

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Mobile Learning

1. Pengertian *Mobile Learning*

Mobile Learning merupakan model pembelajaran yang memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi. Pada konsep pembelajaran tersebut *Mobile Learning* membawa manfaat ketersediaan materi ajar yang dapat diakses setiap saat dan visualisasi materi yang menarik. Hal penting yang perlu diperhatikan bahwa tidak setiap materi pengajaran cocok memanfaatkan *Mobile Learning*. *Mobile learning* atau *m-learning* sering didefinisikan sebagai *e-learning* melalui perangkat komputasi mobile. *Mobile Learning* juga merupakan penyampaian bahan pembelajaran elektronik pada alat komputasi mobile agar dapat diakses dari mana saja dan kapan saja¹. Pada umumnya, perangkat mobile berupa telepon seluler digital dan PDA. Namun, secara lebih umum dapat didefinisikan sebagai perangkat apapun yang berukuran cukup kecil, dapat bekerja sendiri, dapat dibawa setiap waktu dalam kehidupan sehari-hari, dan yang dapat digunakan untuk beberapa bentuk pembelajaran. Perangkat kecil ini dapat dilihat sebagai alat untuk mengakses konten, baik disimpan secara lokal pada device maupun dapat dijangkau melalui interkoneksi. Perangkat ini juga dapat menjadi alat untuk berinteraksi dengan orang lain, baik melalui suara, maupun saling bertukar pesan tertulis, gambar diam dan gambar bergerak. Dengan *Mobile Learning*

¹ Ally, Mohamed. (2009). *Mobile Learning Transforming the Delivery of Education and Training*. Atabasca University: AU Press.

pembelajaran mata kuliah sistem operasi menjadi lebih efektif, interaktif, dan edukatif.²

Mobile learning atau *M-Learning* merupakan penyampaian bahan pelajaran pada perangkat teknologi bergerak. *M-learning* mengacu pada sebuah model pembelajaran jarak jauh yang memanfaatkan *portable technologies* sebagai medianya³. Beberapa contoh dari *portable technologies* yang dimaksud adalah dapat berupa perangkat selular, PDA, tablet dan perangkat bergerak lainnya. Sementara dari sisi kinerja tidak jauh berbeda, dimana hanya membutuhkan konektivitas jaringan untuk mengakses materi ataupun memproses data⁴. Sedangkan jenis komunikasi yang mendukung pada perangkat tersebut adalah GPRS, EDGE, HSDPA, EDVO, Wifi dan sebagainya.

Secara substansial, pembelajaran yang berpusat pada pembelajar lebih mewakili pengertian *m-learning*, karena kepentingan terbesar pada proses pembelajaran adalah terletak pada pembelajar, bukan pada alat atau tempat, namun tetap memandang fungsi dan kedudukan media pembelajaran yang merupakan alat interaksi antara pendidik dan peserta didik dalam konteks komunikasi edukatif. Pandangan ini juga mewakili optimalisasi tujuan dan fungsi *m-learning* yang sesungguhnya. Sejalan dengan pendapat El-Hussein & Cronje yang menyatakan bahwa perspektif yang berpusat pada pembelajar telah mencakup tiga konsep utama *m-learning*, yaitu mobilitas teknologi, mobilitas

² Tri Listyorini, Anteng Widodo, "PERANCANGAN MOBILE LEARNING MATA KULIAH SISTEM OPERASI BERBASIS ANDROID", Jurnal SIMETRIS, Vol 3 No 1 April 2013, hal 25-26.

³ Radityo, H., Yulius, H., Darmanto, Mobile learning sebagai support media untuk pembelajaran bahasa mandarin. Jurnal tidak dipublikasikan, Universitas Widya Kartika, 2012

⁴ olotescu, C., & Grosseck, G. Mobile learning through microblogging. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 15(0), 4-8. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.03.039,2011

pembelajaran, dan mobilitas pembelajar. Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, *mobile learning* merujuk pada penggunaan perangkat genggam seperti PDA, ponsel, laptop dan perangkat teknologi informasi yang akan banyak digunakan dalam belajar mengajar, dalam hal ini kita fokuskan pada perangkat *handphone* (telepon genggam). Tujuan dari pengembangan *mobile learning* sendiri adalah proses belajar sepanjang waktu (*long life learning*), siswa dapat lebih aktif dalam proses pembelajaran, menghemat waktu karena apabila diterapkan dalam proses belajar maka siswa tidak perlu harus hadir di kelas hanya untuk mengumpulkan tugas, cukup tugas tersebut dikirim melalui aplikasi pada telepon genggam yang secara tidak langsung akan meningkatkan kualitas proses belajar itu sendiri.⁵

2. Pembelajaran Dengan *Mobile Learning*

Pembelajaran online (*Mobile Learning*) merupakan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dengan cara memanfaatkan perangkat-perangkat digital dan internet untuk menjadikan pembelajaran lebih menarik, kreatif dan mandiri. Pembelajaran online meliputi penyampaian materi dan informasi, pemberian tugas dan interaksi aktif antara guru dan siswa selama proses pembelajaran daring berlangsung. Pada pembelajaran online terdapat banyak pilihan aplikasi online yang dapat mendukung pembelajaran online itu sendiri dan setiap aplikasi pembelajaran online memiliki sistem dan cara kerja yang berbeda diantaranya

⁵ Eka Irma Wati, Mohammad Ilyas, Endang Dwi Sulistyowati. "Pengembangan Media *Mobile Learning* Dalam Pembelajaran Menulis Deskripsi Pada Siswa Kelas X Smk". Jurnal Ilmu Budaya, Volume 1 Nomor 4 Edisi Oktober 2017. Hal 294-295.

aplikasi Google Classroom, Google Meeting, Zoom, Whatsapp, Youtube, Edmodo dan lain-lain.⁶

Kemampuan penggunaan aplikasi online dalam pembelajaran tidak hanya kemampuan penggunaan aplikasi online pada media laptop/computer/hp dan proyektor tetapi juga berupa kegiatan pembelajaran yang terintegrasi dengan teknologi. Contoh integrasi aplikasi online dalam pembelajaran antara lain kuis online, kolaborasi online, video aktivitas siswa dan lain-lain.⁷

3. Aspek *Mobile Learning*

Ada beberapa aspek dalam pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan metode mobile Learning yaitu sebagai berikut⁸ :

a) Ketersediaan infrastruktur digital.

Indonesia saat ini belum menyediakan infrastruktur Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK), prasyarat utama untuk pembelajaran jarak jauh, yang memadai dan meluas untuk seluruh warganya. Menurut data BPS jumlah pengguna telepon selular mencapai lebih dari 100%, namun hanya 20% penduduk Indonesia yang memiliki komputer, medium yang ideal untuk kegiatan belajar mengajar karena karakteristiknya yang memungkinkan penggunaan beragam aplikasi yang mendukung proses pembelajaran. Faktor

⁶ Marilyn Kristina, Ruly Nadian Sari, Erliza Septia Nagara." *Model Pelaksanaan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Provinsi Lampung*". Jurnal Idaarah, Vol. Iv, No. 2, Desember 2020, hal. 202.

⁷ M A Dewi, I R W Atmojo, D Y Saputri. "*Analisis pemanfaatan aplikasi online pada pembelajaran daring (dalam jaringan) di sekolah dasar*". Jurnal Pendidikan Ilmiah. Volume 7, Nomor 1, hal. 24-28.

⁸ Whisnu Triwibowo. "Gagap 3 aspek vital: kuliah online di tengah COVID-19 bisa perparah gap akses pembelajaran bermutu bagi mahasiswa miskin", The Conversation, 12 Maret 2020. Diakses dari : <https://theconversation.com/gagap-3-aspek-vital-kuliah-online-di-tengah-covid-19-bisa-perparah-gap-akses-pembelajaran-bermutu-bagi-mahasiswa-miskin-134933>. Pada tanggal 8 juli 2021, pukul 11.59.

ekonomi menjadi penghambat adopsi komputer di negara berkembang ketika penduduk tidak mampu membelinya.

b) Keterampilan digital: problem peserta didik dan pengajar.

Keterampilan digital menjadi faktor penting lainnya untuk memahami kesenjangan digital. Kompetensi dan literasi dalam menggunakan komputer dan berselancar di dunia maya menjadi keterampilan dasar yang dibutuhkan. Sebuah studi di Amerika Serikat menggambarkan bahwa keterampilan digital terkait erat dengan generasi dan usia. Generasi milenial dianggap lebih adaptif dan terampil menggunakan teknologi digital ketimbang generasi orang tuanya.

c) Karakteristik teknologi: kegamangan dalam pengadopsian teknologi.

Ketersediaan beragam aplikasi yang dapat digunakan dalam PJJ, seperti WhatsApp, Google Meet, Zoom, dan Line telah menimbulkan tantangan baru. Setiap aplikasi mempunyai karakteristik khusus yang akan mempengaruhi interaksi antara mahasiswa dan dosen. Kekhawatiran utama adalah dampak dari aplikasi tersebut terhadap kualitas hasil pembelajaran. Aplikasi seperti Zoom yang memiliki fitur lebih kaya dan interaktif tentu akan memberikan hasil yang lebih baik ketimbang medium WhatsApp. Pengajar harus memahami karakteristik teknologi yang digunakan dalam PJJ, terutama terkait pengetahuan atas kelebihan dan kekurangan aplikasi yang digunakan. Pembuatan materi pengajaran tentu akan mengacu kepada kapasitas dan kapabilitas dari medium yang digunakan.

4. Intensitas Pemakaian *gadget* Saat *Mobile Learning*

Intensitas penggunaan *gadget* dapat dilihat dari seberapa seringnya menggunakan *gadget* dalam satu hari atau jika dilihat dari setiap minggunya berdasarkan dari berapa hari dalam seminggu seseorang menggunakan *gadget* saat pembelajaran dengan sistem *mobile learning*.

Kemudian, penggunaan *gadget* yang baik adalah dengan kategori rendah yaitu dengan durasi penggunaan < 30 menit /hari dan intensitas penggunaan maksimal 2 kali pemakaian. Pemakaian *gadget* dengan intensitas yang tergolong tinggi adalah lebih dari 45 menit dalam sekali pemakaian per harinya dan lebih dari 3 kali pemakaian per harinya. Pemakaian *gadget* yang baik adalah tidak lebih dari 30 menit dan hanya 1 – 2 kali pemakaian per harinya.⁹

Tabel 2. 1
Durasi dan Intensitas

Kategori Durasi	Intensitas
Tinggi 75-120 menit	Lebih dari 3 kali per hari
Sedang 40-60 menit	2-3 kali per hari
Rendah 5-30 menit	Max 1-2 kali per hari

⁹ Yunda Catur Bintoro. “Upaya Orangtua Dalam Mengatasi Kecanduan Penggunaan *Gadget* Pada Anak Usia Dini Di Desa Mandiraja Kecamatan Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara”. PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG 2019, hal. 40.

5. Kategorisasi *Mobile Learning*

Adapun untuk kategorisasi atau pengelompokan *Mobile Learning* berdasarkan dari referensi yang peneliti ambil dari jurnal. Pembelajaran online (*Mobile Learning*) ini diukur berdasarkan persepsi mahasiswa. Instrumen berupa angket menggunakan *google form* digunakan untuk mengukur persepsi mahasiswa terhadap mutu dari pembelajaran online (*Mobile Learning*). Skala tingkat persetujuan terhadap angket yang diisi mahasiswa menggunakan skala linkert. Persepsi mahasiswa terhadap mutu pembelajaran online (*Mobile Learning*) diukur dari¹⁰ :

Tabel 2. 2
Kategorisasi *Mobile Learning*

NO	KATEGORI
1	Relevansi pembelajaran
2	Daya Tarik e-learning
3	Efektivitas
4	Efisiensi
5	Produktivitas pembelajaran

- a. **Relevansi** pembelajaran merupakan kesesuaian kegiatan pembelajaran dengan silabus mata kuliah. Relevansi dilihat dari kesesuaian materi dan tugas yang diberikan kepada mahasiswa selama pembelajaran online.

¹⁰ F. Jayanti, T. Ayuningtyas, and C. D. Andiani C. D., "Penggunaan E-Learning sebagai Media Penunjang Mutu Pembelajaran di Prodi Pendidikan Ekonomi STKIP PGRI Lumajang", Proceedings of the ICECRS., vol. 2, no. 1, pp. 265-272, 2019.

- b. **Daya Tarik** merupakan ketertarikan mahasiswa untuk mengikuti proses pembelajaran online. Daya tarik dilihat dari tampilan e-learning itu sendiri, serta ketertarikan mahasiswa untuk mengikuti pembelajaran online.
- c. **Efektifitas** merupakan ketercapaian tujuan pembelajaran yang mampu dicapai mahasiswa selama pembelajaran online. Dalam penelitian ini efektifitas mutu pembelajaran dilihat dari tingkat pemahaman mahasiswa terhadap materi. Materi yang dimaksud mencakup materi perkuliahan dan tugas yang diberikan guna membantu mahasiswa menguasai capaian kompetensi mata kuliah media pembelajaran kejuruan.
- d. **Efisiensi** merupakan ukuran penyelesaian kegiatan pembelajaran sesuai dengan waktu yang disediakan. Efisiensi mutu pembelajaran online dilihat dari waktu yang disediakan untuk mempelajari materi dan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen melalui e-learning.
- e. **Produktivitas** pembelajaran online merupakan kesempatan yang dimiliki mahasiswa untuk terlibat aktif dalam pembelajaran. Produktivitas mahasiswa dilihat dari peran aktif mahasiswa dalam proses pembelajaran online. Produktivitas juga dilihat dari kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.

B. Stres

1. Pengertian Stress

Stress berasal dari bahasa latin yang artinya tegang atau genting, secara harfiah stress dapat di definisikan stimulus atau situasi yang memicu emosi negatif yang menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada individu dalam menghadapi ancaman. Awal mula teori stress berasal penelitian Canon pada tahun 1929 kemudian diadopsi oleh Mayer pada tahun 1951 yang melatih para dokter untuk menggunakan riwayat hidup pasien sebagai sarana diagnostik karena banyak dijumpai kejadian traumatik pada pasien yang menyebabkan penyakit. Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang. Stres juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami seseorang. Dampaknya adalah stres itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya. Lin dan Huang (2014) menyatakan bahwa stres yang jumlahnya begitu banyak bisa membahayakan kepada setiap orang. Sekitar awal abad keempat belas, istilah stres bisa ditemukan, namun pengertiannya masih pada “kesulitan atau penderitaan yang begitu berat”. Istilah stres tersebut pun masih berdasarkan penekanan yang belum secara sistematis. Walaupun teori stres terus berkembang dari masa ke masa, tetapi secara fundamental teori stres hanya digolongkan atas tiga

pendekatan. Tiga pendekatan terhadap teori stres tersebut adalah: (1) stres model stimulus (rangsangan), (2) stres model response (respons), dan (3) stres model transactional (transaksional). Stres Sebagai Stimulus Menurut konsepsi ini stres merupakan stimulus yang ada dalam lingkungan (environment). Individu mengalami stres bila dirinya menjadi bagian dari lingkungan tersebut. Dalam konsep ini stres merupakan variabel bebas sedangkan individu merupakan variabel terikat.¹¹

Faktor yang menyebabkan stres disebut stressor. Stressor dapat bersifat fisiologik (dingin, panas, infeksi, rasa nyeri dan pukulan), psikologis (takut, khawatir, cemas, marah, kecewa, kesepian, dan jatuh cinta) dan stressor sosial budaya (menganggur, perceraian dan perselisihan). Stressor dapat mengakibatkan perubahan di dalam tubuh yang dapat bersifat positif yang disebut stres positif (eustres) dan dapat juga bersifat negatif yang disebut stres negatif (distres). Stres dikatakan positif apabila kondisi dan situasi yang terjadi dapat memotivasi, memberi inspirasi dan tidak mengancam kesehatan. Sebaliknya distres mengacu pada penderitaan fisik atau mental yang dapat membuat individu menjadi marah, tegang, bingung, cemas dan merasa bersalah. Distres terbagi atas dua bentuk yaitu stres akut dan stres kronik. Stres akut muncul cukup kuat, tapi menghilang dengan cepat. Sebaliknya, stres kronik muncul tidak cukup kuat tapi durasinya berlangsung dalam waktu yang lama bahkan sampai hitungan bulan. Stres kronik yang terjadi berulang dapat

¹¹ Riazul Jannah, Harri Santoso, "Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19". Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat. Vol. 1, No. 1, tahun 2021, hal. 133-136.

mempengaruhi kesehatan. Dalam batas tertentu, stres baik untuk diri kita karena dapat membantu kita untuk tetap aktif dan waspada. Akan tetapi, stres yang sangat kuat atau berlangsung lama dapat melebihi kemampuan kita untuk mengatasinya (*coping ability*) dan dapat menyebabkan distress emosional. Stres yang berkepanjangan dapat berdampak pada aspek dan sistem tubuh seseorang. Stres berdampak pada emosional, kognitif, fisiologis, dan perilaku. Dampak secara emosional meliputi cemas, depresi, tekanan fisik, dan psikologis. Stres dapat menimbulkan dampak yang sangat luas dan berpengaruh pada banyak hal dalam kehidupan. Stres dapat menyebabkan penyakit psikis dan psikologis, masalah ditempat kerja, gangguan dalam keluarga dan kehidupan sosial, kecanduan, dan mungkin perilaku kriminal.¹²

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. Sarafino mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial individu.¹³ Muhammad Surya berpendapat bahwa stres merupakan keadaan dimana individu yang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya.

¹² Riazul Jannah, Harri Santoso, "Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19", h. 137.

¹³ Smet, Psikologi Kesehatan, Jakarta: Grasindo, 1994. hal 112.

Terry Looker dan Olga Gregson mendefinisikan stres sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan- tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya.¹⁴

Chaplin dalam kamus psikologi menyatakan bahwa stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologisnya. Stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. Konflik antara dua atau lebih kebutuhan atau keinginan yang ingin dicapai, yang terjadi secara berbenturan juga bisa menjadi penyebab timbulnya stres.

Menurut Andrew Goliszek, stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan, meliputi gangguan fisik, emosional, dan perilaku.¹⁵ Hawari (1997) menyatakan bahwa stres bisa diartikan sebagian reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang sedang dihadapi.¹⁶

Definisi lain diungkapkan oleh Sutherland dan Cooper bahwa stress adalah pengalaman subyektif yang didasarkan pada persepsi terhadap situasi yang tidak semata-mata tampak dalam lingkungan. Sedangkan Maramis menyatakan bahwa stres adalah segala masalah atau tuntutan menyesuaikan diri, yang karena tuntutan

¹⁴ Looker, Terry & Gregson, Olga. 2005. *Managing Stress, Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca. hal 44.

¹⁵ Goliszek, Andrew. 2005. : 60 *Second Manajemen Stres*. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer, hal 1

¹⁶ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta, Dhana Bhakti Prisma Yasa: 1997). hlm. 44.

itulah individu merasa terganggu keseimbangan hidupnya.¹⁷ Hans Selye berpendapat bahwa stres sebenarnya adalah kerusakan yang dialami oleh tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan padanya.¹⁸

Beberapa definisi tentang stres di atas memberikan makna bahwa stres adalah merupakan suatu keadaan yang merupakan hasil proses transaksi antara manusia dan lingkungan yang bersifat saling mempengaruhi dan dipengaruhi, yang di dalamnya terdapat kesenjangan antara tuntutan dari luar dan sumber-sumber yang dimiliki manusia.

Stres muncul karena suatu stimulus menjadi berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak lagi bisa menghadapinya, atau stres dapat muncul akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan individu.

2. Penggolongan Stres

Selye dalam Rice menggolongkan stres menjadi dua golongan. Penggolongan ini didasarkan atas persepsi individu terhadap stres yang dialaminya¹⁹ :

a. Distress (stres negatif)

Selye menyebutkan distress merupakan stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu

¹⁷ Maramis, Ilmu Kedokteran Jiwa. Surabaya: Airlangga Press, 1994. hal 134

¹⁸ Santrock, John W., Life-Span Development Edisi 5- Jilid II, (Jakarta, Erlangga 2003) hlm.129.

¹⁹ Rice, F.P. Adolescence: Development, Relationship, and Culture, (USA: Allyn & Bacon, 1993)

mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, dan timbul keinginan untuk menghindarinya.

b. Eustress (stres positif)

Selye menyebutkan bahwa eustress bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. Hanson mengemukakan frase *joy of stress* untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat positif yang timbul dari adanya stres. Eustress juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan karya seni.

3. Kategorisasi Tingkat Stres

Adapun untuk kategorisasi atau pengelompokan tingkat stres berdasarkan dari nilai diambil dari alat tes untuk mengukur tingkat stres menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). DASS adalah kuesioner 42-item yang mencakup tiga laporan diri skala dirancang untuk mengukur keadaan emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stres. Masing-masing tiga skala berisi 14 item, dibagi menjadi sub-skala dari 2-5 item dengan penilaian setara konten. Skala Depresi menilai *dysphoria*, putus asa, devaluasi hidup, sikap meremehkan diri, kurangnya minat / keterlibatan, *anhedonia*, dan inersia. Skala Kecemasan menilai gairah otonom, efek otot rangka, kecemasan situasional, dan subjektif pengalaman mempengaruhi cemas. Skala Stres (item) yang sensitif terhadap tingkat kronis non-spesifik gairah. Ini menilai kesulitan santai, gairah saraf, dan yang mudah marah/gelisah, mudah tersinggung / over-reaktif dan tidak sabar. Responden yang diminta untuk menggunakan 4-point keparahan/skala frekuensi untuk menilai

sejauh mana mereka memiliki mengalami setiap negara selama seminggu terakhir.²⁰

Skor untuk masing-masing responden selama masing-masing sub-skala, kemudian dievaluasi sesuai dengan keparahan-rating indeks di bawah :

Tabel 2. 3
Kategorisasi Tingkat Stres

No	Kategori	Skor
1	Normal	0-14
2	Stres Ringan	15-18
3	Stres Sedang	19-25
4	Stres Berat	26-33
5	Stres Sangat Berat	≥ 34

4. Gejala-gejala buruk dari Stres

Humpherey (1999) mengemukakan beberapa gejala awal yang diakibatkan oleh stres yaitu :

- a) Gejala perilaku, orang akan mudah gugup, penyalahgunaan obat, mudah marah, hilang semangat, tidak tenang, diam, perilaku impulsif, dan lain sebagainya.
- b) Untuk gejala emosi, seseorang akan mudah gelisah, selalu sensitif dengan kritikan, mudah tersinggung, apatis, merasa bersalah dan frustrasi dan untuk gejala kognitif seseorang akan mengalami kesulitan dalam mengambil

²⁰ Yessy Diah S, Amd.Keb. “*Stress Dan Pengukurannya*”. Artikel Sehat Ala Bidan, Juni-20-2012. Diakses dari <https://yessydiah.wordpress.com/2012/06/20/stress-dan-pengukurannya/>. Pada tanggal 18 juli 2021, pukul 11.59.

keputusan, sulit untuk mengingat, khawatir dengan pelaksanaan tugas dan apatis.

- c) Untuk gejala fisik, seseorang akan merasakan detak jantung yang semakin cepat, berkeringat, mulut kering, penyempitan pupil mata, sakit perut, sakit kepala dan panas dingin.

Menurut Andrew Goliszek, gejala-gejala stres dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu gejala fisik, emosional, dan gejala perilaku. Antara lain :

- a) Gejala fisik: sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung, rasa lemah, gangguan pencernaan, rasa mual atau muntah-muntah, sakit perut, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, tekanan darah tinggi, tidak dapat tidur atau tidur berlebihan, berkeringat secara berlebihan, dan sejumlah gejala lain.
- b) Gejala emosional: mudah tersinggung, gelisah terhadap hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah, mimpi buruk, khawatir, panik, sering menangis, merasa tidak berdaya, perasaan kehilangan kontrol, muncul pikiran untuk bunuh diri, pikiran yang kacau, ketidakmampuan membuat keputusan, dan sebagainya.
- c) Gejala perilaku: merokok, memakai obat-obatan atau mengonsumsi alkohol secara berlebihan, berjalan mondar-mandir, kehilangan ketertarikan pada penampilan fisik, menarik atau memutar-mutar rambut, perilaku sosial berubah secara tiba-tiba, dan lainnya.²¹

²¹ Goliszek, Andrew. 2005. : 60 Second Manajemen Stres. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer, hal 12.

Indikator stres dapat dilihat dari dua gejala, yaitu gejala fisik dan gejala mental. Adapun yang termasuk gejala fisik antara lain: tidak peduli dengan penampilan fisik, menggigit-gigit kuku, berkeringat, mulut kering, mengetukkan atau menggerakkan kaki berkali-kali, wajah tampak lelah, pola tidur yang terganggu, memiliki kecenderungan yang berlebihan pada makanan dan terlalu sering ke toilet. Sedangkan untuk gejala mentalnya antara lain: kemarahan yang tak terkendali, atau lekas marah/agresivitas, mencemaskan hal-hal kecil, ketidakmampuan dalam memprioritaskan, berkonsentrasi dan memutuskan apa yang harus dilakukan, suasana hati yang sulit ditebak atau tingkah laku yang tak wajar, ketakutan atau fobia yang berlebihan, hilangnya kepercayaan pada diri sendiri, cenderung menjaga jarak, terlalu banyak berbicara atau menjadi benar benar tidak komunikatif, ingatan terganggu dan dalam kasus- kasus yang ekstrim benar-benar kacau.²²

5. Sumber-Sumber Stres

Stressor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. Stressor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial, dan juga muncul pada situasi kerja, di rumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya.²³

Taylor merinci beberapa karakteristik kejadian yang berpotensi untuk dinilai menciptakan stres, antara lain :

²² Walia, Hidup Tanpa Stres, Jakarta: Bina Ilmu Populer, 2005, h. 5.

²³ Walia, Hidup Tanpa Stres, h. 6.

- a) Kejadian negatif agaknya lebih banyak menimbulkan stres daripada kejadian positif.
- b) Kejadian yang tidak terkontrol dan tidak terprediksi lebih membuat stres daripada kejadian yang terkontrol dan terprediksi.
- c) Kejadian "ambigu" seringkali dipandang lebih mengakibatkan stress daripada kejadian yang jelas.
- d) Manusia yang tugasnya melebihi kapasitas (overload) lebih mudah mengalami stres daripada individu yang memiliki tugas sedikit.

Holmes dan Rahe merumuskan adanya sumber stres berasal dari :

- a) Dalam diri individu.

Hal ini berkaitan dengan adanya konflik. Pendorong dan penarik konflik menghasilkan dua kecenderungan yang berkebalikan, yaitu *approach* dan *avoidance*.

- b) Dalam komunitas dan masyarakat

Kontak dengan individu di luar keluarga menyediakan banyak sumber stres. Misalnya pengalaman anak di sekolah dan persaingan.

Munir dan Haryanto membagi stresor menjadi dua bagian, yaitu :

- a) Faktor Internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Bagaimana kondisi emosi orang yang bersangkutan dapat menimbulkan stres. Emosi adalah setiap kegiatan pergolakan pikiran, perasaan, dan nafsu. Emosi juga dapat diartikan sebagai keadaan mental seseorang. Secara umum dalam

diri manusia terdapat dua emosi yang berseberangan (berlawanan), yakni positif dan negatif. Adapun kondisi-kondisi emosional yang dapat memicu munculnya stres antara lain sebagai berikut : perasaan cinta yang berlebihan, rasa takut yang berlebihan, kesedihan yang berlebihan, rasa bersalah, terkejut.

- b) Faktor Eksternal, yaitu faktor penyebab stres yang berasal dari luar diri seseorang. Dalam faktor eksternal ini dapat berupa ujian atau cobaan yang berupa kebaikan atau yang dianggap baik oleh manusia adalah keberhasilan, kesuksesan dalam karir dan bisnis, kekayaan yang berlimpah, kehormatan, popularitas, dan sebagainya. Macam kebaikan di atas, jika tidak disikapi dengan baik akan dapat menimbulkan stres bagi seseorang. Berbagai persoalan dan cobaan yang menimpa kehidupan manusia yang bersifat buruk atau yang dipandang tidak baik juga merupakan faktor dan penyebab munculnya gangguan jiwa (stres) pada diri seseorang, yaitu : tertimpa musibah atau bencana alam, bahaya kelaparan dan kekeringan, kekurangan harta benda, kekurangan hasil panen, kekurangan dalam diri (cacat tubuh), problem orangtua, dan sebagainya.²⁴

6. Tingkat stres

Stres yang menimpa seseorang tidak sama antara satu orang dengan yang lainnya, walaupun faktor penyebabnya boleh jadi sama. Seseorang bisa mengalami stres ringan, sedang, atau stres yang berat (stress kronis). Hal demikian

²⁴ Amin, Munir Samsul. dkk. 2007. Kenapa Harus Stres. Jakarta: Amzah, h. 47.

sangat dipengaruhi oleh tingkat kedewasaan, kematangan emosional, kematangan spiritual, dan kemampuan seseorang untuk menangani dan merespon stressor.²⁵

Menurut Amberg, gangguan stres biasanya timbul secara lamban, tidak jelas kapan mulainya dan sering kali kita tidak menyadari. Berikut adalah keenam tingkatan tersebut :

1) Stres tingkat 1

Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut :

- Semangat besar.
- Penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya.
- Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan masalah pekerjaan lebih dari biasanya.

2) Stres tingkat 2

Dalam tingkatan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut :

- Merasa letih ketika bangun pagi.
- Merasa lelah sesudah makan siang.
- Merasa lelah sepanjang sore.
- Terkadang gangguan sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar.

²⁵ Hawari, Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa, Jakarta: Dana Bakti Prima Yasa. 1997. hal 89.

- Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher).
- Perasaan tidak bisa santai.

3) Stres tingkat 3

Pada tingkatan ini keluhan keletihan nampak disertai dengan gejala-gejala :

- Gangguan usus lebih terasa.
- Otot terasa lebih tegang.
- Perasaan tegang yang semakin meningkat.
- Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun dan sukar tidur kembali, atau bangun pagi-pagi).
- Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh).

4) Stres tingkat 4

Tingkatan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sulit.
- Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit.
- Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat.
- Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari.
- Perasaan negativistik.
- Kemampuan konsentrasi menurun tajam.
- Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

5) Stres tingkat 5

Tingkat ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tingkatan empat diatas :

- Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses encer dan sering ke belakang (kamar mandi).
- Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu.
- Keletihan yang mendalam.

6) Stres tingkat 6

Tingkatan ini merupakan tingkatan puncak yang merupakan keadaan darurat. Gejalanya antara lain :

- Debaran jantung terasa amat keras.
- Nafas sesak.
- Badan gemetar.
- Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau collap.

Pendapat yang lain tentang tingkat stres dikemukakan oleh Weiten, ia menjelaskan adanya empat jenis tingkat stres, yaitu²⁶ :

a) Perubahan

Kondisi yang dijumpai ternyata merupakan kondisi yang tidak semestinya serta membutuhkan adanya suatu penyesuaian.

²⁶ Wulandari, Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa, Program S1 Psikologi Universitas Airlangga. 2008, hal 8.

b) Tekanan

Kondisi dimana terdapat suatu harapan atau tuntutan yang sangat besar terhadap individu untuk melakukan perilaku tertentu.

c) Konflik

Kondisi ini muncul ketika dua atau lebih perilaku saling berbenturan, dimana masing-masing perilaku tersebut butuh untuk diekspresikan atau malah saling memberatkan.

d) Frustrasi

Kondisi dimana individu merasa jalan yang akan ditempuh untuk meraih tujuan dihambat.

Sedangkan Patel (1996:5-6) menjelaskan adanya berbagai jenis tingkat stres yang umumnya dialami manusia meliputi²⁷ :

a) *Too little stress*

Dalam kondisi ini, individu belum mengalami tantangan yang berat dalam memenuhi kebutuhan pribadinya. Seluruh kemampuan belum sampai dimanfaatkan, serta kurangnya stimulasi mengakibatkan munculnya kebosanan dan kurangnya makna dalam tujuan hidup.

b) *Optimum stress*

Individu mengalami kehidupan yang seimbang pada situasi "atas" maupun "bawah" akibat proses manajemen yang baik pada dirinya. Kepuasan dan perasaan mampu individu dalam meraih prestasi menyebabkan individu

²⁷ Wulandari, "Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa", h. 9.

mampu menjalani kehidupan dan pekerjaan sehari-hari tanpa menghadapi masalah terlalu banyak atau rasa lelah yang berlebihan.

c) *Too much stress*

Dalam kondisi ini, individu merasa telah melakukan pekerjaan yang terlalu banyak setiap hari. Dia mengalami kelelahan fisik maupun emosional, serta tidak mampu menyediakan waktu untuk beristirahat dan bermain. Kondisi ini dialami terus-menerus tanpa memperoleh hasil yang diharapkan.

Pendapat Amberg di atas tentu berdasar pada kajian keilmuan yaitu dalam bidang kedokteran jiwa. Apabila kita melihat kembali indikatornya jelas sebagian bersifat fisik daripada psikis.

Sedangkan pendapat Weiten meski ia menyebutnya sebagai tingkat stres namun peneliti berpendapat bahwa hal tersebut masih terdapat kekurangan yaitu kekaburan perbedaan antara jenis stres ataukah tingkat stres. Sedangkan pendapat Pattel lebih fokus pada pembagian tingkatan stres bahkan ia juga menjelaskan beberapa indikator pada tingkatan tersebut.

7. Faktor - faktor yang mempengaruhi stress

Banyak faktor, baik besar maupun kecil, yang dapat menghasilkan stres dalam kehidupan individu. Pada beberapa kasus, kejadian-kejadian yang ekstrim, seperti perang, kecelakaan, dan lain sebagainya, dapat menyebabkan stres. Sementara kejadian sehari-hari, kondisi kesehatan fisik, tekanan baik dari luar maupun dari dalam diri individu dan lain sebagainya juga berpotensi untuk

menyebabkan stres. Berikut ini adalah beberapa faktor yang mempengaruhi stres menurut Santrock, yaitu :

1) Faktor Lingkungan

Stres muncul karena suatu stimulus menjadi semakin berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak lagi bisa mengahadapinya. Ada tiga tipe konflik yaitu mendekat-mendekat (*approach-approach*), menghindar-menghindar (*avoidance-avoidance*) dan mendekat-menghindar (*approachavoidance*).

Frustrasi terjadi jika individu tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Stres dapat muncul akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan individu.

2) Faktor Kognitif

Lazarus percaya bahwa stres pada individu tergantung pada bagaimana mereka membuat penilaian secara kognitif dan menginterpretasi suatu kejadian. Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai suatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang (penilaian primer) dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif (penilaian skunder). Strategi "pendekatan" biasanya lebih baik dari pada strategi "menghindar".

3) Faktor Kepribadian

Pemilihan strategi mengatasi masalah yang digunakan individu dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian seperti kepribadian optimis dan pesimis. Menurut Carver dkk (1989) individu yang memiliki kepribadian optimis lebih cenderung menggunakan strategi mengatasi masalah yang berorientasi pada masalah yang dihadapi.

Individu yang memiliki rasa optimis yang tinggi lebih mensosiasikan dengan penggunaan strategi *coping* yang efektif. Sebaliknya, individu yang pesimis cenderung bereaksi dengan perasaan negatif terhadap situasi yang menekan dengan cara menjauhkan diri dari masalah dan cenderung menyalahkan diri sendiri.

4) Faktor Sosial-Budaya

Akulturasasi mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak yang sifatnya terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. Stres akulturasasi adalah konsekuensi negatif dari akulturasasi. Anggota kelompok etnis minoritas sepanjang sejarah telah mengalami sikap permusuhan, prasangka, dan ketiadaan dukungan yang efektif selama krisis, yang menyebabkan pengucilan, isolasi sosial, dan meningkatnya stres.

Kemiskinan juga menyebabkan stres yang berat bagi individu dan keluarganya. Kondisi kehidupan yang kronis, seperti pemukiman yang tidak memadai, lingkungan yang berbahaya, tanggung jawab yang berat, dan ketidakpastian keadaan ekonomi merupakan stresor yang kuat dalam

kehidupan warga yang miskin. Kemiskinan terutama dirasakan berat di kalangan individu dari etnis minoritas dan keluarganya.

8. Efek stress yang berat

Stres yang berat akan menyebabkan perilaku kita tidak efisien dan tidak efektif, tidak berhasil dalam menggali sumber-sumber daya adaptif, dan mengauskan sistem. Bahkan dalam kasus yang ekstrim, stres bisa membebani atau mempengaruhi kepribadian dan kemudian mengalami deterioration mental. Mengenai efek ketegangan yang kuat, beberapa penurunan penyesuaian diri dapat dilihat pada taraf fisiologis atau faali, dimana stres tersebut dapat menghasilkan kelemahan atau kekurangan pada kemampuan individu untuk melawan virus atau bakteri. Pada taraf psikologis persepsi atas ancaman menimbulkan peningkatan lapangan persepsi yang semakin menyempit dan proses kognisi yang rigid.²⁸

9. Stress dalam Pandangan Islam

a. Telaah Teks Psikologi Tentang Stres

Menurut Andrew Goliszek, stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan, meliputi gangguan fisik, emosional, dan perilaku.

b. Telaah Teks Islam Tentang Stres

Istilah stres bukanlah istilah yang asing bagi kita, karena setiap orang dari berbagai lapisan masyarakat berpotensi untuk mengalami stres.

²⁸ Wiramihardja, Sutardjo A. Pengantar Psikologi Abnormal. Bandung: PT. Refika Aditama. 2007. Hal 52.

Stress juga dijelaskan dalam Al-Qur'an, hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Al-Ma'arij ayat 19-21.²⁹

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (21).

Yang artinya:

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir.” (QS. Al-Ma'arij: 19-21).

Ayat di atas menjelaskan bahwa ketika manusia dihadapkan oleh suatu permasalahan, manusia akan bersifat keluh kesah. Kondisi tersebut bisa saja menimbulkan ketidakberdayaan manusia dalam menghadapi problematika hidup yang dirasakan menekan dan menegangkan.

Dalam surat Al-Baqarah ayat 286, Allah SWT juga berfirman :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ. (286)

Yang artinya:

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan

²⁹ Departemen Agama RI. 2005. Al-Qur'an dan Terjemahannya.

ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang yang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkau Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang fakir.” (QS. Al-Baqarah: 286).

Ayat di atas menjelaskan bahwa segala tekanan dan cobaan dalam kehidupan seperti kesempitan hidup. Permasalahan yang melanda merupakan karunia Allah SWT kepada manusia berdasarkan kemampuan manusia itu sendiri. Stres juga dikategorikan sebagai ujian hidup. Boleh jadi disebabkan kesempitan hidup mengundang stress dan tekanan yang negatif. Apalagi mereka yang mengalami permasalahan akibat musibah. Namun hanya diri kita sendiri yang dapat menjadikan tekanan tersebut mendatangkan kesan yang baik atau sebaliknya. Apabila kita selalu memandang tekanan yang menyebabkan stres sebagai hal yang positif, tentunya akan menghasilkan sesuatu yang baik. Karenanya, hanya diri kita sendiri yang dapat menjadikan tekanan tersebut mendatangkan kesan yang baik atau sebaliknya. Ujian dan cobaan hidup yang datang dari Allah SWT secara umum dibagi menjadi dua macam cobaan, yaitu cobaan yang berupa kebaikan dan cobaan yang berupa keburukan.³⁰

³⁰ Amin, Munir Samsul. dkk. 2007. Kenapa Harus Stres. Jakarta: Amzah, h. 67-70.

Dalam kaitannya dengan hal ini Al-Qur'an dalam surat Al-Anbiya' ayat 35.

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْحَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ (35)

Yang artinya:

“Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenar- benarnya). dan Hanya kepada kamilah kamu dikembalikan.” (QS. Al- Anbiya' ayat 35).

Termasuk dalam ujian dan cobaan yang berupa kebaikan atau yang dianggap baik oleh manusia adalah keberhasilan, kekayaan yang berlimpah, kehormatan, jabatan yang tinggi, dan sebagainya. Adapun ujian atau cobaan yang berupa keburukan atau kekurangan dapat berupa ketakutan, kemiskinan (kelaparan), tertimpa musibah, kekurangan harta benda, kematian, cacat tubuh dan lain sebagainya.³¹

Dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 155.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ. (155)

Yang artinya:

“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS. Al- Baqarah: 155).

³¹ Amin, Munir Samsul. dkk. 2007. Op.Cit., h. 68.

Berbagai cobaan dan persoalan yang menimpa kehidupan manusia yang bersifat buruk atau yang dipandang tidak baik dapat menyebabkan munculnya berbagai gangguan jiwa dalam diri manusia seperti stres. Stres dapat terjadi karena perubahan tertentu dalam hidup. Dalam hal ini, seseorang tidak mampu untuk menyesuaikan diri terhadap rasa kehilangan, baik dalam kejadian besar yang bersifat tiba-tiba, seperti bencana alam, atau kehilangan hal yang berharga dalam kehidupan, seperti kehilangan orang-orang yang dicintai. Dalam ajaran islam, segala harta benda dan kehidupan merupakan milik Allah. Segalanya berasal dari Allah dan kembali kepada-Nya.³²

C. Hubungan antara *mobile learning* & tingkat stress

Mobile learning merupakan sistem alternatif pembelajaran sekaligus menjadi solusi perkuliahan disaat pandemi Covid-19 ini. Seperti yang telah kita ketahui bersama, pemerintah melarang sekolah maupun kampus untuk melakukan pembelajaran dengan tatap muka serta menganjurkan untuk menggunakan sistem pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau kita sering menyebutnya pembelajaran online, tentu saja hal ini menimbulkan permasalahan baru bagi pelajar maupun mahasiswa saat melakukan pembelajaran online.

Selama perkuliahan online tidak jarang dari mahasiswa merasakan stress akademik saat menjalani rutinitas kuliah melalui sosial media, mereka beranggapan bahwa pembelajaran dengan sistem *mobile learning* memang bisa menjadi solusi alternatif untuk keberlangsungan perkuliahan, namun disamping itu juga memiliki

³² Hasan, Aliah B. Purwakania. Pengantar Psikologi Kesehatan Islami. Jakarta : Rajawali Pers. 2008, h. 88.

berbagai macam kekurangan seperti materi yang disampaikan tidak terlalu jelas karena keterbatasan cara penyampaian, kurang menarik serta tidak bisa konsentrasi saat belajar karena bukan pada lingkungan yang sebenarnya. Maksudnya adalah, seseorang memiliki kesempatan untuk berkonsentrasi lebih besar saat berada di kelas ketimbang berada di kamar sendiri, apalagi memiliki dua HP, satu HP untuk kuliah, HP yang lain untuk Berselancar di sosial media, ataupun kuliah disambi dengan kerja sampingan seperti menjaga toko, kurir ekspedisi dan lain-lain.

