

EXPLORING ISLAMIC CHARACTERS AND ACADEMIC STRESS IN LEARNING DURING COVID-19 PANDEMIC

Atika Rahmania El Barusi

Faculty of Psychology UHAMKA Jakarta
South Jakarta, Indonesia
e-mail: atikanafan@gmail.com



Abstract

Every human being is born with a different character, some are good, and some are bad. Good people will always do extraordinary actions for the sake of humanity. In contrast, bad people will do the opposite, namely activities that do not care about the interests of other people or humans. The coronavirus outbreak (COVID-19) has penetrated all aspects of life, including the world of education. Education that is usually carried out face-to-face has turned into online learning or e-learning. It will have an impact on a person's stress level and character. The purpose of this study was to determine the Islamic character and the level of stress that occurred in learning during the COVID-19 pandemic. This research was descriptive quantitative research. Design research using cross-sectional. The methods used in this research are questionnaire for data analysis using descriptive statistics. Research respondents were 125 people from 7 study programs. This research was conducted at a Private University located in Jakarta. Based on the results of data analysis, it can be concluded that Islamic character is significant in any situation, including facing stress levels in learning during the COVID-19 pandemic. The implication is that the stronger the foundation of a person's Islamic character, the more it can reduce stress levels.

Keywords: *Academic Stress, COVID-19 Pandemic, e-learning, Islamic Characters*

PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020, dunia dikejutkan oleh wabah baru yang dimulai di Wuhan, Tiongkok, di Provinsi Hubei yang dengan cepat menyebar ke ratusan negara. Wabah ini dijuluki virus korona atau dikenal dengan COVID-19. China sendiri telah melaporkan beberapa kasus pneumonia aneh di Wuhan kepada WHO sejak Desember 2019. Namun, tidak diduga ini kasus pertama. Menurut Sidik, tim ahli dari Departemen Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (FKM UI) memperkirakan virus Corona masuk ke Indonesia mulai pekan ke-3 Januari 2020 (Sidik, 2020). Kasus pneumonia memang sangat misterius, yang diyakini ada hubungannya dengan pasar hewan Wuhan yang menjual berbagai

jenis daging hewan, termasuk beberapa yang tidak lazim dimakan, seperti ular, kelelawar dan berbagai jenis tikus. Corona atau COVID-19 diyakini ditularkan oleh kelelawar dan hewan lain yang dimakan manusia hingga menular. Virus corona mampu menginfeksi manusia hingga menjadi pneumonia, bahkan berakibat fatal. Virus ini menyerang semua kelompok umur, dari bayi hingga lansia. Pandemi COVID-19 begitu pesat sehingga hampir tidak ada negara atau wilayah di dunia yang tidak terjangkit virus Corona ini. Peningkatan jumlah kasus terjadi dalam waktu yang singkat, sehingga perlu ditangani secepatnya. Sayangnya trafik di Indonesia untuk menanggulangi COVID-19 agak lambat, sehingga tingkat penularan COVID-19 masih sangat tinggi dan masih sering terjadi di kota-kota, hingga saat ini belum ada obat khusus untuk kasus virus Corona maupun infeksi COVID-19.

Sebelumnya pemerintah Indonesia menyediakan rumah sakit rujukan virus corona yaitu 100 rumah sakit, kemudian ditambah pada 10 Maret menjadi 1332, dan pada 18 Maret pemerintah menambah kembali 227 rumah sakit rujukan. Tidak hanya rumah sakit rujukan saja tempat wisma atlet bekasi Asian Games di daerah Kebayoran juga dimodifikasi menjadi rumah sakit darurat corona (Nugraha, 2020).

Dengan adanya pandemi ini yang masih berlangsung, banyak sekali liku-liku perjalanan wabah di Indonesia. Mulai dari dunia pendidikan, seperti sekolah hingga perguruan tinggi diliburkan dan melakukan belajar di rumah masing-masing dengan diterapkannya belajar *online*. Tidak banyak yang menyetujui tetapi tidak sedikit juga yang menyetujui terapan belajar seperti keadaan saat ini. Dengan adanya pembelajaran via *online*, banyak kekurangan dimana para pelajar maupun para pengajar tidak bisa berinteraksi secara langsung, karena metode pembelajaran *e-learning* bersifat satu arah saja, Sehingga akan sulit bagi seseorang untuk mendapatkan penjelasan, lebih lanjut tentang materi yang sulit dipahami. Beberapa orang mungkin mempelajari materi lebih cepat hanya dengan membaca, tetapi beberapa orang mungkin membutuhkan waktu lebih lama untuk memahami sepenuhnya. Dengan demikian, *e-learning* adalah pemanfaatan teknologi internet untuk meningkatkan pengetahuan dan efisiensi waktu. Bentuk pembelajaran era sekarang, dengan berinteraksi seperti mengobrol dan membalas pesan singkat, bertatap muka melalui video dan juga berinteraksi melalui suara. Oleh karena itu, harus selalu siap sedia data internet atau kuota. Dimana internet ini sangat berpengaruh untuk bisa mengakses tetapi ada juga kendala jikalau lemot atau daerah nya tidak mendukung, sehingga tugasnya semakin menumpuk. Walaupun belajar di rumah, siswa tidak bisa hidup tenang karena harus

menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru. Jumlah waktu yang dihabiskan untuk tugas-tugas yang terakumulasi dalam batas waktu yang terkumpul dengan cepat. Akibatnya, banyaknya rasa bosan, cemas dan lelah yang dialami seseorang yang dapat menyebabkan stres (Harsono, 2020).

Di kondisi selama berlangsungnya pandemi virus COVID-19 ini setiap individu memerlukan kekuatan karakter untuk bisa menghadapi dan mengatasinya untuk keberlangsungan hidup. Oleh karena itu, penting adanya karakter islam dalam diri seseorang dalam kesehariannya agar tidak mudah merasakan hal-hal negatif dalam setiap harinya. Hal kecil saja, contohnya membantu orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Dalam masa pandemi ini adalah saat yang tepat untuk membantu orang lain. Sebagaimana, menjadikan bentuk syukur kita karena sudah diberikan berkah dan rahmat dari Allah. Untuk itu, kita harus punya karakter tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa adanya suatu perubahan metode pembelajaran yang mana biasanya sekolah hingga perguruan tinggi belajar secara langsung atau tatap muka, kini adanya wabah virus corona metode belajar diharuskan melalui via online dengan media e-learning. Hal ini, akan berdampak pada tingkat stress dan karakter dalam diri seseorang dalam kesehariannya. Dengan adanya karakter Islam, seseorang mampu menyesuaikan dirinya dengan baik dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik juga. Sehingga, tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui tingkat stres akademik dan keberadaan karakter Islami dalam pembelajaran online selama pandemi COVID-19 ini dapat tercapai.

Walaupun sudah ada penelitian sebelumnya yang relevan tentang stres dan pandemi COVID-19 seperti (Mahapatra, A., & Sharma, 2020; Marhamah & Hamzah, 2017; Pajariantito et al., 2020), namun masih jarang yang mengkaitkannya dengan nilai-nilai karakter Islami. Sehingga, penelitian yang membahas antara stres akademik dan karakter Islami belum banyak ditemukan pada penelitian – penelitian terkini. Maka, penelitian ini sangat relevan dan menarik untuk diteliti.

KAJIAN TEORI

Karakter Islami

Dalam bahasa, karakter adalah suatu kebiasaan atau tabiat. Di sisi psikologi, karakter yaitu kebiasaan yang mengarah tindakan seseorang individu. Karena itu, jika pengetahuan tentang karakter pada diri seseorang tersebut dapat diketahui, maka dapat pula diketahui bagaimana individu tersebut akan

bersikap pada kondisi tertentu. Karakter juga bisa disebut dengan watak, dimana mempunyai arti yaitu sifat batin yang memengaruhi pikiran, perilaku, budi pekerti, dan tabiat yang dimiliki manusia. Setiap orang di muka bumi ini diturunkan dengan karakter yang berbeda-beda. Menurut Wynne, mengemukakan secara sederhana bahwa karakter berasal dari bahasa Yunani, yang berarti *"to mark"* atau menandai, memfokuskan pada bagaimana menerapkan nilai-nilai kebaikan dalam tindakan nyata atau perilaku keseharian. Oleh sebab itu, manusia yang berperilaku tidak baik seperti berperilaku kejam, jahat, berbohong, dan sombong dikatakan sebagai orang yang memiliki karakter buruk, begitu juga sebaliknya. Sedangkan, pengertian karakter dari sisi Islami yaitu perilaku dan sikap yang patuh dalam melaksanakan syari'at Islam yang berpacu pada al-Sunnah. Karakter Islami merupakan sifat, akhlak, budi pekerti, etika atau tingkah laku yang bersifat keislaman. Karakter islam dapat dipahami sebagai upaya penanaman kecerdasan kepada anak dalam berpikir, bersikap, dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai luhur yang menjadi jati dirinya baik dan dapat mewujudkan interaksi kepada Tuhannya, diri sendiri, antar sesama maupun lingkungannya dengan baik (Purwati, 2014: 5).

Rasulullah SAW adalah teladan baik yang harus kita ikuti dalam kehidupan sehari-hari sehingga kita bisa meniru karakter islami dan nilai-nilai akhlak yang luhur darinya. Contoh nilai karakter tersebut antara lain adalah menjaga mulut dari perkataan yang tidak baik, bersikap lembut, sopan, tidak kasar, sehingga dikelilingi dan didekati oleh banyak orang. Karakter atau bisa dikatakan akhlak Islami, yakni akhlak yang sesuai dengan ajaran Allah dan Rasul-Nya. Akhlak Islami ini merupakan perilaku yang terbuka, sehingga dapat menunjukkan baik atau buruknya seseorang.

Orang-orang yang baik akan selalu melakukan tindakan yang luar biasa demi rasa kemanusiaan sedangkan orang jahat akan melakukan hal yang sebaliknya yaitu tindakan yang tidak memperdulikan kepentingan orang atau manusia lain. Tetapi pada dasarnya manusia dilahirkan dalam keadaan suci atau putih serta memiliki rasa insting untuk melakukan kebaikan.

Semakin besar atau bertambahnya usia seseorang baik pengetahuan ataupun pemahamannya terhadap suatu hal yang dianggap baik akan di terima, begitupun dengan hal yang buruk tergantung bagaimana manusia itu memilikinya. Seiring dengan waktu, karakter yang baik akan berubah atau bahkan hilang tergantikan dengan karakter jahat tergantung dari lingkungan seseorang tumbuh dan berkembang. Karakter individu tidak dapat tumbuh dengan baik begitu saja, melainkan membutuhkan proses yang cukup panjang dan adanya suatu didikan atau pembelajaran dari orang yang tepat sehingga

menghasilkan karakter individu yang baik. Menurut Prof Mujib, bentuk-bentuk Karakter Islami dibagi menjadi 2 (dua) karakter, yaitu:

1. Karakter terpuji (akhlaq mahmudah)

Yang dimaksud dengan karakter terpuji antara lain, sabar, mempunyai rasa syukur, ikhlas menerima keadaan, memiliki sikap rendah hati, berkata jujur, dermawan, pemaaf, amanah, lapang dada, sopan santun, menolong sesama, dan lain-lain.

2. Karakter tercela (akhlaq madzmumah)

Karakter tercela, antara lain seperti mempunyai sikap yang gampang marah, emosian, tidak mensyukuri, bersikap riya, rakus, sombong, pelit, dusta, berkhianat, munafik, memiliki dendam, dengki, dan lain-lain. Dengan adanya dua karakter tersebut merupakan kebalikan atau lawannya, dikarenakan perbedaan itu sebagai model karakter seseorang yang mudah diukur (Mujib, 2012)

Berdasarkan pengkajian penulis oleh (Pawitasari, 2013) terdapat 6 prinsip pendidikan akhlaq dalam program terhadap konsep Akhlak Islami yang berlandaskan nash Al-Qur'an dan hadits nabi, yaitu 1) Menjadi Allah sebagai tujuan hidup, 2) Memperhatikan perkembangan akal, 3) Memperhatikan Perkembangan Kecerdasaan Emosi, 4) Praktik melalui keteladanan dan pembiasaan, 5) Memperhatikan Pemenuhan kebutuhan hidup, dan yang terakhir 6) dapat menempatkan nilai prioritas.

Menjadikan Allah sebagai tujuan, dimana manusia diciptakan oleh Tuhan dan menjadikan Tuhan sebagai tujuan hidup. Siapapun yang mempelajari Alquran dan mempelajari Sunnah, mengetahui bahwa tujuan dan tugas yang dikejar oleh umat Islam yang dimanifestasikan dalam diri mereka dan di antara orang-orang, secara eksklusif adalah menyembah Allah. Dalam al-Dzaariyaat, ayat 56, yang berbunyi: "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia, tapi untuk menyembah Aku." Karenanya, keridhaan Allah adalah kunci sukses hidup. Manusia diciptakan oleh Allah SWT untuk menjalankan tugas dan amanahnya sebagai khalifah di muka bumi. Dengan segala nikmat yang diterima, Allah memberikan keuntungan kepada manusia dari segi nalar dan ilmu yang tidak dimiliki makhluk lain. Tujuannya untuk mewujudkan akhlak yang luhur dan keislaman, beriman kepada Allah sebagai Tuhan yang berwujud, sehingga ketaatan kepada-Nya adalah mutlak. Dengan agama menjadi pedoman hidup di dunia untuk ridha Allah.

Memperhatikan perkembangan akal rasional, dimana perilaku manusia dipengaruhi oleh suatu pengetahuan dan pemahaman hidup (An-Nabhani,

2002). Pada Zaman dahulu hingga saat ini, pendidikan karakter tidak akan berhasil jika orang tersebut tidak memahami pentingnya perilaku dalam hidupnya. Oleh karena itu, Islam menekankan pada pendidikan akal. Allah SWT menyebut keutamaan seseorang yang berfikir dan berilmu dalam berbagai ayat, dan salah satunya adalah QS. at-Thariq ayat 5: "Maka hendaklah manusia memperhatikan (sehingga memikirkan konsekuensinya) dari apakah dia diciptakan?" dalam surat tersebut, dijelaskan bahwa sebagai alat atau senjata seseorang untuk mencapai keimanan. Idealnya, anak harus menjalani pembinaan agama sejak dini agar memiliki karakter Islami yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari agar orang tua tidak khawatir.

Memperhatikan Perkembangan Kecerdasan Emosi, pendidikan karakter yang baik adalah memperhatikan pendidikan emosionalnya, seperti bagaimana melatih emosi anak agar dapat berperilaku baik kepada orang lain. Kecerdasan emosional berkaitan dengan perasaan yang akan menentukan baik tidaknya sikap seseorang, hal tersebut akan mempengaruhi kehidupan pribadinya, pekerjaan dalam masyarakat. Perhatikan kecerdasan emosional anak. Emosi yang tertekan pada anak dapat menyebabkannya tumbuh dengan acuh tak acuh, yang mengakibatkan anak tidak tumbuh dengan baik Al-Naqib (1993) dalam (Pawitasari, 2013). Seseorang yang mempunyai akal yang tidak didukung oleh kecerdasan emosional akan menyebabkan orang melakukan tindakan atau perilaku spontan yang bertentangan dengan nilai-nilai rasional dan moral yang membuat seseorang menjadi jahat.

Dalam praktik melalui keteladanan dan pembiasaan, lingkungan komunitas yang menerapkan dan mengamalkan moralitas karimah adalah bentuk desain dan kebiasaan terbaik. Perilaku seseorang akan terlihat atau terbentuk oleh lingkungan daripada kondisi internal (Soffatunni'mah & Thomas, 2017). Pemodelan dan pembiasaan ialah suatu faktor utama dalam mengasah emosional. Kebiasaan ini dimulai dari rumah, jadi jika seseorang keluar rumah akan terlihat kebiasaan baik dan buruk apa yang ada dalam kesehariannya. Rasulullah SAW selalu berpegang teguh pada perilaku yang mulia sesuai dengan ajaran Islam. Beliau memberi teladan sekaligus membiasakan amal shalih dengan menerapkan Islam kepada masyarakat agar umatnya bisa mengikuti ajaran tersebut. Misalnya, menjauhi hal yang di larang oleh agama.

Memperhatikan pemenuhan kebutuhan hidup, yaitu seseorang yang mempunyai karakter tidak lepas dari pemenuhan kebutuhan dasar manusia.

Dengan adanya kebutuhan dasar hidup membuat setiap orang merasa aman. Misalnya, banyak masyarakat yang mencari cara ilegal untuk memenuhi kebutuhannya, baik itu pencurian, pengambilan, tindak pidana, kejahatan dan lain-lain. Hal-hal seperti itu masih sering terjadi, harus memiliki karakter Islami yaitu orang yang memahami pemenuhan kebutuhan hidup yang baik, agar tidak menyakiti orang lain, menyakiti orang lain dan perasaan tidak enak.

Menempatkan nilai sesuai prioritas. Pendidikan karakter seringkali tidak efektif dikarenakan adanya perbedaan prioritas dalam persepsi nilai. Misalnya, ada anak laki-laki berseragam yang mengalami trauma di sekolah karena gurunya memaksa untuk mencukur rambut (ada paksaan). Perbedaan persepsi tentang rambut panjang itu sendiri bisa menjadi kerancuan atau pertengkaran antara orang tua dan guru. Dalam Islam pun terdapat konsep tindakan prioritas yang dipecah menjadi 5 kategori, yaitu: 1) wajib, 2) sunnah, 3) diperbolehkan, 4) makruh, dan 5) haram. (Al-Faifi, 2013).

Stres Akademik

Stres merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Perasaan terbebani ketika suatu masalah datang bertubi-tubi kepada seseorang tersebut dan tidak bisa menanggungnya sehingga dapat mengakibatkan stres. Hidup memang tidak selamanya berjalan dengan mulus. Ada kalanya seseorang merasa mampu menanggung beban atau masalah, tapi ada kalanya seseorang down dengan semua apa yang telah ia lakukan. Stres menurut (Sarafino & Smith, 2014), suatu kondisi yang disebabkan ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan atau diharapkan dengan keadaan psikologis, biologis, atau sistem sosial individu tersebut. Sedangkan, pendapat (Santrock, 2003) stress adalah suatu respon individu terhadap kejadian atau keadaan yang memicu stres (stressor) yang mengancam dan mengganggu kemampuan suatu individu untuk menanganinya (*coping*).

Menurut (Ahsan & Ilmy, 2018) Apabila stres terjadi dalam waktu yang lama dan berat, stres akan berdampak buruk bagi keberlangsungan hidup manusia. Adapun gejala tersebut seperti sakit kepala, sakit perut, susah tidur, dan sakit punggung, sehingga bisa menurunkan sistem imun seseorang dan mudah sekali terserang suatu penyakit. Dalam hubungan kerja atau pertemanan seseorang bisa terancam karena stres oleh karena itu adanya sebuah emosi yang suka muncul pada seseorang. Dimana stres dapat membuat seseorang tersebut mudah marah, gelisah, dan sedih. Segala

kualitas kerja atau aktivitas kehidupan sehari-haripun bisa menurun jika mengidap stres (Tobi et al., 2009).

Dalam pendidikan, ada beberapa faktor penyebab stres pada seseorang yaitu adanya tuntutan akademik yang dinilai berat, tugas yang menumpuk, hasil ujian yang buruk, dan lingkungan pergaulan yang salah. Stress yang sering dialami oleh seseorang dalam hal pendidikan yaitu stress akademik.

Stress akademik dapat diartikan ketika keadaan siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik. Menurut (Gadzella & Masten, 2005) menggambarkan stress akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap stressor tersebut yang mengakibatkan munculnya suatu reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Menurut (Olejnik & Holschuh, 2007) menyatakan bahwasanya stress akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyak tuntutan akademik dan tugas yang harus dikerjakan oleh siswa. Senada dengan hal tersebut (Barseli & Ifdil, 2017) menjelaskan stress akademik muncul ketika harapan seseorang untuk meraih prestasi akademik meningkat atau mempunyai standar tinggi, baik itu dari orang tua, guru, maupun teman lingkungannya. Dengan begitu, adanya harapan tersebut yang dapat memungkinkan tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga dapat menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar (Barseli & Ifdil, 2017).

Dimensi Stress Akademik menurut (Gadzella, 1991) mengukur stress akademik dalam dua komponen yaitu stressor akademik dan reaksis terhadap stressor akademik. Lebih lanjut, stress akademik menurut (Gadzella et al., 2012) menyatakan bahwa stressor akademik ialah suatu situasi yang menuntut penyesuaian diri diluar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Stressor akademik ini terbagi dari 5 (lima) kategori, yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri. Lebih jelasnya akan diuraikan sebagai berikut:

Frustrasi (*Frustrations*), dimana seseorang mengacu pada kekecewaan seseorang dalam suatu hubungan, kehilangan kesempatan, kesulitan dalam mencapai suatu hal, kegagalan untuk mencapai tujuan yang direncanakan, tidak dapat diterima pada lingkungan masyarakat, dan lain-lain. Dalam perkuliahan, mahasiswa seringkali merasa frustrasi saat menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.

Konflik (*Conflicts*), dalam kehidupan, kita tidak bisa lepas dari adanya konflik. Konflik yang biasanya dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ketika ia berada diantara pilihan-pilihan, contohnya

adanya suatu kegiatan di waktu yang sama untuk memilih bertemu dengan dosen pembimbing atau mengerjakan revisi yang belum selesai.

Tekanan (*Pressures*), tekanan berhubungan dengan banyak hal seperti kompetisi, adanya suatu pekerjaan deadline, bahkan beban yang berlebihan. Biasanya, mahasiswa sering kali mendapatkan tekanan dari berbagai sumber, misalnya, tekanan dari orang tua yang menuntut agar segera menyelesaikan skripsi dengan cepat, atau tekanan dari dosen pembimbing untuk segera memberikan revisi terbaru, hingga tekanan dari lingkungan sosial yang menuntut mahasiswa bisa bersaing dengan orang lain.

Adanya perubahan (*Changes*), perubahan ini berhubungan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan, banyak perubahan pada waktu yang bersamaan, serta mengganggu kehidupan dan tujuan. Hal ini, biasa dirasakan oleh mahasiswa ketika sedang menulis skripsi, dimana adanya perubahan dalam waktu yang bersamaan, misalnya ketika mahasiswa yang biasanya belajar dengan jadwal pasti berubah menjadi tidak memiliki jadwal untuk bertemu dengan pembimbingnya, mahasiswa dengan mendapatkan uang saku yang berubah, atau perubahan pada pola jam tidurnya yang berkurang dikarenakan mengerjakan skripsi.

Pemaksaan diri atau *Self-imposed*, terkait dengan keinginan untuk bersaing, disukai banyak orang, khawatir dan cemas tentang segala hal, hingga kecemasan dalam menghadapi ujian atau kegiatan lainnya. *Self-imposed* ini dirasakan oleh mahasiswa -mahasiswa yang sedang mengerjakan laporan dan tugas akhir hingga skripsi.

Bila dilihat dari faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik, (Gunawati, 2005; Hernawati, 2006; Puspitasari, 2013) adanya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Pola pikir adalah seseorang yang memiliki pola pikir tidak bisa mengendalikan keadaan, cenderung mengalami stres yang lebih besar. Semakin besar dia dapat melakukan sesuatu, maka semakin sedikit stres yang akan dialami siswa. Kepribadian, setiap orang mempunyai kepribadian yang berbeda-beda, sosok kepribadian tersebut pada seorang pelajar dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Adanya suatu perbedaan tingkat stress siswa yang optimis biasanya lebih kecil, dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis. Selanjutnya, keyakinan, pada diri seseorang perlu adanya keyakinan atau pemikiran terhadap dirinya karena dapat menentukan tingkat stres siswa. Maka dari itu, keyakinan diri ini sangat memiliki peran yang penting dalam situasi di sekitar individu. Seseorang yang memiliki keyakinan dapat mengubah pola

pikirnya terhadap sesuatu bahkan dalam jangka panjangnya dapat membawa tekanan psikologis.

Sedangkan faktor eksternal yang mengakibatkan stress akademik, yaitu

- 1) Pelajaran lebih padat, tahun demi tahun kurikulum dalam sistem pendidikan memiliki standar yang lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Ditambah dengan kondisi pandemi COVID-19 yang mana beralih dengan sistem daring atau *online*, tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.
- 2) Tekanan untuk berprestasi tinggi, siswa sangat ditekan untuk mengerjakan ujian mereka dengan baik hingga mendapatkan prestasi yang baik. Tekanan ini sering datang dari diri sendiri, orang tua, guru atau dosen, tetangganya bahkan teman sebaya.
- 3) Dorongan status sosial. Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang yang mempunyai akademis tinggi akan dihormati oleh masyarakat atau lingkungannya dan orang yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Kemudian, anak yang berhasil secara akademis akan disukai, diakui, dan mendapat banyak pujian dari masyarakat. Di sisi lain, siswa yang tidak berprestasi di sekolah dikatakan lamban, malas bahkan mengalami perundungan dari teman-temannya. Mereka dipandang sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi oleh orang tua, dan diabaikan oleh teman sebayanya.
- 4) Orang tua saling bersaing satu sama lain, di era sekarang ini, orang tua semakin berpendidikan dan kaya akan informasi, persaingan untuk menghasilkan anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga semakin ketat. Dikarenakan, adanya perkembangan pendidikan informal seperti program tambahan bahasa, band, kelas musik, kelas olahraga, dan lain-lainnya yang mampu menciptakan persaingan bagi anak sehingga bisa menghasilkan anak yang pintar, serba bisa atau multitalenta.

Pembelajaran E-Learning

Pada masa pandemik yang masih berlangsung lama, hal ini merupakan sebuah tantangan bagi seorang pengajar dalam memilih media pembelajaran yang tepat. Salah satu alternatifnya yaitu media pembelajaran *e-learning*. Perkembangan dan kemajuan teknologi informasi turut mempengaruhi perkembangan dunia pendidikan dalam mencapai tujuan yang diinginkannya. E-learning mengacu pada kegiatan belajar yang melibatkan komputer dan jaringan (Internet dan intranet). Menteri Nadiem Anwar Makarim menerbitkan Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 kepada Satuan

Pendidikan dan Nomor 36962 / MPK.A / HK / 2020 tentang Penyelenggaraan Pendidikan dalam Keadaan Darurat *Coronavirus Disease* (COVID-19) sehingga kegiatan pembelajaran dilakukan secara online di konteks pencegahan penyebaran penyakit coronavirus (COVID-19). (Nurkolis & Muhdi, 2020) mengatakan bahwa *E-Learning* adalah cara pembelajaran yang fleksibel digunakan untuk kegiatan pembelajaran di masa pandemi saat ini. Dengan kondisi yang masih tidak memungkinkan, dampak dari dunia pendidikan yaitu keseluruhan metode pembelajaran dialihkan secara jarak jauh dengan media *e-learning*. Pembelajaran berbasis elektronik atau *e-learning* sudah populer di beberapa wilayah perkotaan hingga perdesaan dikarenakan tidak bisa melakukan pembelajaran jarak dekat atau tatap muka. Dengan demikian, berbagai kalangan usia melaksanakan dan menghadapi pembelajaran di era revolusi industri 4.0 dengan media *e-learning*.

Menurut (Brown & Voltz, 2005), *e-learning* merupakan kegiatan pembelajaran yang memanfaatkan jaringan (internet, LAN, WAN) sebagai metode interaksi, penyampaian, dan fasilitas yang didukung oleh berbagai bentuk layanan pembelajaran. Sedangkan pendapat (Feasey, 2001) menyatakan bahwa *E-Learning* merupakan proses pembelajaran yang paling efisien dan dekat dengan siswa atau mahasiswa. Pada intinya, *e-learning* memang sebagai media untuk berbagi informasi, pendidikan, komunikasi, dan pelatihan melalui teknologi digital atau online.

Dalam media pembelajaran yang dilakukan sekarang ini, para pengajar tidak hanya mendapatkan sosialisasi, tetapi dengan media *e-learning* mampu mengimplementasikan pada pembelajaran yang nyata bagi siswa agar tidak hanya sekedar mengerti dan paham saja. Menurut (Kusumarini, 2020) keunggulan dari media pembelajaran *E-Learning* ini yakni, peserta didik dapat berinteraksi dengan pendidik maupun teman-temannya dan dapat mengakses sendiri bahan belajarnya secara terbuka dan lebih luas. Dengan menggunakan *e-learning* sehingga pembelajaran lebih mudah diakses karena dapat membantu siswa untuk belajar dimana saja bahkan saat sebelum masuk kelas pun siswa bisa mereview pelajaran yang akan disampaikan melalui media yang telah diberikan oleh pengajar. Peserta didik dapat berkomunikasi dengan pendidik kapan saja, dapat melalui grup belajar online maupun secara personal chat.

Adapun sisi kelemahan dari media pembelajaran *e-learning* yaitu jaringan internet yang kapasitasnya kurang optimal, sehingga sulit dan terbatasnya peserta didik maupun pendidik untuk mengakses atau

mengikuti kegiatan pembelajaran terutama jika peserta didik tinggal di daerah perdesaan atau susah mendapatkan sinyal. Masih banyak peserta didik yang belum memiliki fasilitas kegiatan pembelajaran yang cukup memadai, seperti laptop maupun handphone yang masih jadul atau tidak dapat mengakses teknologi masa kini, sehingga dapat menghambat proses belajar mengajar. Cukup banyak peserta didik dan pendidik masih kurang memahami bagaimana konsep media pembelajaran E-Learning ini, sehingga peserta didik dan pendidik merasa kesulitan dalam melaksanakan atau mengaplikasikan media pembelajaran berbasis *e-learning* ke dalam proses pembelajaran.

E-Learning memiliki berbagai macam aplikasi. Menurut (Wahyuningsih & Makmur, 2017) aplikasi e-learning antara lain sebagai berikut:

- 1). Aplikasi Google, memiliki berbagai layanan dan produk yang dapat mendukung suatu pembelajaran berbasis online, dan google berupa nama perusahaan yang menyediakn produk dan layanan seputar internet. Google juga termasuk dalam mesin pencari yang sangat mudah dan paling banyak digunakan oleh pengguna diseluruh dunia untuk materi dan informasi.
- 2) Aplikasi Messenger, beberapa program e-learning yang bisa digunakan adalah Whatsapp, Instagram, Line, dan media sosial lainnya. Bukan hal yang aneh lagi mendengar tentang aplikasi ini karena banyak sekali usia yang menggunakan aplikasi ini untuk berbagi informasi atau bertanya atau informasi.
- 3) Aplikasi Teknologi Berbasis Web, aplikasi Web merupakan panel akses yang untuk melakukan pengaturan terkait optimasi suatu halaman. Memang dengan adanya sebuah media pembelajaran E-Learning peserta didik akan menjadi lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran dan dapat memanfaatkan kemampuan atau perkembangan teknologi secara maksimal untuk mencari informasi yang belum diketahui hingga informasi yang dibutuhkan. Kemudian, Menurut (Selvi, 2010) pembelajaran online ini dituntut agar anak lebih termotivasi, karena lingkungan belajar biasanya bergantung pada motivasi dan karakteristik terkait keingintahuan dan pengaturan diri untuk melibatkan proses pembelajaran. Sistem pembelajaran online yang dilakukan sekarang pada mahasiswa banyak menggunakan aplikasi Zoom Meeting, Google Meet, Google Classroom, dan media yang lainnya.

COVID-19 Pandemi

Pandemi COVID-19 adalah suatu wabah yang melampaui ekspektasi seluruh penduduk bumi. Kini semua aspek kehidupan manusia di bumi terusik, tanpa terkecuali pendidikan. Banyaknya Negara yang memutuskan untuk menutup sekolah, perguruan tinggi dan universitas, termasuk di Indonesia. Krisis ekonomi datang secara tiba-tiba, pemerintahan di dunia termasuk Indonesia pun harus mengambil keputusan pahit untuk menutup sekolah, hal ini untuk mengurangi kontak masyarakat secara masif dan untuk menyelamatkan nyawa orang terhadap virus ini. COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis virus korona yang baru ditemukan. Virus baru dan penyakit yang ditimbulkannya tidak diketahui sebelum wabah di Wuhan, China, pada Desember 2019 dimulai. Kini, pandemi merajalela di seluruh penjuru dunia.

Penyakit corona virus 2019 (COVID-19) merupakan jenis penyakit baru yang belum pernah teridentifikasi sebelumnya pada manusia, tetapi pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menyatakan bahwasanya ini sebagai darurat kesehatan masyarakat yang meresahkan seluruh penjuru dunia. Adapun tanda dan gejala umum terinfeksi COVID-19 antara lain adanya demam, batuk, dan sesak napas. Masa inkubasinya pun rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi paling lama 14 hari. Kemudian, tanggal 2 Maret 2020, Indonesia melaporkan 2 kasus COVID-19 yang dikonfirmasi. Hingga 16 Maret 2020, ada 10 orang dinyatakan positif corona. Dan hari demi hari banyaknya peningkatan positif corona (Gunawan, 2020).

Jika dilihat dari persentase angka kematian dibagi kelompok umur, maka kelompok umur diatas 60 tahun mempunyai persentase kematian yang lebih tinggi dibandingkan kelompok umur lainnya. Menurut (Zulva, 2020), saat ini penyebaran kasus COVID-2019 yang cepat membuat setiap individu mengalami cemas dan tegang. Kecemasan bisa dikurangi dengan perilaku positif seperti selalu cuci tangan, memakai masker, dan alangkah baiknya melakukan social distancing sampai kasusnya mereda. Mengurangi ketegangan bisa juga dilakukan dengan olah raga, serta meditasi berupa pasrah sepenuhnya kepada Tuhan sehingga mampu menenangkan jiwa.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode angket (kuisisioner). Kuisisioner yang digunakan oleh peneliti sebagai instrument penelitian, metode yang digunakan adalah dengan

kuisisioner tertutup. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Data yang diambil dengan menggunakan kuisisioner online kepada mahasiswa untuk mengetahui tingkat stress akademik dan keberadaan karakter Islami dalam pembelajaran online selama pandemi COVID-19 ini.

Teknik Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian ini yaitu metode yang digunakan untuk mengolah hasil penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa rentang usia 17-24 tahun. Pada 7 (tujuh) program studi di salah satu perguruan tinggi swasta di Jakarta yang berjumlah 125 orang. Penelitian ini dilakukan secara acak dan mengikuti pembelajaran online selama pandemi COVID-19. Survey berupa angket yang dibuat di google form agar mudah di akses oleh mahasiswa dengan tujuan untuk mengungkap bagaimana tingkat stres dan keberadaan karakter islami dalam pembelajaran online selama pandemi COVID-19, adapun jenis survei yang menggunakan skala likert. Menurut (Sugiyono, 2018) skala likert ini digunakan sebagai alat untuk mengukur pendapat, sikap dan persepsi individu terhadap fenomena sosial. Berikut disajikan table skala likert di bawah ini.

Tabel 1. Skala Likert

Kriteria Penilaian	Skala Penilaian
Sangat Setuju	5
Setuju	4
Netral	3
Tidak Setuju	2
Sangat tidak setuju	1

Dalam kuisisioner ini, peneliti memiliki skala penilaian yang menggunakan skala likert. Dengan kriteria penilaian “sangat setuju” mendapatkan nilai 5, penilaian “setuju” mendapatkan nilai 4, penilaian “netral” mendapatkan nilai 3, penilaian “tidak setuju” mendapatkan nilai 2, dan yang terakhir penilaian “sangat tidak setuju” mendapatkan nilai 1.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data Demografik response

Tabel 2: Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
Laki-Laki	40	32%
Perempuan	85	68%
Jumlah	125	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas, maka responden terbanyak berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 85 orang atau 68% sedangkan laki-laki sebanyak 40 orang atau 32%

Tabel 3: Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
17-20 tahun	92	73,6%
21-24 tahun	33	26,4%
Jumlah	125	100%

Berdasarkan tabel 3, hasil olah data mengenai responden menurut usia, maka dapat diketahui jumlah responden yang dominan adalah responden yang berusia antara 17-20 tahun yakni sebanyak 92 orang atau sebesar 73,6% sedangkan responden yang berusia 21-24 tahun yaitu sebanyak 22 orang atau 26,4%.

Tabel 4: Karakter Islami

No	Item Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya lebih mendekatkan diri kepada Tuhan (seperti, shalat tepat waktu, mengaji, ibadah, dsb)	12 (9,6%)	78 (62,4%)	30 (24 %)	5 (4%)	0
2	Mendekatkan diri kepada Tuhan, membuat saya nyaman dan tenang	20 (16%)	65 (52%)	38 (30,4%)	2 (1,6%)	0

3	Jika saya merasakan kesedihan, saya lebih condong curhat kepada Tuhan dibandingkan kepada orang lain	5 (4%)	68 (54,4%)	50 (40%)	1 (9,6%)	1 (9,6%)
4	Saya lebih sering menghabiskan waktu dengan di rumah dibandingkan luar rumah	5 (4%)	57 (45,6%)	34 (27,2)	17 (13,6%)	12 (9,6%)
5	Di keadaan pandemik COVID-19 seperti ini, saya jarang memberikan sedekah kepada orang lain	0	3 (2,4%)	46 (36,8%)	50 (40%)	26 (20,8%)
6	Saya lebih produktif menjalankan kehidupan sehari-hari (mengikuti seminar online, membantu orang tua, giat mengikuti lomba online)	10 (8%)	54 (43,2%)	42 (33,6%)	15 (12%)	4 (3,2%)
7	Jika saya bepergian keluar rumah, saya menaati peraturan dengan menggunakan protokol kesehatan (menggunakan masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan)	14 (11,2%)	89 (71,2%)	20 (16%)	2 (1,6%)	0
8	Selama pandemi, perilaku saya jauh lebih baik dibandingkan sebelum adanya pandemik	0	38	77 (61,6%)	10 (8%)	0
9	Saya berbicara dengan tutur kata yang baik dan bersikap sopan santun kepada orang lain	13 (10,4%)	80 (64%)	32 (25,6%)	0	0
10	Saya menjaga emosi tetap bahagia dan menyebarkan optimisme	2 (1,6%)	80 (64%)	30 (24 %)	13 (10,4%)	0

Dari table 4 di atas tentang Karakter Islami, dapat dilihat pada item pernyataan 1 – 3 mengenai kedekatan Tuhan atau spiritual, menjelaskan bahwa keadaan seperti ini adanya sebuah wabah COVID-19 membuat mahasiswa/responden lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dengan lebih sering beribadah seperti shalat, mengaji, berdoa kepada Tuhan, dan sebagainya. Ini terbukti dilihat dari responden item 1 dengan nilai presentase 62,4% atau 78 orang menjawab “setuju”. Kemudian, dilihat dari item pernyataan 2 dengan

jawaban “setuju” mendapatkan presentase 52% atau sebanyak 65 orang. Item 3 pun jawaban tertinggi yaitu “setuju” dengan hasil 54,4% atau sebanyak 68 orang.

Item pernyataan 4, hasil tertinggi jawaban “setuju” yaitu 45,6% atau 57 orang, dapat disimpulkan di keadaan seperti ini yang masih berlangsung pandemic COVID-19 membuat semua orang harus *stay at home* atau berdiam di rumah, kecuali adanya keperluan mendesak. Item pernyataan 5, dengan nilai presentase 40% atau sebanyak 50 orang memilih “tidak”, dapat disimpulkan banyaknya orang yang masih mau memberikan sedekah di situasi dan kondisi seperti ini dan tidak berubahnya perilaku untuk berbuat baik. Selanjutnya, Item pernyataan 6 mengenai produktifitas seseorang dalam keseharian menghasilkan data presentase tertinggi di jawaban “setuju” yaitu 43,2% atau sebanyak 54 orang.

Pada item pernyataan 7 tentang disiplin, yang mana banyak responden yang menaati peraturan menggunakan protokol kesehatan dengan menggunakan masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan saat bepergian keluar rumah, ini terbukti dengan nilai presentase 71,2% atau sebanyak 89 orang menjawab “setuju”. Item pernyataan 8 mengenai perilaku, mendapatkan presentase 61,6% atau sebanyak 77 orang dengan menjawab “netral”, item pernyataan 9 mengenai sikap sopan santun dengan jawaban tertinggi “setuju” sebanyak 80 orang atau 64%. Dan item terakhir yaitu item pernyataan 10, dengan jumlah 80 orang atau 64% menjawab “setuju” yang dapat diartikan banyaknya jumlah responden bisa menjaga emosi perasaan bahagia dan tetap optimis di masa pandemi COVID-19

Tabel 5: Stres Akademik

No	Item Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya kesulitan dengan penggunaan aplikasi kuliah online	0	10 (8%)	22 (17,6%)	80 (64%)	13 (10,4%)
2	Tugas dosen di kuliah online yang lebih banyak daripada perkuliahan offline	34 (27,2%)	84 (67,2%)	5 (4%)	2 (1,6%)	0
3	Saya merasa beban menjalankan perkuliahan online	5 (4%)	65 (52%)	33 (26,4%)	14 (11,2%)	8 (6,4%)
4	Saya merasa beban jika mendapatkan tugas yang deadline	5 (4%)	67 (53,6%)	43 (34,4%)	10 (8%)	0
5	Selama pandemi ini, saya merasa banyak sedih ketimbang senangnya	11 (8,8%)	67 (53,6%)	22 (17,6%)	25 (20%)	0
6	Saya tidak suka dengan kondisi saat ini	7 (5,6%)	82 (65,6%)	30 (24%)	5 (4%)	1 (0,8%)

7	Saya dapat menyelesaikan masalah	26 (20,8%)	75 (60%)	24 (19,2%)	0	0
8	Sekarang ini, saya sedang merasakan banyak kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran, kemarahan, dan kesedihan	24 (19,2%)	75 (60%)	18 (14,4%)	4 (3,2%)	2 (1,6%)
9	Saya mudah lelah dan capek	2 (1,6%)	80 (64%)	42 (33,6%)	1 (0,8%)	0
10	Saya memilih untuk pergi ke suatu tempat yang dapat mengurangi beban pikiran	5 (4%)	84 (67,2%)	24 (19,2%)	12 (9,6%)	0
11	Ketika usaha saya dalam mengerjakan suatu hal sudah maksimal tetapi tidak sesuai dengan harapan, saya mulai merasa putus asa	2 (1,6%)	78 (62,4%)	30 (24%)	15 (12%)	0
12	Ketika saya merasa putus asa, saya memilih untuk berdiam diri didalam kamar	0	20 (16%)	30 (24%)	75 (60%)	0
13	Dorongan orangtua untuk mendapatkan nilai yang bagus menjadi tekanan yang mengganggu perasaan saya	0	15 (12%)	65 (52%)	43 (34,4%)	2 (1,6%)
14	Saya tertekan ketika orangtua menuntut saya untuk lulus tepat waktu	9 (7,2%)	78 (62,4%)	25 (20%)	13 (10,4%)	0

Dari table 5 di atas tentang Stres Akademik, dapat dilihat pada item pernyataan 1 mengenai penggunaan aplikasi dalam pembelajaran dengan nilai presentase 64% atau sebanyak 80 orang menjawab “tidak setuju” yang artinya mahasiswa tidak kesulitan menggunakan aplikasinya. Kemudian, pada item pernyataan 2 banyaknya responden menjawab “setuju” dengan nilai presentase 67,2% atau sebanyak 84 orang, merasa banyak nya tugas kuliah yang diperoleh dari dosen daripada perkuliahan offline. Dan, pada item pernyataan 3 responden kembali menjawab “setuju” dengan nilai presentase 52% atau sebanyak 65 orang. Lanjut dengan item pernyataan 4, menjawab “setuju” dengan nilai presentase 53,6% atau sebanyak 67 orang. Dari ketiga pernyataan dalam item 2 – 4 memiliki kesinambungan karena dengan adanya tugas yang banyak dan *deadline* menjadikan mahasiswa merasa beban dalam menjalankan perkuliahan online. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Oktawiranto, 2020) bahwa stres akademik meningkat seiring dengan banyaknya beban tugas yang dikerjakan.

Beban tugas tersebut diantaranya adalah memahami bahan ajar. Dalam hal ini, bahwa tidak sedikit mahasiswa yang kesulitan dalam memahami materi

perkuliahan yang diberikan secara daring. Bahan ajar biasa disampaikan dalam bentuk bacaan yang tidak mudah dipahami secara menyeluruh oleh mahasiswa (Sadikin & Hakim, 2019). Mereka berasumsi bahwa materi dan tugas tidak cukup karena perlu penjelasan secara langsung oleh dosen. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian (Garrison & Cleveland-Innes, 2005) melaporkan bahwa kelas yang dosennya sering masuk dan memberikan penjelasan pembelajaran lebih baik dibandingkan kelas yang dosennya jarang masuk dan tidak memberikan penjelasan.

Item pernyataan 5, dari 125 responden adanya penilaian “setuju” dengan banyaknya 67 orang atau 53,6%, selanjutnya ke item pernyataan 6 dengan hasil presentase 65,6% atau sebanyak 82 orang menjawab “setuju”. Hal ini terdapat pada item 5 dan 6 memiliki kesinambungan pernyataan, hal ini dapat diartikan bahwa selama berlangsung virus corona membuat banyak orang merasakan kesedihan ketimbang kebahagiaan, yang mungkin saja hal tersebut terjadi dikarenakan banyaknya jadwal kegiatan yang sudah dijadwalkan tertunda ataupun seperti dialihkan perkuliahan offline ke perkuliahan online, dan sebagainya. Kemudian, item pernyataan 7 dengan presentase 60% atau sebanyak 75 orang dapat menyelesaikan masalahnya. Item pernyataan 8 mengenai seseorang merasakan banyak kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran, kemarahan, dan kesedihan mendapatkan jawaban “setuju” sebanyak 75 orang atau 60%. Item pernyataan 9, jawaban “setuju” memiliki nilai sebanyak 80 orang atau 64% yang berarti banyak orang mengalami mudah lelah dan capek. Penelitian yang sama yang dilakukan oleh (Abdusshomad, 2020) yang mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi karakter seseorang di masa pandemi COVID-19 adalah kemauan dan kebiasaan.

Item pernyataan 10, dengan presentase 67,2% atau sebanyak 84 orang menjawab “setuju” dapat disimpulkan bahwa untuk mengurangi beban pikiran, orang membutuhkan pergi ke suatu tempat. Item pernyataan 11, dengan banyaknya yang menjawab pernyataan “setuju” sebanyak 78 orang dengan presentase 62,4% yang berarti jika usaha seseorang dalam mengerjakan suatu hal sudah maksimal tetapi tidak sesuai dengan harapan, seseorang akan mulai merasa putus asa. Kemudian, item pernyataan 12 dengan hasil 60 % atau sebanyak 75 orang dapat disimpulkan bahwa jika seseorang merasa putus asa, banyak yang tidak berdiam diri di dalam kamar melainkan sama dengan item pernyataan 10 dimana orang memilih untuk bepergian ke suatu tempat untuk menghilangkan beban pikiran. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hanifah et al., 2020) terhadap mahasiswa yang mengatakan bahwa perlu strategi pemilihan coping stress untuk mendapatkan dampak baik.

Selanjutnya, item pernyataan 13 mengenai dorongan orangtua untuk mendapatkan nilai yang bagus menjadi tekanan yang mengganggu perasaan anak, dan hasilnya banyak yang menjawab “netral” dengan hasil 52% atau sebanyak 65 orang. Dan yang terakhir, item pernyataan 14 dengan presentase 62,4% atau sebanyak 78 orang menjawab “setuju”, hal ini dapat diartikan bahwa anak merasa tertekan jika orangtua menuntut sang anak untuk lulus tepat waktu.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa kondisi seperti ini membuat respon seseorang terhadap realita masalah sangat dipengaruhi oleh kepribadiannya. Itu sebabnya ada masyarakat yang tetap waspada tapi bisa mengurangi kecemasannya saat pandemi corona ini, tapi lebih banyak yang merasa takut. Pandemi Covid-19 memang adalah situasi yang penuh ketidakpastian dan juga penuh tekanan. Dikala ini, banyak orang dihantui rasa cemas, sedih bahkan sangat berpotensi mengalami berbagai masalah kesehatan fisik hingga mental. Perubahan yang terjadi karena pandemi COVID-19 yang diluar dugaan membuat dampaknya diberbagai aspek, salah satunya di dunia pendidikan yang mana semua beralih dengan mempergunakan e-learning.

Para mahasiswa/i tidak merasa kesulitan untuk menggunakan e-learning hanya saja yang dirasakan mereka adalah keluhan saat proses pembelajaran yang mana para mahasiswa/i yaitu kurangnya pemahaman materi yang disampaikan dan juga tugas yang diberikan sangat banyak. Memang, stress merupakan bagian kehidupan manusia sehari-hari. Oleh sebab itu, dengan adanya tingkat stress seseorang harus mempunyai karakter islami, jika ia memiliki karakter islam yang tinggi maka tingkat stress nya akan rendah, begitupun dengan sebaliknya. Upaya pembentukan karakter Islami bisa dilakukan melalui banyak kegiatan yang bisa diterapkan keseharian karena hal ini sangat efektif dalam menyikapi kurangnya nilai-nilai spiritual yang membuat pondasi kehidupannya lemah. Selain itu, seseorang yang memiliki karakter islami memiliki efek dalam diri diantaranya adalah dapat merasakan syukur, sabar, tafakur, muhasabah, dan tawakal.

Mengingat semakin maraknya hal-hal negatif seperti diuraikan di atas maka pembentukan karakter dan kepribadian anak yang sesuai dengan nilai-nilai agama merupakan suatu kebutuhan. Oleh karena itu, sangat penting bagi kita untuk membentuk nilai-nilai karakter Islami melalui metode pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang sedang

menghadapi beban atau tekanan hingga terjadinya stress akademik, tetapi ia memiliki karakter Islami maka seseorang akan dapat menghindari atau setidaknya mengurangi tingkat stres tersebut karena mempunyai nilai-nilai akhlak Islami. Karena, ia akan menerima kenyataan dengan emosi positif dan pengertian atau kepedulian yang sangat membantu dalam mengatasi stress sendiri dan mempunyai pondasi yang kuat, begitupun sebaliknya jika seseorang itu tidak memiliki karakter Islami.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdusshomad, A. (2020). Pengaruh Covid-19 terhadap Penerapan Pendidikan Karakter dan Pendidikan Islam. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 12(2), 107–115. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v12i2.407>
- Ahsan, A., & Ilmy, A. K. (2018). Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 4(1), 64–71. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v4i1.70>
- Al-Faifi, S. S. A. Y. (2013). *Ringkasan Fikih Sunnah Sayyid Sabiq*. Pustaka Al-Kautsar.
- An-Nabhani, T. (2002). *Ad-Daulatul al-Islamiyah. Cet. Ke-7, Libanon: Dar Al-Ummah*.
- Barseli, M., & Ildil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Brown, A. R., & Voltz, B. D. (2005). Elements of effective e-learning design. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 6(1).
- Feasey, D. (2001). E-learning. *Eye-Poppinggraphics, Inc. (Sumber Dari Internet Tanggal 20 Agustus 2005: Http://Eyepopping.Manilasites.Com/Profiles/)*.
- Gadzella, B. M. (1991). *Student-Life Stress Inventory*.
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the Student Life-stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2).
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Garrison, D. R., & Cleveland-Innes, M. (2005). Facilitating cognitive presence in online learning: Interaction is not enough. *The American Journal of Distance*

Education, 19(3), 133–148.

Gunawan, C. I. Y. (2020). *ANOMALI COVID-19: DAMPAK POSITIF VIRUS CORONA UNTUK DUNIA*. IRDH Book Publisher.

Gunawati, R. (2005). *Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.

Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R. S. (2020). Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *Psikologi Tabularasa*, 15(1), 29–43.

Harsono, F. H. (2020). *Survei KPAI: Belajar di Rumah Selama COVID-19 Bikin Anak Stres dan Lelah*. <https://www.liputan6.com/health/read/4251622/survei-kpai-belajar-di-rumah-selama-covid-19-bikin-anak-stres-dan-lelah>

Hernawati, N. (2006). Tingkat stres dan strategi koping menghadapi stres pada mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama tahun akademik 2005/2006. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 11(2), 43–49.

Kusumarini, A. (2020). *Implikasi Media Pembelajaran E-Learning Terhadap Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj)*. May.

Mahapatra, A., & Sharma, P. (2020). Education in times of COVID-19 pandemic: Academic stress and its psychosocial impact on children and adolescents in India. *International Journal of Social Psychiatry*.

Marhamah, F., & Hamzah, H. B. (2017). the Relationship Between Social Support and Academic Stress Among First Year Students At Syiah Kuala University. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 149–172. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1487>

Mujib, A. (2012). Konsep Pendidikan Karakter Berbasis Psikologi Islam. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami*, 1–10. [https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/1746/A1.Mujib-UIN %20fixed%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/1746/A1.Mujib-UIN%20fixed%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Nugraha, I. (2020). *Indonesia Umumkan 172 Kasus Corona, Pemerintah Siapkan 227 RS Rujukan*. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/18/094600265/indonesia-umumkan-172-kasus-corona-pemerintah-siapkan-227-rs-rujukan?page=all>

Nurkolis, N., & Muhdi, M. (2020). Keefektivan Kebijakan E-Learning berbasis Sosial Media pada PAUD di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal*

- Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 212–228.
- Oktawiranto, R. (2020). *Are You Stress on Academic ? Study of Academic Workload for.* 1076(1), 1–7.
<http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/5634/2977>
- Olejnik, S. N., & Holschuh, J. P. (2007). *College Rules: How to Study, Survive, and Succeed.* New York: Ten Speed Press,.
- Pajarianto, H., Kadir, A., Galugu, N., Sari, P., & Februanti, S. (2020). Study From Home In The Middle Of The COVID-19 Pandemic: Analysis Of Religiosity, Teacher, and Parents Support Against Academic Stress. *Journal of Talent Development and Excellence*, 12(2), 1791–1807.
<http://iratde.com/index.php/jtde>
- Pawitasari, E. (2013). *Enam Prinsip Pendidikan Karakter Islami.*
<https://insists.id/enam-prinsip-pendidikan-karakter-islami/>
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).
- Sadikin, A., & Hakim, N. (2019). Pengembangan Media E-Learning Interaktif Dalam Menyongsong Revolusi Industri 4.0 Pada Materi Ekosistem Untuk Siswa SMA. *BIODIK*, 5(2), 131–138.
- Santrock, J. W. (2003). Adolescence perkembangan remaja. *Jakarta: Erlangga*, 422–424.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions.* John Wiley & Sons.
- Selvi, K. (2010). Motivating factors in online courses. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 819–824.
- Soffatunni'mah, E., & Thomas, P. (2017). PENGARUH LINGKUNGAN KELUARGA DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP PERILAKU BELAJAR SISWA DI MAN 2 SEMARANG. *Economic Education Analysis Journal*, 6(2), 447–458.
- Sugiyono, S. (2018). Metode Penelitian Kualitatif untuk Penelitian yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif dan Konstruktif. *Bandung: CV. Alfabeta.*
- Tobi, P., Estacio, E. V, Seesaghur, A., Nabingi, S., & Cawley, J. (2009). Evaluation of Healthwise exercise referral scheme (Final Report). Prepared for

Greenwich Teaching Primary Care Trust and Greenwich Leisure Limited.
Institute for Health and Human Development, University of East London.

Wahyuningsih, D., & Makmur, R. (2017). E-learning Teori dan Aplikasi. In
Bandung: Informatika Bandung.

Zulva, T. N. I. (2020). Covid-19 Dan Kecenderungan Psikosomatis. *J. Chem. Inf. Model*, 1–4.