

## Stres Akademik Antara Offline dan Online Pada Dunia Pendidikan dalam Pandangan Islam

M. Fahli Zatrachadi<sup>1</sup>, Darmawati<sup>2</sup>, Rahmad<sup>3</sup>, Istiqomah<sup>4</sup>, Syarifah<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,5</sup>Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

<sup>4</sup>Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Email: m.fahli.zatra.hadi@uin-suska.ac.id

### Abstrak

Pembelajaran offline dan online dapat menyebabkan stres akademik. Pandangan islam mengenai stres akademik bergantung pada tingkat keimanan seseorang. Tujuan penelitian untuk mengetahui stres akademik antara offline dan online pada dunia pendidikan dalam pandangan islam. Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode kualitatif dengan jenis penelitian *library research*. Model pendekatan dengan memanfaatkan model content analysis (kajian isi). Penentuan data diperoleh melalui pembacaan dengan cermat, dan berulang-ulang agar data yang diperoleh lebih rinci dan mendalam. Kemudian analisis data mencakup pengorganisasian informasi, pemecahannya menjadi komponen-komponen, mensintesiskannya, menyusunnya menjadi suatu pola, menentukan apa yang signifikan dan apa yang akan diperiksa, dan menarik kesimpulan. Hasil penelitian bahwa Tekanan pandemi covid 19 pada bidang Pendidikan memang menjadi tantangan baru bagi masyarakat. Proses pembelajaran yang beralih dari offline dan online menimbulkan stres akademik bagi anak-anak. Faktor internal yang dapat mengontrol stres akademik adalah ketenangan hati. Ketenangan hati dapat ditumbuhkan dengan selalu mengingat Allah dan berzikir.

**Kata Kunci:** Stres Akademik, Pandemi Covid, Pembelajaran Offline dan Online

### Abstract

*Offline and online learning can cause academic stress. The Islamic view of academic stress depends on a person's level of faith. The purpose of the study was to determine academic stress between offline and online in the world of education in the view of Islam. The method used in this research is a qualitative method with the type of library research. Model approach by utilizing a content analysis model (content study). Determination of the data obtained through careful reading, and repeatedly so that the data obtained is more detailed and in-depth. Then data analysis includes organizing information, breaking it down into components, synthesizing it, arranging it into a pattern, determining what is significant and what will be examined, and drawing conclusions. The results of the study show that the pressure of the COVID-19 pandemic on the education sector has indeed become a new challenge for the community. The learning process that switches from offline and online causes academic stress for children. The internal factor that can control academic stress is peace of mind. Peace of mind can be grown by always remembering Allah and dhikr.*

**Keywords:** Academic Stress, Covid Pandemic, Online Offline Learning

### Pendahuluan

Virus corona yang muncul (COVID-19) telah dinyatakan sebagai darurat kesehatan masyarakat internasional oleh Organisasi Kesehatan Dunia. Negara-negara di seluruh dunia menerapkan penguncian nasional dengan harapan meratakan kurva epidemi karena infektivitasnya yang tinggi (Getahun et al. 2020; Jebril 2020; Zanke, Thenge, and Adhao 2020). Hal ini mengakibatkan penutupan sekolah di lebih dari 150 negara, merugikan sekitar 1 miliar pendidikan anak-anak (Sahu 2020). Pandemi berdampak pada proses pembelajaran anak-anak yang diawal dengan metode tatap muka

secara langsung berubah menjadi pembelajaran online. Hal ini terjadi pada seluruh sekolah dan perguruan tinggi di dunia. Covid 19 telah mengubah masyarakat diseluruh dunia.

Dari 24 Maret hingga 20 Mei 2020, India ditutup sepenuhnya, dan sementara pembukaan kembali layanan publik secara bertahap telah dicoba sejak saat itu, sebagian besar lembaga pendidikan, termasuk sekolah dan perguruan tinggi, tetap tutup tanpa tanggal yang ditentukan untuk pembukaan kembali (Mahapatra and Sharma 2021). Sedangkan menurut Olivia, Gibson, dan Nasrudin (2020) keterlambatan Indonesia dalam merespons masalah kesehatan akibat merebaknya Covid-19 di negara-negara sekitarnya pada Januari–Februari 2020 telah merugikan kesehatan masyarakat. COVID-19 yang menyebar dari orang ke orang, memiliki interval serial yang lebih pendek daripada SARS, sehingga menyebar dengan cepat (Nishiura, Linton, and Akhmetzhanov 2020). Kecepatan penularan virus covid 19 mengharuskan anak-anak untuk belajar di rumah dengan orang tua. Dampak ini kemudian menjadi masalah bagi orang tua untuk mengambil peran ganda yaitu bekerja dan mendampingi anak belajar.

Ketika virus menyebar lebih cepat, jumlah orang yang meninggal di Indonesia meningkat. COVID-19 adalah virus RNA positif yang menyebabkan demam, kelelahan, dan batuk, mirip dengan infeksi SARS-CoV dan MERS-CoV (He, Deng, and Li 2020). Epidemologi COVID-19 memiliki dampak yang belum pernah terjadi sebelumnya pada kehidupan sehari-hari, mempengaruhi orang-orang dari segala usia, warna kulit, dan latar belakang sosial ekonomi. Bencana seperti pandemi COVID-19 memiliki pengaruh besar terhadap negara, komunitas, institusi, dan manusia itu sendiri (Scheffert, Parrish, and Harris 2021). Dampak tersebut juga menghilangkan pekerjaan sebagian masyarakat sebab penghasilan yang menurun tajam selama covid 19.

Dampak covid 19 ini juga terjadi pada dunia pendidikan seperti stres akademik. Menurut Beaven et al. (2014) bencana berdampak negatif terhadap stres akademik mahasiswa. Setelah gempa bumi Darfield/Canterbury di Christchurch, Selandia Baru, para siswa menyatakan keprihatinan yang lebih besar tentang kinerja akademik mereka dalam penelitian siswa. Mengingat perubahan cepat bagi banyak siswa dari penyampaian pendidikan tatap muka ke pendidikan online, satu bidang yang menjadi perhatian adalah meningkatnya tekanan akademik setelah dimulainya epidemi COVID-19. Hal ini didukung oleh penelitian Scheffert et al. (2021) yang menyatakan bahwa Stres akademik di kalangan siswa meningkat secara dramatis dari sebelum hingga setelah pandemi, menekankan pentingnya perencanaan sebelumnya untuk perubahan yang terjadi setelah bencana alam atau terkait kesehatan.

Selain itu ketimpangan akses dalam proses pembelajaran online juga berpengaruh pada stress akademik anak-anak. Menurut Mahapatra and Sharma (2021) disparitas akses ini merupakan indikasi stres akademik pada siswa yang tidak dapat memanfaatkan kelas online atau menyerahkan pekerjaan rumah, yang menyebabkan mereka tertinggal dalam studi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Fegert et al. (2020) menghasilkan laporan tentang keputusan, kecemasan, dan, dalam beberapa kasus, percobaan bunuh diri pada anak-anak dan remaja, yang semuanya disebabkan oleh stres akademik dan kekhawatiran tentang masa depan.

Berdasarkan pernyataan di atas peneliti bertujuan untuk melakukan diskusi terkait stress akademik antara offline dan online pada dunia Pendidikan dalam pandangan islam. Penelitian ini dilakukan melalui kajian Pustaka yang relevan dengan tema penelitian.

## **Metode Penelitian**

Peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research), sebagai bentuk serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data Pustaka (Mahmud and Si 2011). Model pendekatan dengan memanfaatkan model content analysis (kajian isi) yang bersifat membahas secara rinci terhadap suatu informasi tertulis baik dalam buku, artikel, majalah, maupun media massa lainnya yang berhubungan dengan stres akademik antara offline dan online pada dunia Pendidikan dalam pandangan islam.

Penentuan data diperoleh melalui pembacaan dengan cermat, dan berulang-ulang agar data yang diperoleh lebih rinci dan mendalam. Data yang diperoleh kemudian dipersempit hingga unit terkecil untuk mempermudah data dianalisis dan menjadi sampel dalam penelitian (Basrowi 2008). Sampel ditentukan oleh tahun terbit dari sumber, tema, genre dan selanjutnya.

Kemudian analisis data mencakup pengorganisasian informasi, pemecahannya menjadi komponen-komponen, mensintesiskannya, menyusunnya menjadi suatu pola, menentukan apa yang signifikan dan apa yang akan diperiksa, dan menarik kesimpulan yang dapat dibagikan kepada orang lain yang berkaitan dengan stres akademik antara offline dan online pada dunia Pendidikan dalam pandangan islam

## **Hasil dan Pembahasan**

Stres telah menjadi masalah utama dalam kehidupan sehari-hari masyarakat (Siregar and Putri 2020). Sarafino and Smith (2014) berpendapat bahwa ketidakcocokan antara skenario yang diinginkan dan sistem biologis, psikologis, atau sosial individu menyebabkan stres. stresor mental (proses berpikir, kepribadian, dan keyakinan) dan eksternal (faktor lingkungan) (pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan tekanan dari orang tua) (Bhugra 2004; Mirowsky and Ross 1986; Smith 1985). Dalam kondisi pandemi covid 19 saat ini menambah daftar tekanan masyarakat hingga menyebabkan stres tidak terkecuali pada anak-anak.

Menurut pendapat Arika (2020) akibat virus corona, hampir 800 juta pelajar di seluruh dunia belajar dari rumah pada Maret 2020. Mereka melakukan proses pembelajaran di rumah guna mengurangi interaksi fisik guna menghindari penyebaran virus corona bentuk baru yang dikenal dengan covid-19 (Barseli, Ifdil, and Fitria 2020). Siswa akan mendapatkan pengalaman baru dalam proses belajar, menurut Mendikbud, jika digunakan pembelajaran online atau jarak jauh seperti yang diterapkan pada saat ini (Fajar 2020). Pengalaman baru dalam dunia akademik menjadi tantangan juga bagi siswa maupun pengajar.

Sejak penutupan sekolah, orang tua telah menjadi pendidik utama bagi anak-anak mereka (Masonbrink and Hurley 2020; Mikuska 2021; Müller and Goldenberg 2020). Hal ini dapat menyebabkan ketidakpuasan dan kelelahan pengasuh, serta gangguan dalam kegiatan akademik anak-anak, yang menempatkan orang tua dan anak-anak di bawah tekanan (Mahapatra and Sharma 2021). Stres akademik menjadi kemungkinan terbesar yang terjadi pada anak-anak. Tekanan mereka terhadap metode pembelajaran daring yang relative baru bagi anak-anak juga menambah daftar penyebab stress akademik.

Bahkan menurut Jena (2020) guru dan siswa tidak siap menghadapi masalah teknologi atau aksesibilitas dalam pembelajaran online, di mana sebagian besar kegiatan akademik dilakukan melalui Zoom atau Google Meet karena kurangnya platform pembelajaran online tertentu. Dampak stress akademik ini pun memakan

korban jiwa. Menurut Naha (2020) menyatakan bahwa setelah tidak dapat mengakses kelas online dari rumahnya, seorang gadis berusia 15 tahun bunuh diri. Hal ini sangat perlu untuk diwaspadai oleh anak-anak dimasa pandemi covid.

Mengontrol stress akademik pada anak-anak dapat dilakukan melalui dukungan dari orang tua kepada anak (bin Makthara and bin Mat Yasimb n.d.; Zhu et al. 2020). Sedangkan faktor internal dalam mengontrol stres akademik dengan ketenangan hati (Karya n.d.). ketenangan hati merupakan ketenangan sebagai pengendalian internal dalam merangkul rasa pembersihan hati dan keyakinan meninggalkan keraguan tentang kebenaran pemikiran menimbulkan semangat yang berasal dari penjelajahan ilmu pengetahuan dan kebenaran (Cottingham 2005; Radhakrishnan 1940). Hati yang tenang adalah cerminan keimanan seseorang.

Keadaan seseorang yang merasa tenang hatinya tentunya dapat mengurangi stress dan juga perasaan-perasaan negatif dalam dirinya (Kreitzer et al. 2009). Menambahkan pernyataan tersebut menurut Dongelmans (2014) mengatakan bahwa keadaan tingginya spiritualitas seseorang berkorelasi dengan keadaan stres yang rendah sehingga mampu menambah keadaan fisik yang lebih sehat. Keadaan psikologis seperti cemas, depresi dan stress dapat ditangani dengan ketenangan hati dan keharmonisan jiwa seseorang (Lee et al. 2013). Dengan demikian stress akademik yang terjadi pada anak-anak dimasa pandemi dapat dikontrol dengan ketenangan hati dan peningkatan spiritualitas.

Manajemen stres akademik saat ini sedang dilakukan dengan berbagai cara. Pendekatan keagamaan adalah salah satunya. Melalui beragam jenis ibadah, Islam memberikan solusi penghilang stres. Sholat, shalat, dan dzikir adalah tiga di antaranya (Yuwono 2010). Menurut pendapat Ali et al. (2018) bahwa membaca Surah Alfatimah sebagai renungan bisa dimanfaatkan sebagai salah satu pilihan untuk mengatasi stres. Pencapaian ini karena dzikir dapat membantu orang yang stres mengontrol detak jantung mereka. Jika umat Islam melakukan ibadah mereka dengan benar, mereka akan mampu mengatasi stres dengan baik.

Iman menuntun hati untuk memiliki pusat ingatan atau tujuan ingatan, dan mengingat Tuhan memberikan ketenangan, ketenangan, dan dengan sendirinya segala bentuk kegelisahan, pikiran bingung, putus asa, ketakutan, kecemasan, keraguan, dan kesedihan hilang (Imamah 2020; Karya n.d.). Kesimpulannya bahwa kita harus selalu mengingat Allah atau berdzikir, kita harus memiliki iman di dalam hati kita.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dalam menghadapi dan mengontrol stress akademik antara offline dan online pada dunia Pendidikan dalam pandangan islam adalah dengan menumbuhkan ketenangan hati. Ketenangan hati ini dapat dihadirkan dengan selalu mengingat Allah dan berzikir sehingga dengan demikian iman dalam hati menjadi lebih meningkat. Tingkat spiritualitas yang tinggi ini dapat mengontrol stress akademik.

## **Kesimpulan**

Tekanan pandemi covid 19 pada bidang Pendidikan memang menjadi tantangan baru bagi masyarakat. Proses pembelajaran yang beralih dari offline dan online menimbulkan stres akademik bagi anak-anak. Dengan demikian, selain dari dukungan orang tua kepada anak faktor internal yang dapat mengontrol stres akademik adalah ketenangan hati. Ketenangan hati dapat ditumbuhkan dengan selalu mengingat Allah dan berzikir.

## Referensi

- Arika, Y. 2020. "Lebih Dari 849 Juta Siswa Di Dunia Belajar Di Rumah. Kompas."
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Linda Fitria. 2020. "Stress Akademik Akibat Covid-19." *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 5(2):95. doi: 10.29210/02733jpgi0005.
- Basrowi, Suwandi. 2008. "Memahami Penelitian Kualitatif." *Jakarta: Rineka Cipta* 12(1):128-215.
- Beaven, Sarah, Lucy Johnston, Thomas Wilson, Erik Brogt, Janelle Blythe, Christian Reugg, Mark Letham, Christopher Gomez, Erica Seville, and John Ogier. 2014. "Risk and Resilience Factors Reported by a New Zealand Tertiary Student Population after the 4th September 2010 Darfield Earthquake." *International Journal of Mass Emergencies and Disasters* 32(2):375-404.
- Bhugra, Dinesh. 2004. "Migration and Mental Health." *Acta Psychiatrica Scandinavica* 109(4):243-58.
- Cottingham, John. 2005. *The Spiritual Dimension: Religion, Philosophy and Human Value*. Cambridge University Press.
- Dongelmans, T. I. 2014. "The Relationship between Spirituality, Stress, and Physical Health: Mediation or Moderation."
- Fajar, T. 2020. "Arti Belajar Di Rumah Di Tengah Wabah Virus Corona. Okezone News."
- Fegert, Jörg M., Benedetto Vitiello, Paul L. Plener, and Vera Clemens. 2020. "Challenges and Burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) Pandemic for Child and Adolescent Mental Health: A Narrative Review to Highlight Clinical and Research Needs in the Acute Phase and the Long Return to Normality." *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* 14(1):1-11.
- Getahun, Haileyesus, Ingrid Smith, Kavita Trivedi, Sarah Paulin, and Hanan H. Balkhy. 2020. "Tackling Antimicrobial Resistance in the COVID-19 Pandemic." *Bulletin of the World Health Organization* 98(7):442.
- He, Feng, Yu Deng, and Weina Li. 2020. "Coronavirus Disease 2019: What We Know?" *Journal of Medical Virology* 92(7):719-25.
- Imamah, Nurul. 2020. "Konsep Kebahagiaan Dalam Surah Al-Insyirah Ayat 1-8 Analisis Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka." *Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Nurul Islam Sumenep* 5(1):251-317.
- Jebri, Nadia. 2020. "World Health Organization Declared a Pandemic Public Health Menace: A Systematic Review of the Coronavirus Disease 2019 'COVID-19.'" Available at SSRN 3566298.
- Jena, Pravat Kumar. 2020. "Impact of Pandemic COVID-19 on Education in India." *International Journal of Current Research (IJCR)* 12.
- Karya, Moh Toriqul Chaer STIT Islamiyah. n.d. "Pendidikan Anak Perspektif Hamka (Kajian QS Luqman/31: 12-19 Dalam Tafsir Al-Azhar)."
- Kreitzer, Mary Jo, Cynthia R. Gross, On-anong Waleekhachonloet, Maryanne Reilly-Spong, and Marcia Byrd. 2009. "The Brief Serenity Scale: A Psychometric Analysis of a Measure of Spirituality and Well-Being." *Journal of Holistic Nursing* 27(1):7-16.
- Lee, Yi-Chen, Yi-Cheng Lin, Chin-Lan Huang, and Barbara L. Fredrickson. 2013. "The Construct and Measurement of Peace of Mind." *Journal of Happiness Studies* 14(2):571-90.
- Mahapatra, Ananya, and Perna Sharma. 2021. "Education in Times of COVID-19 Pandemic: Academic Stress and Its Psychosocial Impact on Children and

- Adolescents in India." *International Journal of Social Psychiatry* 67(4):397–99. doi: 10.1177/0020764020961801.
- Mahmud, Dr H., and M. Si. 2011. "Metode Penelitian Pendidikan, Bandung: CV." *Pustaka Setia*.
- bin Makthara, Mohd Hisham, and Yaswadi bin Mat Yasimb. n.d. "The Effect Of Social Support On Students'academic Achievement."
- Masonbrink, Abbey R., and Emily Hurley. 2020. "Advocating for Children during the COVID-19 School Closures." *Pediatrics* 146(3).
- Mikuska, Éva. 2021. "The First Three Weeks of Lockdown in England: The Challenges of Detecting Safeguarding Issues amid Nursery and Primary School Closures Due to COVID-19." *Social Sciences & Humanities Open* 3(1):100099.
- Mirowsky, John, and Catherine E. Ross. 1986. "Social Patterns of Distress." *Annual Review of Sociology* 12(1):23–45.
- Müller, Lisa-Maria, and Gemma Goldenberg. 2020. "Education in Times of Crisis: The Potential Implications of School Closures for Teachers and Students." *Chartered College of Teaching*.
- Naha, A. L. 2020. "Kerela Class X Girl Ends Life Allegedly over Lack of Access to Online Classes." *The Hindu*.
- Nishiura, Hiroshi, Natalie M. Linton, and Andrei R. Akhmetzhanov. 2020. "Serial Interval of Novel Coronavirus (COVID-19) Infections." *International Journal of Infectious Diseases* 93:284–86.
- Olivia, Susan, John Gibson, and Rus' an Nasrudin. 2020. "Indonesia in the Time of Covid-19." *Bulletin of Indonesian Economic Studies* 56(2):143–74.
- Radhakrishnan, Sarvepalli. 1940. *Eastern Religions and Western Thought*. Oxford University Press, London.
- Sahu, Pradeep. 2020. "Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff." *Cureus* 12(4).
- Sarafino, Edward P., and Timothy W. Smith. 2014. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.
- Scheffert, Aynsley H. M., Danielle E. Parrish, and Helen Harris. 2021. "Factors Associated With Social Work Students' Academic Stress During the COVID-19 Pandemic: A National Survey." *Journal of Social Work Education* 57(sup1):182–93. doi: 10.1080/10437797.2021.1914253.
- Siregar, Ilham Khairi, and Sefni Rama Putri. 2020. "Hubungan Self-Efficacy Dan Stres Akademik Mahasiswa." *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan* 6(2):91. doi: 10.37064/consilium.v6i2.6386.
- Smith, Elsie M. J. 1985. "Ethnic Minorities: Life Stress, Social Support, and Mental Health Issues." *The Counseling Psychologist* 13(4):537–79.
- Zanke, Ashwini Arun, Raju R. Thenge, and Vaibhav S. Adhao. 2020. "COVID-19: A Pandemic Declare by World Health Organization." *IP International Journal of Comprehensive and Advanced Pharmacology* 5(2):49–57.
- Zhu, Wei, Yi Wei, Xiandong Meng, and Jiping Li. 2020. "The Mediation Effects of Coping Style on the Relationship between Social Support and Anxiety in Chinese Medical Staff during COVID-19." *BMC Health Services Research* 20(1):1–7.