

KONDISI PSIKOLOGIS “TINGKAT STRES” MAHASISWA SEMESTER 6 SELAMA MASA PANDEMI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

Ernawati*, Reza Pangesty, Rina Saraswati

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

Informasi Artikel

Submit:
11/08/2022
Revisi:
23/12/2022
Accepted:
24/12/2022

Abstrak

Penyebaran coronavirus saat ini membuat perubahan besar dalam kehidupan. Dampak Coronavirus sangat berpengaruh khususnya pada bidang pendidikan, dimana pelajar belajar dari rumah menggunakan media belajar online. Kurangnya akses bertemu dengan teman, banyaknya tugas dimasa pandemic membuat mahasiswa menjadi stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi psikologis ‘tingkat stres’ mahasiswa keperawatan program sarjana semester 6 selama masa pandemi coronavirus (covid-19) di Universitas Muhammadiyah Gombong. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survey, dengan jumlah populasi 138 mahasiswa. Sampel yang digunakan dengan teknik total sampling. Uji statistik menggunakan Descriptive Statistics Frequencies, pengumpulan data dilakukan pada tanggal Juli-Agustus 2021, instrumen dengan menggunakan Kuisisioner School Burnout Inventory (SBI). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa jenis kelamin perempuan sebanyak 97 responden (70,3%), laki-laki sebanyak 41 responden (29,7%). Sedangkan Dilihat dari lingkungan mahasiswa didapatkan hasil 43 responden (31,2%) berada dikos, 95 responden (68,8%). Nilai kecemasan berdasarkan School Burnout Inventory (SBI) didapatkan 70 responden (50,7%) berada pada tingkat cemas emotional exhaustion, 38 responden (27,5%) berada pada tingkat cemas cynism dan 30 responden (21,7%) berada pada tingkat cemas personal inadequaty. Hasil penelitian bahwa mayoritas reponden mengalami masalah emotional exhaustion. Pentingnya bagi institusi Pendidikan untuk melakukan screeaning dan memberikan intervensi metode pembelajaran untuk mengurangi kecemasan bagi mahasiswa dimasa pandemi

Kata kunci:
mahasiswa, pandermi,
stress.

PENDAHULUAN

Angka kejadian Coronavirus di dunia saat ini mencapai lebih dari 100 juta kasus dan lebih dari 2 juta kasus kematian (WHO, 2021). Dampak Coronavirus sangat berpengaruh khususnya pada bidang Pendidikan, dimana pelajar dianjurkan untuk belajar dari rumah menggunakan media belajar online (Dewi, 2020). Pandemi coronavirus yang sedang berlangsung saat ini menciptakan gejala psiko-emosional seperti yang terjadi di banyak negara menunjukkan peningkatan tajam pada kondisi mental termasuk kecemasan, depresi, stres, gangguan tidur, serta ketakutan (Gritsenko et al., 2020). Terlepas dari angka kematian yang melonjak, negara di seluruh dunia juga mengalami

lonjakan psikologis seperti kecemasan dan depresi

Selama pandemic perasaan senang muncul saat awal belajar dari rumah, tetapi seiring dengan berjalannya waktu pelajar mulai merasa bosan dengan rutinitas yang dilakukan dari rumah, terpisah dari teman, tidak bisa bermain bersama, dan batasan-batasan yang diberikan (Islam et al., 2020). Kurangnya akses untuk berinteraksi dengan teman, tugas yang banyak, dan tidak dapat melakukan aktivitas seperti sebelum masa pandemic membuat mahasiswa menjadi stress. Terganggunya studi mereka terganggu dan tidak bisa menyelesaikan studinya tepat waktu menjadikan mahasiswa merasa tertekan. Mahasiswa mudah mengalami perubahan perilaku dan perubahan emosi senang, sedih, murung, agresif, dan

* Corresponding Author.

E-mail: erna.azzaam@gmail.com

menunjukkan ketakutan dan kecemasan (Herlina et al., 2021).

Kecemasan adalah salah satu perasaan yang muncul saat seseorang tidak berada pada situasi yang menyenangkan, merupakan reaksi normal saat adanya tekanan pada kehidupan seseorang, kecemasan bisa terjadi dengan diikuti tanda-tanda dari berbagai gangguan emosi lainnya (Nova et al., 2020). Tugas kuliah selama pembelajaran dari rumah, tidak terselesaikannya tugas kuliahnya, kurangnya intensitas dengan teman untuk mengerjakan tugas kuliah menyebabkan kecemasan (Islam et al., 2020). Kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa dapat menyebabkan depresi, stress, menarik diri dari lingkungannya dan menjadi lebih pendiam (Mahfud & Gumantan, 2020). Tujuan penelitian untuk mengetahui kondisi psikologis ‘tingkat stress’ mahasiswa semester 6 selama masa pandemi coronavirus di Universitas Muhammadiyah Gombong.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survey. Populasi pada penelitian ini adalah semua mahasiswa keperawatan program sarjana semester 6 di Universitas Muhammadiyah Gombong yang berjumlah 138 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu *School Burnout Inventory* (SBI) digunakan untuk melakukan pendeteksian dini dengan jumlah 9 pertanyaan, dengan skala likert. Hasil pemfaktoran yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *School Burnout Inventory* dibentuk oleh 3 indikator yaitu : (1) kelelahan emosional, (2) sinisme, dan (3) penurunan pencapaian personal. Kuisisioner yang digunakan diadopsi dari penelitian yang sudah dilakukan oleh (Rahman, 2020). Proses pengumpulan data menggunakan googleform. Teknik analisa univariat menggunakan distribusi frekuensi pada setiap variabel

HASIL

Penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2021, didapatkan hasil penelitian karakteristik responden berupa jenis kelamin

dan lingkungan tempat tinggal responden sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Karakteristik yang sudah diamati dalam penelitian ini yaitu karakteristik yang berupa jenis kelamin, lingkungan tempat tinggal, pada tabel sebagai berikut:

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Semester 6 Selama Pandemi Di Universitas Muhammadiyah Gombong (n = 138)

No	Jenis Kelamin	f	%
1	Laki-Laki	41	29,7
2	Perempuan	97	70,3
	Total	138	100,0

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat dari jenis kelamin bahwa responden Universitas Muhammadiyah Gombong terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan jumlah total 97 responden (70,3%) dan berjenis kelamin laki-laki sejumlah 41 responden (29,7%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Lingkungan Tempat Tinggal

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lingkungan Tempat Tinggal Mahasiswa semester 6 selama pandemi Di Universitas Muhammadiyah Gombong (n = 138)

No	Lingkungan Responden	f	%
1	Di Kos	43	31,2
2	Di Rumah	95	68,8
	Total	138	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat dari lingkungan tempat tinggal mahasiswa semester 6 selama pandemic covid-19 di Universitas Muhammadiyah Gombong mayoritas berada di rumah dengan jumlah total 95 responden (68,8 %), beada di kos sejumlah 43 responden (31,2 %).

2. Tingkat Kecemasan

Distribusi tingkat kecemasan mahasiswa semester 6 selama pandemi covid-

19 di Universitas Muhammadiyah Gombong selama pandemi terdapat pada tabel 3.

Tabel 3: Tingkat Kecemasan

No	Tingkat Kecemasan	F	%
1	<i>Emotional Exhaustion</i>	70	50,7
2	<i>Cynism</i>	38	27,5
3	<i>Personal Inadequaty</i>	30	21,7
	Total	138	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang mengalami cemas selama pandemi covid 19 berada kategori cemas *emotional exhaustion* dengan jumlah total 70 responden (50,7%), 38 responden (27,5%) berada pada tingkat cemas *cynism* dan 30 responden (21,7%) berada pada tingkat cemas *personal inadequaty*

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh data karakteristik jenis kelamin tertinggi yaitu perempuan berjumlah 97 responden (70,3%). Sedangkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 41 responden (29,7%). Jenis kelamin perempuan lebih tinggi mengalami burnout disebabkan oleh kurangnya penghargaan didalam pekerjaan hal ini dikarenakan perempuan lebih banyak menggunakan perasaan dan lebih memperlihatkan emosinya dibandingkan laki-laki dan perempuan biasanya akan merasa tertekan apabila pekerjaannya dapat mengganggu kehidupan pribadinya atau keluarga disamping itu perempuan mempunyai banyak tuntutan pekerjaan dirumah. Menurut (Kusuma, 2018) setiap orang tentunya mengalami tekanan pada setiap aktivitas atau kegiatan dikehidupan yang dijalani.

Stres tinggi pada perempuan lebih besar dari laki-laki (Sundari., 2012). Hal ini disebabkan karena mahasiswa jenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada mahasiswa jenis kelamin laki. Wanita cenderung mengalami burnout syndrome daripada pria (Juniartha, 2016). Proses sosialisasi pria didasarkan pada nilai kemandirian sehingga dapat bersikap tegas, lugas, tegar, dan tidak

emosional dan wanita cenderung rentan terhadap kelelahan emosional sehingga dapat memicu terjadinya proses depersonalisasi. Perempuan memiliki kecenderungan lebih besar mengalami *emotional exhaustion* dibandingkan laki-laki. Perempuan juga lebih mudah terlihat mengalami kelelahan secara emosional. Sedangkan laki-laki lebih cenderung banyak mengalami depersonalization atau menarik diri karena mereka lebih banyak memendam atau menyembunyikan.

Perbedaan frekuensi *academic burnout* antara perempuan dan laki-laki disebabkan oleh perbedaan *coping style* dimana perempuan cenderung lebih berfokus menggunakan emosi dan empati dibandingkan dengan laki-laki (Yusriyyah, 2020). Perbedaan kelelahan kerja (*burnout*) antara perawat laki-laki dan perawat perempuan ditemukan terdapat perbedaan yang signifikan yakni burnout yang dialami perawat perempuan lebih tinggi dibanding perawat laki-laki yang disebabkan oleh beberapa kemungkinan antara lain disebabkan karena perawat perempuan mengalami konflik antara mengurus keluarga dan menolong pasien secara profesional yang sudah menjadi tanggungjawabnya (Rahman, 2016).

b. Lingkungan Tempat Tinggal

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 43 responden (31,2%) berada dikos dan 95 responden (68,8%) berada dirumah. Analisa dalam penelitian ini di dapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa semester 6 berada dirumah sejak ditetapkannya pembelajaran jarak jauh pada bulan April 2020 dengan perubahan proses pembelajaran perkuliahan, diskusi, pelaksanaan ujian secara daring dan peniadaan kegiatan-kegiatan mahasiswa yang dapat menimbulkan ketidakpastian dan ketidakjelasan meliputi *volatility* (perubahan cepat); *uncertaninty* (tidak menentu); *complexity* (beragam); dan *ambiguity* (tidak jelas) hal ini menyebabkan mahasiswa merasa cemas karena pembelajaran dari rumah dibutuhkan dana pulsa yang mencukupi, kebingungan mahasiswa selama di kos dikarenakan yang pada mulanya kos untuk tempat tinggal selama kuliah akan tetapi sekarang

diberlakukannya pembelajaran dari rumah sehingga banyak mahasiswa yang memilih pulang kerumah dibanding menetap di kos sebab mereka merasa sia-sia dan menambah finansial keluarga apabila tetap berada dikos, tingginya tuntutan akademik pada mahasiswa dengan timbulnya pembelajaran jarak jauh membutuhkan adaptasi yang baik supaya perkuliahan berjalan dengan lancar akan tetapi tidak jarang ada yang mengeluhkan kendala dengan sinyal sehingga perkuliahan, pengerjaan tugas, maupun ujian tidak berjalan sesuai dengan yang diharapkan hal ini seringkali menimbulkan perasaan cemas pada mahasiswa (Budiharto, 2019).

Perkuliahan daring membutuhkan adaptasi dan usaha meliputi persiapan akses internet yang stabil, persiapan aplikasi belajar video converence dan usaha yang lebih untuk memahami materi yang disampaikan secara tatap muka menjadi dalam bentuk tulisan, video maupun live streaming. Penugasan yang lebih banyak selama perkuliahan sehingga mahasiswa mengalami berbagai permasalahan yang menimbulkan perasaan cemas akibat kelelahan akademik atau burnout emotional exhaustion (Sari, 2020). Kelelahan studi mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dari rumah dikarenakan mahasiswa banyak membutuhkan dana pulsa atau kuota yang cukup dan jaringan yang memadai agar proses perkuliahan berjalan dengan baik (Dewi, 2020)

2. Tingkat Kecemasan

Berdasarkan penelitian tingkat kecemasan didapatkan sebanyak 70 responden (50,7%) berada pada kategori tingkat cemas *emotional exhaustion*, 38 responden (27,5%) kategori cemas *cynicism* dan 30 responden (21,7%) berada pada kategori tingkat cemas *personal inadequaty*, berdasarkan analisa tertinggi dari hasil penelitian ini adalah mahasiswa berada pada kategori cemas *emotional exhaustion*.

Pelaksanaan pembelajaran jarak jauh telah mempengaruhi proses pembelajaran yang dijalani mahasiswa perguruan tinggi hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian menggunakan skala burnout di tengah situasi pandemi covid-19 yang ditandai dengan kelelahan emosional akibat studi. Survei ini

menunjukkan banyak mahasiswa yang tergolong dalam kategori cemas *emotional exhaustion* (50,7%) hal ini dikarenakan banyaknya tuntutan tugas kuliah terhadap sistem pembelajaran dari rumah, diluarpun mahasiswa masih dihadapkan dengan tuntutan studi yang berasal dari dalam maupun luar kampus dimana semester 6 dihadapkan dari berbagai macam tuntutan studi dan tugas. Tuntutan studi yang tidak seimbang dengan kemampuan mahasiswa semester 6 pada akhirnya akan menyebabkan mahasiswa merasa kelelahan baik secara emosional maupun fisik, dimana *emotional exhaustion* pada mahasiswa ditandai dengan mahasiswa kewalahan dengan tugas-tugas kuliah yang dikerjakan, merasa tidak nyaman tidur dan banyak merenungi karena hal-hal yang berkaitan dengan tugas-tugas kuliah.

Tekanan tugas mengakibatkan masalah dalam hubungan dengan orang dekat hal ini diakibatkan kejenuhan belajar karena banyaknya tanggung jawab dan tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam kurun waktu yang telah ditetapkan sehingga mahasiswa tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas mereka dengan baik hal ini diukur dengan burnout yang menjelaskan adanya kelelahan individu dalam penyelesaian tugas tugasnya sehingga mahasiswa merasakan adanya kecemasan definisi cemas sendiri adalah pengalaman manusia yang memiliki sifat umum dengan respon emosional pada yang tidak diungkapkan dan tidak bisa diarahkan karena adanya sumber ancaman dan pemikiran tentang hal-hal yang akan datang, ketakutan yang tidak jelas dan tidak dapat dikenali.

Kecemasan digambarkan sebagai respon dari dalam maupun dari luar diri seseorang saat dihadapkan kedalam suatu kejadian. Nevid (2010) yang mengansumsikan kecemasan adalah kondisi atau keadaan khawatir mengeluhkan keadaan buruk akan segera terjadi. Burnout dalam bidang akademik atau *academic burnout* didefinisikan sebagai perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan dan merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa (Arlikasari, 2017). *Burnout* ditunjukkan dengan kemunduran interpersonal, pengembangan

perilaku negative, hal ini dapat merusak individu yang bersangkutan. Kondisi emosional muncul dengan perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan bahkan jenuh mental maupun fisik sebagai atau akibat dari tuntutan tugas yang meningkat (Livne, 2018). Burnout kondisi emosional ditandai dengan menurunnya produktivitas karena cemas terus-menerus, perasaan emosional yang berlebihan dan perasaan terkurasnya sumber energi untuk orang lain.

Pada kategori cynicism menggambarkan kondisi mahasiswa mulai meminimalkan keterlibatan dalam lingkungan akibat kelelahan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sejumlah 38 responden (27,5%) dalam kategori cemas *cynicism*. Sinisme merupakan upaya melindungi diri dari kelelahan dan kekecewaan. Sikap ini ditunjukkan dengan sikap murung, acuh tak acuh, apatis, enggan dan malas dalam belajar. Seseorang kesulitan dalam menentukan prioritas akibat banyaknya tugas, karena tingkat kepentingan yang sama tingginya atau karena sama tingkat urgensinya. Seseorang akan mengalami exhaustion dan cynicism, ketika tidak dapat mengontrol terhadap aspek penting dalam pekerjaan, maka kemampuan mengidentifikasi ataupun mengantisipasi masalah-masalah yang akan timbul semakin kecil.

Pada kategori tingkat cemas *personal inadequaty* terdapat 30 responden (21,7%). Ketidakefektifan adalah perasaan tidak efektif atau tidak mampu. Hal ini dapat terjadi akibat tugas yang terlalu besar. Orang lain dapat mengalami kehilangan kepercayaan pada orang dengan *inadequaty* karena orang tersebut juga mengalami kehilangan kepercayaan pada diri sendiri. Seseorang dengan burnout akan mengurangi beban kerjanya dengan cara absen, menghindari kerja, dan mengerjakan tugas sesedikit mungkin, tidak mengerjakan tugas yang dianggap berat dan memakan banyak waktu. Dengan adanya hal ini maka kualitas dan kuantitas tugas menjadi menurun.

SIMPULAN DAN SARAN

Karakteristik dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden jenis kelamin perempuan. Dilihat

dari lingkungan tempat tinggal Sebagian besar mahasiswa berada di rumah. Tingkat cemas mahasiswa yang diukur dengan instrumen *School Burnout Inventory* (SBI) didapatkan hasil terbanyak pada tingkat cemas *emotional exhaustion*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81-102.
- Budiharto, S., Himam, F., Riyono, B., & Fahmi, A. (2019). Membangun konsep organisasi autentik. Kajian metaetnografi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 159-172.
- Dewi, W. A. F. (2020). Impact of COVID-19 on Online Learning Implementation in Primary Schools. *Educative: Journal of Educational Sciences*, 2(1), 55-61.
- Gritsenko, V., Skugarevsky, O., Konstantinov, V., Khamenka, N., Marinova, T., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2021). COVID 19 fear, stress, anxiety, and substance use among Russian and Belarusian university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 2362-2368.
- Herliana, I., & Lestari, N. E. (2021). Hubungan Kecemasan Orang Tua Dengan Pengasuhan Anak Prasekolah Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 4(2).
- Islam, M. A., Barna, S. D., Raihan, H., Khan, M. N. A., & Hossain, M. T. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PloS one*, 15(8), e0238162.
- Juniartha, G. N., & Candra, I. P. R. (2016). Hubungan Tingkat Self Efficacy dengan Tingkat Burnout pada Perawat di IGD RSUD Bandung Mangusada. *Artikel Jurnal*.
- Kusuma, B. H. (2018). Pengaruh role stressor terhadap burnout dan perbedaan burnout berdasarkan gender: studi empiris pada mahasiswa. *Jurnal Akuntansi*, 10(1).

- Livne, Y., & Goussinsky, R. (2018). Workplace bullying and burnout among healthcare employees: The moderating effect of control-related resources. *Nursing & health sciences*, 20(1), 89-98.
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey of student anxiety levels during the covid-19 pandemic. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 86-97.
- Nova, A., Sinulingga, A. R., & Syahputra, A. (2020). The level of parents anxiety on physical education activity at lintang city elementary school. *Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 3(2), 156-164.
- Rahman, D. H. (2020). Validasi school burnout inventory versi bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 85-93.
- Schaufeli, D. (2012). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic. *Humanitas, Volume 1 nomor 2 agustus 2017*.
- Sundari, J. (2012). Hubungan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 fakultas matematika dan ilmu pengetahuan alam universitas Indonesia. *Universitas Indonesia, Indonesia*.
- Yusriyyah, S. (2020). Hubungan Stres Akademik Dengan Academic burnout Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.