



Gambaran Niat dan Stres Akademik Mahasiswa Di Masa Pandemi

Maulana Yusuf Ibrahim

Institut Agama Islam Negeri Kudus, Kudus, Indonesia

ucubbreaks17@gmail.com

Erina Rahmajati

Institut Agama Islam Negeri Kudus, Kudus, Indonesia

erina.rahmajati@iainkudus.ac.id

Abstract

During the pandemic, educational systems and methods have changed. Where the learning system is carried out online. These changes cause anxiety about psychological, physical, and behavioral changes in students. This study aims to determine the description of academic intentions and stress in students who are respondents who take online lectures and experience stress. The design used in this study is mixed methods using data collection techniques using survey procedures, to test the validity of the data using triangulation and research data analysis using mixed parallel convergent methods. The results showed that as many as 135 students or 75% of the total 179 respondents experienced academic stress ranging from mild to severe stress caused by various factors, namely internal and external factors. In this study, respondents who experienced stress showed unbalanced actions and intentions. This is in line with what Al-Ghazali said, namely that if someone knows something, then a will or desire (intention) arises, both influenced by inside and outside the heart to do something according to his knowledge.

Keywords: Academic Stress, Intention, Pandemic, Student

Abstrak

Selama masa pandemi sistem dan metode pendidikan mengalami perubahan. Dimana sistem pembelajaran dilangsungkan secara online. Adanya perubahan tersebut menimbulkan kecemasan perubahan psikologis, fisik dan juga tingkah laku pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran niat maupun stres akademik pada mahasiswa yang menjadi responden yang mengikuti perkuliahan secara online yang mengalami stres tersebut. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode campuran (mixed methods) dengan menggunakan teknik mengumpulkan data menggunakan prosedur survey, untuk menguji keabsahan data menggunakan triangulasi dan analisis data penelitian menggunakan metode campuran paralel konvergen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 135 mahasiswa atau 75% dari total 179 responden mengalami stres akademik mulai dari stres ringan hingga berat yang disebabkan berbagai faktor yaitu faktor internal maupun eksternal. Dalam penelitian ini responden yang mengalami stress menunjukkan kondisi tindakan dan niat tidak seimbang. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan Al-Ghazali yaitu seseorang mengetahui sesuatu hal, lalu timbul kehendak atau keinginan (niat) baik dipengaruhi oleh dalam maupun luar hati untuk melakukan sesuatu sesuai pengetahuannya.

Kata kunci: Mahasiswa, Niat, Stres Akademik, Pandemi

Pendahuluan

Stres akademik merupakan tekanan mental dan emosional, atau *tension*, yang terjadi akibat tuntutan kehidupan kampus. Sumber stres akademik meliputi : situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ngada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas perkuliahan (Hasanah, dkk, 2020). Stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami pelajar berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk

berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba (Barseli, dkk, 2017).

Penelitian Kaplan dan Sadock pada tahun 2005 menyebut bahwa kecemasan mempengaruhi hasil belajar mahasiswa, karena kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain (Hasanah, dkk, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Livana PH dkk pada tahun 2020 menunjukkan bahwa salah satu hal yang menjadi faktor utama penyebab stress selama pandemi covid adalah tugas pembelajaran. Kemauan atau keinginan (niat) yang disertai keyakinan dalam belajar dapat juga mempengaruhi stres akademik. Keinginan (niat) merupakan keadaan atau sifat yang timbul dari dalam hati manusia yang menggerakkan atau mendorongnya untuk melaksanakan suatu pekerjaan (Livana, dkk, 2020). Niat merupakan perbuatan hati sehingga hanya diri individu dan Allah Swt yang tahu dalam melakukan perbuatan, beramal ataupun beribadah.

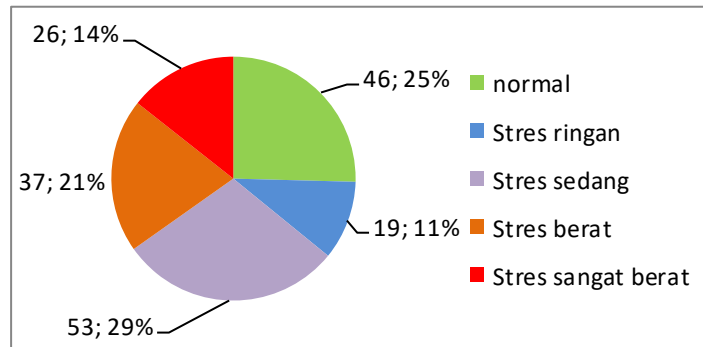
Niat dalam diri individu dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah indikator yang datang dari diri manusia itu sendiri. Yang termasuk dalam faktor internal adalah seperti minat (niat). Minat adalah kecendrungan jiwa pada sesuatu dan biasanya disertai perasaan senang akan sesuatu. Dengan kata lain minat adalah rasa lebih suka dan rasa keterkaitan dengan sesuatu tanpa ada yang menyuruh (Maharudin, 2011). Faktor internal yang dapat berpengaruh pada niat seseorang yaitu motivasi, keinginan atau minat, cita-cita. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu meliputi lingkungan dan obyek-obyek yang dapat mengubah sudut pandang seseorang terhadap dunia sekitarnya dan mempengaruhi seseorang dalam merasakan dan menerima sesuatu. Faktor eksternal meliputi lingkungan dalam keluarga, faktor pendidikan dalam keluarga dan faktor lainnya. Faktor eksternal dapat hadir melalui lingkungan misalnya lingkungan keluarga, pendidikan dalam keluarga dan faktor lainnya sebagai pendukung dalam pembelajaran misal fasilitas, keadaan, dan lain sebagainya (Khulaimah, 2021). Berdasarkan berbagai penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa niat merupakan perbuatan hati yang timbul setelah mengetahui sesuatu hal lalu timbul keinginan untuk melaksanakan atau mencapai hal tersebut apabila niat tidak diimbangi dengan perbuatan atau amalan maka itu bukan disebut dengan niat.

Al-Ghazali berpendapat bahwa niat diibaratkan sifat yang berada di tengah-tengah atau kehendak. Maka penggerak pertama (pendorong) adalah sesuatu yang dicari. Sedangkan yang mendorong adalah tujuan yang diniatkan. Kemudian menjadikan bangkit yaitu niat yang dilaksanakan dan terbangkitnya kemampuan untuk menggerakkan anggota badan disebut amal. Akan tetapi terbangkitnya untuk amal terkadang memerlukan satu atau dua pendorong. Maksud dari penjelasan tersebut adalah bahwa niat merupakan pendorong untuk melakukan amal. Di dalam niat sendiri memiliki tiga rangkaian yaitu adanya penggerak pertama (pendorong) yaitu sesuatu yang dicari, yang mendorong adalah tujuan yang diniatkan dan melakukan apa yang diniatkan (Al-Ghazali, n.d.).

Gambaran Umum Stres pada Mahasiswa yang Mengalami Perubahan Sistem Pembelajaran

Menurut Lovibond dan Lovibond (Crawford & Henry, 2003) pada tahun 1995 dalam Crawford dan Henry membagi penggolongan kecemasan menjadi indikator utama dari pengukuran stress ini, berdasarkan keparahan dari normal hingga sangat parah berdasarkan skor persentil, dengan 0-78 diklasifikasikan sebagai normal 78-87, ringan 87-95, sedang 95-98, parah dan 98-100 sangat parah. Namun demikian, skor ini mengalami beberapa revisi dan adaptasi di beberapa penelitian, salah satunya dalam penelitian Maulana dan Iswari tahun 2020 dimana dalam penelitiannya, kategori stress pada instrument Depression Anxiety Stress Scales (DASS), mengkategorisasikan stress dalam kategori, yaitu: normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa mayoritas tingkat stres mahasiswa masih dalam keadaan normal yaitu sebesar 52%, tingkat stres ringan sebesar 24%, tingkat stres sedang sebesar 8%, tingkat stres berat sebesar 13%, dan tingkat stres sangat berat sebesar 3% (Maulana & Iswari, 2020).

Gambar 1. Tingkat Stres Mahasiswa Berdasarkan DASS 42



Secara umum dari 181 responden yang diambil dalam penelitian ini, terdapat 25% yang tidak mengalami stress dan sedangkan 75% responden mengalami stres akademik yang terdiri dari stres ringan, sedang, berat dan sangat berat. Hal ini menunjukkan terdapat beberapa mahasiswa yang berhasil menyesuaikan diri dengan perubahan sistem pembelajaran online ini. Dalam proses perkuliahan online menurut pendapat Fanani dan Jainurakhma menunjukkan terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan efektifitas pembelajaran daring. Sebagian besar responden memiliki tingkat penyesuaian tinggi terhadap pembelajaran daring, dan beberapa diantaranya sudah terbiasa dengan pembelajaran tersebut. Hasil penelitian ini mengindikasikan dengan adanya kemampuan penyesuaian diri yang bervariasi diantara mahasiswa, maka perlunya inovasi dan variasi terhadap pembelajaran daring kedepannya, supaya mahasiswa tidak cepat bosan, adaptable terhadap metode pembelajaran daring (Fanani & Jainurakhma, 2020).

Allah SWT berfirman di dalam Al Qur'an surat Al Baqarah (2) ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمْرِثِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: "Dan sesungguhnya akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar." (Q.S. al-Baqarah: 155) (Departemen Agama, 2018)

Datangnya cobaan kepada diri manusia inilah yang akan dirasakan sebagai suatu stres (tekanan) dalam diri, atau disebut juga sebagai beban. Banyak contoh dalam keseharian kita bentuk-bentuk cobaan ini, misalnya kematian, sakit, dan kehilangan.

Bukan hanya kondisi yang buruk menjadi cobaan, namun kekayaan, anak, kepandaian dan jabatan juga menjadi cobaan bagi manusia. Ketegangan, tekanan, dan tuntutan yang dialami mahasiswa saat melaksanakan perkuliahan online dapat memicu adanya stres sejalan dengan pendapat Argaheni dalam hasil penelitiannya yang mengatakan stres yang dialami mahasiswa adalah dampak dari COVID-19. Perubahan sistem pembelajaran ini memberikan permasalahan pada mahasiswa yaitu tertekan dan stres, hal tersebut dipengaruhi oleh kecemasan, bosan, susah dalam memahami materi perkuliahan, sangat terbatas dalam melakukan aktifitas, ketakutan akan tertular COVID-19 dan beban kuliah yang banyak (Argaheni, 2020).

Kendala-kendala yang dihadapi oleh mahasiswa seperti jaringan yang tidak ada, paket internet yang habis, pekerjaan rumah yang harus dikerjakan juga, dan tugas perkuliahan yang menumpuk. Berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh mahasiswa menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut membuat mereka mengalami stres. Stres akademik diartikan sebagai keadaan dimana seseorang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Harahap, dkk, 2020).

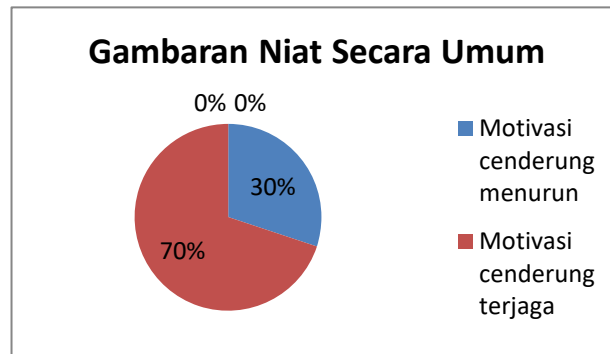
Selain itu menurut Al-Ghazali memandang stres, kesedihan dan masalah kejiwaan manusia adalah akibat dari ketidak mampuan seseorang dalam mengatasi keinginan dan perilakunya. Hal tersebut dapat bersumber dari hal kecil maupun besar, bahkan dapat bersumber dari sesuatu yang tidak menimbulkan masalah. Sumber masalah tersebut kembali kepada peran masing-masing individu dalam menghadapinya. Menurut Al-Ghazali cara menghadapi hal tersebut adalah dengan ridha atau merelakan kondisi tersebut sebagai proses yang harus diterima sebagai karunia dari Allah. Namun harus tetap berjuang dalam mengatasi masalah tersebut (Achmad, 2015).

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas responden mengalami stres akibat dari ketidakmampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang ada saat ini dan ketidak mampuan individu untuk menghadapi kendala yang ada, yaitu pada pelaksanaan perkuliahan online. Responden yang mengalami stres didominasi oleh perempuan sedangkan pada laki-laki cenderung lebih stabil berdasarkan data yang ada (Mahmud & Uyun, 2016).

Gambaran Niat pada Mahasiswa yang Mengalami Stres Akademik

Berdasarkan pada motivasi yang ada, Niat dapat disimpulkan bahwa sekitar 70% responden memiliki niat cenderung terjaga, Sedangkan 30% responden memiliki motivasi cenderung menurun. Dari data tersebut mayoritas responden memiliki niat atau dorongan untuk melaksanakan perkuliahan secara online ditandai dengan motivasi yang cenderung terjaga.

Gambar 2. Gambaran Niat secara Umum Berdasarkan Motivasi



Dari 133 responden dalam menghadapi perubahan sistem pembelajaran memiliki gambaran Niat cenderung menurun 30% ditandai dengan motivasi cenderung menurun. Sedangkan 70% responden memiliki niat cenderung terjaga ditandai dengan motivasi yang cenderung terjaga. Sebanyak 70% responden memiliki kecenderungan niat yang terjaga, hal ini dapat disebabkan beberapa faktor yang berpengaruh dalam diri mahasiswa berdasarkan hasil penelitian dari Agustina dan Kurniawan bahwa dukungan sosial (eksternal) dan konsep diri mahasiswa (internal) merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi menunjukkan meningkatnya motivasi belajar (Agustina & Kurniawan, 2020).

Sedangkan terdapat 30% responden yang memiliki kecenderungan niat yang menurun, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Cahyani dkk bahwa motivasi belajar siswa menurun selama pembelajaran daring disebabkan oleh faktor internal dan eksternal (Cahyani, dkk, 2020).

Tabel 1. Tingakatan Stres Pada Laki-laki

Aspek	Frekuensi	Persentase
Stres ringan	7	17%
Stres sangat berat	7	17%

Stres berat	11	27%
Stres sedang	16	39%
Jumlah	41	100%

Berdasarkan gambaran kategori stress diukur berdasarkan tindakan responden (niat) pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden laki-laki mengalami stres sedang sebanyak 39%, kemudian 27% responden mengalami stres berat, data terkecil yaitu 17% responden mengalami stres sangat berat dan 17% responden mengalami stres ringan dari total 41 responden laki-laki pada penelitian ini. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden laki-laki mayoritas responden mengalami stres ringan saat proses perkuliahan daring berlangsung, sebanyak 39% responden dari total 41 responden laki-laki.

Tabel 2. Tingkatan Stres pada Perempuan

Aspek	Frekuensi	Persentase
Stres ringan	15	15%
Stres sangat berat	19	20%
Stres berat	26	27%
Stres sedang	37	38%
Jumlah	97	100%

Berdasarkan gambaran kategori stres pada tabel 4.17 dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden laki-laki mengalami stres sedang sebanyak 38%, kemudian 27% responden mengalami stres berat, 20% responden mengalami stres sangat berat, data terkecil yaitu 15% responden mengalami stres ringan dari total 97 responden perempuan pada penelitian ini. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden perempuan mayoritas responden mengalami stres sedang saat proses perkuliahan daring berlangsung, sebanyak 37% responden dari total dari total 97 responden perempuan pada penelitian ini.

Disebutkan juga dalam QS. Al-Isra' ayat 84 bahwa;

“Katakanlah (Muhammad), “Setiap orang berbuat sesuai dengan pembawaannya masing-masing.” Maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya” (Departemen Agama, 2018).

Manusia dalam menjalani kehidupan memiliki arah dan tujuannya masing-masing, ada yang menjalankan kehidupan dengan penuh ketaatan, ada yang setengah-setengah, dan ada yang hanya memikirkan duniawi dan lain sebagainya. Sehingga

mereka mendapatkan apa yang telah menjadi tujuannya, tetapi tidak ternilai sebagai ibadah di sisi Allah apabila mereka melakukan pekerjaan atau perbuatan bukan karena mencari ridha Allah (Ali, 2018).

Al-Ghazali berpendapat bahwa niat diibaratkan sifat yang berada di tengah-tengah atau kehendak. Maka penggerak pertama (pendorong) adalah sesuatu yang dicari, sedangkan tujuan yang diniatkan merupakan yang mendorong manusia untuk mencapainya, kemudian bangkitnya niat yang dilaksanakan dan terbangkitnya kemampuan untuk menggerakkan anggota badan disebut amal. Akan tetapi terbangkitnya untuk amal terkadang memerlukan satu atau dua pendorong. Maksud dari penjelasan tersebut adalah bahwa niat merupakan pendorong untuk melakukan amal, didalam niat sendiri memiliki tiga rangkaian yaitu adanya penggerak pertama (pendorong) yaitu sesuatu yang dicari, yang mendorong adalah tujuan yang diniatkan dan melakukan apa yang diniatkan (Achmad, 2015). Mahasiswa yang niatnya terjaga bisa dikarenakan adanya dorongan yang kuat dan kemampuan adaptasi dengan keadaan yang ada, sedangkan yang tidak terjaga dapat di karenakan akibat dari ketidak mampuan seseorang dalam mengatasi keinginan dan perilakunya. Sumber masalah tersebut kembali kepada peran masing-masing individu dalam menghadapinya (Achmad, 2015).

Simpulan

Sehingga dapat disimpulkan, mayoritas responden mengalami stres akibat dari ketidakmampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang ada saat ini dan ketidak mampuan individu untuk menghadapi kendala yang ada, yaitu pada pelaksanaan perkuliahan online. Responden yang mengalami stres didominasi oleh perempuan sedangkan pada laki-laki cenderung lebih stabil berdasarkan data yang ada. Sedangkan mahasiswa yang niatnya terjaga bisa dikarenakan adanya dorongan yang kuat dan kemampuan adaptasi dengan keadaan yang ada, sedangkan yang tidak terjaga dapat di karenakan akibat dari ketidak mampuan seseorang dalam mengatasi keinginan dan perilakunya. Sumber masalah tersebut kembali kepada peran masing-masing individu dalam menghadapinya.

Referensi

- Achmad, U. (2015). Teori Kehendak Manusia Perspektif Psikosufistik al-Gazali. *Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 261–264. Diambil dari <http://journal.stit-insida.ac.id/index.php/alqalam>
- Agustina, M. T., & Kurniawan, D. A. (2020). Motivasi Belajar Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 120. Diambil dari <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/perseptual/article/download/5168/pdf>
- Al-Ghazali, I. (n.d.). *Ihya' Ulumuddin*. Jakarta: Republika.
- Ali, M. (2018). Wawasan Hadis Tentang Etos Kerja. *TAHDIS*, 9(1), 33.
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 106. Diambil dari <https://jurnal.uns.ac.id/placentum/article/view/43008/28002>
- Barseli, dkk, M. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 144–145.
- Cahyani, dkk, A. (2020). Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 123–140.
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2003). The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 42, 112.
- Departemen Agama, R. (2018). *Al-Qur'an dan Terjemahnya (Lajnah Pen)*. Bandung: CV Diponegoro.
- Fanani, Q., & Jainurakhma, J. (2020). Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Di Tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal KomtekInfo*, 7(4), 285. Diambil dari <https://jkomtekinfo.org/ojs/index.php/komtekinfo/article/view/90/101>
- Harahap, dkk, A. C. P. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 11.
- Hasanah, dkk, U. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 300.
- Khulaimah, S. (2021). Konsep Niat dan Pengaruhnya Terhadap Minat Pembelajaran. Diambil dari https://www.academia.edu/32216726/Konsep_Niat_Dan_Pengaruhnya_Terhadap_Motivasi_Pembelajaran
- Livana, dkk, P. (2020). Tugas Pembelajaran Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 205.

- Maharudin. (2011). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Ibadah Shalat Remaja Karang Taruna Kelurahan Tangkerang Barat kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru Tinjauan Antara Hukum Diyani dan Hukum Qada'i. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim. Diambil dari http://repository.uin-suska.ac.id/743/1/2011_20111105.pdf
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous*, 1(2), 52. Diambil dari <https://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/4970>
- Maulana, H. A., & Iswari, R. D. (2020). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis Di Pendidikan Vokasi. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 14(1), 29.

----- *Halaman ini sengaja dikosongkan* -----