



Menghadapi Stres Akademik: Solusi dari Perspektif Teologi Kristen untuk Mahasiswa

Intan Meida Sari Gea^{1*}, Korina Sanosa², Ridwan Bangun³, Amoli Ndraha⁴

¹⁻⁴ STT Ekumene Medan, Indonesia

Alamat: Jl. Dahlia Raya Ling VI NO.1 , Helvetia Tengah, Medan Helvetia, kota Medan, Sumatera Utara

Korespondensi penulis: intangea338@gmail.com^{1*}, Fhebecoriana96@gmail.com²,
bangun_ridwan@hayoo.com³, amoli.ndraha@sttekumene.ac.id⁴,

Abstract. *The academic world is an important focus in doing assignments, which is a process that is full of obstacles because there are many challenges that students must go through while working on it. In Indonesia, there has been a threat to the well-being of students in the form of academic stress and there are various cases of the consequences of this pressure. This article aims to outline the importance of overcoming student stress in the academic field, as well as efforts to overcome the problem based on a biblical perspective on stress. Qualitative method with analytic descriptive approach, which explains the situation under study in detail through descriptive presentation. Qualitative research methods through literature studies related to "Theological Review of Academic Stress" can be accessed by reviewing journal articles and studying theories from the literature that support this research. This research can produce relevant data through analyzing various sources of information found by the researcher through explanations based on the researcher's observations of existing data. In the next stage, the research will explore the biblical or theological perspective on stress, relating it to academic stress. The research shows the results of the complexity of academic stress with implications for mental, emotional, and physical well-being as well as the quality of academic achievement. The theological perspective highlights how important it is to manage everyone's worries and stress based on a correct understanding of theology.*

Keywords: *Coping with stress, Working on assignments, Christian theological perspective*

Abstrak. Dunia akademik menjadi fokus penting dalam mengerjakan tugas, yang merupakan proses yang penuh dengan namanya hambatan dikarenakan banyak tantangan yang harus dilalui mahasiswa ketika sedang mengerjakannya. Di Indonesia telah mengalami ancaman yang mengganggu kesejahteraan diri mahasiswa dalam bentuk stres akademik dan di tandai dengan ada nya berbagai kasus akibat dari tekanannya. Artikel ini bertujuan menguraikan penting nya mengatasi stres mahasiswa dalam bidang akademik, serta upaya mengatasi masalah tersebut berdasarkan perspektif Alkitab terhadap stres. Metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif analitik, yang menjelaskan situasi yang diteliti secara detail melalui penyajian deskriptif. Metode penelitian kualitatif melalui studi pustaka terkait "Tinjauan Teologis terhadap stres akademik" dapat diakses dengan meninjau artikel jurnal dan mempelajari teori-teori dari literatur yang mendukung penelitian ini. Penelitian ini dapat menghasilkan data yang relevan melalui analisis berbagai sumber informasi yang ditemukan oleh peneliti melalui penjelasan yang didasarkan pada observasi peneliti terhadap data yang sudah ada. Tahap berikutnya, penelitian akan mendalami pandangan Alkitab atau perspektif teologi tentang stres, mengaitkannya dengan dengan stres akademik. Penelitian menunjukkan hasil kompleksitasnya stres akademik dengan implikasi pada mental, emosional, hingga fisik serta kualitas pencapaian akademik. Perspektif teologis menyorot betapa pentingnya mengelola kekhawatiran serta stres semua orang berdasarkan pemahaman teologi yang benar.

Kata kunci: Mengatasi stres, Mengerjakan tugas, Perspektif Teologi Kristen

1. LATAR BELAKANG

Mengerjakan tugas merupakan proses yang penuh dengan namanya hambatan dikarenakan banyak tantangan yang harus dilalui mahasiswa ketika sedang mengerjakannya, dan mempunyai serangkaian tugas perkembangan yang harus diselesaikan dengan baik. Hal ini terjadi lantaran yang mengerjakan merasa itu adalah tuntutan yang sulit untuk ditoleransi oleh pikiran sendiri yang kemudian mengakibatkan stres oleh mahasiswa itu sendiri (Rabbani &

Wahyudi, 2023) yang kemudian menimbulkan stres. Stres merupakan reaksi seseorang secara fisik maupun emosional (mental/psikis) terhadap perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres bisa dibidang respon alami tubuh yang muncul ketika menghadapi ancaman, tekanan, dan tuntutan (Adriyani, 2019).

Di Indonesia telah mengalami ancaman yang mengganggu kesejahteraan diri mahasiswa dalam bentuk stres akademik dan di tandai dengan adanya berbagai kasus akibat dari tekanannya. Data ahli kesehatan jiwa RSIA Limijati Elvine Gunawan mendapatkan hasil penelitian bahwa 37.497(2021) mahasiswi Bandung mengalami stres bahkan depresi dengan tuntutan akademik (Wamad, 2019). Tercatat bahwa sekitar 6,9% dari mahasiswa mengalami keinginan untuk bunuh diri, sedangkan 3% telah melakukan percobaan bunuh diri. Penelitian EGSA (*Darurat kesehatan mental bagi remaja*) (egsaugm, 2020) menunjukkan bahwa tekanan dalam bidang akademik memainkan peran signifikan dalam mendorong depresi dan risiko perilaku bunuh diri di kalangan remaja. Rendahnya tingkat prestasi, ekspektasi yang tinggi dari diri sendiri dan orang lain, serta kecemasan akan masa depan seringkali menjadi beban yang sangat berat bagi mahasiswa. Penelitian juga dilakukan oleh putri dkk (Ambarwati dkk., 2017) bahwa terdapat sebanyak 34 mahasiswa (33,6%) mengalami tingkat stres sedang, sementara stres ringan paling banyak ditemukan pada mahasiswa laki-laki dengan jumlah 19 orang (18,8%). Adapun, 4 mahasiswa (4,0%) tercatat mengalami tingkat stres berat. Penelitian ini mengidentifikasi terdapat variasi dalam tingkat stres antara mahasiswa berdasarkan jenis kelamin dan tingkat keparahan stres yang dialami. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap kesejahteraan mental mahasiswa di lingkungan akademik untuk meningkatkan pemahaman dan dukungan terhadap masalah stres yang dihadapi oleh mahasiswa, serta implementasi strategi yang lebih efektif dalam mengelola dan mengurangi tingkat stres di lingkungan kampus (Sutjipto dkk., 2015). Penurunan kinerja akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan, yang dapat berdampak negatif pada prestasi belajar dan keseimbangan hidup mahasiswa. Ini menekankan pentingnya memberikan perhatian serius pada kesejahteraan mental mahasiswa di lingkungan akademik. Selanjutnya, langkah-langkah preventif dan intervensi menjadi semakin penting. Diperlukan pendekatan yang lebih holistik dan proaktif untuk membantu mahasiswa mengelola stres dengan lebih efektif, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan dan prestasi akademik mahasiswa (Elora, 2024). Stress dapat mengganggu kemampuan berpikir jernih, memori, dan konsentrasi. Dalam situasi ini, stres pada mahasiswa terus berlanjut tanpa penanganan atau perubahan yang tepat, dapat berdampak buruk pada berbagai aspek kehidupan (Musabiq & Karimah, 2018).

Ancaman ini bisa berasal dari dalam diri sendiri maupun dari faktor lingkungan (Barseli dkk., 2017). Hal ini juga di mungkinkan diakibatkan karena perbandingan antara tuntutan lingkungan dan kebiasaan setiap individu untuk mencapai pemenuhannya, dan ini dinilai berpotensi membahayakan dan sangat mengganggu jika tidak bisa dikendalikan oleh setiap mahasiswa.

Stress sudah sering terjadi dalam mengerjakan tugas, faktanya keadaan ini jelas membuat seseorang tertekan, khawatir bahkan kesal. Ada beberapa peristiwa yang terjadi di kalangan mahasiswa berkaitan dengan stres seperti mahasiswa semester 5 fakultas teknik industri di salah satu kampus swasta di Yogyakarta stres dan akhirnya ditemukan tewas di dalam kamar kostnya (Indonesia, 2022). Kemudian Mahasiswi berinisial S (18) di salah satu kampus Palangkaraya, Kalimantan Barat di temukan saudaranya tewas gantung diri menggunakan tali pramuka di belakang kamar kostnya (Rosa Citra, 2024). Tak hanya sampai di situ ditemukan (S, 2020) mahasiswa perguruan tinggi swasta Yogya bernama FH (24) asal Jawa Timur, karena lantaran mengalami depresi berat terhadap tugas tugas, mahasiswa FH ini bunuh diri dan ditemukan oleh teman kosnya tengkurap bersimbah darah di dalam kamar kosnya sendiri. Penelitian juga dilakukan oleh (Amirullah, 2022) menemukan seorang mahasiswa yang mengalami gangguan jiwa karena tekanan stress terhadap tugas tugas, akibatnya ngelantur hingga sampai dipasung, namun pada akhirnya dinyatakan sembuh 90% dari gangguannya dan lulus sarjana.

Hal ini dianggap sebagai sebuah masalah karena mempengaruhi tingkat kecemasan yang berdampak pada kesehatan yang meliputi sakit kepala, jantung berdebar, gelisah, susah berkonsentrasi, mudah bertengkar, bahkan tak jarang menarik diri dari lingkungan sosial dan tentunya ini akan merusak lingkungan. Stress mahasiswa juga dianggap sebagai sebuah masalah serius dalam mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa karena mengganggu kemampuan untuk mengikuti pembelajaran dengan baik. Hal ini bisa menyebabkan kesulitan dalam manajemen waktu karena mengganggu efektivitas hari hari, mengganggu keseimbangan antara kehidupan pribadi dengan akademik (Tasalim & Cahyani, 2021). Ketika stress tidak bisa teratasi maka mahasiswa mengalami hal hal pemicu kelelahan, kebingungan dan keputusan yang pada akhirnya berdampak pada prestasi akademik yang bukan semakin membaik melainkan memburuk.

Keadaan stress berdampak buruk jika tidak segera diatasi dengan solusi karena dapat menyebabkan dampak buruk yang signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik seperti terganggunya kualitas tidur, menyebabkan insomnia (Surya dkk., 2020). Kemudian bisa menyebabkan hipertensi karena mempengaruhi tekanan darah, gangguan jantung karena

mempengaruhi tekanan dan kinerja jantung dan bahkan munculnya perasaan dan keinginan untuk bunuh diri (Rasak, 2022).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Permatasari dkk (Permatasari dkk., 2021) dalam penelitiannya yang berjudul "*Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Pgri Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19*" menyatakan bahwa mahasiswa harus beradaptasi dengan lingkungan baru dan dituntut untuk mandiri dalam menyelesaikan berbagai tantangan serta hambatan akademis. Selanjutnya, penelitian dilakukan oleh Barseli (Barseli dkk., 2020) menjelaskan stres akademik juga berdampak besar pada aspek sosial, mempengaruhi kehidupan individu secara fisik dan mental. Demikian penelitian yang dilakukan oleh Yasa (Pratama & Yasa, 2020) dengan judul "*Perancangan buku ilustrasi sebagai media informasi tentang stres*" menemukan bahwa stres akademik telah menjadi permasalahan besar yang melanda mahasiswa.

Dari melihat beberapa penelitian sebelumnya di atas, peneliti bertujuan mengkaji upaya atau solusi dengan melakukan tinjauan berdasarkan perspektif teologi kristen. Kemudian penulis mereferensikan riset-riset penelitian yang disebut sebelumnya dan bertujuan menjawab pertanyaan-pertanyaan kunci dasar, yaitu: definisi yang tepat mengenai stress akademik, penyebab atau faktor terjadinya stres dalam bidang akademik, implikasi stress akademik, dan pentingnya upaya mengatasi stress akademik serta perspektif teologi Kristen terhadap stress. Penjelasan ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang mendetail diharapkan dapat memberikan wawasan penting terhadap pemahaman tentang stres akademik.

2. METODE PENELITIAN

Untuk mencapai tujuan penelitian, peneliti menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif analitik, yang menjelaskan situasi yang diteliti secara detail melalui penyajian deskriptif. Selain itu, metode penelitian kualitatif melalui studi pustaka terkait "Tinjauan Teologis terhadap stres akademik" dapat diakses dengan meninjau artikel jurnal dan mempelajari teori-teori dari literatur yang mendukung penelitian ini. Penelitian ini dapat menghasilkan data yang relevan melalui analisis berbagai sumber informasi yang ditemukan oleh peneliti melalui penjelasan yang didasarkan pada observasi peneliti terhadap data yang sudah ada (Arfianti, 2020). Penelitian ini diawali dengan tahapan penafsiran fenomena stress akademik di kalangan mahasiswa melalui kajian literatur untuk menguraikan secara tepat (Nugrahani & Hum, 2014). Berikutnya, penelitian akan mengkaji faktor-faktor utama terhadap

alasan penyebab stress dalam kalangan mahasiswa, dengan mendetailkan dampaknya. Tahap berikutnya, penelitian akan mendalami pandangan Alkitab atau perspektif teologi tentang stres, mengaitkannya dengan dengan stres akademik. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif analitik, tujuannya adalah memberikan gambaran yang mendalam tentang fenomena stres akademik, menjawab pertanyaan kunci, serta memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman dan pertimbangan mengenai aspek teologis dari stres akademik di kalangan mahasiswa/mahasiswi (OKTAFIA, 2022). Penelitian ini akan mengeksplorasi pandangan Alkitab tentang stres, dan mengasosiasikannya dengan konteks stres akademik. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif analitik, tujuannya adalah memberikan gambaran yang mendalam tentang fenomena stres akademik, menjawab pertanyaan kunci, serta memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman dan refleksi mengenai aspek teologis dari stres akademik dalam masyarakat kontemporer.

Bagian ini memuat rancangan penelitian meliputi desain penelitian, populasi/ sampel penelitian, teknik dan instrumen pengumpulan data, alat analisis data, dan model penelitian yang digunakan. Metode yang sudah umum tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup merujuk ke referensi acuan (misalnya: rumus uji-F, uji-t, dll). Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen penelitian tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup dengan mengungkapkan hasil pengujian dan interpretasinya. Keterangan simbol pada model dituliskan dalam kalimat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres akademik merupakan kejadian dalam lingkup akademik yang umum dan diakui sejak akhir abad ke-20, diyakini sebagai pengaruh dari tekanan akademis seluruh mahasiswa. Dalam fenomena ini, ada faktor tambahan yang turut berpengaruh seperti media sosial atau teknologi. Stres yang dialami mahasiswa tidak hanya berdampak pada kelancaran akademik, tetapi juga dapat menyebabkan penurunan prestasi dan masalah kesehatan mental yang serius, bahkan dapat memuncak pada keinginan untuk bunuh diri.

Stres akademik adalah terminologi yang digunakan untuk menguraikan atau menggambarkan kondisi tekanan dan ketegangan yang dialami oleh individu dalam lingkungan akademik atau pendidikan. Stres akademik di berbagai wilayah Indonesia menyebabkan penurunan tingkat kesejahteraan mental, penampilan akademik, motivasi belajar, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Hal ini menyebabkan resiko potensial negatif yang signifikan di masa depan (Pramasasti dkk., 2022).

Dalam jurnal *Stress and the general adaptation syndrome*, dikutip oleh Selye menyatakan bahwa stress terjadi sebagai respons non-spesifik tubuh terhadap permintaan untuk melakukan perubahan. Selye mengusulkan empat variasi stres, termasuk stres akut dan stres kronis, serta stres yang bersifat positif (eustress) dan negatif (distress). Stres dapat disebabkan oleh berbagai sumber, seperti lingkungan, fisiologis, dan pikiran, dan dapat berdampak pada kesehatan fisik dan emosional individu (Selye, 1950). Fenomena memerlukan identifikasi solusi yang tepat dalam mengatasi dampak dari stres akademik di kalangan masyarakat.

Faktor Penyebab Stres Akademik

Mengerjakan tugas merupakan proses yang penuh dengan namanya hambatan dikarenakan banyak tantangan yang harus dilalui mahasiswa ketika sedang mengerjakannya. Hal ini terjadi lantaran yang mengerjakan merasa itu adalah tuntutan yang sulit untuk ditoleransi oleh pikiran sendiri yang kemudian mengakibatkan stres oleh mahasiswa itu sendiri (Rabbani & Wahyudi, 2023).

Prokrastinasi merupakan sikap menghindar dan terus menerus menunda sebuah tugas dan pekerjaan yang seharusnya segera diselesaikan dalam tempo yang secepat secepatnya (Liu dkk., 2020). Prokrastinasi ini dilakukan dalam berbagai bidang, salah satunya bidang akademik. Banyak orang yang prokrastinasi biasanya merasa ogah ogahan untuk mengerjakan sesuatu itu jika menurutnya tidak menyenangkan dan lebih mau memilih mengerjakan hal lain yang menurutnya membuat diri senang dan melupakan hal yang lebih penting untuk dikerjakan. Prokrastinasi akademik merupakan keterlambatan dalam melaksanakan kegiatan akademik baik disengaja maupun tidak disengaja dan bahkan yang sudah menjadi kebiasaan yang mengakibatkan rendahnya prestasi belajar pelajar dan berefek menghasilkan dampak buruk bagi pelakunya seperti stres sendiri dan menurunnya nilai akademiknya (Muhamad putra dkk., 2022).

Sikap menunda tugas menjadi dasar alasan keterlambatan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Sikap penundaan tugas ini bukan lah suatu hal yang bisa disepelekan dan dibiarkan begitu saja, dampaknya bisa menyulitkan diri sendiri bahkan bisa sampai di tingkat stres (Assingkily & Mahidin, 2022).

Selain dari pada menunda tugas karena memilih mengerjakan apa yang membuat diri menyenangkan dan melupakan apa yang seharusnya diprioritaskan adalah keadaan mahasiswa yang sulit dalam mengerti konsep dan ide yang diajarkan dapat menimbulkan stres karena munculnya perasaan frustrasi dan kebingungan. Kemudian, khawatir bagaimana memenuhi standar penilaian materi yang akan dinilai sehingga tanpa disadari hal ini menjadi masalah yang

memperberat tekanan. Dan paling umumnya adalah kepribadian mahasiswa yang membatasi diri atau sulit berkomunikasi dengan sesama yang sebenarnya penting untuk berbagi pemahaman terhadap materi yang tidak dimengerti (Warohmah, 2023).

Penundaan tugas sudah sering terjadi pada anak sekolah maupun mahasiswa. Faktanya, banyak mahasiswa merasa butuh waktu yang lebih banyak dan merasa masih memiliki banyak waktu untuk menyelesaikan tanggung jawab tersebut di lain waktu (Syukur dkk., 2020). Lebih lanjut, Bruno menemukan bahwa sekitar 60% mahasiswa memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda, bahkan perilaku tersebut telah menjadi kebiasaan dalam kehidupan mahasiswa (Halima dkk., 2023). Sejalan dengan itu, Ellis dan Knaus juga mengemukakan bahwa sekitar 80% hingga 95% dari mahasiswa terlibat dalam perilaku menunda-nunda, dengan hampir separuh dari mereka terlibat dalam prokrastinasi (Muhkam dkk., 2022).

Stres menurut Alkitab

Dalam perspektif teologis Alkitab, ketenangan dan kelegaan jiwa menjadi suatu hal yang sangat penting. Dalam Alkitab tercatat beberapa tokoh seperti Daniel yang dilemparkan kedalam gua singa namun tetap tenang mempercayai Allah sepenuhnya (Daniel 6:10-23), Petrus yang kemungkinan menghadapi eksekusi dalam penjara nya mencoba tetap percaya dan tidur membuktikan tidak takut dan khawatir dengan segala kemungkinan yang terjadi karena keputusannya untuk tetap percaya (Kisah Para Rasul 12:6-11), Elia yang tetap mendapat penghiburan di tengah tengah pelariannya dari kejahatan ratu izebel yang ingin membunuhnya (1 Raja-raja 19:1-8), Paulus yang berada dalam penderitaan, di penjara, dianiaya. Ia tidak khawatir dan tetap bersukacita (Filipi 4:11-13). Bahkan puncaknya, Yesus yang mengalami situasi penuh tekanan. Dimana pada saat berada di taman Getsemani, menjelang penyaliban tetap memilih untuk yakin dan berdoa dan berkata "Bukan kehendakKu, melainkan kehendakMu yang jadi" (Lukas 22:42). Kisah kisah tokoh dalam beberapa ayat Alkitab ini menyatakan bahwa Allah Allah adalah sumber kekuatan, penghiburan, dan kelegaan bagi mereka yang percaya kepada-Nya. Kisah hidup mereka mengajarkan bahwa bahkan dalam situasi yang paling sulit, iman yang teguh kepada Allah dapat membawa ketenangan dan kepercayaan, sehingga mampu mengatasi stres dan kekhawatiran.

Di samping itu Alkitab juga mengajarkan dan menekankan bahwa manusia diberi kuasa untuk menentukan apapun terhadap dirinya termasuk sesuatu yang masuk dalam dirinya seperti menjaga hati dari pikiran yang berlebihan karena hal ini bisa menjadi celah bagi iblis mengambil kesempatan untuk merusak pikiran dan hidup seseorang. Seperti Amsal 4:23 penting nya menjaga hati dan pikiran, karena hati dan pikiran adalah pusat dari semua keputusan dan tindakan seseorang.

Tuhan mengajarkan manusia untuk menyerahkan segala kekhawatiran (stres) kepada-Nya, mengandalkan hikmat dan kuasa-Nya dalam setiap aspek kehidupan manusia, sehingga manusia dapat hidup dengan damai dan tenang dalam rencana-Nya yang sempurna (1 Pet. 5:7). Hal ini melibatkan hubungan manusia dengan Tuhan, dan bagaimana tetap percaya Tuhan dalam keadaan yang sukar pun. Ini adalah iman yang sempurna, tanpa mencoba untuk meragukan dan menyepelekan pekerjaan Tuhan atas kehidupan setiap orang.

Secara teologis, tidak khawatir secara berlebihan hingga sampai stres bukan hanya untuk menjaga kesehatan secara jasmani, namun bermakna spiritual yang mendalam. Ini bertujuan untuk membuat manusia mengerti bahwa tidak bisa hidup dan bergantung pada pengertian sendiri. Tuhan menciptakan manusia dengan kebutuhan yang mendalam akan hubungan dan ketergantungan yang hanya kepada-Nya saja. Dengan demikian, memahami betapa pentingnya tidak stres dalam konteks Alkitab adalah suatu hal yang tidak kalah penting dalam memperoleh kedalaman pemahaman mengenai kehidupan manusia dengan makna hidup yang tidak bisa terlepas dari Tuhan.

Dalam artikel yang diuraikan oleh Dallas Willard (Simeroth, 1995) dengan judul *"The Spirit of the Disciplines: Understanding How God Changes Lives"* mengatakan bahwa kehidupan rohani yang disiplin dapat membawa kedamaian dan mengurangi stres. Ia menekankan bahwa hanya dengan mengikuti disiplin-disiplin ini, seseorang dapat benar-benar menghidupi kehidupan seperti yang Yesus ajarkan, mematikan keinginan daging seperti malas malasan serta menunda nunda tugas yang seharusnya dikerjakan dan menghidupi kehidupan yang dipimpin oleh Roh Kudus. Selain itu Richard J. Foster (Foster, 2012) mengatakan uraiannya dalam judul *"Celebration of Discipline"* mengajak setiap orang Kristen untuk menjadikan disiplin rohani sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari, membuka diri terhadap karya Roh Kudus, dan menemukan sukacita dalam perjalanan spiritual yang dapat dimulai dari doa sebagai cara utama untuk berkomunikasi dengan Tuhan, berdiam diri atau bermeditasi untuk mendengar dan merenungkan suara Tuhan. Kemudian berpuasa mengendalikan diri dan hanya berfokus pada hubungan dengan Tuhan guna memperkuat kontrol dan memperdalam ketergantungan kepada Tuhan. Sudut pandang dari beberapa teolog ini memberikan pemahaman keadaan stres yang sebenarnya dalam ajaran Alkitab. Namun yang harus diperhatikan adalah bahwa disiplin-disiplin ini memerlukan komitmen dan konsistensi dalam pelaksanaannya. Selain itu, setiap individu mungkin memerlukan pendekatan yang berbeda-beda, dan penting untuk tidak merasa terbebani atau terburu-buru dalam mengintegrasikan disiplin-disiplin tersebut ke dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini agar

praktik-praktik tersebut tidak menjadi sumber tambahan stres, melainkan menjadi jalan untuk menemukan kedamaian sejati dan hubungan yang lebih mendalam dengan Tuhan.

Solusi Menghadapi Stress berdasarkan Perspektif Teologis

1. Memperbaharui cara pandang terhadap situasi atau keadaan yang menegangkan

Cara pikiran merespon segala situasi akan sangat menentukan keadaan sehat atau tidaknya jiwa dan raga seseorang. Manusia memiliki kendali atas dirinya sendiri untuk mengubah cara pandangnya atau persepsi terhadap keadaan yang sedang menimpa. Yang artinya, sebesar dan sesulit apapun masalah yang dihadapi di depan mata jika kita mau memilih untuk mengecilkannya dan tidak membebaninya cukup melewati dan menyelesaikan dengan cara terbaik menurut versi sendiri maka akan terasa ringan. Begitu juga sebaliknya, sekecil apapun masalah atau pun tekanan jika pikiran kita masih terbatas dan tidak bisa mengontrolnya menjadi sesuatu hal mudah, bahkan membesar-besarkannya, maka akan memberatkan pikiran dan merusak ketenangan jiwa. Bijak dalam memilah dan memiliki sikap positif dalam melihat tantangan sebagai opsi untuk berkembang dan wadah untuk belajar mengembangkan diri baik dalam aspek mengontrol pikiran maupun aspek mengolah kesehatan jiwa.

Dalam kutipan Alkitab Roma 12:2 jelas menyadarkan kita untuk memperbarui pikiran, dan melihat segala situasi tekanan sesuai apa yang baik dan berkenan dan yang dikehendaki Allah. Artinya selain dari pada itu jangan di pikirkan apalagi menjadikannya sebagai sebuah beban berat. Kekhawatiran pasti ada, namun Allah mau kita sebagai manusia melakukan bagian diri sendiri sebaik mungkin. Sisanya, serahkan kepada Tuhan melalui doa dan ucapan syukur, hal ini benar benar sangat membantu kita memperbaharui cara memandang situasi menjadi lebih baik.

Mulai belajar mengarahkan pikiran dengan prioritas pada hal hal surgawi yang kekal dan bukan pada masalah duniawi. Segala bentuk tanggung jawab di dunia memang harus dipenuhi. Namun kita tidak boleh menjadikannya sebagai sebuah alasan untuk khawatir dan mencemaskannya sebagai materi pemuas hasrat kepentingan di bumi. Kita harus berkemas dan mempersiapkan kebutuhan dan kepentingan kekal dan membiasakan diri memindahkan hati serta menghajar diri lebih keras untuk meninggalkan semua keinginan dan kepentingan fana di bumi, serta mengingatkan diri bahwa apapun penderitaan di bumi baik kecil maupun besar hanya lah sementara, dan ada janji kehidupan kekal yang lebih dari keberhasilan dan kesuksesan di bumi, yaitu keberhasilan dan kesuksesan di langit baru bumi baru melalui hidup berkenan dihadapan Tuhan yang harus kita nantikan di balik kubur yang penuh sukacita dan kedamaian bersama Tuhan.

2. Memberi hidup untuk menghabiskan waktu berdiam diri di hadapan Tuhan

Hidup tidak perlu khawatir terhadap kesulitan yang akan datang karena semua hari memiliki tantangan nya sendiri. Namun kutipan Alkitab Matius 6:4 mengingatkan kita untuk hidup penuh percaya pada penyediaan Tuhan hari demi hari tanpa merasa takut dan dibebani oleh hari esok yang penuh dengan pertanyaan ketakutan terhadap tantangan apa dan hal apalagi yang akan terjadi. Oleh karena itu, satu satunya yang menjadi kepentingan, kehausan, dan kerinduan diri adalah menghabiskan waktu dengan Tuhan dengan cara berdiam diri.

Hidup berdiam diri bukan berarti hidup tidak responsif dan tidak berbuat apa apa, melainkan hidup lebih dekat dan lebih beriman kepada Tuhan. Dalam ayat Alkitab Habakuk 2:1 mengajarkan kita bahwa pentingnya berdiam diri menantikan Tuhan adalah bersandar pada Allah dan percaya pada firmanNya, supaya ia memberi pengajaran kepada kita tentang segala sesuatu yang akan kita lakukan. Dengan ini kita akan mengalami kelegaan, kemampuan mendengar suara Allah serta mengerti signal koneksi terhadap apa yang menjadi solusi dan kebijakan pikiran serta jiwa mengolah hal hal yang perlu dipikirkan, dan hal hal yang tidak perlu dipikirkan atau dibebani. Disaat hidup berdiam diri, maka kita akan berhenti sejenak dari kegiatan apapun dan menenangkan diri mendengar suara Tuhan mulai dengan hidup dalam doa, mendengarkan khotbah dan merenungkannya.

Senantiasa memberikan hidup untuk dibimbing memampukan kita hidup di jalan nya. Dengan berdiam diri, sesulit apapun hidup jika di hadapan Tuhan akan terasa lebih baik, karena mendapat panduan hidup yang melegakan. Kegiatan mengosongkan pikiran sejenak dari hal hal duniawi dan menyambungkan pikiran dengan hal hal yang berkaitan dengan Tuhan selain akan sangat efektif menyegarkan juga akan memperkuat hubungan dengan Tuhan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan dapat disimpulkan stres dalam bidang akademik merupakan masalah yang terus mendapatkan perhatian karena kekompleksannya dalam melibatkan bagian penting dalam diri mahasiswa mulai dari aspek mental, emosional, hingga fisik. Dengan memahami penting nya mengatasi stres dalam bidang akademik berdasarkan perspektif teologi Alkitab, mahasiswa dapat meningkatkan kesejahteraan dalam lingkungan belajar yang kondusif, meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik, kehidupan yang lebih produktif. Sehingga menunjang pencapaian akademik yang akan semakin membaik.

Melalui upaya- upaya mengatasi stres dalam bentuk perspektif teologi sebelumnya, mahasiswa dapat menemukan setitik dukungan berlandaskan kebenaran Alkitab yang memberikan ketenangan dan kepercayaan dalam menghadapi tantangan di dunia akademik

maupun dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menerapkan beberapa upaya ini secara komprehensif dan berkesinambungan, mahasiswa dapat mengalami peningkatan dalam pembelajaran mereka serta mengurangi tingkat stres yang dihadapi selama menempuh kehidupan akademik.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam pembuatan artikel ini, saya sebagai penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak penyandang dana penelitian, dukungan fasilitas, dan bantuan atas berbagai ulasan naskah lain. Artikel ini merupakan hasil dari penelitian penulis dengan menggunakan metode kualitatif.

DAFTAR REFERENSI

- Adriyani, J. (2019). *STRATEGI COPING STRES DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS*. 2.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). *GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA*. 5.
- Amirullah. (2022). *Stres Mengerjakan Skripsi, Mahasiswa Ini Berakhir Gangguan Mental dan Dipasung*. Serambinews.com. <https://aceh.tribunnews.com/2022/07/28/stres-mengerjakan-skripsi-mahasiswa-ini-berakhir-gangguan-mental-dan-dipasung>
- Arfianti, I. (2020). *Pragmatik: Teori dan Analisis (Buku Ajar)*. CV. Pilar Nusantara.
- Assingkily, R., & Mahidin, M. (2022). *Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Pasca Pandemi Covid-19*. 19. <https://doi.org/10.53802/hikmah.v19i2.167>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95–99.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143–148.
- egsaugm. (2020, November 27). *Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja – Environmental Geography Student Association*. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Elora, E. (2024). *MANAJEMEN STRES STRATEGI ADAPTIF DALAM MENGHADAPI TEKANAN*.
- Foster, R. (2012). *Celebration of discipline*. Hachette UK.
- Halima, H., Khaeroni, C., & Widayat, A. P. (2023). *PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS AGAMA ISLAM UNIVERSITAS*

MUHAMMADIYAH METRO. 4(2747–2523).

- Indonesia, C. N. N. (2022). *Diduga Stres Tugas Kuliah, Mahasiswi di Yogya Bunuh Diri*. nasional. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211022132907-12-710976/diduga-stres-tugas-kuliah-mahasiswi-di-yogya-bunuh-diri>
- Liu, G., Cheng, G., Hu, J., Pan, Y., & Zhao, S. (2020). Academic Self-Efficacy and Postgraduate Procrastination: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 11, 1752. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01752>
- Muhamad putra, D. A., Nasution, siska A., Feriz, N. J., Sa'adah, N., & Rahma, G. A. (2022). *Analisis Pengaruh Regulasi Diri, Keaktifan Berorganisasi, dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktifis (studi kasus Mahasiswa Aktifis FEB UMS)*.
- Muhkam, N. K., Razak, A., & Nurdin, N. H. (2022). Hubungan Antara Pesimisme Dan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 1(6), 598–605.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). *GAMBARAN STRESS DAN DAMPAKNYA PADA MAHASISWA*. 20.
- Nugrahani, F., & Hum, M. (2014). Metode penelitian kualitatif. *Solo: Cakra Books*, 1(1), 3–4.
- OKTAFIA, M. (2022). *PENGARUH KEJENUHAN BELAJAR DAN GRIT TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS MULAWARMAN YANG MELAKUKAN KULIAH DARING SELAMA MASA PANDEMI COVID-19*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kejenuhan belajar dan grit terhadap tingkat stres akademik mahasiswa program studi Psikologi Universitas Mulawarman yang melakukan kuliah daring selama masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 180 orang mahasiswa program studi Psikologi Universitas Mulawarman yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala stres akademik, skala kejenuhan belajar, dan skala grit. Teknik analisa data menggunakan uji statistik regresi model berganda. Hasil penelitian model penuh menunjukkan terdapat pengaruh antar kejenuhan belajar dan grit terhadap tingkat stres akademik yaitu dengan nilai $F_{hitung} = 31.640 > F_{tabel} = 3.09$, $adjust R square = 0.395$, dan $p = 0.000$. Pada hasil uji regresi model bertahap didapatkan adanya pengaruh signifikan antara kejenuhan belajar dengan stres akademik yaitu nilai $\beta = 0.392$, $t_{hitung} = 4.754 > t_{tabel} = 1.984$, dan $p = 0.000$. Kemudian pada grit dengan stres akademik menunjukkan terdapat pengaruh signifikan dengan nilai $\beta = -0.392$, $t_{hitung} = -4.752 > t_{tabel} = 1.984$, dan $p = 0.000$.
- Permatasari, R., Arifin, M., & Padilah, R. (2021). *STUDI DESKRIPTIF DAMPAK PSIKOLOGIS MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS PGRI BANYUWANGI DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID-19*. https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:9TkKIXgNWckJ:scholar.google.com/+fenomena+stress+di+indonesia&hl=en&as_sdt=0,5
- Pramasasti, D. A. S. U., Lestari, S. M. P., & Marhayuni, E. (2022). Hubungan Pola Pikir

Negatif dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(1), 23–31.

Pratama, R. J., & Yasa, I. N. M. (2020). Perancangan buku ilustrasi sebagai media informasi tentang stres. *Jurnal Sasak: Desain Visual Dan Komunikasi*, 2(2), 59–66.

Rabbani, R. M., & Wahyudi, H. (2023). *Pengaruh Academic Self-Efficacy terhadap Stress Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*. 3. <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v3i1.5188>

Rasak, Y. A. (2022). *PENGARUH SENAM AEROBIC LOW IMPACT TERHADAP TINGKAT STRES, TINGKAT DEPRESI DAN TINGKAT KECEMASAN PADAMAHASISWA PRODI FISIOTERAPI UNIVERSITAS HASANUDDIN*.

rosa citra, maya. (2024). *Mahasiswi di Palangkaraya Diduga Bunuh Diri karena Stres Tugas Kuliah*. <https://regional.kompas.com/read/2024/01/24/134625978/mahasiswi-di-palangkaraya-diduga-bunuh-diri-karena-stres-tugas-kuliah>

S, J. H. W. (2020). *Diduga Stres Skripsi, Mahasiswa Yogya Tewas Bunuh Diri dalam Kos*. detiknews. <https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-4880262/diduga-stres-skripsi-mahasiswa-yogya-tewas-bunuh-diri-dalam-kos>

Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British medical journal*, 1(4667), 1383.

Simeroth, H. (1995). *The Spirit of the Disciplines: Understanding How God Changes Lives*, Dallas Willard. 3.

Surya, B. R., Asih, S. W., & Suryaningsih, Y. (2020). *HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADAMAHASANTRI DI PONDOK PESANTREN SYAFI'UR ROHMAN WILAYAH SUMBERSARI JEMBER*.

Sutjiato, M., Kandou, G. D., & Tucunan, A. A. T. (2015). *Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*. https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:ElEgsYKK6mUJ:scholar.google.com/+untuk+meningkatkan+pemahaman+dan+dukungan+terhadap+masalah+stres+yang+dihadapi+oleh+mahasiswa,+serta+implementasi+strategi+yang+lebih+efektif+dalam+mengelola+dan+mengurangi+tingkat+stres+di+lingkungan+kampus&hl=en&as_sdt=0,5

Syukur, M., Tenri Awaru, A. O., & Megawati, M. (2020). Fenomena prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. *Neo-Societal*, 5(4), 374–380.

Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Guepedia.

Wamad, S. (2019). *Mahasiswa Rentan Alami Stres dan Depresi, Ini Penyebabnya*. detikjabar. <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6277414/mahasiswa-rentan-alami-stres-dan-depresi-ini-penyebabnya>

Warohmah, M. (2023). *Kemampuan pemecahan masalah statistika dengan pendekatan humanistik dan kecemasan belajar*. Penerbit P4I.