapat pendidikan, dan ayat (3) menegaskan bahwa Pemerintah mengusahakan dan menyelenggarakan satu Sistem Pendidikan Nasional, yang meningkatkan keimanan dan ketakwaan serta akhlak mulia dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

Pendidikan merupakan faktor yang sangat vital dalam usaha mencerdaskan kehidupan bangsa. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, serta bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Untuk dapat mencapai fungsi dan tujuan pendidikan yang dimaksud maka, diperlukan peningkatan mutu pendidikan untuk mengejar pendidikan bermutu untuk pemenuhan kebutuhan bagi masyarakat luas. Tujuan dari peningkatan mutu pendidikan adalah peningkatan kualitas pelajar yang menjadi sasaran pendidikan.

Stres adalah realitas kehidupan setiap hari yang tidak dapat dihindari. Mahasiswa mengalami stres pada tingkatan yang ringan justru membuat Mahasiswa bersemangat untuk belajar, namun pada tahap selanjutnya Mahasiswa menimbulkan keluhan-keluhan akibat stres berkali-kali. Keluhan dari mahasiswa seperti kecapean dan merasa mengantuk karena setiap hari pulang malam dan setelah itu harus mengerjakan tugas yang banyak dari para dosen-dosen Mata Kuliah dan memiliki tingkat kesulitan yang berbeda. Hal ini dapat menyita seluruh tenaga Mahasiswa sehingga menyebabkan kelelahan dan kecapaian. Ketika hal ini terjadi, maka *overload* tersebut dapat menyebabkan stres, dalam bentuk kelelahan fisik dan mental, daya tahan tubuh menurun, emosi yang tidak stabil.

Mahasiswa merasa gugup, perasaan cemas, was-was ditambah dengan perut yang tiba-tiba sakit, berkeringat dingin tanpa sebab yang jelas, menurunnya konsentrasi dan daya ingat, merasa tegang, gangguan tidur, perasaan takut bila tidak lulus ujian, jantung berdebar-debar, berkeringat

dingin, dan juga bisa membuat Mahasiswa tubuh gemetaran serta pingsan. Realita ini di temui juga pada lingkungan UNVIC Sorong, stres yang berlebihan memiliki dampak negatif pada siswa, dengan ketidak mampuan untuk melakukan kegiatan dan takut akan kegagalan dalam mencapai prestasi. Manifestasi lainnya dari stres di kalangan Mahasiswa termasuk penggunaan alkohol dan ada yang ingin memutuskan untuk berhenti kuliah. Sehubungan dengan penggunaan alkohol, survei menunjukkan bahwa banyak Mahasiswa menggunakan alkohol supaya berani menyampaikan keluhan mereka dan berdasarkan data, banyak Mahasiswa berhenti kuliah karena stres memikirkan perkuliahan.

Terry Beehr dan John Newman (2014:31) mengkaji ulang beberapa kasus stres dan menyimpulkan bahwa stres dapat menurunkan rasa percaya diri pelajar. Kurangnya rasa percaya diri akan mempengaruhi keyakinan siswa untuk mengikuti proses belajar. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu sumber stres yang di alami oleh pelajar adalah kurangnya rasa percaya diri dan adanya pikiran negatif. Masalah yang muncul sebelum masuk kuliah bisa saja memperlemah rasa percaya dirinya, meski Mahasiswa sudah belajar dengan baik namun Mahasiswa selalu memandang dirinya kurang kompeten dan kurang menguasai materi pada waktu belajar di kelas. Hal ini dapat menjadi pemicu stres bagi mereka. Jika stres yang di alami tidak dapat di atasi oleh Mahasiswa tersebut maka dapat berakibat pada menurunnya kemampuan mahasiswa dalam mengikuti proses belajar di kelas, sehingga dapat menyebabkan siswa tersebut di nyatakan tidak aktif dalam proses belajar di kelas.

2. KAJIAN TEORI

2.1 Definisi Stres

Stres merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin “*Stingere*” yang berarti “keras”. Dengan perkembangan yang terjadi, istilah ini mengalami perubahan yang berlanjut dari waktu ke waktu dari *straise*, *strest*, *stresce*, dan stres. Abad ke-17 istilah stres diartikan sebagai kesukaran, kesusahan, kesulitan, atau penderitaan. Pada abad ke-18 istilah ini digunakan dengan lebih menunjukan kekuatan, tekanan, ketegangan, atau usaha keras yang berpusat pada benda dan manusia, “ terutama kekuatan mental manusia “. Dari perkembangan istilah stres ini dirumuskan diantaranya :

- a. Zaenal. Dkk (2014: 724) mengungkapkan bahwa stres sebagai suatu istilah payung yang merangkumi tekanan, beban, konflik, kelelahan, ketegangan, panik, perasaan gemuruh, kemurungan dan hilang daya. Stres kerja adalah suatu kondisi Perasaan gemuruh dan hilang daya.
- b. Kendall dan Hammen (dalam Safira 2012: 28) menyatakan stres kerja dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Ketika individu tidak dapat menyelesaikan atau mengatasi stres dengan efektif

maka stres tersebut berpotensi untuk menyebabkan gangguan psikologis lainnya. Seperti post-traumatic stress disorder.

- c. Irham Fahmi (2016:214) mendefinisikan bahwa “Stres adalah suatu keadaan yang menekan diri dan jiwa seseorang di luar batas kemampuannya, sehingga jika terus dibiarkan tanpa ada solusi maka ini akan berdampak pada kesehatannya. Stres tidak timbul begitu saja namun sebab-sebab stres timbul umumnya diikuti oleh faktor peristiwa yang mempengaruhi kejiwaan seseorang, dan peristiwa itu terjadi di luar dari kemampuannya sehingga kondisi tersebut telah menekan jiwanya.”
- d. Menurut Nusran (2019 : 72) definisi stres adalah suatu keadaan yang bersifat internal karena oleh tuntutan fisik (badan), lingkungan, dan situasi sosial yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol. Keadaan ini dapat menghambat kegiatan aktivitas sehari-hari termasuk saat bekerja

Dari beberapa pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa stres adalah perasaan tidak enak, tidak nyaman, tertekan, baik fisik maupun psikis sebagai respon atau reaksi individu terhadap *stressor* yang mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan, atau kesejahteraan hidupnya.

2.1.1. Jenis Stres

Berney dan Selye (Dewi, 2012:107) mengungkapkan ada empat jenis stres:

- a. **Eustres** (good stres) Merupakan stress yang menimbulkan stimulus dan kegairahan, sehingga memiliki efek yang bermanfaat bagi individu yang mengalaminya. Contohnya Seperti: tantangan yang muncul dari tanggung jawab yang meningkat, tekanan waktu, dan tugas berkualitas tinggi.
- b. **Distress** Merupakan stres yang memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya seperti: tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menguras energi individu sehingga membuatnya menjadi lebih mudah jatuh sakit.
- c. **Hyperstress** Yaitu stress yang berdampak luar biasa bagi yang mengalaminya. Meskipun dapat bersifat positif atau negatif tetapi stress ini tetapsaja membuat individu terbatas kemampuan adaptasinya. Contoh adalah stres akibat serangan teroris.
- d. **Hypostress** Merupakan stress yang muncul karena kurangnya stimulasi. Contohnya, stres karena bosan atau karena pekerjaan yang rutin.

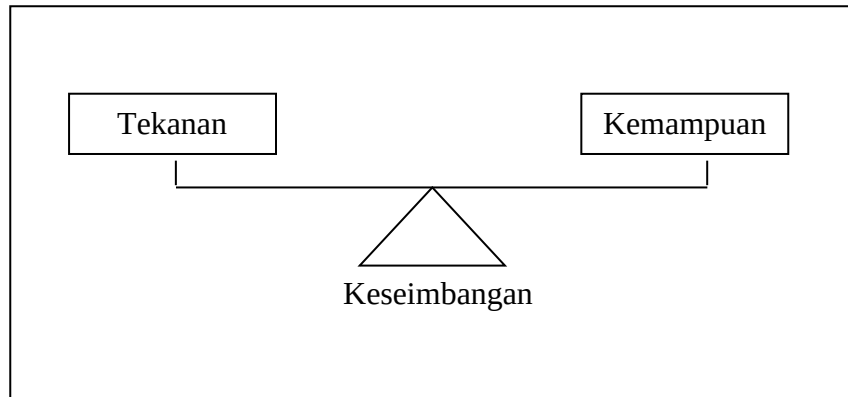
2.1.2. Model Stres

Model dasar tentang stres dapat disimpulkan ke dalam tiga model pokok, yaitu sebagai berikut (Bart Smet;2018):

- a. Stres Berdasarkan stimulus

Model stimulus berdasarkan pada analogi sederhana dengan hukum elastisitas, Hookemenjelaskan hukum elastisitas untuk menguraikan bagaimana beban dapat menimbulkan kerusakan, jika *strain* yang dihasilkan oleh stres yang diberikan berada pada batas

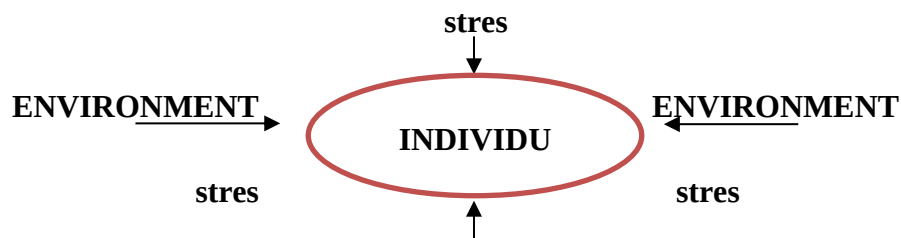
elastisitas dari material tersebut akan kembali pada kondisi semula, tetapi jika *strain* yang dihasilkan melampaui batas elastisitasnya maka kerusakan akan terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan dapat memberikan rangsangan sehat tetapi, tekanan yang terlalu banyak akan dapat menyebabkan stres. Keseimbangan antara tekanan dan kemampuan individu dapat dilihat pada gambar 2.1 berikut;



Gambar 2.1

Keseimbangan Antara Tuntutan dan Kemampuan

Pendekatan model stimulus ini menganggap stres sebagai ciri-ciri dari stimulus lingkungan (*environment*) yang dalam beberapa hal dianggap mengganggu atau merusak dimana lingkungan dapat diartikan sebagai lingkungan alam dan lingkungan sosial meliputi: lingkungan keluarga, lingkungan sekolah atau tempat kerja dan lingkungan masyarakat. Model yang digunakan pada dasarnya adalah *stressor* eksternal akan menimbulkan reaksi stres atau *strain* dalam diri individu. Pendekatan ini menempatkan stres sebagai sesuatu yang dipelajari dan menekankan pada stimulus apa yang merupakan diagnosa stres. Secara visual model stres berdasarkan stimulus dapat dilihat pada gambar 2.2 berikut :



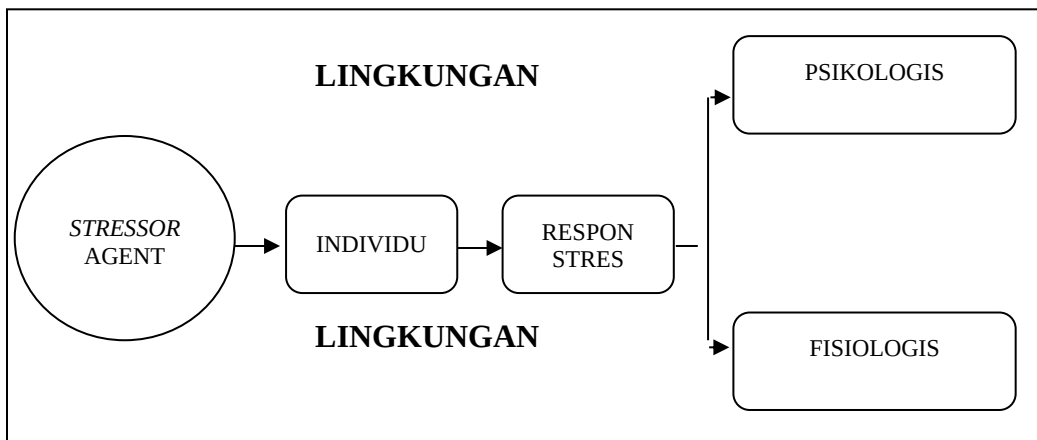
Gambar 2.2

Model Stres Berdasarkan Stimulus

b. Stres Berdasarkan Respon

Model ini mengidentifikasikan stres sebagai respon individu terhadap *stressor* yang diterima. Dalam konteks ini stres merupakan variabel tergantung (*dependent variable*) sedangkan *stressor* merupakan variabel bebas (*independent variable*).

Model stres berdasarkan respon terlihat pada gambar 2.3 berikut :



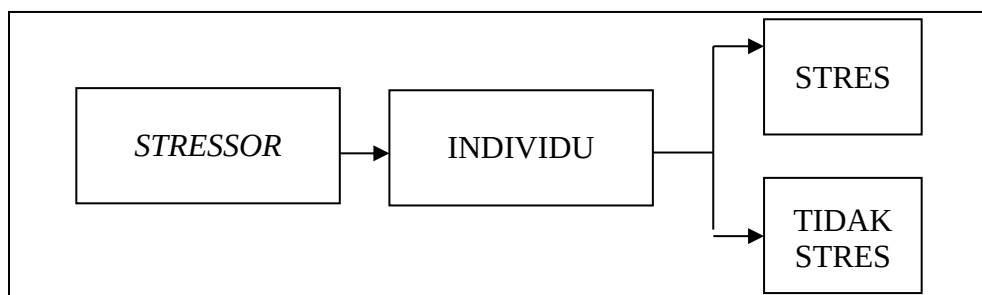
Gambar 2.3

Model Stres Berdasarkan Respon

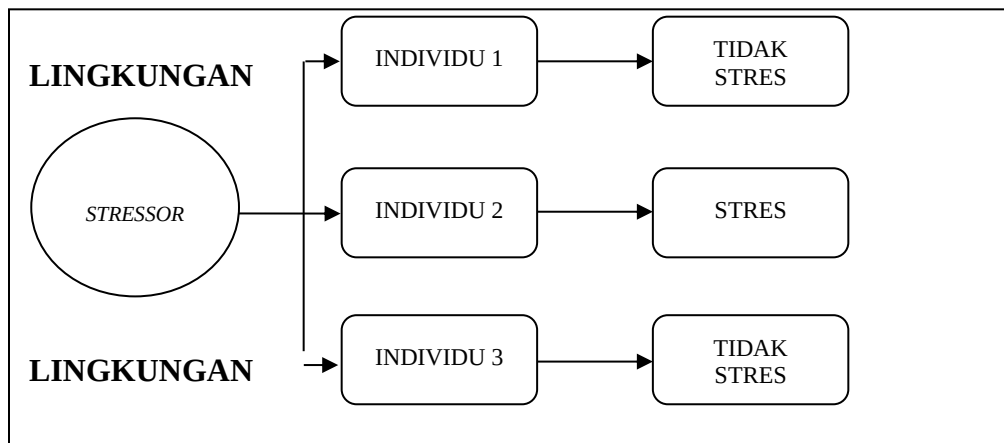
Respon individu terhadap *stressor* memiliki dua komponen, yaitu komponen psikologis dan komponen fisiologis. Respon-respon psikologis dan fisiologis terhadap *stressor* disebut *strain* atau ketegangan.

c. Stres Berdasarkan Transaksional

Model stres ini memandang stres sebagai suatu proses yang meliputi *stressor* dan *strain* dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan. Interaksi antara manusia dan lingkungan yang saling mempengaruhi disebut sebagai hubungan transaksional. Di dalam proses hubungan ini termasuk juga proses penyesuaian (Bart Smet, 2018). Dalam konteks ini, stres tidak dipandang sebagai stimulus maupun sebagai respon saja, tetapi juga suatu proses dimana individu juga sebagai pengantara (*agent*) yang aktif, yang dapat mempengaruhi *stressor* melalui strategi kognitif dan emosional. Model stres berdasarkan transaksional dapat dilihat pada gambar 2.4 dan gambar 2.5 berikut;



Gambar 2.4. Reaksi Individu Terhadap *Stressor* yang Sama Pada Waktu yang Berbeda

**Gambar 2.5**

Reaksi Beberapa Individu Terhadap *Stressor* yang Sama Pada Waktu yang Sama

Berdasarkan gambar di atas, *stressor* yang sama dapat ditanggapi berbeda oleh beberapa individu. Individu yang satu mungkin mengalami stres berat, yang lainnya mengalami stres ringan, dan yang lain lagi mungkin tidak mengalami stres. Bisa juga individu memberikan reaksi yang berbeda pada *stressor* yang sama pada waktu yang berbeda.

2.1.3. Dampak Stres

Terdapat stres kerja yang memberi dampak positif kepada pegawai seperti motivasi dan munculnya semangat dan gairah hidup, memiliki rangsangan untuk bekerja keras, dan memiliki keinginan untuk terus mengasah potensi diri. Namun terdapat stres kerja yang berdampak negatif, diantaranya adalah kurangnya kemampuan diri dalam membuat keputusan, meningkatnya rasa cemas dan berkurangnya rasa percaya diri sehingga pegawai tidak yakin dapat bekerja secara maksimal.

Menurut Tewal, et al., (2017:145), ada dua dampak dari stres kerja yaitu dampak positif dan dampak negatif.

a. Dampak positif stres kerja, adalah:

- Memiliki motivasi kerja yang tinggi.
- Memiliki rangsangan dan tujuan untuk bekerja lebih keras dan timbulnya inspirasi untuk meningkatkan kehidupan yang lebih baik
- Memiliki kebutuhan berprestasi yang kuat sehingga lebih mudah untuk menyimpulkan target/tugas sebagai tantangan (*challenge*), bukan sebagai tekanan (*pressure*).
- Memacu pegawai untuk dapat menyelesaikan pekerjaan sebaik-baiknya.

b. Dampak negatif stres kerja, adalah:

- Menurunnya tingkat produktivitas pegawai yang bisa berdampak pada kurangnya keefektifitasan organisasi.
- Penurunan tingkat kepuasan kerja dan tingkat kinerja.

- Sulit untuk membuat keputusan, kurang konsentrasi, kurang perhatian, serta hambatan mental.
- Meningkatnya ketidakhadiran dan perputaran pegawai.

2.1.4. Gejala Stres

Sunyoto dan Burhanuddin (2015:38) mengkategorikan dampak atau akibat dari stres kerja menjadi tiga gejala, yaitu:

a. Gejala fisiologis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres dapat menciptakan perubahan dalam metabolisme, meningkatkan detak jantung dan tarikan napas, meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, dan memicu serangan jantung. Salah satu studi menemukan bahwa tuntutan kerja yang berlebihan dapat menimbulkan stres.

b. Gejala psikologis

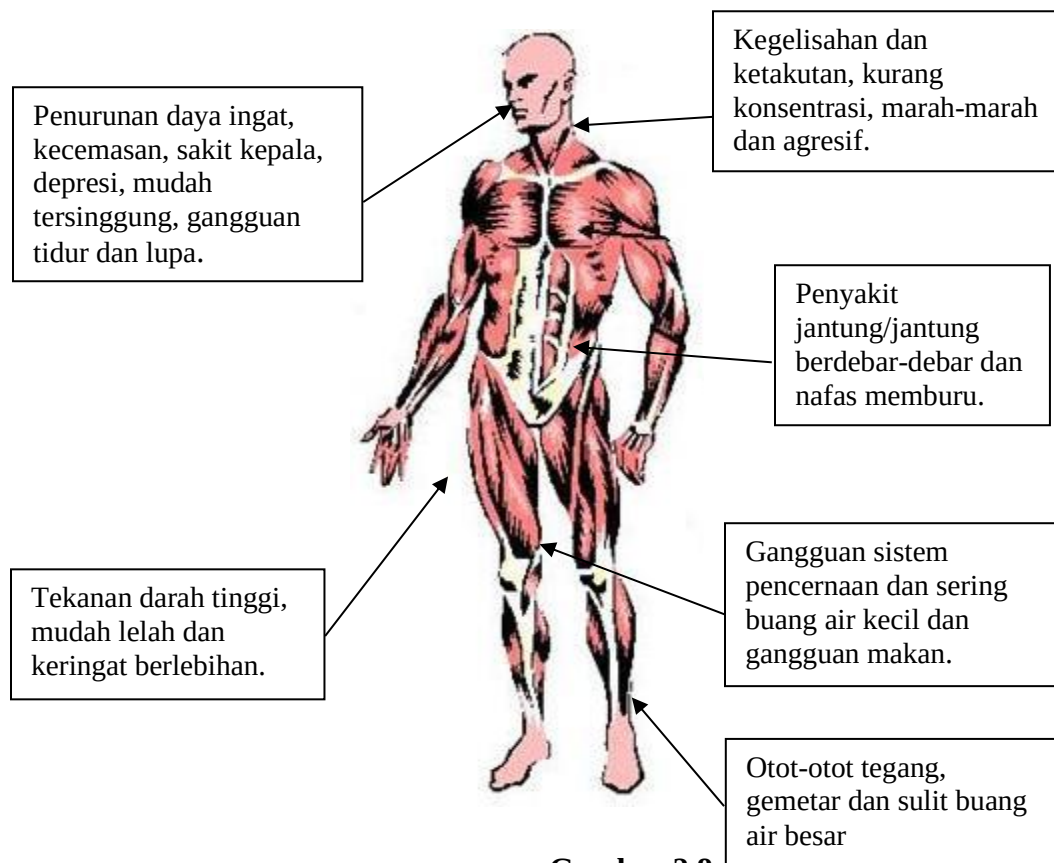
Salah satu gejala psikologis akibat stres adalah ketidakpuasan terhadap pekerjaan. Gejala lain dapat berupa kecemasan, kejenuhan, ketegangan, kesal, dan sikap yang menunda-nunda pekerjaan. Pekerjaan-pekerjaan yang membutuhkan tuntutan berlebihan dan saling bertentangan, tugas, wewenang dan tanggung jawab yang tidak jelas dapat menimbulkan stres dan ketidakpuasan.

c. Gejala perilaku

Individu yang mengalami stres cenderung akan mengalami perubahan produktivitas, kemangkiran, perputaran karyawan, di samping perubahan dalam kebiasaan makan, merokok, mengkonsumsi alkohol, bicara gagap, kegelisahan/anxiety, dan tidur tidak teratur.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa stres kerja bisa berdampak positif dan negatif terhadap aktifitas setiap hari. Dampak positifnya yaitu pegawai merasa terpacu dan tertantang untuk menyelesaikan pekerjaan dengan sebaik-baiknya dan menyimpulkan tugas yang ada sebagai tantangan dan bukan tekanan, dampak negatifnya yaitu penurunan produktivitas dan kinerja. Namun semua itu tergantung kepada kemampuan individu dalam mengelola kemampuan emosionalnya ketika mereka dihadapkan oleh stres kerja yang tidak dapat dihindari.

Gejala stres dapat dilihat pada gambar 2.8 berikut.



Gambar 2.8
Gejala Stres

2.1.6 Peranaan Pendidik PAK

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi atau perubahan zaman, tidak menjadi alasan bagi para pendidik untuk tidak mengajarkan Pendidikan Agama Kristen dan melakukan perannya sebagai pendidik yang dipercayakan oleh Allah dalam mendidik dan membentuk karakter mahasiswa. Hal ini ditekankan oleh Robert Robianto mengatakan “pendidikan berkualitas” Artinya, pendidik harus jeli dalam mengajarkan Pendidikan Agama Kristen, tidak sekadar mengajar tetapi bagaimana pendidik menekankan perannya dalam mendidik, membentuk dan membina karakter mahasiswa.

Pendidik Pendidikan Agama Kristen adalah seorang yang membantu peserta didik berkembang untuk memasuki persekutuan iman dengan Tuhan Yesus sehingga menjadi pribadi yang bertanggung jawab baik kepada Allah maupun Manusia. Membimbing anak didiknya mengenal Allah di dalam Yesus Kristus serta bertumbuh dalam iman juga dalam karakter Kristus.

Peranan pendidik dalam pembelajaran PAK dalam mengatasi stress mahasiswa sangat dibutuhkan. Dosen PAK yang professional harus telah membekali dirinya sedini mungkin

tentang apa itu stress dan telah mampu mengelola stresnya, sehingga dalam proses penanganan siswa yang bermasalah tentang stress adanya kemudahan. Sebagai dosen PAK pandangan tentang stress haruslah disetarakan dengan apa yang dikatakan stress menurut Firman Tuhan, inilah yang dapat membedakan antara cara penanggulangan masalah dari dosen PAK dengan dosen Mata Kuliah lainnya (band Maz 34:19).

Harus di sadari bahwa setiap mahasiswa adalah unik dan memiliki ciri khas sendiri sebagai ciptaan Tuhan. Mereka memiliki kecerdasan yang berbedah, cara belajar dengan cara yang berbedah juga. Di sinilah peran pendidik sebagai pembimbing, karena dengan perbedaan itu maka pendidik patut membimbing mahasiswa mengingat psikologi perkembangan, maka pendidik adalah seseorang yang menuntun perkembangan anak itu terutama dalam proses mengatasi stres ketika menghadapi berbagai masalah dalam hidupnya. Pendidik bukan membuat suatu paksaan, tetapi harus mengarahkannya.

3. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Metode penelitian kualitatif dipahami sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan subyek-obyek, pada saat sekarang, berdasarkan fakta-fakta yang ada ada sebagaimana adanya. Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau melukiskan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fenomena atau hubungan antara fenomena yang diselidiki. Selain itu analisis deskriptif dipahami juga sebagai suatu bentuk penelitian yang berusaha untuk menentukan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dosen merupakan pribadi yang sangat dijunjung dan disegani oleh mahasiswa, sehingga peran Dosen sangat penting dalam pembentukan pribadi Mahasiswa itu sendiri. Mahasiswa akan merasa akrab dengan Dosen yang memiliki keterbukaan untuk merangkul Mahasiswa ketika semua Dosen tidak lagi mempedulikan Mahasiswa tersebut.

Posisi Dosen sebagai tokoh yang patut diidolakan oleh para Mahasiswa, diharapkan akan terus mendapat tempat dalam hati para Mahasiswa. Terutama Dosen PAK yang dituntut perannya sebagai pribadi yang memiliki sikap seperti Kristus yakni memberikan bahu ketika Mahasiswa membutuhkan sandaran, kedua tangan yang terbuka untuk memeluk Mahasiswa ketika mahasiswa perlu ketenangan, telinga yang siap mendengar dengan kesabaran ketika mahasiswa dihipnotis masalah dan memiliki pikiran yang positif dalam melihat pribadi mahasiswa yang mengalami masalah.

Bagi para mahasiswa yang bermasalah, Dosen PAK merupakan pribadi yang dapat menolong mereka dengan penuh kasih untuk dapat melewati setiap masalah mereka. Dengan

kondisi mahasiswa yang banyak tersebut tidak mengimbangi tenaga dosen PAK yang hanya 3 orang. Pergumulan berat dirasakan Dosen PAK ketika harus menghadapi setiap mahasiswa dengan masalahnya, sehingga sebagian siswa terluput dari pandangan mereka.

4.1. Stres

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan beberapa informan, yang merupakan mahasiswa. Terhadap Peranan dosen PAK, maka berikut ini adalah tanggapan mereka (para Mahasiswa). Wawancara dengan “A.D”;

“saya stress dengan nilai-nilai yang terus menurun, padahal semester kemarin saya bisa jawab soal UTS dengan baik, tapi semester ini jawab sekedar saja. Jadi saya takut kalo nilai tidak bagus nanti”

Hal yang sama pula disampaikan oleh informan “S.F” berikut :

“yang paling buat saya pikiran itu saat-saat mau Ulangan, karena katong dalam kelas bersaing untuk dapat nilai bagus. Belum lagi harus berusaha menyelesaikan banyak tugas yang diberikan oleh tiap Dosen, di tambah papa dan mama tuntutan nilai harus memuaskan jadi saya paling takut kalo nilai jelek”

Adapula informan lain “F.T” yang mengatakan bahwa :

“saya tidak terlalu pikiran dengan ulangan semester, tapi yang saya pikiran itu saya selalu Tanya diri sendiri, saya bisa dapat nilai memuaskan kah tidak ee. Karena ada Dosen yang sy rasa tidak suka dengan saya dan juga biaya kuliah ”

Bentuk dan tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa sangatlah bervariasi, di mana ada mahasiswa yang begitu mengkhawatirkan masa-masa Ulangan Semester sementara yang lainnya lebih memikirkan tuntutan dari keluarganya, atau konskuensi yang harus mahasiswa tersebut terima ketika nilai akhir tidak memuaskan. Dan lebih terberat adalah belum bias membayar biaya kuliah sebelum pelaksanaan ujian semester. Salah satu tekanan ini yang memungkinkan mahasiswa untuk mulai mempraktekan persaingan yang kurang sehat dalam dunia pendidikan.

Untuk mengejar nilai yang baik, tidaklah dapat dipungkiri bahwa mahasiswa sering didorong untuk nyontek saat ulang ataupun melakukan kecurangan lainnya, yang tidak seharusnya mahasiswa tersebut lakukan. Namun demi menenangkan pikirannya jalan itulah satu-satunya yang terpikirkan oleh mahasiswa, disaat inilah mahasiswa sangat membutuhkan rangkulan yang tulus dari seorang guru. Sehingga meminimalis kemungkinan mahasiswa tersebut mengambil keputusan yang keliru.

4.2. Ketidakstabilan Emosi

Dari hasil wawancara penulis dengan beberapa mahasiswa, ada beberapa siswa yang mengalami keadaan yang tidak stabil saat menjalani Ujian Semester. Diantaranya :

Wawancara dengan “A.L”

“kalo jadwal Ujian sudah keluar itu, saya paling jengkel sekali, dalam pikiran : ini pasti saya belajar serius lagi ni, karena kalo tidak saya nilai tidak bagus dan pasti dapa marah dari papa dan mama sudah. Jadi saya saat-saat itu kalo belajar tidak boleh ada yang ganggu atau ribut. Karena kalo saya dengar, itu pancing beta emosi lalu marah sampe tidak kontrol lagi..aduh!!! pokoknya masa-masa itu paling pusing sudah”

Hal yang serupa juga disampaikan oleh informan “H.M”berikut ini :

“saat-saat yang buat saya paling emosi itu, sudah dekat-dekat Ujian. Karena pernah teman-teman bilang “ko ni, kalo su dekat Ujian gini marah-marah seng jelas. Orang bicara laeng ko tanggapi laeng” hal ini buat saya jengkel sendiri. Mungkin karena saya terlalu ingat biaya kuliah yang belum lunas dan beban tugas yang banyak yang belum selesaikan”

Ketidakstabilan emosi yang dialami oleh para informan di atas, menunjukkan bahwa mereka mengalami goncangan yang cukup menyita pikiran mereka untuk berpikir antara tuntutan kampus dan hasil ujian. Tekanan tersebut sering membuat mereka tidak sanggup mengelola emosi sehingga orang-orang disekitar mereka menjadi tempat pelampiasan emosi.

Emosi yang mereka tampilkan berupa marah-marah yang tidak ada tujuannya ataupun tidak berdasar, sehingga secara tidak langsung sangat mempengaruhi hubungan mereka dengan orang-orang sekitar.

4.3. Perasaan Bersalah

Hasil wawancara penulis dengan para informan berikut, menunjukkan adanya timbul perasaan bersalah :

Wawancara dengan “C.S”

“pernah saya pung nilai tidak bagus dan akhirnya saya paling malu sama teman-teman dan sangat merasa bersalah sama papa dan mama karena dorang kerja keras cari uang tapi saya dapat nilai tidak memuaskan”

Informan “C.S” berikut juga mengalami hal yang sama :

“saya kalo ujian dan dapat nilai kurang baik, saya di rumah paling pikiran lihat bapa deng mama pung muka. Karena saya

pikir dorang selalu harap supaya saya pung nilai ujian bagus, ternyata tanpa sadar saya su buat dorang kecewa. Walaupun saya sadar bahwa kegagalan ini bukan dari saya sendiri malainkan saya dapat tekanan dari sebagian dosen”

Penuturan dari para informan di atas menunjukkan bahwa, kegagalan mereka dalam mempertahankan ataupun memperoleh hasil ujian yang baik mengakibatkan munculnya perasaan bersalah mereka kepada kedua orang tua terkhususnya. Perasaan bersalah ini terus mengganggu ketenangan mereka dan hal inipun mempengaruhi hubungan komunikasi mereka dengan orang tua yang tadi-tadinya baik menjadi renggang. Hubungan yang tiba-tiba renggang ini secara tidak langsung telah menimbulkan pertanyaan besar dalam benak orang tua siswa, namun perasaan itu akan dibuktikan pada saat penerimaan laporan pendidikan. Begitu juga kegagalan diakibatkan oleh adanya tekanan dari dosen yang membuat dia tidak fokus menyimak materi yang disampaikan oleh dosen tersebut. Untuk itu bagi orang tua dan anak yang belum siap untuk menerima hasil semester yang tidak diharapkan sebelumnya sangat mempengaruhi hubungan tindak lanjut bahkan kemungkinan akan adanya penekanan kepada mahasiswa tersebut yang lebih memperdalam rasa bersalahnya dan terlarut dengan rasa bersalah tersebut sepanjang semester berjalan. Begitu juga akan terjadi hubungan yang kurang harmonis antara Dosen dan Mahasiswa dan pada akhirnya proses pembelajaran berjalan tidak menyenangkan.

4.4. Konflik Sosial

Ketidak mampuan seseorang dalam menghadapi situasi di mana kondisi lingkungan yang telah sejak semula menanamkan pola pikir bahwa keberhasilan orang tua akan terpancar dalam diri anak lewat keberhasilannya saat dalam pendidikan. Sehingga orang lain dapat memicu munculnya suatu konflik dengan komunitas di mana orang tersebut berada. Berikut ini adalah hasil wawancara dengan beberapa siswa yang mengalami hal ini :

Wawancara dengan “K.A”

“kadang saya berpikir, sebenarnya bapa dorang sayang saya dan tidak mau marah walaupun hasil ujian kenaikan kelas saya jelek sekalipun. Tetapi saya yakin pasti ada bapa dengan mama punya teman-teman yang bangga-banggakan dorang pung anak-anak. Jadi bapa deng mama juga tidak mau kalah, harus paksa saya untuk dapat juara juga biar sama dengan anak-anak lain”

Berikut ini pengalaman dari informan “A.M”lainnya :

“saya sudah perhatikan kalau satu kesalahan saja yang tong mahasiswa buat (misalnya dalam kelas) terhadap seorang dosen pasti tong sudah tau nilai akhir pasti jelek walaupun sudah berusaha belajar bagaimanapun”

Hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa, adanya sebuah konflik antara orang tua-anak dan juga mahasiswa dengan dosen, konflik yang terjadi karena tidak adanya kesiapan dalam menghadapi hasil akhir dari sebuah perjuangan anak tersebut dan dendam dari dosen tersebut. Orang tua lalu menyalahkan anak, sementara anak menyalahkan orang lain (dosen) yang kemungkinan merupakan latar belakang keinginan yang kuat atas ambisi dari orang tuanya untuk memiliki anak yang selalu berhasil. Anak secara tidak langsung telah diliputi perasaan yang campur aduk, antara harus menerima kenyataan kegagalannya atau menghadapi sikap orang tua yang berubah. Begitu juga seorang mahasiswa dipaksakan untuk menerima keadaan dosen yang kurang bijak dalam pemberian nilai. Semua tekanan ini membuat mahasiswa sangat membutuhkan seseorang yang memiliki cara pandang lain yang turut mempengaruhi keadaannya tersebut.

4.5. Faktor-faktor Penyebab Stres

Setiap individu memiliki tanggapan yang berbeda dalam menghadapi sebuah permasalahan ataupun dalam mengelola stress yang dialaminya, hal ini dipengaruhi oleh kepribadian orang tersebut. Ada sebagian orang yang dapat menerima kenyataan kegagalannya, namun ada pula yang tidak sanggup menerima sehingga menyalahkan keadaan, diri sendiri, bahkan orang lain.

Stress yang dialami dapat dipicu dari adanya peristiwa khusus, yakni persaingan dengan orang lain, persoalan anak (pendidikan, pergaulan, kenakalan), perasaan tidak senang terhadap sesuatu atau terhadap seseorang yang muncul dari hati dan terus terpelihara, kesombongan, tinggi hati, keangkuhan dan tidak jujur terhadap diri sendiri.

4.6. Psikologi

Ketidakberhasilan seseorang dalam mencapai apa yang telah menjadi targetnya dapat mengakibatkan orang tersebut dan orang-orang disekitar yang mendukung perjuangannya, berada dalam situasi yang sulit untuk dikendalikan karena kurang adanya kesiapan dalam menghadapi kenyataan tersebut. Kegagalan tersebut dapat memicu adanya konflik dengan diri sendiri, dengan keluarga bahkan dengan orang lain. Sehingga secara psikis orang tersebut semakin semakin terpuruk dan menjalani hari-harinya dalam kebingungan atau serba salah.

Kesiapan seseorang dalam menghadapi stress sangatlah tergantung pengetahuan orang tersebut tentang apa itu stress, adakah hal positif dari stress, apakah stress dapat dikendalikan, apakah stress dapat diperkirakan dan lain sebagainya. Karena tingkat pengetahuan orang tersebut tentang stress dapat meminimalis adanya stress yang berkepanjangan.

4.7. Peranan pendidik PAK dalam Mengatasi Stres Mahasiswa

Kegiatan belajar PAK bersifat spiritual karena itu dosen hendaknya jangan memandang rendah pengalaman spiritual siswanya. Iman Kristen yang diperlukan oleh mahasiswa remaja dewasa ini ialah yang sifatnya praktis, termasuk bagaimana menghadapi krisis dan konflik

kehidupan di rumah, di kampus dan di antara kawan-kawan. Pendidik harus bersedia mendengar apa yang mereka alami dan pergumulkan. Bahkan bersedia menyimak masalah mereka lebih dari yang diucapkan. Selanjutnya pendidik menuntun mereka menemukan jawaban dari firman Tuhan. Mengajak mahasiswa berdoa dengan sungguh-sungguh kepada Tuhan, mendoakan mereka, juga membukakan hati mereka kepada Dia.

Menjadikan diri teladan iman, adalah menjadi kerinduan siswa remaja yang kita layani. Mahasiswa di usia ini sangat gemar mengamati kehidupan tokoh-tokoh di sekitarnya, menilai apakah layak didengar, diikuti atau tidak. Firman Tuhan sendiri mengatakan bahwa dalam melayani kaum muda, para pelayan harus menjadi teladan, model kehidupan (*live model*) (bd. Ti 2:6,7). Pendidik PAK harus menanamkan pengaruh melalui keteladanan hidupnya baik dalam perkataan dan perbuatan mengajar.

Berikut peran pendidik PAK dalam melayani Anak Didik ;

- a. Guru Sebagai Pendidik, adalah guru harus memiliki standar kualitas pribadi yang mencakup tanggung jawab, wibawa, mandiri dan disiplin. Guru PAK sebagai pendidik bertugas memperlengkapi anak didik dengan berbagai kebutuhan agar bertumbuh di dalam Yesus Kristus. Guru Sebagai Pembimbing, adalah berdasarkan pengetahuan dan pengalamannya guru harus mampu membimbing dan bertanggung jawab atas perjalanan dan perkembangan siswa.
- b. Guru Sebagai Pengajar, adalah guru mengelola kegiatan agar peserta didiknya belajar. “Guru tidak hanya mampu menjelaskan banyak perkara tentang bahan yang dikomunikasikan, tetapi juga dapat membantu peserta didiknya memahami faedah atau kegunaan dari proses belajar yang tengah berlangsung.” Guru PAK perlu mempelajari pengetahuan lain, termasuk pengetahuan sosial, pengetahuan alam, dan pengetahuan teknologi selain ilmu teologia dan Alkitab.
- c. Guru Sebagai Pelatih, adalah mampu menjadi pelatih sebab pendidikan dan pembelajaran memerlukan latihan dan keterampilan baik intelektual maupun motorik.
- d. Guru Sebagai Sahabat, adalah guru harus menjadi teman dan sahabat siswa sebagai orang tua yang mereka segani dan guru harus berkomunikasi dan memiliki komunikasi yang baik dengan siswa.
- e. Guru Sebagai Fasilitator, adalah guru harus mampu berusaha memahami kebutuhan atau keperluan peserta didik dalam proses belajar melalui fasilitator pendidik. Guru Sebagai Pemberita Injil.
- f. Guru adalah misionaris bagi siswa. Hal ini menjelaskan bahwa betapa pentingnya pemberitaan Injil yang dapat menyelamatkan manusia dari dosa kepada kebenaran, termasuk siswa.

Guru Pendidikan Agama Kristen memiliki tugas yang sangat kompleks dan terpadu. Sebagai wujud nyata peranan pendidik PAK tersebut harus melaksanakan tugasnya dengan baik dan bertanggungjawab dalam mencapai tujuan pembelajaran yang sempurna. Salah satu tujuan

Pendidikan Agama Kristen adalah siswa memiliki karakter yang baik seperti Tuhan Yesus Kristus. Sebab peran Guru Pendidikan Agama Kristen sangat berpengaruh terhadap pembentuk karakter siswa. Bahkan Alkitab memberikan keterangan bahwa Yesus memberikan wewenang kepada para rasul, para nabi, para pengajar, para gembala dan para penginjil untuk mengajar dan membentuk karakter jemaat (siswa) menjadi dewasa dan sempurna (Efesus 4:11-16).

5. KESIMPULAN

Stres merupakan suatu respon psikologis yang dialami oleh setiap individu dimana individu tersebut dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang sangat rentan terhadap stres. Dosen PAK memiliki tugas yang sangat kompleks dan terpadu. Sebagai wujud nyata peranan guru PAK tersebut harus melaksanakan tugasnya dengan baik dan bertanggungjawab dalam mencapai tujuan pembelajaran yang sempurna. Hal ini mengingat kebutuhan mahasiswa di kampus tidak saja berpusat pada pemenuhan kebutuhan akan ilmu pengetahuan tetapi juga harus ditunjang dengan penanaman nilai-nilai moral dan etika yang cukup. Selanjutnya dalam penanganan siswa yang bermasalah sudah saatnya seorang dosen berpikir untuk melakukan berbagai tindakan yang kreatif dan tidak berpusat pada hukuman maupun nasehat semata. Namun lebih memperhatikan pembimbingan yang dimulai dari siswa dan berujung pada pengambilan sebuah keputusan mandiri dari seorang siswa yang bermasalah. Pendidik Pendidikan Agama Kristen perlu: 1) menjaga kekudusan hidupnya sebagai mitra Allah dalam membina, membimbing para muridnya menjadi murid yang berkarakter seperti Dia; 2) menyadari bahwa dirinya adalah hamba Tuhan, tugas mengajar merupakan panggilan Allah yang harus dikerjakan dengan sungguh-sungguh. Pendidik Pendidikan Agama Kristen harus mempersiapkan dirinya sebaik mungkin sebelum mengajar; 3) Pendidik Pendidikan Agama Kristen harus menjadi teladan bagi mahasiswa serta bersahabat dengan mahasiswa sebagai bagian dari pembentukan karakter siswa.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Beehr, Terry A. dan John E. Newman, 2014, "Job stress, employee health, and organizational effectiveness: *a facet analysis, model, and literature review*", *Personnel Psychology*.
- Dewi, KS. 2012. *Kesehatan Mental*. Semarang: UPT Undip
- Erastus Sabdono. 2014. *Hidupku BagiMu*. Jakarta: Rehobot Literature
- Hardi Budiyan. 2011. *Dasar-Dasar Pendidikan Agama Kristen*. Surakarta: STT Berita Hidup.
- Irham Fahmi. (2016). *Pengantar Manajemen Sumber Daya Manusia*, (konsep dan kinerja), Jakarta. Mitra Wacana Media.
- Nusran, M & Lantara, D., 2019. *Dunia Industri Perspektif Psikologi Tenaga Kerja*. Makassar: Nas Media Pustaka.
- Robert Robianto. 2017. "Pendidikan Budi Pekerti Mengikis Korupsi". BAHANA,
- Smet, Bart.(2018). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.



- Sunyoto dan Burhanudin. 2015. *Teori Perilaku Keorganisasian*. Penerbit CAPS(Center of Academic Publishing Service), Yogyakarta.
- Safaria, Triantoro dan Nofrans Eka Saputra. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tewal Berhard. 2017. *Organisasi Perilaku*. Bandung : Patra Media Grafindo
- Zaenal, Veithzal Rival, Mansyur Ramly, Thoby Mutis, dan Willy Arafah. 2014. *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan dari Teori Ke Praktik*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.