



Membangun Sinergi: KKNI, Sistem Blok, dan Praktikum Dalam Mengatasi Stres Belajar Mahasiswa Fakultas MIPA Melalui Perspektif Psikologi Pendidikan

Sitti Subaedah*¹, Yesi Rama Indah Nainggolan*², Nur Hidayati Nasution³, Siti Aisyah⁴, Desi Lumban Siantar⁵

Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

*Corresponding author

E-mail addresses: sitti.subaedah87@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received February 17, 2025

Revised March 15, 2025

Accepted April 23, 2025

Available online May 5, 2025

Kata Kunci:

KKNI; stres belajar; sistem pembelajaran blok; laporan praktik; pendidikan tinggi

Keywords:

KKNI ; learning stress ; block learning system ; practicum report ; higher education



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license. Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Sagita Akademia Maju..

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji dampak penerapan Kerangka Kompetensi Nasional (KKNI), sistem pembelajaran blok, dan laporan praktikum terhadap stres belajar mahasiswa Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) Universitas Negeri Medan. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan wawancara mendalam terhadap lima mahasiswa, yaitu dua mahasiswa Program Studi Matematika, dua mahasiswa Program Studi Kimia, dan satu mahasiswa Program Studi Biologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Biologi mengalami tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa Program Studi Kimia dan Matematika. Keterkaitan yang lebih baik antara teori dan praktik dalam pendidikan biologi, disertai dukungan sosial yang lebih kuat, berkontribusi terhadap penurunan stres. Sebaliknya, mahasiswa Matematika dan Kimia melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi karena tuntutan akademis yang berat dan tantangan dalam manajemen waktu. Meskipun sistem pembelajaran blok dirancang untuk meningkatkan fokus, sistem ini justru meningkatkan tekanan pada mahasiswa yang kesulitan beradaptasi. Penelitian ini menekankan pentingnya strategi koping yang efektif dan dukungan psikologis dalam mengelola stres. Hasil penelitian ini bertujuan untuk

membantu fakultas dalam merancang kebijakan pendidikan yang menjawab kebutuhan mahasiswa, termasuk peningkatan fasilitas dan layanan psikologis. Penelitian ini berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik tentang tantangan akademis dalam pendidikan tinggi dan menyoroti pentingnya mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

ABSTRACT

This study explored the impact of the implementation of the National Competency Framework (KKNI), block learning system, and practicum reports on the learning stress of students at the Faculty of Mathematics and Natural Sciences (FMIPA) at Universitas Negeri Medan. A qualitative method was employed, utilizing in-depth interviews with five students, including two from the Mathematics Study Program, two from Chemistry, and one from Biology. The findings indicated that Biology students experienced lower stress levels compared to their peers in Chemistry and Mathematics. A better connection between theory and practice in biology education, along with stronger social support, contributed to the reduction of stress. In contrast, Mathematics and Chemistry students reported higher stress levels due to heavy academic demands and challenges in time management. Although the block learning system was designed to enhance focus, it increased pressure on students struggling to adapt. The study emphasized the importance of effective coping strategies and psychological support in managing stress. The findings aimed to assist the faculty in designing educational policies that address student needs, including improvements in facilities and psychological services. This

1. PENDAHULUAN

Latar belakang penelitian ini berfokus pada dampak penerapan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI), sistem pembelajaran blok, dan laporan praktik (laprak) terhadap tingkat stres belajar mahasiswa di Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) Universitas Negeri Medan. Dalam konteks pendidikan tinggi, stres belajar menjadi isu yang semakin penting untuk ditangani, mengingat dampaknya terhadap kinerja akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang mendukung dapat mengurangi stres, sementara tuntutan akademik yang tinggi dapat meningkatkan tekanan psikologis.

Landasan teori dalam penelitian ini mencakup berbagai konsep terkait stres belajar. Stres belajar didefinisikan sebagai respons emosional terhadap tuntutan akademik yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk beban kerja, waktu yang terbatas, dan dukungan sosial. Kajian pustaka menunjukkan bahwa hubungan yang baik antara teori dan praktik dalam pembelajaran, termasuk laporan praktik, dapat berkontribusi pada pengurangan tingkat stres. Penerapan sistem pembelajaran blok diharapkan dapat meningkatkan fokus mahasiswa, namun juga dapat menyebabkan tekanan tambahan bagi mereka yang tidak mampu beradaptasi dengan cepat.

Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana penerapan KKNI, sistem pembelajaran blok, dan laprak memengaruhi tingkat stres belajar mahasiswa di FMIPA. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan tingkat stres antara mahasiswa dari berbagai program studi serta mengeksplorasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perbedaan tersebut.

Rencana pemecahan masalah yang diusulkan meliputi pengembangan strategi coping yang efektif dan peningkatan dukungan psikologis bagi mahasiswa. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang perbedaan tingkat stres, diharapkan fakultas dapat merancang kebijakan pendidikan yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi dalam memahami tantangan akademik di pendidikan tinggi dan menekankan pentingnya mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

2. METODE

2.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Tujuan dari desain ini adalah untuk menggambarkan fenomena stres belajar pada mahasiswa FMIPA Universitas Negeri Medan yang terpengaruh oleh penerapan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI), sistem pembelajaran blok, dan laporan praktik (laprak). Dengan desain ini, diharapkan data yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat stres mahasiswa.

2.2. Tempat dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) Universitas Negeri Medan. Lokasi ini dipilih karena merupakan tempat di mana penerapan KKNi, sistem pembelajaran blok, dan laporan praktik (laprak) sedang diimplementasikan, sehingga dapat memberikan informasi yang relevan mengenai dampaknya terhadap mahasiswa. Penelitian dilakukan pada tanggal 24 Februari 2025.

2.3. *Teknik Pengumpulan Data*

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik, antara lain:

1. **Wawancara:** Wawancara semi-terstruktur dilakukan dengan mahasiswa untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman mereka terkait stres belajar.
2. **Observasi:** Observasi dilakukan untuk melihat dinamika kelas dan interaksi antara mahasiswa dan dosen yang dapat mempengaruhi tingkat stres.
3. **Sumber Lain:** Selain wawancara dan observasi, penelitian ini juga mengumpulkan data dari berbagai sumber lain seperti jurnal, buku, dan literatur terkait yang relevan dengan topik penelitian.

2.4. *Pengembangan Instrumen*

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan kajian pustaka dan teori terkait stres belajar. Kuesioner terdiri dari beberapa bagian, yaitu:

- **Demografi:** Data yang dikumpulkan mencakup program studi
- **Tingkat Stres:** Menggunakan skala Likert untuk mengukur tingkat stres mahasiswa dengan pertanyaan yang berkaitan dengan faktor-faktor penyebab stres.
- **Sistem Pembelajaran:** Pertanyaan terkait penerapan KKNi, sistem pembelajaran blok, dan laporan praktik (laprak).

Instrumen diuji coba terlebih dahulu untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan dalam penelitian utama.

2.5. *Teknik Analisis Data*

Data yang diperoleh dari wawancara dan observasi akan dianalisis secara kualitatif. Teknik analisis yang digunakan meliputi:

1. **Analisis Tematik:** Digunakan untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari wawancara dan observasi.
2. **Triangulasi:** Menggunakan data dari berbagai sumber untuk memastikan keakuratan dan konsistensi informasi yang diperoleh.

Dengan metodologi ini, diharapkan penelitian dapat memberikan hasil yang valid dan dapat diandalkan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres belajar mahasiswa FMIPA Universitas Negeri Medan.

Bagian ini menjelaskan bagaimana penelitian dilakukan, desain penelitian, teknik pengumpulan data, pengembangan instrumen, dan teknik analisis data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Analisis Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) dan sistem pembelajaran blok di Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) Universitas Negeri Medan berdampak signifikan terhadap pengalaman belajar mahasiswa S1.

Dari wawancara yang dilakukan dengan 5 mahasiswa, temuan terkait tingkat stres berdasarkan program studi adalah sebagai berikut:

- **Program Studi Biologi:** Dari 5 mahasiswa, 1 orang melaporkan tingkat stres yang rendah. Mahasiswa ini merasa nyaman berkat banyaknya kegiatan praktikum yang relevan dengan materi kuliah.
- **Program Studi Kimia:** Dari 5 mahasiswa, 2 orang melaporkan tingkat stres yang agak tinggi. Mereka merasa tertekan oleh tuntutan untuk memahami konsep-konsep kimia yang kompleks dan kesulitan dalam mengatur waktu antara kuliah dan tugas praktikum.
- **Program Studi Matematika:** Dari 5 mahasiswa, 2 orang mengalami tingkat stres paling tinggi. Mereka merasa tertekan dengan tuntutan untuk menguasai berbagai konsep matematika yang abstrak dan kompleks serta merasa cemas untuk memenuhi ekspektasi akademik.

3.2 Pembahasan

Pembahasan ini bertujuan untuk menjelaskan hasil penelitian dan mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi pengalaman belajar mahasiswa. Penerapan KKNI di FMIPA dirancang untuk memberikan kerangka kompetensi yang jelas. Namun, kenyataannya, banyak mahasiswa, terutama yang baru memasuki dunia perkuliahan, merasakan beban yang cukup berat.

Mahasiswa dari Program Studi Biologi menunjukkan bahwa pengalaman praktikum yang relevan sangat membantu mereka dalam mempelajari materi kuliah. Dengan adanya kegiatan praktikum, mahasiswa merasa lebih terlibat dan termotivasi untuk belajar. Meskipun mereka juga mengalami tekanan, dukungan dari teman-teman dan dosen berkontribusi pada kemampuan mereka untuk mengatasi stres. Lingkungan belajar yang positif ini menciptakan rasa aman yang memungkinkan mahasiswa untuk lebih fokus pada studi mereka.

Sebaliknya, mahasiswa dari Program Studi Kimia melaporkan tingkat stres yang cukup tinggi. Mereka merasa tertekan oleh tuntutan akademik yang berat dan kompleksitas materi. Kesulitan dalam mengatur waktu antara kuliah teori dan tugas praktikum sering kali membuat mereka merasa kewalahan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun KKNI memberikan panduan yang jelas, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa beban akademik yang dirasakan mahasiswa tetap menjadi tantangan yang signifikan. Keterbatasan waktu dan tekanan untuk memenuhi ekspektasi dapat mengganggu motivasi belajar dan kinerja akademis mereka.

Mahasiswa dari Program Studi Matematika menghadapi tingkat stres yang paling tinggi di antara ketiga program studi. Tuntutan untuk menguasai berbagai konsep matematika yang abstrak dan kompleks sering kali membuat mereka merasa tertekan. Kecemasan untuk mencapai hasil yang baik sangat mempengaruhi mental mereka, yang pada gilirannya berdampak negatif pada kinerja akademis.

Pengalaman ini menunjukkan perlunya bimbingan dan dukungan yang lebih intensif dari fakultas untuk membantu mahasiswa S1 mengelola beban akademik mereka.

Faktor psikologis juga memainkan peran penting dalam tingkat stres yang dialami mahasiswa. Kecemasan yang tinggi, rasa takut gagal, dan kurangnya dukungan sosial menjadi beberapa faktor utama. Mahasiswa sering merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi tinggi dari dosen dan orang tua, yang dapat memicu kecemasan dan stres. Di antara ketiga program studi, mahasiswa Biologi cenderung memiliki dukungan sosial yang lebih baik. Mereka sering bekerja sama dalam kelompok belajar, yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan motivasi. Sebaliknya, mahasiswa dari Program Studi Kimia dan Matematika mungkin merasa kurang terhubung dengan teman sekelas mereka, yang dapat memperburuk perasaan stres dan kecemasan.

Kondisi kesehatan mental mahasiswa juga perlu diperhatikan. Mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental cenderung lebih rentan terhadap stres akademik. Oleh karena itu, penting bagi fakultas untuk menyediakan layanan konseling dan dukungan psikologis bagi mahasiswa yang membutuhkan. Menyediakan program kesadaran kesehatan mental dan pelatihan untuk mengatasi stres dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan yang mereka hadapi.

Akhirnya, hubungan antara stres belajar dan kinerja akademis menunjukkan bahwa stres yang tinggi dapat berdampak negatif pada kinerja. Mahasiswa yang mengalami stres berlebihan cenderung kesulitan dalam menyelesaikan tugas praktikum, yang pada gilirannya mempengaruhi nilai akademis mereka. Penelitian ini menunjukkan perlunya perhatian lebih dari fakultas dalam menyediakan sumber daya dan dukungan yang sesuai agar pengalaman belajar mahasiswa dapat ditingkatkan secara keseluruhan. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi pengalaman belajar mahasiswa, termasuk penerapan KKNI, tantangan sistem pembelajaran, dan faktor psikologis yang berpengaruh, kami berharap dapat memberikan rekomendasi untuk perbaikan dalam sistem pendidikan di FMIPA. Hal ini diharapkan dapat membantu mahasiswa menjalani proses belajar dengan lebih efektif dan sehat, serta mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan.

4. SIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

Mini riset di Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) Universitas Negeri Medan menunjukkan bahwa penerapan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) berdampak signifikan terhadap pengalaman belajar mahasiswa S1. Meskipun KKNI memberikan panduan kompetensi, mahasiswa, terutama yang baru memasuki perkuliahan, sering merasa terbebani oleh tuntutan akademik. Mahasiswa dari Program Studi Kimia dan Matematika mengalami tingkat stres lebih tinggi dibandingkan mahasiswa Biologi, yang cenderung memiliki pengalaman belajar lebih positif berkat dukungan sosial dan metode pembelajaran yang melibatkan praktikum.

Mahasiswa Kimia menghadapi kesulitan dalam mengatur waktu antara kuliah dan praktikum, sedangkan mahasiswa Matematika merasa tertekan dengan konsep

abstrak yang kompleks. Kecemasan untuk memenuhi ekspektasi akademik berkontribusi pada tekanan yang mereka rasakan. Tingkat stres yang tinggi di kalangan mahasiswa FMIPA mengkhawatirkan, dengan banyak yang melaporkan gejala fisik akibat stres, seperti sakit kepala dan kelelahan. Lingkungan belajar yang kurang mendukung juga berperan, sehingga penting bagi fakultas untuk menciptakan suasana akademik yang positif.

Faktor psikologis, seperti kecemasan dan rasa takut gagal, mempengaruhi stres mahasiswa. Membangun komunitas akademik yang solid dan menyediakan layanan konseling dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan perlunya perhatian dari fakultas dalam menyediakan sumber daya yang sesuai untuk mendukung mahasiswa S1, membantu mereka belajar dengan lebih efektif dan sehat.

4.2 Saran

Untuk meningkatkan pengalaman belajar mahasiswa S1 di FMIPA, fakultas perlu memperkuat dukungan akademik. Implementasi program mentoring, di mana mahasiswa senior membantu mahasiswa baru, dapat menciptakan jaringan dukungan sosial yang penting. Selain itu, memastikan fasilitas seperti laboratorium dan ruang belajar yang memadai akan meningkatkan kenyamanan dan motivasi mahasiswa.

Pelatihan bagi dosen dalam mengelola sistem pembelajaran blok dan praktikum juga penting, sehingga mereka dapat lebih efektif dalam mendukung mahasiswa. Fakultas harus menyediakan layanan konseling yang mudah diakses untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan. Program kesadaran kesehatan mental juga perlu diperkenalkan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang pentingnya kesejahteraan mental.

Akhirnya, membangun komunitas akademik yang solid dengan mengadakan kegiatan sosial dan diskusi kelompok akan memperkuat hubungan antar mahasiswa dan dosen, menciptakan lingkungan yang lebih suportif. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan pengalaman belajar mahasiswa di FMIPA dapat meningkat, mengurangi stres, dan mempersiapkan mereka untuk sukses di masa depan.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan penuh rasa syukur dan kebanggaan, kami ingin mengungkapkan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini yaitu kepada semua responden yang telah meluangkan waktu untuk diwawancarai. Tanpa partisipasi dan wawasan berharga dari Anda, penelitian ini tidak akan mungkin terwujud. Setiap cerita dan pengalaman yang Anda bagikan telah memperkaya hasil penelitian kami.

Tak lupa, kami mengucapkan terima kasih kepada tim dan teman kelompok yang telah bekerja sama dengan penuh semangat. Kerja keras, saling dukung, dan kebersamaan kita telah menjadikan perjalanan ini tidak hanya produktif, tetapi juga menyenangkan. Semoga ikatan yang telah terjalin di antara kita terus berlanjut, dan bersama kita dapat menciptakan lebih banyak karya yang bermanfaat di masa depan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Astuti, R. D., & Indriani, N. (2020). "Kesehatan Mental Mahasiswa: Tinjauan dari Perspektif Psikologi". *Jurnal Psikologi*, 17(2), 123-134.
- Hamalik, O. (2012). *Proses Belajar Mengajar*. Bumi Aksara.
- Hidayat, D. (2019). "Pengaruh Stres Terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa". *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(1), 45-54.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2017). *Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI)*. Jakarta.
- Mardiana, A. (2021). "Dampak Sistem Pembelajaran Blok Terhadap Stres Mahasiswa". *Jurnal Pendidikan Sains*, 12(3), 201-210.
- Nugroho, B. (2018). *Manajemen Stres bagi Mahasiswa*. Salemba Humanika.
- Panggabean, E. (2019). "Kesehatan Mental Mahasiswa S1 di Era Digital". *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(4), 56-65.
- Riyadi, A. (2020). "Tingkat Stres dan Kesehatan Mental Mahasiswa". *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 11(2), 77-85.
- Sari, F. P. (2022). "Pengaruh Kualitas Fasilitas Terhadap Kinerja Mahasiswa". *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 34-41.
- Setiawan, B. (2021). "Persepsi Mahasiswa Terhadap Dukungan Sosial di Lingkungan Kampus". *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(2), 90-101.
- Sukardi, S. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan*. Alfabeta.
- Susanto, H. (2018). "Hubungan antara Stres dan Kinerja Akademik Mahasiswa". *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 7(1), 12-20.
- Tanjung, R. (2019). "Peran Dosen dalam Menangani Stres Mahasiswa". *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(3), 201-210.
- Wibowo, A. (2021). "Strategi Mengatasi Stres Belajar Mahasiswa". *Jurnal Pendidikan Universitas*, 6(2), 65-74.
- Widodo, A. (2020). "Pengaruh Lingkungan Belajar terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa". *Jurnal Kesehatan Mental*, 12(1), 100-110.
- Yusuf, M. (2018). *Psikologi Pendidikan: Teori dan Aplikasi*. Prenadamedia Group.
- Zainuddin, M. (2022). "Stres Akademik dan Kesehatan Mental: Tinjauan Empiris". *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 10(2), 200-210.
- Zulkarnain, H. (2021). "Dampak Pembelajaran Daring terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa". *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 9(2), 150-160.
- Zulfa, R. (2020). "Kesehatan Mental Mahasiswa di Era Pandemi". *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 45-52.