

TERAPAN TERAPI SABAR UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK DI KALANGAN REMAJA PADA MASA PANDEMI

Salsabila Sajida Nufus¹, Faza Azzahra Paramesti², Nova Geofanny³, Adisty FriscaRamadhani⁴,
Siyoba Sabillah Utami⁵, Hazhira Qudsyi⁶

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia
²Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia
³Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia
⁴Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia
⁵Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia
⁶Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia
Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

ABSTRAK

Memasuki tahun kedua pandemi Covid-19 menyebabkan para remaja mengalami stres akademik. Stres akademik merupakan suatu gangguan yang penyebabnya merupakan tekanan dari kegiatan belajar. Penelitian ini diambil dengan menggunakan studi literatur dengan objek remaja. Stres akademik yang dialami remaja dapat diatasi dengan terapi sabar.

Kata kunci: stres akademik, terapi sabar, remaja

ABSTRACT

Entering the second year of the Covid-19 pandemic, adolescents are experiencing academic stress. Academic stress is a disorder whose cause is pressure from learning activities. This research was taken by using a literature study with adolescents as the object. Academic stress experienced by adolescents can be overcome with patient therapy.

Keywords: academic stress, Sabr' therapy, adolescents

1. PENDAHULUAN

Memasuki tahun kedua bersarangnya Covid-19 di Indonesia menyebabkan semua sektor masih mengalami kemacetan progres terutama sektor pendidikan. Pandemi Covid-19 hingga sekarang masih memaksa para pelajar untuk melaksanakan pembelajaran jarak jauh atau daring. Meskipun dilaksanakan di rumah, tetapi nyatanya masih banyak dari pelajar khususnya remaja yang merasa kurang cocok dengan sistem pembelajaran yang ada. Beberapa pelajar merasa lelah, jenuh, dan tidak nyaman dengan sistem tersebut hingga yang paling parah mengalami berbagai masalah psikologis salah satunya stres akademik. Hal tersebut diperkuat oleh pengambil data yang dilakukan oleh Ikatan Psikologi Klinis (IPK), Dr Indria L. Gamayanti M. Siyang menuturkan "Hambatan belajar menjadi masalah psikologis yang paling banyak dihadapi remaja pada saat ini di mana

tercatat sebanyak 27,2%". Selain itu, Komisi Perlindungan Anak (KPAI) juga turut melakukan survei di 20 provinsi dan 54 kabupaten kota di Indonesia dengan hasil sebanyak 79,9% remaja merasa tidak senang dengan pembelajaran daring, hal ini disebabkan oleh faktor tidak adanya interaksi antara pengajar dan teman selama pembelajaran berlangsung. Pihak KPAI juga turut melakukan survei terkait tugas selama masa pembelajaran daring dan hasilnya mayoritas sebanyak 73,2% merasa berat dengan tugas-tugas yang diberikan. Sebanyak 77% juga remaja mengaku mengerjakan tugas yang menumpuk dengan durasi waktu yang lama membuat mereka merasa kelelahan dan kekurangan waktu untuk beristirahat. Di samping masalah terkait tugas yang menumpuk, 42,2% remaja juga mengeluhkan fasilitas yang tidak memadai, sulitnya jaringan internet, dan kuota yang tidak tercukupi (1).

Berdasarkan hasil survei yang telah dituliskan pada paragraf pertama, jelas terlihat bahwa pembelajaran daring bukan menjadi sarana pembelajaran yang nyaman bagi para pelajar utamanya yang berada pada rentang usia remaja, yang terjadi justru kebalikannya menjadi salah satu alasan kuat penyebab masalah psikologis yang dihadapi remaja berupa stres akademik. Remaja adalah sekumpulan orang berusia sekitar 11-12 hingga 20-21 tahun yang sedang mengalami masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa di mana pada keadaan inilah terjadi kematangan pesat pada fisik, intelektual, sosial, hingga psikologisnya. Maka dari itu diperlukannya upaya yang dapat diterapkan oleh remaja dalam mengendalikan stres akademik pada saat masa pandemi seperti saat ini.

Jika menyelidik dalam perspektif Islam fase remaja merupakan salah satu fase yang sangat dibanggakan. Berbagai prosesnya diperhatikan dalam Islam dari mulai pertumbuhan, perkembangan, bahkan proses persiapan diri mengenai ilmu yang diperoleh dan cara pengintegrasian ilmu tersebut. Islam mewajibkan seluruh umatnya untuk menuntut ilmu dan mengamalkannya. Hadist Rasulullah SAW berbunyi, *"Thalabul 'ilmi faridhatun 'ala kulli muslim"*, yang artinya menuntut ilmu itu wajib atas setiap muslim. Menuntut ilmu sesungguhnya sudah ada sejak zaman Rasulullah SAW. Pada zaman itu, kegiatan belajar merupakan suatu kegiatan yang mengharuskan seorang muslim datang ke sebuah majlis. Namun, seiring berjalannya waktu, ilmu yang ada di dunia berkembang menjadi banyak dan dapat diakses dengan mudah. Hal ini juga diperkuat dengan salah satu ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang keutamaan fase remaja untuk menuntut ilmu.

"Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: 'Berlapang-lapanglah dalam majlis', maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: 'Berdirilah kamu', maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan," (Q.S Al- Mujadalah: 11).

Stres akademik merupakan kondisi gangguan yang dialami setiap orang yang penyebabnya adalah beban terkait aktivitas

pembelajaran berupa tugas, nilai, dan ujian demi memenuhi kemampuan akademik. Inilah yang akan menjadi penghambat kematangan psikologis hingga menjadi masalah pada diri pelajar remaja. Pada salah satu penelitian yang dilakukan sebuah wawancara singkat kepada siswa berinisial RA yang juga sedang melakukan keseharian belajar daring didapatkan "Bahwa pada awalnya RA sebagai seorang pelajar remaja merasa senang mengikuti pembelajaran daring, tetapi lambat laun mulai adanya rasa bosan dan mengalami berbagai gejala stres akademik seperti cemas akan nilai yang didapatkan, ketidakmaksimalan dalam mempelajari suatu materi yang diajarkan guru, merasa kesulitan pada tugas-tugas kelompok yang harus dikerjakan bersama tanpa bertemu langsung, motivasi yang berkurang, dan merasa kelelahan berlebih selama belajar daring" (2).

Stres akademik yang berkepanjangan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap prestasi akademik, seperti kesulitan berkonsentrasi, sulit mengingat materi, sulit memahami materi, sering menunda waktu pengerjaan tugas, dan berpikir negatif pada diri dan lingkungan. Menurut Dampak stres tersebut diklasifikasikan ke dalam empat aspek, yaitu fisik, kognitif, emosi, dan perilaku. Dampak secara fisik meliputi gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing dan demam, kelelahan, serta kekurangan energi. Pada aspek kognitif ditandai dengan munculnya kebingungan, sering lupa, kekhawatiran, dan kepanikan. Adanya dampak pada aspek emosi menimbulkan frustrasi, merasa tidak berdaya, mudah sensitif dan mudah marah. Pada aspek perilaku, stres ini akan berdampak pada hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, cenderung untuk menyendiri, selalu menghindari orang lain, dan timbulnya rasa malas. Sangat terlihat bahwa stres akademik ini memberikan dampak negatif bagi para pelajar remaja. Remaja akan sangat kehilangan keinginannya dalam menuntut ilmu dan mengalami keterpurukan mental. Sehingga alasan mereka belajar daring bukan lagi berupa keinginan dalam diri dan kebutuhan menuntut ilmu melainkan hanya kewajiban mutlak yang harus dikerjakan untuk mengurangi masalah dalam dirinya. Hal ini akan terus membuat jati diri remaja sesungguhnya hilang, menjadi seorangnya pasif, tidak produktif, dan malah

semakin menyalahkan keadaan. Kesehatan mental para pelajar remaja juga akan terganggu dan membuat mereka banyak yang harus ditangani oleh pihak profesional. Maka dari itu, sangat diperlukan bagi para pelajar remaja sebuah edukasi dan strategi agar mereka dapat mengurangi tekanan stres akademiknya dengan cara-cara yang mudah dan tidak membutuhkan tenaga yang besar.

Pada dasarnya telah banyak beredar cara-cara yang dapat digunakan untuk mengurangi stres akademik seperti *self-talk* (3), *focus group discussion*, dan psikodrama (4), serta Hipnoterapi Lima Jari. Namun, salah satu strategi *coping stress* berupa terapi sabar sangat menarik untuk dapat diimplementasikan pada para pelajar remaja untuk mengurangi stres akademik. Sabar yang dijelaskan menurut KBBI adalah suatu cara untuk menahan suatu penderitaan, merasa tenang dan tidak merasa gelisah pada suatu hal. Sedangkan terapi diartikan sebagai tahapan pengobatan atau penyembuhan. Jika ditinjau dari ilmu psikologi Islam terapi sabar sangat direkomendasikan untuk dilakukan baik bagi remaja muslim maupun remaja secara umum. Terapi ini sangat mudah dan tidak membutuhkan biaya. Dijelaskan juga di dalam Al-Qur'an bahwa sabar menjadi cara maupun sifat mulia yang harus dimiliki oleh setiap manusia.

"Ya (cukup), jika kamu bersabar dan bersiap-siaga, dan mereka datang menyerang kamu dengan seketika itu juga, niscaya Allah menolong kamu dengan lima ribu Malaikat yang memakai tanda," (Q.S Ali 'Imran: 125).

2. METODE

Tulisan ini disusun dengan menggunakan desain kajian literatur. Kajian literatur adalah satu kajian berbasis kepustakaan dengan cara mencari referensi dan membaca dari berbagai buku, jurnal, dan terbitan lain yang berkaitan dengan topik yang diangkat dalam kajian atau penelitian, dengan maksud untuk menghasilkan tulisan berkaitan topik atau isu tertentu. Dijelaskan pula oleh Neuman bahwa kajian literatur dilakukan karena topik yang sedang dikaji sudah pernah diteliti sebelumnya dan penulis atau peneliti belajar dari apa yang telah dilakukan oleh orang-orang sebelumnya. Dengan demikian, dalam kajian literatur, penulis atau peneliti bukanlah orang pertama yang langsung meneliti topik yang dimaksud, namun meneliti secara tidak langsung atau dari

sumber kedua (5).

3. PEMBAHASAN

Stres akademik yang dialami para remaja dapat diselesaikan dengan sebuah terapi sabar. Dalam psikologi Islam, sabar memiliki keterkaitan dengan *nafs muthmainnah* karena keduanya memiliki makna kata yang sama, yaitu tenang. Jiwa yang selalu merasakan rasa bersama dan damai kepada Allah merupakan *nafs muthmainnah*. Ketenangan yang dimiliki remaja dapat dicapai ketika seorang remaja mampu melakukan kesabaran dengan sempurna. Kesabaran ini nantinya akan mengontrol ketidakstabilan emosi di dalam diri kita. Psikologi kepribadian Islam memandang bahwa sabar adalah sebuah kepribadian dengan nama *muhsin* yang memiliki arti baik. Kepribadian *muhsin* ini dianggap sebagai kepribadian yang selalu berusaha untuk memperbaiki diri dalam segala hal dan hanya diniatkan untuk mendapatkan ridha-Nya. Terdapat dua karakteristik sabar, yaitu mampu mengendalikan diri dan mampu bersikap dengan tenang. Remaja yang mampu mengendalikan dirinya untuk tidak berkeluh kesah akan dipermudah jalannya karena menganggap bahwa Allah selalu menolongnya di berbagai situasi. Bersikap tenang juga harus dikuasai oleh remaja dalam menghadapi berbagai cobaan, jangan terlalu terburu-buru karena hal itu juga tidak baik jika dilakukan.

Kondisi pandemi sekarang ini menjadi faktor utama dalam permasalahan stres akademik. Para remaja merasa bosan dalam proses pembelajaran daring karena mereka menganggap proses pembelajaran daring kurang efektif dan merasa kesusahan untuk berkomunikasi langsung dengan guru. Al-Qur'an menjelaskan beberapa metode pembelajaran yang dapat digunakan saat kelas berlangsung, seperti metode dialog, metode kisah, dan metode perumpamaan. Namun, metode tersebut akan berjalan lancar jika dilaksanakan secara langsung. Banyaknya gangguan dalam pembelajaran daring seperti gangguan sinyal, mati listrik, atau tidak memiliki kuota akan mengakibatkan terhambatnya proses pembelajaran.

Banyaknya tuntutan yang diterima oleh remaja dalam proses pembelajaran yang dilaluinya mengakibatkan kondisi emosional remaja terganggu. Tuntutan tersebut menjadi beban bagi remaja yang harus diselesaikan

secara cepat dan tepat bahkan terkadang mereka tidak memikirkan kondisi tubuhnya. Faktor orang tua yang terkadang menuntut anaknya untuk selalu sempurna, tidak melihat kondisi anaknya yang sebenarnya tidak mendukung. Hal itu, sangat mempengaruhi tingkat stres akademik pada remaja. Beberapa orangtua menuntut anaknya untuk sempurna, tetapi tidak memberikan contoh yang baik untuk anaknya.

Sabar sebagai terapi dalam mengatasi stres akademik merupakan cara untuk menghadapi semua persoalan yang dihadapi remaja di masapandemi. Dalam hubungannya dengan stres akademik, kesabaran akan membantu setiap remaja untuk mewujudkan perilaku positif dalam menghadapi sebuah persoalan di kehidupan sehari-hari (6). Berikut merupakan kesabaran dalam berperilaku positif yang berdampak baik terhadap stres akademik:

a. Pengendalian Diri

Pengendalian diri termasuk salah satu konsep sabar dalam perspektif psikologi di mana seorang yang hendak berupaya untuk mengendalikan dirinya sendiri dalam melindungi kebaikannya. Seseorang yang mempunyai pengendalian diri yang bagus akan tetap mengoreksi ataupun muhasabah diri dalam perilaku atau tindakan yang dilakukan.

b. Menerima Kenyataan

Orang yang mempunyai perilaku sabar dalam dirinya hendak lebih gampang menerima realitas hidup. Kesabaran ini akan memberikan kekuatan dan semangat untuk bertahan dalam situasi sulit. Ketika menghadapi kesulitan, kesabaran ini akan lebih mampu menerima kenyataan dan bisa bertahan dan berusaha dari berbagai ujian dan cobaan hidup (6).

c. stiqamah dan Tidak Mudah Putus Asa

Dengan memiliki kesabaran akan menciptakan sikap gigih yang membuat remaja memiliki perilaku pekerja keras dalam berikhtiar sehingga tidak mudah putus asa (6). Hal ini akan membuat remaja akan bangkit kembali dari keterpurukan setelah mendapatkan ujian dan cobaan. Remaja juga akan lebih cepat

memperbaiki kondisi yang dihadapinya, apalagi ujian dan cobaan yang dihadapi dapat menjadi motivasi untuk lebih maju di kemudian hari

d. Sikap Tenang dan Tidak Terburu-buru

Perilaku semacam ini akan membuat remaja mempunyai sikap yang lebih tenang dalam menyikapi setiap persoalan yang dihadapi. Hal ini, akan memudahkan remaja menemukan solusi dalam menghadapi setiap masalah (6).

e. Mengendalikan Emosi

Kesabaran dapat membuat seorang remaja mampu mengendalikan emosi secara stabil. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, sabar yang dimaksud ialah menahan diri dari cemas, amarah, gelisah, menahan diri dari kecacauan yang diakibatkan tidak stabilnya emosi dalam menyikapi suatu permasalahan. Jadi, seorang remaja mampu mengendalikan emosi ketika telah mampu menerapkan sikap sabar di setiap situasi dan kondisi yang tengah dihadapi.

4. KESIMPULAN

Pada dasarnya dapat disimpulkan bahwa menerapkan terapisabar seperti; Pengendalian diri, Menerima Kenyataan, Istiqomah dan Tidak Mudah Berputus Asa, Sikap Tenang dan Tidak Terburu-buru, serta Pengendalian Emosi. Bisa dijadikan alternatif yang sangat cocok diimplementasikan dikalangan remaja dalam menghadapi stres akademik pada masa pandemi seperti sekarang. Dengan melakukan penerapan terapi ini diharapkan remaja semakin bisa untuk meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres akademik sehingga meskipun dihadapkan pada situasi pandemi seperti ini remaja dapat tetap produktif. Penerapan terapi sabar ini perlu dikampanyekan secara masif dan menyeluruh sehingga disarankan untuk orangtua serta pihak terkait yaitu pihak sekolah maupun universitas untuk melakukan pendampingan dan memantau perkembangan remaja pada masa pembelajaran daring seperti saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Harsono FH. Survei KPAI: Belajar di Rumah Selama COVID-19 Bikin Anak Stres dan Lelah. Liputan6.com [Internet]. 2020; Available from: <https://www.liputan6.com/health/read/4251622/survei-kpai-belajar-di-rumah-selama-covid-19-bikin-anak-stres-dan-lelah>
2. Lubis, H. et al. Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. Psikostudia J Psikol [Internet]. 2021;10 No 1. Available from: <https://doi.org/10.30872/psikostudia%0A.v10i1.5454.%0A>
3. Ananda, S.S D. and NAA. Mengatasi stres pada remaja saat pandemic covid-19. Pros Penelit Pengabd Kpd Masy. 2020;7 No 2:248–56.
4. Astriani, D. and KDP. Efektivitas focus group discussion (FGD) dan psikodrama untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa baru. Sinda Compr J Islam Soc Stud. 2021;1 No 1:17–22.
5. Marzali A. Menulis Kajian Literatur. J Etnosia. 2016;01 No 2.
6. Ernadewita and R. Sabar sebagai terapi kesehatan mental. Kaji Dan Pengemb Umat [Internet]. 2019;3 No 1:45–65. Available from: <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/umatanwasathan/article/view/1914>.