

## Gambaran Strategi Mahasiswa Fakultas Kedokteran YARSI Angkatan 2021 dalam Menghadapi Stres Akademik dan Tinjauan Menurut Pandangan Islam

### *Overview of The Strategy of YARSI Medical Faculty Students, Class of 2021 in Dealing with Academic Stress and Islamic Review*

Muhammad Ravie Azmy<sup>1</sup>, Kenconoviyati<sup>2</sup>, Muhammad Fazlurrahman Anshar<sup>3</sup>,  
Qomariyah Romadhiyani<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Bagian Histologi Fakultas Kedokteran, Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

<sup>3</sup>Bagian Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia.

<sup>4</sup>Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Email : [m.ravieazmy25@gmail.com](mailto:m.ravieazmy25@gmail.com)

**KATA KUNCI**      Gambaran strategi, Stres Akademik, Survei, Strategi belajar tinjauan Islam

**ABSTRAK**            Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki strategi belajar dan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2021. Dalam konteks pendidikan tinggi, pemahaman mendalam tentang strategi belajar yang efektif dan dampak stres akademik sangat penting untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel penelitian ini terdiri dari mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2021. Data dikumpulkan melalui survei yang menggali informasi tentang jenis-jenis strategi belajar yang digunakan oleh mahasiswa, sekaligus tingkat stres akademik yang mereka alami.

Hasil penelitian menunjukkan variasi dalam penggunaan strategi belajar, dengan beberapa mahasiswa lebih cenderung menggunakan pendekatan aktif seperti membaca ulang dan diskusi kelompok, sementara yang lain lebih memilih pendekatan pasif seperti hanya mengandalkan kuliah dan membaca sekilas. Selain itu, analisis data juga mengungkap tingkat stres akademik yang bervariasi di antara responden, dengan beberapa mahasiswa melaporkan tingkat stres yang tinggi yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan kebijakan pendidikan dan penyediaan layanan dukungan yang lebih baik bagi mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2021. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang strategi belajar yang efektif dan faktor-faktor yang menyebabkan

stres akademik, institusi pendidikan dapat merancang program-program pendidikan dan intervensi yang sesuai untuk meningkatkan kualitas belajar dan kesejahteraan mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi strategi belajar dan tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa kedokteran. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berharga bagi pemahaman kita tentang dinamika belajar dan kesejahteraan mahasiswa dalam konteks pendidikan kedokteran.

KEYWORDS

*Overview of Strategy , Academic Stres, Survoey, learning strategies Islamic review*

ABSTRACT

*This study aims to investigate the learning strategies and levels of academic stress experienced by medical students from the Faculty of Medicine at Yarsi University, class of 2021. In the context of higher education, a comprehensive understanding of effective learning strategies and the impact of academic stress is crucial for improving the quality of education and students' well-being. The research method employed is quantitative descriptive. The population and sample of this study consist of medical students from Yarsi University, class of 2021. Data were collected through surveys that explored the types of learning strategies used by the students, as well as the levels of academic stress they experienced. The results of the study revealed variations in the use of learning strategies, with some students leaning towards active approaches such as rereading and group discussions, while others preferred passive approaches such as relying solely on lectures and skimming. Furthermore, data analysis also uncovered varying levels of academic stress among respondents, with some students reporting high levels of stress that could potentially impact their overall well-being. This study has significant implications for the development of educational policies and the provision of better support services for medical students at Yarsi University, class of 2021. With a better understanding of effective learning strategies and the factors contributing to academic stress, educational institutions can design appropriate educational programs and interventions to enhance students' learning quality and well-being. Additionally, this study can serve as a foundation for further in-depth research on the factors influencing learning strategies and academic stress levels among medical students. Thus, this research is expected to make a valuable contribution to our understanding of the dynamics of learning and student well-being in the context of medical education.*

## PENDAHULUAN

Stres tidak bisa dipisahkan dari seluruh bidang kehidupan, stres bisa dialami oleh semua orang, dan tanpa solusi yang tepat. Penumpukan stres dalam hidup kita bisa berdampak negatif. Mahasiswa tidak terhindar dari stres dalam menjalani aktivitas akademis mereka. Stresor dan sumber stres bagi mahasiswa dapat disebabkan oleh kehidupan akademis, terutama tuntutan eksternal dan ekspektasi pribadi. Sebelumnya telah diteliti prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran di Indonesia, dimana telah diteliti prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran dan didapatkan prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran sebesar 71%. Prevalensi stres sebagai berikut: 71% pada tahun 2012 (Augesti G et al, 2015).

Stres di kalangan mahasiswa kedokteran masih cukup tinggi (Augesti G et al, 2015). Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi seseorang mempunyai dampak negatif. Dampak kognitif negatif pada siswa antara lain menurunnya konsentrasi dan kesulitan mengingat pelajaran. Dampak emosional negatif antara lain kesulitan memotivasi, kecemasan, kesedihan, kemarahan, frustrasi, dan dampak negatif lainnya. Dampak fisiologis negatifnya antara lain gangguan kesehatan, penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit, pusing terus-menerus, mengantuk, lemas, dan gangguan tidur. Dampak perilaku meliputi penundaan, kemalasan akademis, penyalahgunaan narkoba dan alkohol, serta aktivitas mencari kesenangan yang berlebihan dan berbahaya (Augesti, G. et al, 2015). Selama individu dapat mengendalikan

stres yang dialaminya, stres dapat memberikan efek positif berupa mendorong pertumbuhan pribadi dan meningkatkan kreativitas (Sosiady dan Ermansyah, 2020).

Stres akademik adalah situasi di mana seseorang tidak mampu mengatasi tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Barseli et al, 2017). Stres akademik disebabkan oleh adanya stresor akademik. Stresor akademik merupakan yaitu penyebab stres yang bermula dari proses pembelajaran, seperti: Tekanan untuk mendapat nilai bagus, jam belajar panjang, banyak tugas, nilai buruk dan sukses, serta takut menghadapi ujian (Rahmawati, 2017).

Busari, (2014). Stres akademik merupakan suatu kondisi yang terjadi karena individu menghadapi tuntutan yang dianggap berlebihan dan tidak dapat dipenuhi. Namun demikian, stres secara umum didefinisikan sebagai suatu kondisi tekanan yang diakibatkan oleh ketidaksesuaian antara tuntutan individu dan kemampuannya untuk mengatasinya.

Menurut Gaol (2016). Stres akademik mengacu pada serangkaian tuntutan akademik yang dihadapi Siswa selama masa sekolahnya. Hal ini terkait dengan pekerjaan akademis, seperti tugas, ujian, dan hubungan sosial, dan dapat menimbulkan stres dan ancaman bagi individu, menyebabkan reaksi seperti ketidaknyamanan, kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan, serta memengaruhi kinerja akademik. Stres akademik terdiri dari dua komponen: stres akademik dan reaksi terhadap stres akademik Jatira & Neviyarni, (2021). Stres akademik

terdiri dari lima kategori: frustrasi, konflik, perubahan, dan pemaksaan diri.

Menurut Gadzella terdapat empat aspek respon mahasiswa dalam mengukur stres akademik (1994), diantaranya:

- Reaksi Fisiologis
- Reaksi Emosional atau Afektif
- Reaksi perilaku
- Reaksi Penilaian Kognitif

## METODOLOGI

Penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif kuantitatif, yaitu menerangkan dan menguraikan serta menganalisa data yang diperoleh dengan cara wawancara, kuesioner mengenai Gambaran Strategi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Yarsi Angkatan 2021 Dalam Menghadapi Stress Akademik.

Rancangan penelitian yang diterapkan adalah Cross-Sectional (studi potong lintang). Desain penelitian ini termasuk dalam kategori studi observasional, di mana pengukuran variabel-variabel dilakukan secara simultan pada satu titik waktu.

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Yarsi Angkatan 2021 yang berjumlah 230 orang.

Sampel yang terlibat dalam penelitian ini terdiri dari 70 Mahasiswa FK Yarsi Angkatan 2021, yang dipilih berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin.

Cara penetapan sampel dalam penelitian ini adalah, dengan menggunakan metode purposive sampling, yaitu pengambilan sampel dari populasi, sehubungan dengan Gambaran Strategi Mahasiswa Fakultas

Kedokteran Yarsi Angkatan 2021 Dalam Menghadapi Stress Akademik.

## HASIL

**Tabel 1. Hasil Distribusi Frekuensi Gambaran Strategi**

Gambaran Strategi	Frekuensi	Persentase
Normal	0	0
Ringan Hingga Sedang	4	5.3
Parah	62	82.7
Ekstrim	9	12
Total	75	100

Berdasarkan tabel diatas diperoleh informasi bahwa pada gambaran strategi, responden dengan kriteria normal sebanyak 0 orang (0%), kriteria ringan hingga sedang sebanyak 4 orang (5.3%), kriteria parah sebanyak 62 orang (82.7%) dan kriteria ekstrim sebanyak 9 orang (12%). Pada kategori stres parah, yang menunjukkan bahwa 82.7% dari responden mengalami tingkat stres yang sangat tinggi, mengindikasikan adanya tekanan besar yang dihadapi oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran.

**Tabel 2. Hasil Distribusi Frekuensi Stres Akademik**

Stres Akademik	Frekuensi	Persentase
Normal	0	0
Ringan Hingga Sedang	24	32
Parah	43	57.3
Ekstrim	8	10.7
Total	75	100

Berdasarkan tabel diatas diperoleh informasi bahwa pada stres akademik, responden dengan kriteria normal sebanyak 0 orang (0%), kriteria ringan hingga sedang sebanyak 24 orang (32%), kriteria parah sebanyak 43 orang (57.3%) dan kriteria ekstrim sebanyak 8 orang (10.7%)

**Tabel 3. Hasil Uji Hubungan antara Gambaran Strategi dengan Stres Akademik**

Gambaran Strategi	Stres Akademik			Total	P value
	Ringan Hingga Sedang	Parah	Ekstrim		
Ringan Hingga Sedang	1 (25%)	3 (75%)	0 (0%)	4 (100%)	0.001
Parah	23 (37.1%)	36 (58.1%)	3 (4.8%)	62 (100%)	
Ekstrim	0 (0%)	4 (44.4%)	5 (55.6%)	9 (100%)	
Total	24 (32%)	43 (57.3%)	8 (10.7%)	75 (100%)	

Berdasarkan tabel diatas diperoleh informasi bahwa pada gambaran strategi ringan hingga sedang terdapat 4 responden dengan rincian 1 orang (25%) memiliki stres akademik ringan hingga sedang, 3 orang (75%) memiliki stres akademik parah, dan 0 orang (0%) memiliki stres akademik ekstrim. Pada gambaran strategi parah terdapat 62 responden dengan rincian 23 orang (37.1%) memiliki stres akademik ringan hingga sedang, 36 orang (58.1%) memiliki stres akademik parah, dan 3 orang (4.8%) memiliki stres akademik ekstrim. Pada gambaran strategi ekstrim terdapat 9 responden dengan rincian 0 orang (0%) memiliki stres akademik ringan hingga sedang, 4 orang (44.4%) memiliki stres akademik parah, dan 5 orang (55.6%) memiliki stres akademik ekstrim. Selain itu nilai *p value* menunjukkan nilai

sebesar 0.001, nilai tersebut < 0.05 artinya H0 ditolak dan H1 diterima. Dengan demikian, maka dapat diputuskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gambaran strategi dengan stres akademik.

### PEMBAHASAN

Menurut penelitian oleh Abdulghani et al. (2011), mahasiswa kedokteran sering kali mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa di bidang lain, dikarenakan tekanan untuk mempertahankan nilai yang baik dan berprestasi di setiap ujian. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa mahasiswa kedokteran menghadapi masalah seperti kelelahan fisik dan mental yang disebabkan oleh jadwal yang padat serta tuntutan untuk terus belajar tanpa banyak waktu untuk beristirahat. Dalam konteks ini, penelitian ini sejalan dengan temuan yang kami peroleh, yaitu sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Yarsi angkatan 2021 mengalami stres akademik pada level parah dan ekstrim.

Dalam penelitian ini, data menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Yarsi angkatan 2021 (57,3%) mengalami stres akademik parah, dan 10,7% mengalami stres akademik ekstrim. Hanya 32% mahasiswa yang mengalami stres akademik ringan hingga sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari 80% mahasiswa menghadapi tingkat stres yang cukup signifikan. Temuan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Dyrbye et al. (2006), yang menemukan bahwa hampir setengah dari mahasiswa kedokteran mengalami gejala stres yang cukup parah, yang dapat memengaruhi

kualitas kehidupan mereka, baik secara fisik maupun psikologis. Penelitian oleh Misra dan McKean (2000) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak dapat mengatur waktu dengan baik atau yang merasa kewalahan dengan tugas akademik mereka cenderung mengalami stres yang lebih tinggi. Pada penelitian kami, mayoritas mahasiswa menggunakan strategi yang tidak efektif dalam menghadapi stres, seperti menunda pekerjaan dan menghindari masalah, yang pada akhirnya memperburuk kondisi mereka. Hal ini sangat relevan dengan pengamatan bahwa kurangnya keterampilan dalam manajemen waktu berkontribusi besar terhadap tingginya tingkat stres akademik.

Berdasarkan temuan kami, gambaran strategi yang digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi stres akademik menunjukkan bahwa sebagian besar (82,7%) mahasiswa menggunakan strategi yang termasuk dalam kategori parah, yang cenderung lebih bersifat emosional atau reaktif, dan hanya sedikit yang menggunakan strategi adaptif atau problem-focused coping. Gambaran ini mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung menghindari masalah atau menghadapinya dengan cara yang tidak terlalu produktif. Studi oleh Lazarus dan Folkman (1984) tentang teori coping menunjukkan bahwa ada dua jenis utama strategi coping, yaitu problem-focused coping (strategi yang berfokus pada solusi masalah) dan emotion-focused coping (strategi yang berfokus pada pengelolaan emosi). Mahasiswa yang menggunakan strategi problem-focused lebih mungkin untuk menghadapi sumber masalah secara langsung, seperti

merencanakan waktu belajar yang lebih efisien, sedangkan mereka yang menggunakan strategi emotion-focused cenderung lebih sering menghindari masalah atau merespons dengan kecemasan. Temuan kami menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran Yarsi angkatan 2021 cenderung mengadopsi pendekatan emotion-focused yang tidak terlalu efektif dalam mengurangi tingkat stres.

Salah satu studi yang mendukung hasil penelitian kami adalah oleh Aldwin (2007), yang menyatakan bahwa mahasiswa yang cenderung menggunakan coping maladaptif seperti penarikan diri dan menghindari masalah, cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Hal ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Abdulghani et al. (2011), yang mengemukakan bahwa mahasiswa yang menggunakan strategi coping yang lebih adaptif, seperti mencari dukungan sosial atau berfokus pada pemecahan masalah, memiliki tingkat stres yang lebih rendah.

Analisis bivariat yang dilakukan menggunakan uji chi-square menunjukkan adanya hubungan signifikan antara gambaran strategi dengan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan hasil uji yang menunjukkan p-value sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ), dapat disimpulkan bahwa semakin buruk gambaran strategi yang digunakan, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Aldwin (2007) yang menyatakan bahwa individu yang menggunakan strategi coping yang

tidak adaptif (misalnya menghindari masalah atau menanggapi stres dengan kecemasan) lebih mungkin untuk mengalami stres yang lebih parah.

Sementara itu, penelitian oleh Misra dan McKean (2000) juga mendukung temuan kami, yang menyatakan bahwa mahasiswa yang cenderung menggunakan coping yang maladaptif (seperti menghindari masalah) akan lebih sulit mengelola stres akademik, yang akhirnya berdampak pada penurunan kinerja akademik mereka. Sebaliknya, mahasiswa yang menggunakan coping yang adaptif, seperti perencanaan yang baik dan mencari dukungan sosial, cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah.

Stres akademik adalah salah satu tantangan yang umum dialami oleh mahasiswa. Tekanan ini bisa berasal dari berbagai aspek seperti jadwal kuliah yang padat, banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu singkat, persiapan untuk menghadapi ujian, dan ekspektasi tinggi dari keluarga, teman, atau masyarakat. Situasi ini dapat memengaruhi kesehatan mental, emosional, dan fisik mahasiswa jika tidak ditangani dengan baik. Dalam menghadapi tekanan semacam ini, Islam memberikan panduan yang jelas melalui Al-Qur'an dan hadis, yang menekankan pentingnya kesabaran, pengendalian diri, tawakal, dan usaha.

Islam memandang bahwa setiap ujian dalam hidup, termasuk stres akademik, adalah bagian dari takdir Allah yang bertujuan untuk menguji keimanan dan ketabahan hamba-Nya. Sebagaimana Allah SWT berfirman:

لَا يَكْفُرُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." (QS. Al-Baqarah [2]: 286)

Ayat ini mengandung makna mendalam yang menguatkan hati seorang mukmin bahwa setiap beban yang diberikan Allah SWT sudah disesuaikan dengan kemampuan manusia. Tafsir Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini merupakan bukti kasih sayang Allah kepada makhluk-Nya, sehingga mereka tidak perlu merasa putus asa ketika menghadapi tekanan. Dalam konteks akademik, mahasiswa dapat memaknai tekanan akademik sebagai ujian yang dapat dilalui dengan usaha, doa, dan kesabaran.

Hadis Nabi Muhammad SAW juga mengajarkan umatnya untuk memandang ujian hidup sebagai kesempatan untuk meningkatkan kualitas diri: "Sungguh mengagumkan urusan seorang mukmin. Semua urusannya adalah baik baginya. Jika ia mendapat kesenangan, ia bersyukur, maka itu baik baginya. Dan jika ia tertimpa kesusahan, ia bersabar, maka itu baik baginya." (HR. Muslim)

Hadis ini mengajarkan bahwa seorang mukmin senantiasa berada dalam kebaikan, baik dalam kondisi senang maupun sulit. Dalam situasi stres akademik, mahasiswa diingatkan untuk bersyukur atas kesempatan mendapatkan pendidikan dan bersabar atas tekanan yang dihadapi. Sikap ini tidak hanya membantu mahasiswa dalam mengelola emosi mereka, tetapi juga meningkatkan spiritualitas mereka sebagai seorang muslim.

## Pentingnya Sabar dan Tawakal dalam Menghadapi Stres

Salah satu nilai utama yang diajarkan Islam dalam menghadapi ujian adalah sabar. Sabar berarti kemampuan menahan diri dari keluh kesah dan tetap teguh dalam menjalani ujian hidup. Allah SWT berfirman:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

"Jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk." (QS. Al-Baqarah [2]: 45)

Ayat ini memberikan arahan kepada umat Islam untuk menjadikan kesabaran dan salat sebagai alat utama dalam menghadapi kesulitan. Dalam konteks akademik, mahasiswa dapat melatih kesabaran dengan cara tetap tenang saat menghadapi tekanan tugas dan ujian, serta terus berusaha untuk menyelesaikan kewajiban akademik mereka. Selain itu, salat sebagai bentuk komunikasi langsung dengan Allah SWT menjadi cara terbaik untuk mendapatkan ketenangan hati dan pikiran.

Selain sabar, tawakal juga menjadi landasan penting dalam menghadapi stres akademik. Tawakal berarti menyerahkan segala hasil usaha kepada Allah setelah melakukan ikhtiar yang maksimal. Sebagaimana disebutkan dalam firman-Nya:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ

"Barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya)." (QS. At-Talaq [65]: 3)

Tawakal mengajarkan mahasiswa untuk tidak merasa terlalu khawatir atau takut akan hasil dari usahanya, karena pada akhirnya semua bergantung pada ketentuan Allah. Sikap tawakal membantu mahasiswa untuk tetap optimis dan tidak terbebani oleh rasa cemas yang berlebihan.

## Strategi Islam dalam menghadapi stres akademik

Studi menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi stres akademik dengan berbagai strategi yang melibatkan aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual. Dalam perspektif maqashid syariah, usaha ini bisa dikategorikan sebagai upaya untuk memelihara jiwa (hifzh al-nafs) dan akal (hifzh al-'aql).

### 1. Pendekatan Kognitif dan Spiritual

Pendekatan ini melibatkan upaya untuk mengubah cara pandang mahasiswa terhadap stres. Mahasiswa sering kali mencari ketenangan melalui ibadah seperti salat, membaca Al-Qur'an, dan berdoa. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd [13]: 28)

Kegiatan spiritual ini membantu mahasiswa untuk lebih tenang dan fokus dalam menghadapi tekanan akademik.

### 2. Manajemen Waktu

Stres akademik sering kali disebabkan oleh kurangnya kemampuan mengatur waktu. Mahasiswa yang mampu membuat jadwal yang efektif, memprioritaskan tugas, dan menghindari prokrastinasi memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Dalam Islam, pentingnya manajemen waktu diilustrasikan melalui pengaturan waktu salat lima waktu yang mendisiplinkan umat Islam untuk membagi waktu secara bijak.

### 3. Dukungan Sosial

Mahasiswa juga mengatasi stres dengan berbagi masalah dengan teman, keluarga, atau mentor. Dalam Islam, konsep ukhuwah Islamiyah mendorong umat untuk saling membantu dan memberikan dukungan emosional. Rasulullah SAW bersabda:

*"Seorang mukmin terhadap mukmin lainnya bagaikan satu bangunan, sebagian menguatkan sebagian yang lain."*  
(HR. Bukhari dan Muslim)

### 4. Keseimbangan Hidup

Mahasiswa sering kali merasa terbantu dengan menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik, olahraga, hiburan, dan istirahat. Rasulullah SAW memberikan teladan dengan menjaga keseimbangan antara ibadah, bekerja, dan waktu istirahat, sebagaimana sabda beliau: *"Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atas dirimu, matamu memiliki hak atas dirimu, dan istrimu memiliki hak atas*

*dirimu."* (HR. Bukhari dan Muslim).

Menurut maqashid syariah, strategi yang dilakukan mahasiswa dalam mengatasi stres akademik dapat dikategorikan dalam beberapa tingkatan:

#### 1. Dharuriyyat (Kebutuhan Primer)

Memelihara jiwa dan akal adalah bagian dari kebutuhan primer manusia. Upaya mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental dan fisik melalui manajemen stres termasuk dalam tingkatan ini. Misalnya, dengan menjaga pola makan, tidur yang cukup, dan mencari dukungan spiritual.

#### 2. Hajiyyat (Kebutuhan Sekunder)

Strategi seperti mengikuti pelatihan manajemen waktu atau konseling psikologis dapat mempermudah mahasiswa dalam menghadapi stres tanpa mengancam eksistensi mereka jika tidak dilakukan.

#### 3. Tahsiniyyat (Kebutuhan Tersier)

Mengembangkan kebiasaan positif seperti meditasi, berolahraga, dan mengikuti hobi adalah tindakan yang melengkapi kebutuhan utama mahasiswa dalam mengelola stres.

Dalam Islam, menjaga keseimbangan hidup adalah bagian dari ibadah, sebagaimana firman Allah SWT:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ  
نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا

*"Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan*

*janganlah kamu melupakan bagianmu di dunia." (QS. Al-Qashash [28]: 77)*

Berdasarkan penjelasan di atas, dengan menggunakan strategi manajemen stres yang melibatkan pendekatan kognitif, spiritual, manajemen waktu, dukungan sosial, dan keseimbangan hidup, dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dengan lebih efektif dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Maka dari itu, strategi ini dapat digunakan sebagai sarana untuk menjaga kesehatan mental dan emosional mahasiswa, yang selanjutnya dapat mencapai tujuan maqashid syariah dalam memelihara jiwa (hifzh al-nafs) karena merupakan kewajiban seorang muslim dalam menjaga jiwa yang sudah dititipkan oleh Allah SWT. Kemudian tingkatan memelihara jiwa (hifzh al-nafs) dalam strategi pengelolaan stres akademik berada pada tingkat dharuriyyat, yang merupakan suatu tingkatan kebutuhan primer yang artinya jika kebutuhan itu tidak terpenuhi dalam kehidupan manusia, maka keberlangsungan hidup dan kesejahteraan mentalnya akan terancam.

### **Karakteristik Penuntut Ilmu pandangan islam**

Dalam pandangan Islam, ilmu adalah sesuatu yang sangat dihargai dan menjadi salah satu bentuk ibadah. Proses pencarian ilmu dalam Islam memiliki tahapan yang jelas, dimulai dari niat yang ikhlas untuk mencari ilmu demi kebaikan diri dan umat. Proses ini juga harus melibatkan perencanaan yang matang, baik dari sisi internal maupun eksternal.

Penuntut ilmu dalam Islam harus

cerdas dalam memilih tempat dan cara belajar, serta memiliki tujuan yang jelas, seperti untuk mendalami agama, meningkatkan keterampilan, atau berkontribusi dalam masyarakat. Oleh karena itu, dalam pandangan Islam, ilmu harus digunakan dengan tujuan yang mulia, seperti meningkatkan kualitas hidup umat dan memberi manfaat bagi masyarakat luas.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran strategi & frekuensi stres akademik terbanyak pada kriteria parah (82.7% & 57,3 %). Serta terdapat hubungan yang signifikan antara gambaran strategi dengan stres akademik.
2. Dalam tinjauan maqashid syariah, penelitian gambaran strategi mahasiswa fakultas kedokteran dalam menghadapi stres akademik dalam rangka memelihara jiwa (Hifzh An-Nafs) pada tingkat dharuriyyat. Studi oleh Yusoff et al. (2010) juga menyoroti bahwa faktor utama yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa kedokteran adalah beban akademik yang tinggi dan kurangnya waktu untuk bersantai atau melakukan aktivitas non-akademik. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi penyebab stres ini agar strategi yang lebih tepat bisa diterapkan untuk mengurangi dampak negatifnya. Hal ini juga terkait dengan penelitian kami yang menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan strategi coping yang

tidak cukup efektif dalam menghadapi stres akademik yang mereka alami.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Barseli, dkk. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (03): 143-148.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5, 143-148.  
doi:<https://doi.org/10.29210/119800>
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599-609.  
<https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>.
- Dimiyati, Mudjiono. 2009. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta
- Fink, G. 2016. Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined. *Stress: Concepts*.
- Gadzella, B. M. 1994. Student-Life Stress Inventory: Identification of and Reactions to Stressors. *Psychological Reports*, Vol.74, No. 2, 395-402.
- Goff A.M. (2011). Stressor Academic Performance and Learned Resourcefulness in Baccalaureate Nursing Students. *International Journal of Nursing Education Scholarship* Vol.8, No.1.
- Hamalik, Oemar. (2017). Kurikulum dan Pembelajaran. Bandung: Bumi Aksara.
- Hardiyan, R., Sukmono, Y., & Tambunan, W. (2021). Hubungan Pengetahuan, Pelatihan, Penggunaan APD dan Fasilitas Kesehatan dan Keselamatan Kerja Terhadap Kecelakaan Kerja pada Proses Pengelasan di PT. Barokah Galangan Perkasa. *JOURNAL OF INDUSTRIAL AND MANUFACTURE*
- Ismail, M. P. Dr. H. F. (2018). *Statistika Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial*. Pranadamedia Group.
- Jatira, Y., & S, N. (2021). Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring dimasa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 35-43.  
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i1.187>.
- Mulia Sosiady., & Ermansyah. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau. *Jurnal El-Riyasah*, 11(1), 14-28.
- Pratama RA, Burhanto B. 2018. Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Tingkatan Stres Psikologi dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa Keperawatan Semester 7 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Prawiyogi, A. G., Sadiyah, T. L., Purwanugraha, A., & Elisa, P. N. (2021). Penggunaan Media Big Book untuk Menumbuhkan Minat Membaca di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 446-452. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.787>
- Rahmawati, W. K. (2017). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling*

- Indonesia), 2(1), 15–21. Retrieved from <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/1636>.
- Rahmawati, W. K. 2017. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1 Oktober).
- Smeltzer, S.C. dan Bare, B. G. (2008). *Brunner And Sudarth's textbook of medical- surgical nursing*. Terj. Agung. Jakarta: EGC. Ed.). California: Thomson Higher Education.
- Suarya, I. M. R. A. S. dan L. M. K. S. (2019). Peran stres akademik dan hardiness terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis pada mahasiswa kedokteran tahun pertama I Made Riantama Adi Saputra dan Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 1036–1048.
- Taslim, R. and Cahyani, A. R. 2021. *Stres Akademik dan Penanganannya*. Banjarmasin: Guepedia.
- Widianti, Elfri (2007). *Remaja dan permasalahannya: bahaya merokok, penyimpanan seks pada remaja dan bahaya penyalahgunaan minuman keras dan narkoba*.
- Yaribeygi, H. et al. (2017) 'Review article: The Impact Of Stress Body Function: A Review', pp. 1057–1072
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, Coping, and Development: An Integrative Approach*. Guilford Press.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among US and Canadian medical students. *Academic Medicine*, 81(6), 454–466.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Abdulghani HM, AlKanhal AA, Mahmoud ES, Ponnampereuma GG, Alfaris EA. Stress and its effects on medical students: a cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. *J Health Popul Nutr*. 2011 Oct;29(5):516–22
- Yusoff MS, Abdul Rahim AF, Yaacob MJ. Prevalence and Sources of Stress among Universiti Sains Malaysia Medical Students. *Malays J Med Sci*. 2010 Jan;17(1):30–7.
- Quraish Shihab, M. (2002). *Tafsir Al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati.
- Suhaimi, S., et al. (2023). *Maqashid Syariah dan Aplikasinya*. Yogyakarta: UII Press.
- Yousef, H., et al. (2023). Skin Receptors and Their Role in Pain Perception. *Journal of Medical Studies*, 12(3), 56–70.
- Mutakin, A. (2017). Hubungan Maqashid al-Syariah dengan Metode Istinbath Hukum. *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 17(1), 113–122.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. (2004). *Ihya Ulum al-Din* (Revival of Religious Sciences). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Qaradawi, Yusuf. (2001). *Islamic Awakening Between Rejection and*

*Extremism.* Cairo: Al-Falah  
Foundation.

Az-Zarnuji, Burhanuddin.  
(2015). *Ta'limul Muta'allim:  
Panduan Belajar bagi Penuntut Ilmu.*  
Jakarta: Pustaka Amani.