

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus, merupakan perguruan tinggi keagamaan islam yang berada di Kudus Jawa Tengah. Berlokasi di Jalan Conge Ngembalrejo (59322). Sebelum menjadi IAIN Kudus, perguruan tinggi ini pernah menjadi STAIN Kudus, berdasarkan Surat Keputusan Presiden Nomor 11 tanggal 21 Maret 1997 Fakultas Ushuluddin Walisongo Semarang yang berada di Kudus beralih status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus dan kemudian menjadi IAIN Kudus berdasarkan Surat Keputusan Presiden Nomor 27 tahun 2018. Visi IAIN Kudus yaitu “*Providing solutions through applied islamic scholar* (menghadirkan solusi melalui sarjana islam terapan)”. Dengan misi yaitu “menghasilkan sarjana dengan dasar keilmuan islam yang humanis, aplikatif dan produktif melalui penyelenggaraan pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat”.

Rektor IAIN Kudus mengeluarkan surat edaran mengenai pelaksanaan pembelajaran semester genap tahun akademik 2020 sampai 2021 bahwa sistem pembelajaran di IAIN Kudus tetap dilakukan secara online, hal tersebut adalah hasil dari tindak lanjut pihak kampus IAIN Kudus dengan Pemerintah Kabupaten Kudus. Bahwasanya pembelajaran tatap muka belum bisa dilaksanakan karena masih pandemi, dan juga kondisi di Kudus tingkat RT belum semuanya berzona hijau.¹ Menindak lanjuti hal tersebut sistem pembelajaran yang ada di IAIN Kudus dilakukan secara online dengan media pembelajaran menggunakan Virtual Class, aplikasi Smurt, Watsapp, Zoom dan media pembelajaran lainnya.

¹IAIN Kudus, “Perkuliahan Di Iain Kudus Tetap Online”, IAIN Kudus, diakses 11 april 2021. <https://iainkudus.ac.id/berita-57422-perkuliahan-di-iain-kudus-tetap-online.html#>

2. Deskripsi Subyek

Responden dalam penelitian ini secara keseluruhan berjumlah 181 responden. Namun setelah melalui proses screening sesuai dengan karakteristik subjek itu sendiri, yaitu mahasiswa IAIN Kudus yang melaksanakan pembelajaran online dan mengalami stres akademik, maka didapatkan 133 responden. Namun demikian jumlah ini memang belumlah dapat sepenuhnya menggambarkan kondisi populasi yang jumlah totalnya kurang lebih 17.000 mahasiswa, karena jumlah sample yang ada belum dapat memenuhi syarat keterwakilan populasi. Sehingga hasil penelitian ini nantinya hanya bersifat penggambaran secara deskriptif dari total jumlah responden saja, bukan pada keseluruhan populasi.

Data ini disajikan berdasarkan proses pengambilan data responden secara random, agar dapat dilihat profil dari data riset dan hubungan antara variabel yang digunakan dalam riset.

a. Asal Fakultas

Berdasarkan asal fakultas responden dalam riset ini dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4.1
Asal Fakultas

No	Aspek	Frekuensi	Persentase
1.	Fakultas Syariah dan Hukum Islam	6	3%
2.	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	7	4%
3.	Fakultas Ushuluddin	32	17%
4.	Fakultas Dakwah dan Penyiaran Islam	62	35%
5.	Fakultas Tarbiyah	74	41%
	Jumlah	182	100%

Berdasarkan tabel 4.1 dapat disimpulkan bahwa responden terbesar berasal dari Fakultas Tarbiyah, sebanyak 41% yaitu 74 responden, dan dilanjutkan oleh fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, sebanyak 35% yaitu 62 responden, yang ketiga Fakultas Ushuluddin sebanyak 17% yaitu 32 responden. Sedangkan pada urutan responden paling sedikit berasal dari Fakultas Ekonomi sebanyak 4% yaitu 7 Responden dan Fakultas Syariah sebanyak 3% yaitu 6 responden dari total 181 responden yang berpartisipasi dalam riset ini.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan dari jenis kelamin responden, dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4.2
Jenis Kelamin Ksponden

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	50	28%
Perempuan	131	72%
Total	181	100%

Berdasarkan tabel 4.2 dapat disimpulkan bahwa responden terbesar yaitu perempuan, sebanyak 72% yaitu 131 responden, dan untuk responden laki-laki, sebanyak 28% yaitu 50 responden dari total 181 responden yang berpartisipasi dalam riset ini.

c. Usia

Berdasarkan usia responden, dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4.3
Usia Responden

No.	Usia	Frekuensi	Persentase
1.	23	2	1%
2.	24	3	2%
3.	17	5	3%
4.	22	10	5%
5.	21	17	9%
6.	18	33	18%
7.	20	50	28%
8.	19	61	34%
	Jumlah	181	100%

Berdasarkan tabel 4.3 dapat disimpulkan bahwa responden terbesar berasal dari usia 19 tahun, sebanyak 34% yaitu 61 responden, dan dilanjutkan usia 20 tahun, sebanyak 28% yaitu 50 responden, yang ketiga usia 18 tahun sebanyak 18% yaitu 33 responden. Keempat usia 21 tahun sebanyak 9% yaitu 17 responden, kelima usia 22 tahun sebanyak 5% yaitu 10 responden, keenam 17 tahun sebanyak 3% yaitu 5 responden, Sedangkan pada urutan responden paling sedikit berasal dari usia 24 tahun sebanyak 2% yaitu 3 Responden dan usia 23 tahun

sebanyak 1% yaitu 2 responden dari total 181 responden yang berpartisipasi dalam riset ini.

d. Semester

Berdasarkan semester responden, dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4.4
Semester Responden

No.	Semester	Frekuensi	Persentase
1.	1	1	1%
2.	7	3	2%
3.	8	10	5%
4.	6	26	14%
5.	4	56	31%
6.	2	85	47%
	Jumlah	181	100%

Berdasarkan tabel 4.4 dapat disimpulkan bahwa responden terbesar berasal dari semester 2, sebanyak 47% yaitu 85 responden, dan dilanjutkan semester 4, sebanyak 31% yaitu 56 responden, yang ketiga semester 6 sebanyak 14% yaitu 26 responden. Keempat semester 8, sebanyak 5% yaitu 10 responden, Sedangkan pada urutan responden paling sedikit berasal dari semester 7 sebanyak 2% yaitu 3 Responden dan semester 1 sebanyak 1% yaitu 1 responden dari total 181 responden yang berpartisipasi dalam riset ini.

e. Gadget Yang Digunakan Selama Perkuliahan Online

Berdasarkan gedit yang digunakan dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4.5
Gadget yang Digunakan

No	Jenis Gadget	Frekuensi	Persentase
1.	Komputer / PC, Gadget lain	1	0%
2.	Gadget lain	2	1%
3.	Hand phone, Komputer / PC, Gadget lain	2	1%
4.	Komputer / PC	2	1%
5.	Hand phone, Gadget lain	3	2%
6.	Hand phone, Komputer / PC	54	30%
7.	Hand phone	117	65%
	Jumlah	181	100%

Berdasarkan tabel 4.5 dapat disimpulkan bahwa responden terbesar berasal dari gadget yang digunakan berupa handphone, sebanyak 65% yaitu 117 responden, dan dilanjutkan dari gadget yang digunakan berupa Hand phone, Komputer / PC, sebanyak 30% yaitu 54 responden, yang ketiga dari gadget yang digunakan berupa Hand phone, Gadget lain sebanyak 2% yaitu 3 responden. Keempat dari gadget yang digunakan berupa Komputer / PC, sebanyak 1% yaitu 2 responden, kelima dari gadget yang digunakan berupa Hand phone, Komputer / PC, Gadget lain sebanyak 1% yaitu 2 responden, Sedangkan urutan data dua terakhir berasal dari gadget yang digunakan berupa Gadget lain sebanyak 1% yaitu 2 Responden dan Komputer / PC, Gadget lain sebanyak 0% yaitu 1 responden dari total 181 responden yang berpartisipasi dalam riset ini.

f. Media yang digunakan selama perkuliahan online

Berdasarkan media yang digunakan selama pembelajaran online dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4.6
Media yang Digunakan

No.	Media yang digunakan	Frekuensi	Persentase
1.	Vclass, Google Meet, Zoom	4	2%
2.	Google Meet, Zoom, media lain	12	7%
3.	Whatsapp, Google Meet, Zoom, Youtube, media lain	17	9%
4.	Whatsapp, Vclass, Google Meet, Zoom, Youtube, media lain	148	82%
	Jumlah	181	100%

Berdasarkan tabel 4.6 dapat disimpulkan bahwa responden terbesar berasal dari media yang digunakan berupa Whatsapp, Vclass, Google Meet, Zoom, Youtube, media lain, sebanyak 82% yaitu 148 responden, dan dilanjutkan media yang digunakan berupa Whatsapp, Google Meet, Zoom, Youtube, media lain, sebanyak 9%

yaitu 17 responden, yang ketiga media yang digunakan berupa Google Meet, Zoom, media lain sebanyak 7% yaitu 12 responden. Sedangkan pada urutan responden paling sedikit berasal dari media yang digunakan berupa Vclass, Google Meet, Zoom sebanyak 4% yaitu 7 responden dari total 181 responden yang berpartisipasi dalam riset ini.

B. Deskripsi Data Penelitian

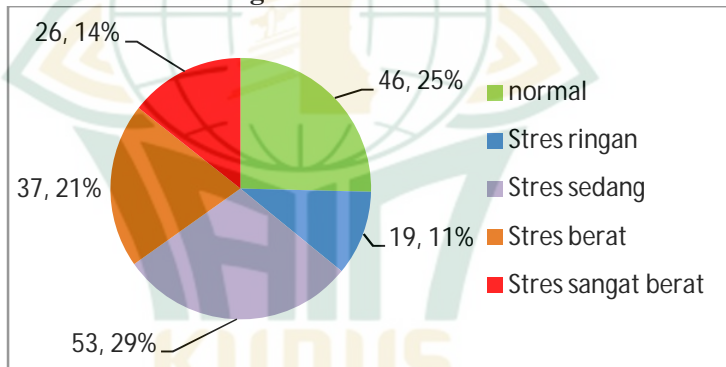
Pengumpulan data pada riset ini dilakukan dengan menyebar kuesioner terbuka dan juga kuesioner tertutup pada mahasiswa yang mengalami perkuliahan online saat pandemi COVID-19.

1. Gambaran Umum Stres pada Mahasiswa yang Mengalami Perubahan Sistem Pembelajaran

Berikut adalah tabel stres berdasarkan alat ukur DASS 42:

Gambar 4.1

Tingkat Stres Mahasiswa



Namun dari 181 responden yang diambil dalam penelitian ini, peneliti hanya membahas 133 responden yang mengalami stres akademik yang terdiri dari stres ringan, sedang, berat dan sangat berat.

Berdasarkan gambaran kategori stres pada gambar 4.8 dapat disimpulkan jika terdapat 75% mengalami stres mulai dari ringan – sangat berat, yaitu sebanyak 133 responden yaitu sebanyak 133 responden, sedangkan 25% responden yang tidak mengalami stres, yaitu 46 responden. Berdasarkan pengelompokan stres pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian ini memiliki tingkat stres yang berbeda-beda.

Tingkat stres yang paling banyak dialami mahasiswa adalah, stres dengan tingkatan sedang sebanyak 29% yaitu 53 responden, dilanjutkan stres dengan tingkatan berat sebanyak 21% yaitu 37 responden, yang ketiga stres dengan tingkatan sangat berat sebanyak 14% yaitu 26 responden dan yang terkecil yaitu stres dengan tingkatan ringan sebanyak 11% yaitu 19 responden.

Mahasiswa dengan keadaan tingkat stres sedang sebanyak 53 responden dengan presentase 29% memiliki kecenderungan seperti sulit untuk bersantai, mudah merasa kesal, menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas. hampir semua gejala yang diindikasikan yang menjadi indikator alat ukur muncul pada sampel pada stres yang sedang.

Mahasiswa dengan keadaan tingkat stres berat sebanyak 37 responden dengan presentase 21% memiliki kecenderungan seperti menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas, sedang merasa gelisah, tidak sabar, sulit untuk beristirahat, sulit untuk tenang setelah sesuatu yang mengesalkan. hampir semua gejala yang diindikasikan yang menjadi indikator alat ukur muncul pada sampel pada stres yang berat.

Mahasiswa dengan keadaan tingkat stres sangat berat sebanyak 26 responden dengan presentase 14% memiliki kecenderungan seperti pasrah dengan keadaan hidup dan tidak memiliki motivasi untuk menjalani kehidupannya.

Mahasiswa dengan keadaan tingkat stres ringan sebanyak 19 responden dengan presentase 11% memiliki kecenderungan seperti sulit untuk bersantai dan sedih, mudah merasa kesal, sulit untuk tenang, sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan. Hampir semua gejala yang diindikasikan yang menjadi indikator alat ukur muncul pada sampel pada stres yang ringan.

2. Gambaran Umum Indikator Niat pada Mahasiswa yang Mengalami Stres Akademik

Respon Mahasiswa dalam kuesioner terbuka yang dianalisis untuk menemukan tema yang muncul, berikut dipaparkan hasil analisis dari data yang diperoleh:

- a. Respon Respon mengenai rencana tindakan terstruktur sebelum proses perkuliahan daring.

Tabel 4.7
Adanya Rencana Tindakan Terstruktur
Sebelum Proses Perkuliahan Daring

Aspek	Frekuensi	Persentase
Tidak menjawab	1	1%
Kadang-kadang	2	1%
Belum ada	9	7%
Tidak ada	36	27%
Ada	41	31%
Ada dan tahapan disebutkan	44	33%
Jumlah	133	100%

Dari 133 responden, memiliki respon menyatakan bahwa terdapat 33% mahasiswa yang memiliki rencana, serta menjabarkan tahapannya. Sedangkan 31% responden hanya menyatakan bahwa mereka memiliki rencana, namun tidak menjabarkan tahapannya, 27% responden menjawab tidak ada rencana. 7% responden menjawab belum ada. Sedangkan 2% responden menjawab kadang-kadang, 1% responden menjawab tidak ada. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki rencana terstruktur sebelum proses perkuliahan daring berlangsung, hanya sekitar 10% responden saja yang menjawab kadang-kadang, tidak menjawab ataupun tidak memiliki persiapan.

- b. Respon mengenai rencana tindakan terstruktur saat proses perkuliahan daring berlangsung.

Tabel 4.8
Adanya Rencana Tindakan Terstruktur Saat Proses
Perkuliahan Daring Berlangsung

Aspek	Frekuensi	Persentase
Tidak menjawab	1	1%
Persiapan memahami materi, persiapan media	5	4%
Tidak ada	10	7%
Persiapan memahami materi	15	11%
Persiapan mengikuti perkuliahan	40	30%
Persiapan media	62	47%
Jumlah	133	100%

Dari 133 responden, memiliki respon mengetahui pembelajaran akan dilakukan secara online, 47% menjawab Persiapan media, 30% menjawab Persiapan mengikuti perkuliahan, 11% menjawab Persiapan memahami materi, 7% menjawab Tidak ada, 4% menjawab Persiapan memahami materi dan persiapan media, 1% tidak menjawab. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki rencana terstruktur saat proses perkuliahan daring berlangsung, hanya sekitar 8% responden, tidak memiliki persiapan ataupun tidak menjawab.

- c. Respon responden berupa adanya rencana tindakan terstruktur setelah proses perkuliahan daring berlangsung

Tabel 4.9
Adanya Rencana Tindakan Terstruktur Setelah Proses Perkuliahan Daring Berlangsung

Aspek	Frekuensi	Persentase
Tidak menjawab	4	3%
Tidak ada	6	4%
Mencatat materi	14	11%
Menjaga motivasi	16	12%
Mengikuti perkuliahan	41	31%
Memahami materi	52	39%
Jumlah	133	100%

Dari 133 responden, memiliki respon mengetahui pembelajaran akan dilakukan secara online, 39% menjawab memahami materi, 31% menjawab mengikuti perkuliahan, 12% menjawab menjaga motivasi, 11% menjawab mencatat materi, 4% menjawab tidak ada, 3% tidak menjawab. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki rencana terstruktur setelah proses perkuliahan daring berlangsung, hanya sekitar 7% responden, tidak memiliki persiapan ataupun tidak menjawab.

- d. Respon mengenai Gambaran Umum Berdasarkan Motivasi Mahasiswa.

Tabel 4.10
Gambaran Umum Mengenai Motivasi Mahasiswa

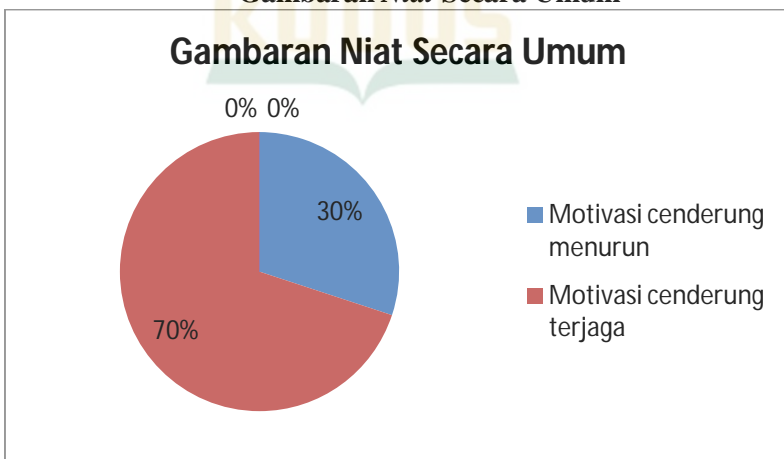
Aspek	Frekuensi	Persentase
Tidak menjawab	4	2%
Berharap	11	6%
Tidak ada	11	6%
Mengikuti alur	23	13%
Menjaga motivasi	132	73%
Jumlah	181	100%

Dari 181 responden, memiliki respon mengetahui pembelajaran akan dilakukan secara online, 73% menjaga motivasi, 13% mengikuti alur, 6% tidak ada, 6% berharap, 2% tidak menjawab. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki motivasi saat proses perkuliahan daring berlangsung, hanya sekitar 27% responden, tidak memiliki motivasi, mengikuti alur, berharap ataupun tidak menjawab.

3. Gambaran Niat Berdasarkan Motivasi Secara Umum, Berdasarkan Kategori Niat

Gambaran niat berdasarkan motivasi responden secara umum ditunjukkan pada gambar berikut:

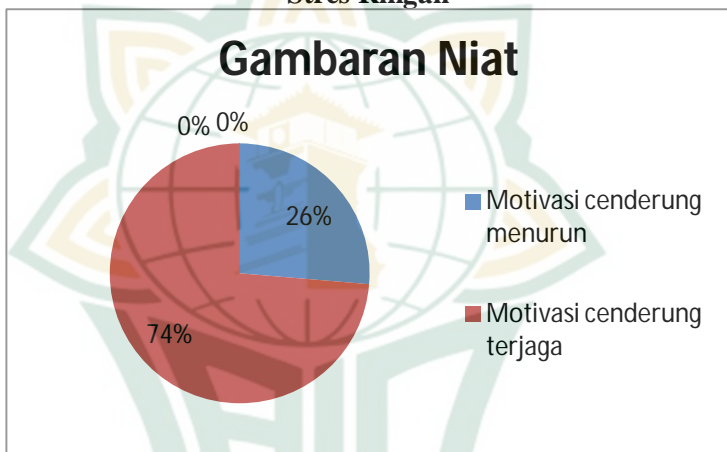
Gambar 4.2
Gambaran Niat Secara Umum



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. Untuk mengetahui secara spesifik maka gambaran niat dibagi berdasarkan kategorisasi stres dari ringan sampai dengan sangat berat yaitu sebagai berikut:

- a. Gambaran niat pada mahasiswa yang mengalami stres ringan ditunjukkan pada gambar berikut:

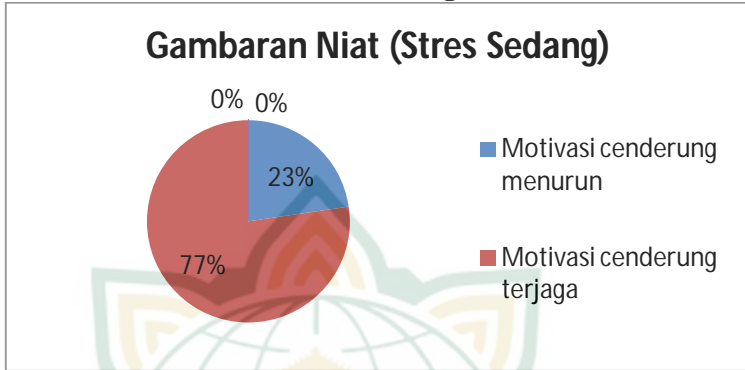
Gambar 4.3
Stres Ringan



Dari 19 responden dari kuesioner terbuka yang mengalami stres ringan didapatkan sebanyak 26% memiliki gambaran niat yang menurun ditandai dengan motivasi yang cenderung menurun saat mendengar pembelajaran dilakukan secara online dan juga mempersiapkan diri dalam menghadapi perkuliahan online nanti, sedangkan 74% responden memiliki gambaran niat yang terjaga ditandai dengan motivasi yang cenderung terjaga saat mendengar pembelajaran dilakukan secara online dan juga mempersiapkan diri dalam menghadapi perkuliahan online.

- b. Gambaran niat pada stres sedang ditunjukkan pada diagram berikut:

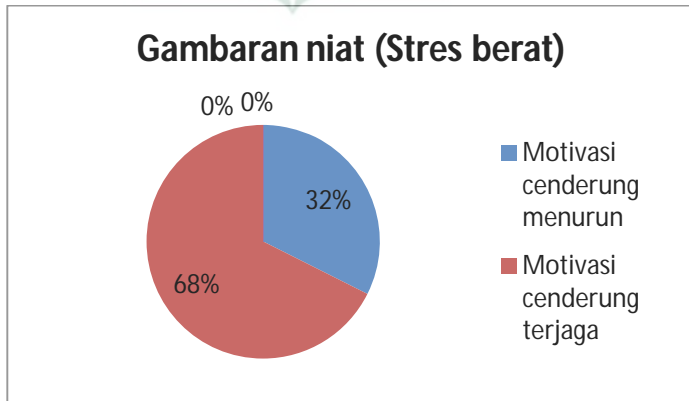
Gambar 4.4
Stres Sedang



Dari 53 responden dari kuesioner terbuka yang mengalami stres ringan didapatkan sebanyak 23% memiliki gambaran niat yang menurun ditandai dengan motivasi yang cenderung menurun saat mendengar pembelajaran dilakukan secara online dan juga mempersiapkan diri dalam menghadapi perkuliahan online nanti, sedangkan 77% responden memiliki gambaran niat yang terjaga ditandai dengan motivasi yang cenderung terjaga saat mendengar pembelajaran dilakukan secara online dan juga mempersiapkan diri dalam menghadapi perkuliahan online.

- c. Gambaran niat pada stres berat ditunjukkan pada diagram berikut:

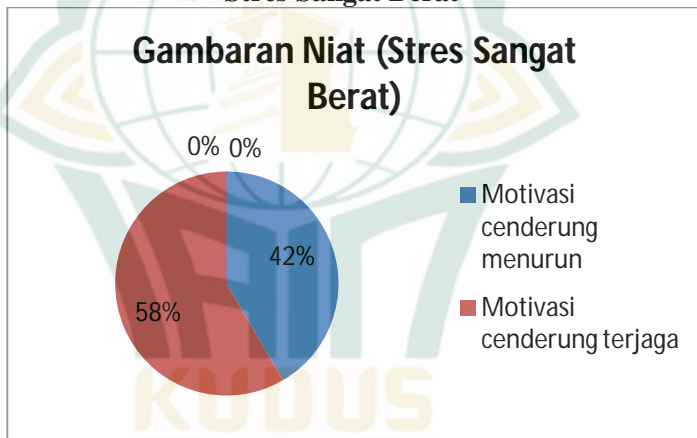
Gambar 4.5
Stres Berat



Dari 37 responden dari kuesioner terbuka yang mengalami stres ringan didapatkan sebanyak 32% memiliki gambaran niat yang menurun ditandai dengan motivasi yang cenderung menurun saat mendengar pembelajaran dilakukan secara online dan juga mempersiapkan diri dalam menghadapi perkuliahan online nanti, sedangkan 68% responden memiliki gambaran niat yang terjaga ditandai dengan motivasi yang cenderung terjaga saat mendengar pembelajaran dilakukan secara online dan juga mempersiapkan diri dalam menghadapi perkuliahan online.

- d. Gambaran niat pada stres berat ditunjukkan pada diagram berikut:

Gambar 4.6
Stres Sangat Berat



Dari 24 responden dari kuesioner terbuka yang mengalami stres ringan didapatkan sebanyak 42% memiliki gambaran niat yang menurun ditandai dengan motivasi yang cenderung menurun saat mendengar pembelajaran dilakukan secara online dan juga mempersiapkan diri dalam menghadapi perkuliahan online nanti, sedangkan 58% responden memiliki gambaran niat yang terjaga ditandai dengan motivasi yang cenderung terjaga saat mendengar pembelajaran dilakukan secara online dan juga mempersiapkan diri dalam menghadapi perkuliahan online.

4. Gambaran Niat Berupa Faktor dan Tindakan pada Mahasiswa Berdasarkan Kategori Stres Akademik

Gambaran niat pada mahasiswa berdasarkan kategori stres akademik dapat diketahui dari analisis data yang sudah ada berdasarkan jawaban responden dan faktor yang mempengaruhi niat responden dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.11
Gambaran Niat pada Mahasiswa Berdasarkan Kategori Stres

Gambaran Niat	Frekuensi	Persentase
Faktor eksternal - niatan tidak sesuai dengan tindakan	7	5%
Faktor internal - niatan tidak sesuai dengan tindakan	10	8%
Seimbang - niatan tidak sesuai dengan tindakan	15	11%
Seimbang - niatan sesuai dengan tindakan	19	14%
Faktor eksternal - niatan sesuai dengan tindakan	33	25%
Faktor internal - niatan sesuai dengan tindakan	49	37%
Jumlah	133	100%

Berdasarkan tabel 4.11 dapat ditarik kesimpulan bahwa 37% yaitu 49 dari 133 responden yang mengalami sesuatu hal diketahui bahwa faktor internal-niatan sesuai dengan tindakan mempengaruhi niat responden untuk melaksanakan perkuliahan online. Kemudian diikuti faktor eksternal - niatan sesuai dengan tindakan sejumlah 25% yaitu 33 responden. Faktor seimbang-niatan sesuai dengan tindakan yaitu terdiri dari dua faktor berupa faktor internal dan eksternal sejumlah 14% yaitu 19 responden. 11% yaitu 15 responden berupa seimbang - niatan tidak sesuai dengan tindakan. 8% yaitu 10 responden berupa faktor eksternal - niatan tidak sesuai dengan tindakan. 5% yaitu 7 responden berupa faktor internal - niatan tidak sesuai dengan tindakan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki motivasi terwujud dalam faktor dan kesesuaian tindakan saat proses perkuliahan daring berlangsung, hanya

sekitar 24% responden, memiliki motivasi terwujud dalam faktor tetapi tindakan tidak sesuai dengan motivasi yang dijabarkan.

Berikut adalah gambaran niat pada mahasiswa berdasarkan kategori stres

Tabel 4.12
Gambaran Niat pada Mahasiswa Berdasarkan Kategori Stres Ringan

Gambaran Niat	Frekuensi	Persentase
Seimbang - niatan tidak sesuai dengan tindakan	1	5%
Faktor eksternal - niatan tidak sesuai dengan tindakan	1	5%
Faktor internal - niatan tidak sesuai dengan tindakan	1	5%
Faktor eksternal - niatan sesuai dengan tindakan	3	16%
Seimbang - niatan sesuai dengan tindakan	4	21%
Faktor internal - niatan sesuai dengan tindakan	9	48%
Jumlah	19	100%

Berdasarkan tabel 4.12 dapat ditarik kesimpulan bahwa 48% yaitu 9 dari 19 responden yang mengalami stres ringan diketahui bahwa faktor internal-niatan sesuai dengan tindakan mempengaruhi niat responden untuk melaksanakan perkuliahan online. Kemudian diikuti faktor seimbang-niatan sesuai dengan tindakan yaitu terdiri dari dua faktor berupa faktor internal dan eksternal sejumlah 21% yaitu 4 responden. 16% yaitu 3 responden berupa faktor eksternal - niatan sesuai dengan tindakan. 5% yaitu 1 responden berupa faktor internal - niatan tidak sesuai dengan tindakan. 5% yaitu 1 responden berupa faktor eksternal - niatan tidak sesuai dengan tindakan. 5% yaitu 1 responden berupa seimbang - niatan tidak sesuai dengan tindakan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden yang mengalami stres ringan mayoritas responden memiliki motivasi terwujud dalam faktor dan kesesuaian tindakan saat proses perkuliahan daring berlangsung, hanya sekitar 15% responden, memiliki motivasi terwujud dalam

faktor tetapi tindakan tidak sesuai dengan motivasi yang dijabarkan.

Tabel 4.13
Gambaran Niat pada Mahasiswa Berdasarkan Kategori
Stres Sedang

Gambaran Niat	Frekuensi	Persentase
Faktor internal - niatan tidak sesuai dengan tindakan	1	2%
Faktor eksternal - niatan tidak sesuai dengan tindakan	3	6%
Seimbang - niatan tidak sesuai dengan tindakan	5	9%
Seimbang - niatan sesuai dengan tindakan	9	17%
Faktor eksternal - niatan sesuai dengan tindakan	12	23%
Faktor internal - niatan sesuai dengan tindakan	23	43%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan tabel 4.13 dapat ditarik kesimpulan bahwa 43% yaitu 23 dari 53 responden yang mengalami stres sedang diketahui bahwa faktor internal-niatan sesuai dengan tindakan mempengaruhi niatan responden untuk melaksanakan perkuliahan online. Kemudian diikuti Faktor eksternal - niatan sesuai dengan tindakan sejumlah 23% yaitu 12 responden. Faktor seimbang-niatan sesuai dengan tindakan yaitu terdiri dari dua faktor berupa faktor internal dan eksternal sejumlah 17% yaitu 9 responden. 9% yaitu 5 responden berupa Seimbang - niatan tidak sesuai dengan tindakan. 6% yaitu 3 responden berupa Faktor eksternal - niatan tidak sesuai dengan tindakan. 2% yaitu 1 responden berupa Faktor internal - niatan tidak sesuai dengan tindakan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden yang mengalami stres sedang mayoritas responden memiliki motivasi terwujud dalam faktor dan kesesuaian tindakan saat proses perkuliahan daring berlangsung, hanya sekitar 17% responden, memiliki motivasi terwujud dalam faktor tetapi tindakan tidak sesuai dengan motivasi yang dijabarkan.

Tabel 4.14
Gambaran Niat pada Mahasiswa Berdasarkan Kategori
Stres Berat

Gambaran Niat	Frekuensi	Persentase
Faktor eksternal - niatan tidak sesuai dengan tindakan	2	5%
Seimbang - niatan tidak sesuai dengan tindakan	3	8%
Faktor internal - niatan tidak sesuai dengan tindakan	5	14%
Seimbang - niatan sesuai dengan tindakan	5	14%
Faktor internal - niatan sesuai dengan tindakan	10	27%
Faktor eksternal - niatan sesuai dengan tindakan	12	32%
Jumlah	37	100%

Berdasarkan tabel 4.14 dapat ditarik kesimpulan bahwa 32% yaitu 12 dari 37 responden yang mengalami stres berat diketahui bahwa Faktor eksternal - niatan sesuai dengan tindakan mempengaruhi niatan responden untuk melaksanakan perkuliahan online. Kemudian diikuti Faktor internal - niatan sesuai dengan tindakan sejumlah 27% yaitu 10 responden. Faktor seimbang-niatan sesuai dengan tindakan yaitu terdiri dari dua faktor berupa faktor internal dan eksternal sejumlah 14% yaitu 5 responden. 14% yaitu 5 responden berupa Faktor internal - niatan tidak sesuai dengan tindakan. 8% yaitu 3 responden berupa Seimbang - niatan tidak sesuai dengan tindakan. 5% yaitu 2 responden berupa Faktor eksternal - niatan tidak sesuai dengan tindakan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden yang mengalami stres berat mayoritas responden memiliki motivasi terwujud dalam faktor dan kesesuaian tindakan saat proses perkuliahan daring berlangsung, hanya sekitar 27% responden, memiliki motivasi terwujud dalam faktor tetapi tindakan tidak sesuai dengan motivasi yang dijabarkan.

Tabel 4.15
Gambaran Niat pada Mahasiswa Berdasarkan Kategori Stres Sangat Berat

Gambaran Niat	Frekuensi	Persentase
Faktor eksternal - niatan tidak sesuai dengan tindakan	1	4%
Seimbang - niatan sesuai dengan tindakan	1	4%
Faktor internal - niatan tidak sesuai dengan tindakan	3	13%
Seimbang - niatan tidak sesuai dengan tindakan	6	25%
Faktor eksternal - niatan sesuai dengan tindakan	6	25%
Faktor internal - niatan sesuai dengan tindakan	7	29%
Jumlah	24	100%

Berdasarkan tabel 4.15 dapat ditarik kesimpulan bahwa 29% yaitu 7 dari 24 responden yang mengalami stres sangat berat diketahui bahwa Faktor internal - niatan sesuai dengan tindakan mempengaruhi niatan responden untuk melaksanakan perkuliahan online. Kemudian diikuti Faktor eksternal - niatan sesuai dengan tindakan sejumlah 25% yaitu 6 responden. Seimbang - niatan tidak sesuai dengan tindakan yaitu terdiri dari dua faktor berupa faktor internal dan eksternal sejumlah 25% yaitu 6 responden. 13% yaitu 3 responden berupa Faktor internal - niatan tidak sesuai dengan tindakan. 4% yaitu 1 responden berupa Seimbang - niatan sesuai dengan tindakan. 4% yaitu 1 responden berupa Faktor eksternal - niatan tidak sesuai dengan tindakan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden yang mengalami stres sangat berat mayoritas responden memiliki motivasi terwujud dalam faktor dan kesesuaian tindakan saat proses perkuliahan daring berlangsung, hanya sekitar 42% responden, memiliki motivasi terwujud dalam faktor tetapi tindakan tidak sesuai dengan motivasi yang dijabarkan.

Berdasarkan data yang diperoleh perempuan menunjukkan lebih rentan mengalami stres dari pada laki-laki. Dari keseluruhan data yang diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.16
Tingkatan 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 stres pada tabel 4.16 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 responde laki-laki.

Tabel 4.17
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 41 responde laki-laki.

C. Analisis Data Penelitian

1. Gambaran Stres Akademik Secara Umum pada Mahasiswa IAIN Kudus yang Mengikuti Perkuliah Secara Online

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.²

Jika ditinjau dari jenis kelamin pada penelitian ini ditemukan perempuan paling banyak mengalami stres. Hal ini sesuai dengan pendapat Darmayanti bahwa ada perbedaan laki-laki dan perempuan pada kerentanan mengalami stres. Perempuan menunjukkan lebih rentan mengalami stres dari pada laki-laki.³ Dari keseluruhan data yang diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut:

Berdasarkan gambaran kategori stres pada tabel 4.15 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

² Qori Fanani dan Janes Jainurakhma, "Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Di Tengah Pandemi COVID-19," *Jurnal KomtekInfo* 7, No.4 (2020): 285, <https://jkomtekinfo.org/ojs/index.php/komtekinfo/article/view/90/101>

³ Nefi Darmayanti, "Meta-Analisis : Gender Dan Depresi Pada Remaja," *Jurnal Psikologi* 35, NO. 2 (2015): 164, <https://media.neliti.com/media/publications/128727-ID-metaanalisis-gender-dan-depresi-pada-rem.pdf>

penelitian ini. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nasrani dan Purnawati bahwa berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa perempuan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.⁴

Berdasarkan gambaran kategori stres pada data yang ada dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden perempuan 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. Sejalan dengan penelitian Wati dkk, bahwa perempuan lebih rentan mengalami kecenderungan stres yang lebih tinggi dari pada laki-laki.⁵

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

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرَاتِ ۗ وَدَشِيرِ 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).⁶

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

⁴ Lusnia Nasrani dan Susy Purnawati, "Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-Laki Dan Perempuan Pada Peserta Yoga Di Kota Denpasar," e-jurnal medika udayana 4, No. 12 (2015): 5, <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum> > issue > view

⁵ Kurnia Wati dkk, "Analisis Perbedaan Gender Terhadap Stres Kerja Pada Aparatur Sipil Negara (ASN) Di Lingkungan Kecamatan Banyuasin III Pangkalan Balai," diakses tanggal 24 september 2021, <http://eprints.binadarma.ac.id/3477/1/KURNIAWATI.pdf>

⁶ Alquran, al-Baqarah ayat 155, *Al-Quran dan Terjemah* (Jakarta, Departemen Agama RI, 2002), 55

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.⁷

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.⁸

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.⁹

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas responden mengalami stres akibat dari ketidakmampuan

⁷Niken Bayu Argaheni, “Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia”, *Kesehatan Dan Aplikasinya* 8, no 2 (2020): 106, <https://jurnal.uns.ac.id/placement/article/view/43008/28002>

⁸Ade Chita Putri Harahap dkk, “Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19,” *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan* 3, No.1 (2020): 11

⁹Ubaidillah Achmad, “Teori Kehendak Manusia Perspektif Psikosufistik al-Gazali”, *Bimbingan Konseling Islam* 6 no. 2 (2015): 261-264. <http://journal.stit-insida.ac.id/index.php/alqalam>

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.¹⁰

2. Gambaran Analisis Deskriptif Tingkatan Stres pada Mahasiswa IAIN Kudus yang Mengalami Stres Akademik Karena Mengikuti Perkuliahan Secara Online

Berdasarkan pengelompokan stres pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian ini memiliki tingkat stres yang berbeda-beda. Tingkatan stres responden meliputi, stres ringan, stres sedang, stres berat, stres sangat berat.

Secara mayoritas mahasiswa yang mengalami stres berada pada tingkatan stres sedang, yaitu sekitar 29%. Responden-responden tersebut memiliki kecenderungan indikasi stres seperti sulit untuk bersantai, mudah merasa kesal, menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.

Dalam penelitian Fahrizal didapatkan bahwa Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stres ringan. Penyebab stres sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciri-ciri stres sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.¹¹ Hal serupa juga diungkapkan pada penelitian yang dilakukan Lestari bahwa Stres Sedang dapat menimbulkan gejala, antara lain mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, sulit untuk beristirahat, merasa lelah karena cemas, tidak sabar ketika mengalami penundaan dan menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, mudah tersinggung, gelisah, dan tidak dapat

¹⁰ Riza Mahmud dan Zahrotul Uyun, “Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum”, *Jurnal Indigenous* 1 No. 2 (2016): 52, <https://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/4970>

¹¹ Alif Achmad Fahrizal, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi,” 4 September 2020. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3582/>

memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan suatu hal.¹²

Mahasiswa yang mengalami stres berada pada tingkatan stres berat, yaitu sekitar 21%. Responden-responden tersebut memiliki kecenderungan indikasi menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas, sedang merasa gelisah, tidak sabar, sulit untuk beristirahat, sulit untuk tenang setelah sesuatu yang mengesalkan.

Menurut penelitian Susane berpendapat bahwa stres berat merupakan suatu keadaan lingkungan kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai berapa tahun. Gejala yang timbul yaitu tidak dapat merasakan perasaan positif, tidak kuat melakukan kegiatan, merasa pesimis secara berlebihan, sedih, tertekan dan sangat mudah untuk putus asa.¹³ Hal serupa juga diungkapkan pada penelitian Fahrizal didapatkan bahwa Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan. Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negatific, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat perasaan takut meningkat.¹⁴

Mahasiswa yang mengalami stres berada pada tingkatan stres sangat berat, yaitu sekitar 14%. Responden-responden tersebut memiliki kecenderungan indikasi pasrah dengan keadaan hidup dan tidak memiliki motivasi untuk menjalani kehidupannya.

Dalam penelitian Lestari didapatkan gambaran bahwa Stres sangat berat memiliki kecenderungan seperti pasrah

¹² Tita Dewi Lestari, Skripsi: “*Gambaran Tingkat Stres Pasien Pre Operasi Katarak Di Kabupaten Jember*”, 2019, diakses 23 Maret 2021, [https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/92513/Tita% 20Dwi % 20Lestari%20-%20152310101029_.pdf?sequence=1](https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/92513/Tita%20Dwi%20Lestari%20-%20152310101029_.pdf?sequence=1)

¹³ I Made Afryan Susane L, Skripsi, “Hubungan Tingkatan Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung,” Diakses 29 September 2021, [https://adoc.pub/queue/hubungan-tingkat-stres-terhadap -motivasi-mahasiswa-dalam-men-men.html](https://adoc.pub/queue/hubungan-tingkat-stres-terhadap-motivasi-mahasiswa-dalam-men-men.html)

¹⁴ Alif Achmad Fahrizal, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi,” 4 September 2020. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3582/>

dengan keadaan hidup dan tidak memiliki motivasi untuk menjalani kehidupannya. Stres sangat berat dapat berlangsung lama dan butuh penanganan khusus untuk menanganinya.¹⁵

Mahasiswa yang mengalami stres berada pada tingkatan ringan, yaitu sekitar 11%. Responden-responden tersebut memiliki kecenderungan seperti sulit untuk bersantai dan sedih, mudah merasa kesal, sulit untuk tenang, sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan.

Dalam penelitian Fahrizal didapatkan gambaran berupa stres ringan berlangsung beberapa menit atau jam saja. Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energy meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa lelah tanpa sebab, kadangkadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otak, perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.¹⁶

Sehingga dapat disimpulkan bahwa, mahasiswa yang tidak mengalami stres akademik hanya sebagian kecil saja, sedangkan lebih dari setengah responden mahasiswa mengalami stres dengan tingkat yang beragam, hal ini dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal.¹⁷

3. Gambaran “*Niat*” pada Mahasiswa IAIN Kudus yang Mengalami Stres Akademik, Mahasiswa IAIN Kudus yang Mengikuti Perkuliah Secara Online

Berdasarkan pada motivasi yang ada, *Niat* dapat disimpulkan bahwa sekitar 70% responden memiliki *niat* cenderung terjaga, Sedangkan 30% responden memiliki

¹⁵ Tita Dewi Lestari, Skripsi: “*Gambaran Tingkat Stres Pasien Pre Operasi Katarak Di Kabupaten Jember*”, 2019, diakses 23 Maret 2021, https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/92513/Tita%20Dwi%20Lestari%20-%20152310101029_.pdf?sequence=1

¹⁶ Alif Achmad Fahrizal, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi,” 4 September 2020. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3582/>

¹⁷ Nur Muwakhira Yusuf dan Jannatul Ma’wa Yusuf, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik,” *Psyche 165 Jurnal* 13, No. 2 (2020): 235, https://pascapsi-sains.uad.ac.id/wp-content/uploads/Nur-Mawakhira-Yusuf_Faktor-faktor-yang-Mempengaruhi-Stres-Akademik.pdf

motivasi cenderung menurun. Dari data tersebut mayoritas responden memiliki niat atau dorongan untuk melaksanakan perkuliahan secara online 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.¹⁸

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.¹⁹

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

قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ ۗ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ

سَيِّلاً

Artinya : “Katakanlah (Muhammad), “Setiap orang berbuat sesuai dengan pembawaannya masing-masing.” Maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya”.²⁰

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

¹⁸ Menik Tetha Agustina dan Danang Afi Kurniawan, “Motivasi Belajar Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Psikologi Perseptual*, (2020), 120, <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/perseptual/article/download/5168/pdf>

¹⁹ Adhetya Cahyani dkk., “Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Pendidikan Islam* 3, No. 01 (2020), 123-140, <https://journal.ptiq.ac.id/index.php/iq/article/view/57>

²⁰ Alquran, al-Isra' ayat 84, *Al-Quran dan Terjemah* (Jakarta, Departemen Agama RI, 2010), 290

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.²¹

Sehingga dapat disimpulkan, 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.²²

4. Gambaran “Niat” pada Mahasiswa IAIN Kudus Berdasarkan Kategori Stres Akademik

Niat pada mahasiswa IAIN Kudus berdasarkan kategori stres akademik mencakup tingkatan stres ringan, sedang, berat dan sangat berat, berikut detail yang didapatkan.

Dari 19 responden dari kuesioner terbuka yang mengalami stres didapatkan sebanyak 26% memiliki gambaran niat yang menurun, sedangkan 74% responden memiliki gambaran niat yang terjaga. Al-Ghazali berpendapat bahwa dalam pelaksanaan niat tersebut, terdapat dorongan baik itu dari dalam hati maupun dipengaruhi hal diluar hati. Seseorang mengetahui sesuatu hal, lalu timbul kehendak atau keinginan untuk melakukan sesuatu sesuai pengetahuannya. *Niat*, kehendak dan tujuan merupakan ungkapan yang mempunyai satu arti, yaitu keadaan atau sifat hati yang menghubungkan antara ilmu dan amal.²³

Dari 53 responden dari kuesioner terbuka yang mengalami stres sedang didapatkan sebanyak 23% memiliki

²¹ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, (Jakarta:Republika Penerbit), 299.

²² Ubaidillah Achmad, “Teori Kehendak Manusia Perspektif Psikosufistik al-Gazali”, *Bimbingan Konseling Islam* 6 no. 2 (2015): 261-264. <http://journal.stit-insida.ac.id/index.php/alqalam>

²³ Imam Al-Ghazali, “*Mukhtashar ihya' ulumuddin*”, (Jakarta: AkbarMedia, 2009), 416-417

gambaran niat yang menurun, sedangkan 77% responden memiliki gambaran niat yang terjaga. Hal ini sejalan dengan pendapat Al-Ghazali yaitu seseorang mengetahui sesuatu hal, lalu timbul kehendak atau keinginan baik dipengaruhi oleh dalam maupun luar hati untuk melakukan sesuatu sesuai pengetahuannya.²⁴

Dari 37 responden dari kuesioner terbuka yang mengalami stres berat didapatkan sebanyak 32% memiliki gambaran niat yang menurun, sedangkan 68% responden memiliki gambaran niat yang terjaga. Berdasarkan hasil penelitian dari Cahyani dkk bahwa motivasi belajar siswa menurun selama pembelajaran daring disebabkan oleh faktor internal dan eksternal.²⁵

Dari 24 responden dari kuesioner terbuka yang mengalami stres sangat berat didapatkan sebanyak 42% memiliki gambaran niat yang menurun, sedangkan 58% responden memiliki gambaran niat yang terjaga. Al-Ghazali berpendapat bahwa dalam pelaksanaan niat tersebut, terdapat dorongan baik itu dari dalam hati maupun dipengaruhi hal diluar hati.²⁶

Dari 19 responden dari kuesioner terbuka yang mengalami stres ringan didapatkan sebanyak 26% memiliki gambaran niat yang menurun, sedangkan 74% responden memiliki gambaran niat yang terjaga. Sejalan dengan hasil penelitian dari Agustina dan Kurniawan bahwa dukungan sosial (eksternal) dan konsep diri mahasiswa (internal) merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi menunjukkan meningkat maupun menurunnya motivasi belajar.²⁷

Mahasiswa dalam menjalankan perkuliahannya memiliki niat masing-masing, namun juga memiliki eksekusi

²⁴ Imam Al-Ghazali, “*Mukhtashar ihya’ ulumuddin*”, (Jakarta: AkbarMedia, 2009), 416-417

²⁵ Adhetya Cahyani dkk., “Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Pendidikan Islam* 3, No. 01 (2020), 123-140, <https://journal.ptiq.ac.id/index.php/iq/article/view/57>

²⁶ Imam Al-Ghazali, “*Mukhtashar ihya’ ulumuddin*”, (Jakarta: AkbarMedia, 2009), 416-417

²⁷ Menik Tetha Agustina dan Danang Afi Kurniawan, “Motivasi Belajar Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Psikologi Perseptual*, (2020), 120, <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/perseptual/article/download/5168/pdf>

masing-masing dalam melaksanakan pembelajaran selama perkuliahan. Hal ini sejalan dengan pendapat Al-Ghazali yaitu seseorang mengetahui sesuatu hal, lalu timbul kehendak atau keinginan baik dipengaruhi oleh dalam maupun luar hati untuk melakukan sesuatu sesuai pengetahuannya. Jika dibandingkan antara amal tanpa *niat* dan *niat* tanpa amal, jelas bahwa *niat* tanpa amal lebih baik dari pada amal tanpa *niat*. Sebab, *niat* adalah kehendak yang timbul dari dasar pengetahuan dan *niat* itu lebih dekat kepada hati.²⁸

Niat seseorang juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal (berasal dari dalam diri berupa keinginan, minat, harapan dll), faktor eksternal (berasal dari luar diri manusia berupa pengaruh lingkungan dll), dan seimbang (memiliki keduanya). Berikut faktor yang mempengaruhi niatan mahasiswa dalam melaksanakan perkuliahan online : faktor internal, eksternal, seimbang.²⁹

Sebanyak 37% yaitu 49 dari 133 responden yang mengalami stres sedang diketahui bahwa faktor internal-niatan sesuai dengan tindakan mempengaruhi niatan responden untuk melaksanakan perkuliahan online. Kemudian diikuti Faktor eksternal - niatan sesuai dengan tindakan sejumlah 25% yaitu 33 responden. Faktor seimbang-niatan sesuai dengan tindakan yaitu terdiri dari dua faktor berupa faktor internal dan eksternal sejumlah 14% yaitu 19 responden. 11% yaitu 15 responden berupa Seimbang - niatan tidak sesuai dengan tindakan. 8% yaitu 10 responden berupa Faktor eksternal - niatan tidak sesuai dengan tindakan. 5% yaitu 7 responden berupa Faktor internal - niatan tidak sesuai dengan tindakan.

Sebanyak 76% responden memiliki faktor motivasi berupa faktor internal, eksternal dan seimbang kemudian responden memiliki tindakan yang sesuai dengan apa yang mereka tuliskan mengenai gambaran motivasi mereka. Sedangkan sebanyak 24% responden memiliki faktor motivasi berupa faktor internal, eksternal dan seimbang, namun

²⁸ Imam Al-Ghazali, “*Mukhtashar ihya’ ulumuddin*”, (Jakarta: AkbarMedia, 2009), 416-417

²⁹ Maharudin, “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,” *skripsi*, (2011): 39. http://repository.uin-suska.ac.id/743/1/2011_2011105.pdf

tindakannya tidak sejalan dengan apa yang dituliskan pada jawaban kuisioner berupa gambaran motivasi. Hal tersebut juga sejalan dengan pendapat Barseli bahwa 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.³⁰

Sehingga dapat disimpulkan bahwa individu memiliki niatan masing-masing sesuai pembawaannya, baik dipengaruhi oleh faktor internal, eksternal maupaun seimbang. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan Al-Ghazali yaitu seseorang mengetahui sesuatu hal, lalu timbul kehendak atau keinginan baik dipengaruhi oleh dalam maupun luar hati untuk melakukan sesuatu sesuai pengetahuannya.³¹



³⁰Mufadhal Barseli dkk, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Konseling dan Pendidikan* 5, No. 3 (2017): 144-145.

³¹ Imam Al-Ghazali, "*Mukhtashar ihya' ulumuddin*", (Jakarta: AkbarMedia, 2009), 416-417.