

Gambaran Fase *Exhaustion* pada Mahasiswa yang Melakukan Kuliah Daring: Telaah *General Adaptation Syndrome* dan Psikologi Ghazalian

Erina Rahmajati

Institut Agama Islam Negeri Kudus, Indonesia

erina.rahmajati@iainkudus.ac.id

Abstract

The changes in lecturing methods during the Covid-19 pandemic created special pressure for students. The pressures and changes that occur in an individual have an impact on the emergence of stressful conditions. In the General Adaptation Syndrome (GAS) approach, the stressors lead a stress response beginning from the alarm, resistance and Exhaustion phases. In particular, this study discusses the conditions in the last phase, namely the Exhaustion phase. This online lecturing lasts a long time, so it requires high performance from students, and how the conditions in this Exhaustion phase describe the condition of their performance so far. This study used an open questionnaire which revealed Exhaustion responses based on the GAS approach. The study involved 50 students consisting of students from semester 3 to semester 7. The results of this study showed that the Exhaustion conditions of students who conducted online lectures appeared physical responses in the form of physical fatigue such as dizziness, physical fatigue and eye problems. Meanwhile, the psychological response appears a feeling of relief and feelings of sadness and disappointment.

Keywords: *Online Lectures, Stressor, General Adaptation Syndrom, Exhaustion phase*

Abstrak

Perubahan metode perkuliahan dimasa pandemi Covid-19 nimbulkan tekanan tersendiri bagi para mahasiswa. Tekanan dan perubahan yang terjadi pada seorang individu ini berdampak pada munculnya kondisi stress. Dalam pendekatan *General Adaptation Syndrom* (GAS), stressor yang ada memunculkan respon stress yang dimulai dari fase alarm, resistance dan Exhaustion. Secara khusus dalam penelitian ini membahas kondisi pada fase terakhir, yaitu fase Exhaustion. Perkuliahan daring ini berlangsung dalam waktu lama, sehingga membutuhkan performance yang tinggi dari pada mahasiswa, dan bagaimana kondisi pada fase Exhaustion ini menggambarkan kondisi performance mereka selama ini. Penelitian ini menggunakan angket terbuka yang mengungkap respon *Exhaustion* berdasarkan pendekatan GAS. Penelitian melibatkan 50 orang mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa semester 3 hingga semester 7. Hasil dari penelitian ini, bahwa kondisi Exhaustion mahasiswa yang melakukan perkuliahan daring muncul respon *Physical* berupa kelelahan fisik seperti pusing, lelah fisik dan gangguan mata. Sedangkan respon *Psychological* muncul perasaan lega serta perasaan sedih dan kecewa.

Kata kunci: Perkuliahan Daring, Stressor, *General Adaptation Syndrom*, *Exhaustion phase*

Pendahuluan

Sejak kasus penyebaran virus covid-19 terus meningkat dan secara resmi statusnya menjadi sebuah kasus pandemik, khususnya di Indonesia, pada bulan maret, berbagai kebijakan yang mengatur aktifitas masyarakat pun terus ditetapkan. Salah satu aktifitas masal yang paling terpengaruh ada di sektor pendidikan. Menteri Pendidikan lewat Surat Edaran No. 4 Tahun 2020 Tentang: Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease* (Covid-19)(Kemendikbud, 2020). Surat edaran ini ditetapkan pada bulan maret 2020. Dimana salah satu poinnya menetapkan mengenai sistem pembelajaran secara online, dimana baik peserta didik maupun para pendidik melakukan proses belajar mengajar dari rumah masing-masing. Surat edaran inipun berlaku untuk lembaga Pendidikan Tinggi.

Perubahan sistem ini sudah pasti menimbulkan berbagai respon, terutama respon penyesuaian berbagai aktifitas belajar. Semua pihak dituntut untuk dapat mengikuti perubahan yang ada. Perubahan metode belajar yang semula dilakukan secara tatap muka, berubah menjadi sistem dalam jaringan atau *online*. Ketika suatu kondisi berubah tanpa adanya persiapan, hal ini pastilah menimbulkan sebuah respon yang tidak menyenangkan dan dirasakan sebagai sebuah tekanan. Respon terhadap tekanan dan tuntutan yang berasal dari luar diri individu yang secara skala subjektif

berada di luar kemampuan individu tersebut disebut dengan istilah *stress* (Sarafino, 2012).

Manusia, dalam kehidupannya akan berhadapan dengan stressor. Munculnya stres seringkali diakibatkan oleh beratnya beban hidup yang kita pikul. Seperti yang terdapat dalam Al Qur'an, surah Al Baqarah ayat 223, dimana Allah SWT tidak akan pernah memberi suatu masalah atau beban diluar kemampuan sendiri (Nurlaila, 2016). Sehingga pada dasarnya stress ini memiliki mekanisme sendiri dalam prosesnya hingga seseorang membentuk coping atas stress tersebut.

Secara khusus beberapa penelitian mengenai kondisi *stress* yang terjadi dikalangan masyarakat selama masa pandemi covid-19. Pada kajian dari Pusat Penelitian-Badan Keahlian DPR RI, menjabarkan bahwa terdapat beberapa kondisi psikologis yang dialami masyarakat antara lain stress, depresi, dan trauma (Winurini, 2020). Dari kalangan peserta didik, khususnya mahasiswa pun ditemukan beberapa respon psikologis lain seperti stress, gejala *Somatoform* (Putri et al., 2020). Penelitian lain yang melibatkan mahasiswa yang melakukan perkuliahan di masa Pandemi Covid ini menunjukkan, mahasiswa yang mengalami stress mulai dari tingkatan sedang hingga berat (Sari, 2020), selain itu penelitian lain menunjukkan adanya kondisi penurunan performansi dari mahasiswa selama perkuliahan daring ini (Argaheni, 2020). Seseorang yang berhadapan dengan stressor dan berusaha mencapai kondisi seimbang atau yang disebut dengan resisten akan pada fase akhir akan mengalami fase kelelahan atau yang disebut dengan *exhaustion* (Nathania, Krisna Dinata, & Adiartha Griadhi, 2019).

Berkaitan dengan berbagai gejala psikologis dan fisik yang timbul ketika berhadapan dengan stressor, individu akan memberikan berbagai respon terhadap stressor tersebut. Respon ini perlu dipetakan dan dideskripsikan sehingga penanganan yang tepat dapat dikembangkan guna mengurangi dampak lebih lanjut dari kondisi ini. Salah satunya dengan mengkaji fase *Exhaustion* yang terjadi pada mahasiswa yang menjalani kuliah secara daring. Dengan menggambarkan kondisi yang terjadi pada fase *Exhaustion*, diharapkan dapat menjadi referensi dalam memutuskan penanganan lebih lanjut pada kondisi tersebut, baik terhadap kebijakan, metode yang akan dilakukan dalam perkuliahan daring selanjutnya, ataupun untuk merancang metode penanganan kondisi stress pada mahasiswa itu sendiri.

Kajian Teori

General Adaptation Syndrome

Kondisi stress akan membuat seseorang memberikan respon yang beragam terhadap stressor tersebut. Ketika terjadi perubahan kondisi diluar kendali seseorang maka ia biasanya akan merasa khawatir, secara spontanpun tubuh akan bereaksi seperti perubahan detak jantung atau bahkan berkeringat. Perubahan kondisi eksternal ini dinggab sebagai sebuah ancaman, Ancaman inilah yang manjadi stressor (sumber stres), sedangkan respon tubuh/fisik yang muncul disebut sebagai *stresss response* (Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005). Dapat disimpulkan bahwa adanya stressor tidak dapat di pisahkan dengan bentuk respon stress. Respon stress sendiri pun tidak bisa dipisahkan antara reaksi/respon fisik dan juga respon psikologis.

Secara pendekatan teori, telaah stress berdasarkan model respon yang ada, oleh Selye (dalam Lumban Gaol, 2016; Rice, 2012) disebut sebagai pendekatan General Adaptation Syndrome (GAS). Istilah “general” digunakan karena kondisi ini merupakan gambaran mengenai efek daripada stressor yang terjadi secara general/umum yang terjadi pada sebagian besar kondisi tubuh; “adaptive”, karena hal tersebut menstimulasi pertahanan diri dari kondisi eksternal yang ditimbulkan oleh stressor, yang mana kondisi ini membantu individu dalam memperoleh dan memelihara kondisi yang inurement (stabil seperti biasanya); sedangkan “syndrome“ dimaksudnya individu yang mengalami stress itu sendiri antar satu kondisi respon dengan respon yang lainnya saling mempengaruhi satu sama lain, sehingga kumpulan respon tersebutlah yang mengindikasikan “sindrom”.

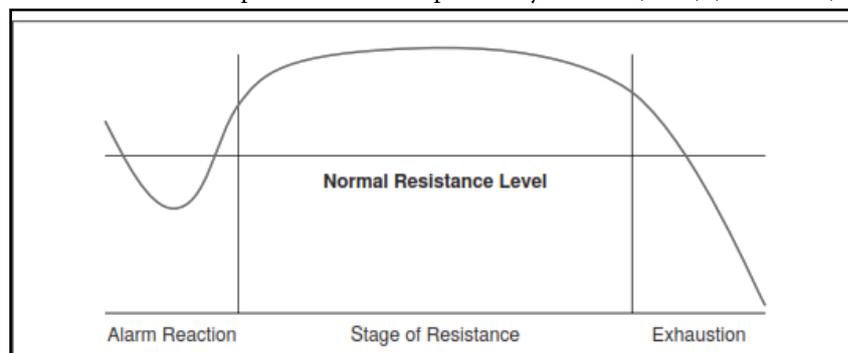
Pendekatan teori yang membahas mengenai GAS ini sendiri membagi fase stress dalam tiga fase (alarm, resistance, and exhaustion), selain itu Selye (dalam Rice, 2012) juga mengidentifikasi tingkat stress berdasarkan fungsinya dan tingkat resistensi normal nya (homeostatis) sebagai konstruk lain dalam modelnya. Disamping itu, regulasi diri dan juga keseimbangan, sebagaimana problem solving, memfasilitasi pemeliharaan serta adaptasi dari kondisi stress itu sendiri. Seperti yang telah tertera dalam surat Al-Baqarah ayat 223 bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan yang

dialaminya dan menyeimbangkan kondisi diri seperti sedia kala. Ketika stressor melebihi kapasitas diri, secara otomatis diri akan mencari posisi keseimbangannya kembali.

Exhaustion

Dalam penelitian ini pembahasan hanya difokuskan pada respon-respon yang terjadi pada fase *Exhaustion*. Fase ini adalah fase terakhir dari model GAS ini. Jika digambarkan dengan kurva kondisi *Exhaustion* ini berada pada kondisi terendah seorang yang berhadapan dengan *stressor* (gambar 1).

Gambar 1. Model pada General Adaptation Syndrome (GAS) (Rice, 2012).



Jika seorang Individu tidak mampu mencapai level keseimbangan pada fase resisten, dimana proses penyeimbangan atas adanya stressor telah berlangsung sejak fase alarm (reaksi hemeostatis), ataupun jika individu tersebut mengalami kekecewaan atas stressor yang ada, maka kondisi individu tersebut akan memasuki fase ketiga, yaitu fase exhaustion atau kelelahan (Rice, 2012). Pada kondisi ini, hormone endokrin akan mengalami peningkatan aktifitas, dan dimulailah pula level sirkulasi hormon kortisol, dan hal ini sudah pasti akan berdampak buruk pada kondisi sistem peredaran darah, pencernaan, kekebalan, dan lainnya. Simtom yang muncul pada fase ini hampir sama dengan pada fase alarm, yaitu adanya peningkatan aktifitas jantung dan respirasi dari hasil respon terhadap stimulasi dari stressor. Namun pembedanya adalah, jika pada fase alarm individu perhadapan untuk pertama kalinya dengan stressor, di fase exhaustion ini seseorang mengalami peningkatan aktifitas responnya karena gagal melakukan penyeimbangan pada fase resistensi dan cenderung kelelahan karena terus menerus berhadapan dengan stressor (Lumban Gaol, 2016; Rice, 2012; Schneiderman et al., 2005). Sumber energi individupun terkuras, dan bahkan mengalami kerusakan

permanen ketika homeostatis tidak mampu dilakukan dalam fase resistensi. Pada kondisi yang normal, individu dapat melalui semua fase GAS yang ada.

Metode

Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif fenomenologis, dimana data yang diambil menggambarkan refleksi dari para individu yang bersangkutan berkenaan dengan perkuliahan daring yang mereka lakukan. Metode pengambilan data dilakukan secara random pada populasi mahasiswa IAIN Kudus yang dalam penelitian ini melibatkan 50 responden.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket terbuka (*open ended questioner*), instrumen ini digunakan guna mendapatkan gambaran pada responden dalam jumlah besar. Validitas dan reliabilitas dari instrumen ini dilakukan dengan melakukan antar-rater yaitu diskusi dan penilaian dari para rater untuk memastikan setiap pertanyaan telah menggambarkan indikator yang telah ditentukan. Instrumen disusun dengan menggunakan acuan kondisi respon stress dengan menggunakan GAS, *Exhaustion*. Selanjutnya data yang ada di dianalisis dan kategorisasikan berdasarkan gambaran respon stress berdasarkan GAS, lalu di maknai dan di bahas berdasarkan kelompok kategorinya.

Hasil

Berdasarkan alat ukur berupa open-ended kuesioner dengan indikator yang disusun berdasarkan GAS, maka hasil disajikan berdasarkan indikator tersebut. Secara spesifik indikator yang dikaji dalam penelitian ini adalah pada fase *Exhaustion*. Kondisi *Exhaustion* di gambar dengan respon afeksi dan respon fisiologis guna menggambarkan tahapan akhir respon stress terhadap kondisi kuliah secara daring ini.

Responden

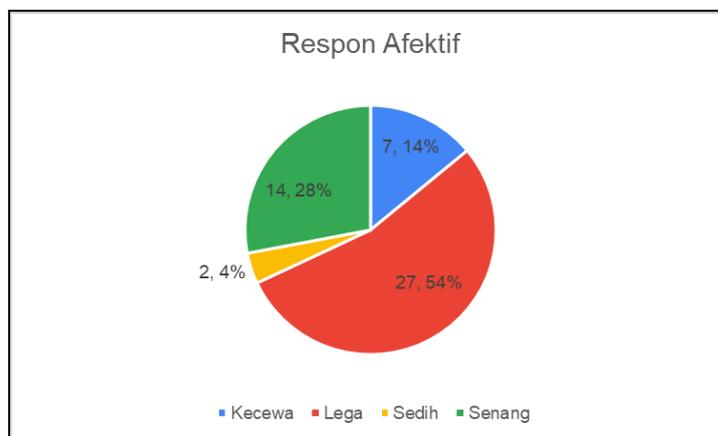
Angket disebarluaskan melalui aplikasi google form melalui sistem snowball dan random dimana peneliti tidak mengetahui mahasiswa siapa saja yang terlibat, namun kriteria yang pasti adalah mahasiswa tersebut merupakan mahasiswa yang mengikuti perkuliahan secara daring di semester gasal 2020. Dari hasil pengambilan data didapatkan data yang mengategorikan responden pada penelitian ini. Penelitian ini melibatkan 50 orang mahasiswa yang terdiri atas 16 orang laki-laki dan 34 orang perempuan.

(Diagram. 1). Responden ini pun melibatkan mahasiswa yang berasal dari semester 3 hingga semester 7 dengan rincian 16 orang semester 3, 18 orang semester 5 dan 16 orang semester 7 (Diagram.2).

Deskripsi Respon Fase Exhaustion

Berdasarkan respon terhadap angket terbuka yang diberikan kepada responden, indikator pertama yang menggambarkan kondisi Fase *Exhaustion* adalah mengenai respon afektif mereka ketika perkuliahan dari pada semester gasal ini berakhir. Dari hasil kategorisasi jawaban dari 50 orang responden ditemukan empat kelompok respon afektif yang muncul (Diagram 3), antara lain perasaan lega pada 54% responden, perasaan senang pada 28% responden, respon kecewa pada 14% responden dan perasaan sedih ditunjukkan oleh 4% responden. Dari hasil yang ada dapat disimpulkan perasaan yang muncul difase akhir perkuliahan daring ini adalah perasaan lega dan perasaan senang.

Diagram 3.
Respon Afektif pada fase *Exhaustion*



Selanjutnya, indikator yang menggambarkan kondisi *Exhaustion* adalah identifikasi terhadap muncul tidaknya respon fisik pada akhir perkuliahan daring. Berdasarkan jawaban terhadap pertanyaan yang mengenai muncul tidaknya respon fisik tersebut, dari 50 responden yang ada 40% responden menjawab Ya, yang menunjukkan munculnya respon fisi tersebut, 40% respondem menjawab Mungkin, yang menunjukkan adanya respon fisik tersebut namun masih meragukan, dan 10% responden menyatakan tidak merasakan repon fisik apapun (Diagram 4). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian

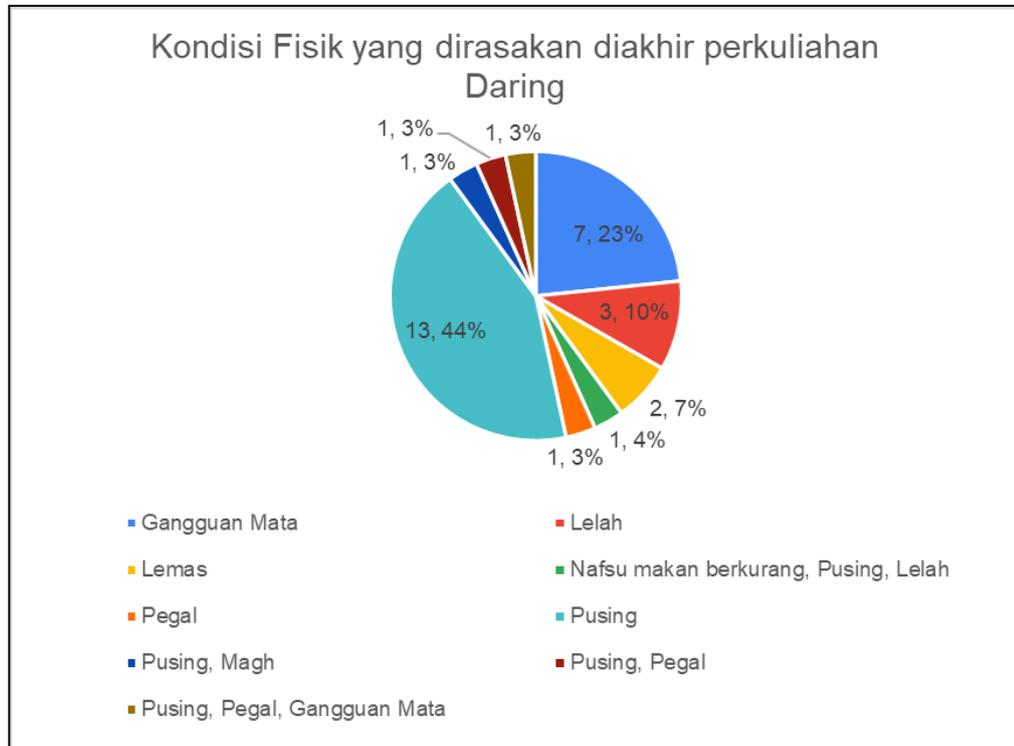
besar responden merasakan adanya respon fisik ketidaksih masa akhir perkuliahan daring ini.

Diagram 4.
Munculnya Respon fisik pada fase *Exhauste*



Secara spesifik 40 orang responden yang merasakan adanya respon fisiologis menyebutkan gejala-gejala fisik yang mereka alami tersebut. 44% responden menuliskan bahwa mereka merasakan pusing, 23 % lainnya menyebutkan adanya gangguan mata seperti mata perih, Lelah pada mata dan lain sebagainya, 10% lainnya menuliskan bahwa mereka merasa Lelah. Sedangkan sisanya sekitar 23% merasakan kondisi yang beragam seperti pusing, pegal gangguan lambung ataupun berkurangnya nafsu makan (Diagram 5). Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden merasakan adanya kondisi fisik yang terganggu seperti pusing, gangguan pada mata dan kelelahan di akhir masa perkuliahan daring.

Diagram 5.
Deskripsi Kondisi Fisik yang dirasakan pada fase *Exhauste*



Pembahasan

Lyon menjelaskan bahwa seseorang yang berhadapan dengan respon stress akan mengalami fase *Exhaustion* pada akhir fasenya (Rice, 2012; Schneiderman et al., 2005). Pada fase ini ketika seseorang telah melakukan proses resistensi, dimana tubuh dan kondisi psikologis berusaha keras melakukan adaptasi, akan muncul berbagai reaksi, baik secara psikologis maupun fisiologis (Lumban Gaol, 2016).

Berdasarkan hasil olah data, sebagian besar mahasiswa merasakan lega setelah proses perkuliahan selesai. Hal ini merupakan respon psikologis dimana karena sebelumnya secara psikologis mahasiswa telah melakukan *Overworked* untuk beradaptasi dengan stressor yang ada (perkuliahan Daring), maka muncul perasaan lega karena akhirnya proses tersebut berakhir. Rice, 2012 menyatakan, secara psikologi seseorang yang telah melakukan penyesuaian diri secara terus menerus akan merasa senang jika kondisi tersebut berakhir ataupun mencapai sebuah kondisi stabil yang diinginkan. Namun jika selama berhadapan dengan stressor dan seseorang tersebut

merasa ada usahanya yang belum tercapai, maka akan ada perasaan kecewa dan sedih (emosi negative) karena tidak dapat mencapai harapan yang diinginkan. Seperti pada responden yang memberikan respon kecewa dan sedih ketika proses perkuliahan dari berakhir.

Selanjutnya, selain adanya respon psikologis yang salah satunya dapat dilihat dari respon afeksi tersebut, respon lain yang diberikan oleh seseorang dalam kondisi Exhaustion adalah respon fisik (Rice, 2012). Secara harfiah, Exhaustion berarti kelelahan, hal ini disebabkan karena seseorang secara terus menerus melakukan “kerja” baik fisik maupun psikologis. Hal inilah yang tampak dari para responden yang sebagian besar mengemukakan bahwa mereka merasakan adanya kondisi fisik yang menurut setelah masa perkuliahan online ini berakhir. Mahasiswa pada masa pandemik covid-19 ini mengalami banyak penyesuaian diri, tidak hanya dalam hal aktifitas keseharian namun juga dalam hal kegiatan akademik (Hasanah, Ludiana, Immawati, & PH, 2020), berbagai perubahan tersebut menimbulkan kelelahan secara psikologis, dan bisa jadi diikuti respon secara fisiologis. Kondisi psikologis yang berpengaruh pada kondisi fisik ini disebut dengan psikosomatis (Putri et al., 2020). Mahasiswa yang mengalami stress khususnya dalam bidang akademik ditemukan mengalami kondisi ini (Hasanah et al., 2020; Nathania et al., 2019; Putri et al., 2020), hal ini dikarenakan hormon *cortisol* bekerja secara terus menerus dan akhirnya berpengaruh pada aktifitas hormon yang lain, sehingga timbulah berbagai keluhan fisik (Rice, 2012; Schneiderman et al., 2005).

Keluhan-keluhan respon fisik yang dialami oleh responden dalam penelitian ini pun sangat beragam, dimana yang paling sering ditemui adalah pusing, kelelahan pada mata, lelah secara fisik, dan gangguan lambung. Pusing merupakan salah satu tanda atau signal dari kelelahan otak, seseorang yang berhadapan dengan stressor secara kognitif akan senantiasa bekerja. Aktivitas otak yang berlebih inilah yang mengakibatkan seseorang mengalami kelelahan otak yang menimbulkan rasa pusing (Miftakhurrohman & Suyadi, 2020; Nathania et al., 2019). Selain itu Putri et al., (2020) dalam penelitiannya menemukan mahasiswa yang mengalami stress akademik mengalami kelelahan otak dengan simtom somatic seperti asam lambung dan gejala sakit kepala atau pusing.

Respon fisik yang lain yang juga muncul, selain pusing adalah gejala gangguan lambung. Gangguan lambung adalah hal yang paling sering ditemui dalam kasus stress

akademik. Penelitian Hennyati et al., (2018) gangguan magh ini terjadi akibat adanya aktifitas kelenjar adrenal yang meningkat dan menstimulasi meningkatnya pula asam lambung. Aktifitas kelenjar inilah yang menstimulasi asam lambung sehingga volumenya meningkat. Ketika asam lambung meningkat maka lambung akan terasa perih dan inilah yang mengakibatkan seseorang yang cenderung stress mengalami gangguan lambung ini.

Selain adanya gejala kelelahan otak berupa rasa pusing, gejala lain yang dirasakan oleh para responden adalah gangguan pada mata, adanya rasa lelah dan pedih pada mata. Dalam hal ini, kondisi kelelahan mata dapat disebabkan oleh beberapa hal. Ketika seseorang belajar dalam waktu lama, lensa mata akan melakukan akomodasi, dalam waktu lama, hal ini mengakibatkan kelelahan pada mata (Salote, Jusuf, & Amalia, 2020). Selain itu kuliah dalam perkuliahan kali ini mahasiswa sebagian besar mengakses materi dengan menggunakan Smartphone. Ukuran layar smartphone yang rata-rata hanya sekitar 6' hingga 7' inche, mengakibatkan mata cenderung berakomodasi dalam waktu lama, hal ini mengakibatkan otot mata mengalami kelelahan. Layar Smartphone pun menghasilkan radiasi *optic* yang berakibat rasa tidak nyaman dan kelelahan pada mata.

Secara umum dapat dinyatakan bahwa sebagian besar responden mengakui adanya keluhan fisik berupa pusing sekaligus merasa lega dan senang. Perspektif psikologi ghazalian (Firmansyah & Islam, 2020, hal. 92–101) menjelaskan bahwa kondisi tersebut menunjukkan kondisi jiwa yang berada dalam kategori tidak seimbang. Komponen jiwa berupa *ilmu*, *ghadab*, *syahwat* dan *I'tidal*. Dinamika komponen jiwa tiap individu pada akhirnya membentuk pola perilaku masing-masing individu. Al-Ghazali sebagaimana disadur oleh Firmansyah (2020) menyebut tiga kerangka perilaku manusia yaitu ilmu, hal (kondisi batin) dan amal (perbuatan). Tiga kerangka tersebut digambarkan sebagai berikut, *pertama*, ilmu (pengetahuan/informasi) yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi hal (kondisi batin) seseorang kemudian kondisi batin tersebut mempengaruhi perbuatan seseorang. *Kedua*, perbuatan seseorang yang pada mempengaruhi kondisi batin seseorang juga akan mempengaruhi informasi yang akan ditangkap oleh seseorang. Dengan demikian, kondisi batin seseorang menempati posisi penting dari terbentuknya perilaku seseorang. Demikian juga dalam respon orang saat menghadapi stressor sebagaimana hasil olah data. Individu yang merasa senang ketika perkuliahan daring selesai, kondisi batin tersebut akan mendorong individu memiliki

kehendak untuk cepat-cepat mengakhiri perkuliahan daring jika suatu saat dijumpakan Kembali dengan proses perkuliahan daring yang serupa dengan yang sebelumnya. Selain itu, respon pusing yang ditangkap sebagai kondisi batin yang tidak menyenangkan juga akan turut mendorong individu agar segera dapat mengakhiri proses perkuliahan daring. Kondisi batin ini akan merubah fokus individu dalam melakukan penyelesaian stressor yakni bukan pada penyelesaian terbaik pada stressor yang dihadapi tetapi pada cepat berlalunya stressor dengan tidak memperdulikan apakah penyelesaiannya sudah baik atau belum.

Al-Ghazali sebagaimana disadur oleh Firmansyah (2020) juga menegaskan bahwa jika individu selalu didorong untuk memenuhi komponen jiwanya yang berupa *syahwat* (dorongan diri untuk mencapai kenikmatan baik berupa fisik maupun psikis) ataupun juga *ghadab* (potensi diri untuk melindungi diri dari sesuatu yang mengancam keselamatan jiwa yang dengannya manusia memiliki kehendak untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu) dan tidak mempergunakan potensi akal yang sudah terilhami oleh hati (*qalb*) yang berfungsi dengan baik, maka manusia berada dalam kondisi kesehatan jiwa yang abnormal. Kesehatan jiwa yang utama sendiri dapat ditandai dengan adanya kebijaksanaan dalam tiap perilaku manusia, keberanian dalam menegakkan nilai luhur dengan penuh kesantunan dan kesucian jiwa yang berasal dari pengendalian diri yang seimbang dan baik seperti memiliki sikap malu yang baik yakni sikap antara terlalu merasa malu dengan sikap tidak tahu malu, atau juga sikap memaafkan yakni sikap antara mendebat dan apatis, dan sikap seimbang lainnya.

Simpulan

Secara lengkap kondisi dalam kondisi Exhaustion ini, seseorang akan mengalami 3 respon utama yaitu *Physical*, *Psychological*, *Pathological*. Respon *Physical* yang muncul dalam penelitian ini berupa kelelahan fisik seperti pusing, lelah fisik dan gangguan mata. Sedangkan respon *Psychological* yang terjadi pada responden adanya perasaan lega karena karena stressor akhirnya berakhir, namun ada pula perasaan negative seperti sedih dan kecewa karena stressor yang ada (perkuliahan daring) membuat mereka tertetakan dan hasil pembelajaran yang tidak sesuai dengan harapan. Sedangkan kondisi pathologis belum teridentifikasi, karena kondisi ini bisa saja merupakan kondisi lanjutan dari respon *Physical* dan *Psychological* jika kondisi tersebut tidak dapat di tangani. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat mengkaji lebih

mendalam mengenai apakah muncul kondisi *Psychological* pada fase ini. Karena dengan mengetahui kondisi tersebut dapat menjadi acuan lebih lanjut bagi penanganannya.

Referensi

- Argaheni, N. B. (2020). Sistemik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM*, 8(2).
- Firmansyah, R., & Islam, A. F. (2020). *Psikologi Ghazalian*. Jakarta Selatan: Bettermind Consulting Group.
- Hasanah, U., Ludiana, L., Immawati, I., & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2).
- Hennyati, S., Mardiana, E., & Saniyah, N. (2018). Hubungan Tingkat Stress Dalam Menyusun Laporan Tugas Akhir (LTA) Dengan Gangguan Pola Makan Pada Mahasiswi D III Kebidanan Semester VI STIKes Dharma Husada Bandung. *Sehat Masada Journal*, 12(1).
- Kemendikbud. (2020). Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Miftakhurrohman, M., & Suyadi, S. (2020). PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP PEMBELAJARAN DARING PERSPEKTIF NEUROSAINS PENDIDIKAN ISLAM. *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 127. <https://doi.org/10.47498/tadib.v12i02.375>
- Nathania, A., Krisna Dinata, I. M., & Adiartha Griadhi, I. P. (2019). Hubungan stres terhadap kelelahan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Intisari Sains Medis*, 10(1). <https://doi.org/10.15562/ism.v10i1.400>
- Nurlaila, N. (2016). Kompensasi Beban Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(1).
- Putri, R. M., Addiina, H. A., Oktaviani, A. D., Utami, A. S. F., Ni`maturrohman, N., &

- Nisa, H. (2020). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1).
- Rice, V. H. (2012). *Handbook of stress, coping, and health : implications for nursing research, theory, and practice*. Los Angeles: Sage Publications.
- Salote, A., Jusuf, H., & Amalia, L. (2020). Hubungan Lama Paparan Dan Jarak Monitor Dengan Gangguan Kelelahan Mata Pada pengguna Komputer. *Journal Health and Sciences*, 4(2). <https://doi.org/doi.org/10.35971/gojhes.v4i2.7842>
- Sarafino, E. . (2012). *Health psychology: biopsychosocial interaction* (7 ed.). New York: John Willey & Sons,Inc.
- Sari, M. K. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Satu Dalam Menghadapi Wabah Covid 19 Dan Perkuliahan Daring Di Stikes Karya Husada Kediri. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 2(1).
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 607–628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>
- Winurini, S. (2020). Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19. *Info Singkat*, XII(15).