

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN *ACADEMIC BURNOUT SYNDROME* PADA MAHASISWA STIKES NGUDIA HUSADA MADURA DALAM PERKULIAHAN DARING SELAMA PANDEMI COVID-19

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Dalam Rangka Untuk Melengkapi Sebagai Persyaratan Menjadi Sarjana Keperawatan



Oleh:

KHOZAINUN NIAM
17142010071

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN *ACADEMIC BURNOUT SYNDROME* PADA MAHASISWA STIKES NGUDIA HUSADA MADURA DALAM PERKULIAHAN DARING SELAMA PANDEMI COVID-19

NASKAH PUBLIKASI

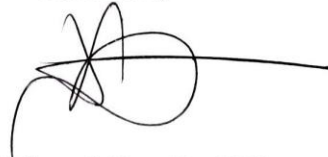
Disusun oleh:

KHOZAINUN NIAM
17142010071

Telah disetujui pada tanggal:

15 September 2021

Pembimbing



Dr. M. Suhron, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0703038402

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul :

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN *ACADEMIC BURNOUT SYNDROME* PADA MAHASISWA STIKES NGUDIA HUSADA MADURA DALAM PERKULIAHAN DARING SELAMA PANDEMI COVID-19

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Ngudia Husada Madura. Skripsi ini telah diseminarkan pada tanggal 07 Juli 2021 dihadapan tim penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Ngudia Husada Madura Bangkalan, dan telah diperbaiki sesuai dengan saran dan masukan yang diberikan selama seminar.

Bangkalan, 19 Juli 2021

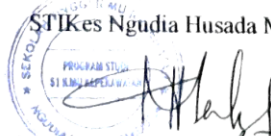
Tim Penguji

Ketua : Dr. Mustofa Haris, S.Kp., M.Kes
Anggota 1 : Agus Priyanto, S.Kep., Ns., MAP., M.Kep
Anggota 2 : Dr. M. Suhron, S.Kep., Ns., M.Kes



Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan
STIKes Ngudia Husada Madura



Merlyna Suryaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 073101830

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN *ACADEMIC BURNOUT SYNDROME* PADA MAHASISWA STIKES NGUDIA HUSADA MADURA DALAM PERKULIAHAN DARING SELAMA PANDEMI COVID-19

THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL AND ACADEMIC BURNOUT SYNDROME IN STIKES NGUDIA HUSADA MADURA STUDENTS ON ONLINE LEARNING DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Khozainun Niam, Dr. M. Suhron, S.Kep., Ns., M.Kes

ABSTRAK

Academic burnout syndrome adalah suatu kondisi reaksi emosi negatif yang terjadi ketika individu mengalami stres yang berkepanjangan. Selama pandemi COVID-19 proses pembelajaran dilakukan dirumah secara daring yang berdampak pada kebosanan mahasiswa atau disebut juga *academic burnout syndrome*. Pada penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *academic burnout syndrome* terhadap pembelajaran daring selama pandemic pada mahasiswa STIKes Ngudia Husada Madura. Penelitian ini menggunakan survei analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan variabel independen adalah tingkat stres sedangkan variabel dependen *academic burnout syndrome*. Jumlah populasi sebanyak 127 mahasiswa keperawatan angkatan 2017 STIKes Ngudia Husada Madura yang melakukan pembelajaran daring dengan jumlah sampel 98 mahasiswa menggunakan teknik *porportionate stratified random sampling*. Didapatkan mahasiswa keperawatan Angkatan 2017 mengalami stres parah dengan *academic burnout syndrome* tinggi sebanyak 44 mahasiswa atau (44,9%). berdasarkan uji statistik Spearman Rank Correlation didapatkan hasil P Value: $0.000 < \alpha: 0,05$ dengan nilai korelasi sebesar 0.787 sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara Tingkat stres dengan *Academic Burnout Syndrome* pada mahasiswa STIKES Ngudia Husada Madura dalam Perkuliahan Daring Selama Pandemi COVID-19. Pada penelitian ini stres lebih cenderung rentan dialami mahasiswa perempuan, akan tetapi laki-laki lebih rentan mengalami *academic burnout syndrome*. Diharapkan dari hasil penelitian ini institusi dapat memberikan metode pembelajaran yang lebih bervariasi dalam pembelajaran daring. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat menggunakan startegi untuk mengatasi stres selama perkuliahan daring agar tida berdampak pada *academic burnout syndrome*

Kata Kunci: Pandemi, Pembelajaran Daring, Stres, *Academic Burnout Syndrome*

ABSTRACK

Academic burnout syndrome is a condition of negative emotional reactions that occurs when individuals experience prolonged stress. During the COVID-19 pandemic, the learning process is carried out at home online which has an impact on student boredom or also known as the *academic burnout syndrome*. The purpose of the study is to analyze the relationship between *academic burnout syndrome* and online learning during a pandemic for STIKes Ngudia Husada Madura students. This study used an analytical survey using a *cross-sectional approach* with the independent variable was stress levels while the dependent variable was *academic burnout syndrome*. The total population was 127 nursing students class 2017 STIKes Ngudia Husada Madura who conducts online learning with a sample of 98 students using the *proportional stratified random sampling technique*. It was found that nursing students from the Class of 2017 experienced severe stress with high *academic burnout syndrome* as many as 44 students or (44.9%). based on the Spearman Rank Correlation statistical test, the results obtained P-Value: $0.000 < \alpha: 0.05$ with a correlation value of 0.787 so that H_0 was rejected. This showed that there was a relationship between stress levels and *Academic Burnout Syndrome* in STIKES Ngudia Husada Madura students in online lectures during the COVID-19 pandemic. In this study, stress was more likely to be experienced by female students, but male students were more prone to experiencing *academic burnout syndrome*. It is hoped that from the results of this research, institutions can provide more varied learning in online learning. In addition, students are expected to be able to use strategies to deal with stress during online lectures so as not to have an impact on *academic burnout syndrome*.

Keywords: *Pandemic, Online Learning, Stress, Academic Burnout Syndrome*

LATAR BELAKANG

Dari kasus pertama ke Wuhan, meningkatkan kasus COVID-19 di Cina setiap hari dan mencapai puncaknya antara akhir Januari hingga awal Februari 2020. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan Coronavirus sebagai pandemi setelah menyebar lebih banyak ke semua benua yang menyerang sebagian besar dunia dan hampir mempengaruhi semua negara dan wilayah yang sangat jauh dari asalnya di Wuhan, Cina. Pandemi COVID-19 memaksa banyak pemerintah internasional untuk mengambil keputusan ketat untuk mengendalikan infeksi atau setidaknya memutus rantai penularannya yang cepat. Banyak negara mendeklarasikan karantina wilayah secara nasional, melarang penerbangan lokal dan internasional, menanggukkan kehadiran ke sekolah, perkuliahan dan operasi bisnis, menolak semua jenis pertemuan dan meminta seluruh masyarakat untuk tetap berada di rumah. Di Indonesia Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menyarankan pada surat edaran Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 pertanggal 17 Maret 2020 tentang Pembelajaran secara online dan Bekerja dari Rumah dalam rangka pencegahan Penyebaran Covid Disease (Coronavirus). Sejak terjadi

pandemi Coronavirus compositions pembelajaran dilakukan dirumah secara daring. Tepatnya pada tanggal Maret 2020 kasus pertama Coronavirus terdeteksi di Indonesia¹. Secara umum, kegiatan belajar dilakukan secara eksklusif di kelas, di mana pendidik dan siswa berinteraksi langsung.²

Tingkat *academic burnout syndrome* pada mahasiswa pun majemuk. Sesuai data penelitian pada eropa, sebesar 1.702 mahasiswa keperawatan mengalami *academic burnout syndrome*³. Christiani jua menjelaskan pada penelitiannya terkait burnout syndrome selama pandemi COVID-19 berasal 149 mahasiswa (103 wanita serta 46 mahasiswa laki-laki) yg dijadikan menjadi subjek penelitian, ditemukan bahwa 30% mahasiswa perempuan mengalami burnout syndrome pada belajar sedangkan jumlah mahasiswa yang mengalami burnout syndrome mencapai nomor 70%.⁴ Sedangkan menurut studi penduluan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan pada mahasiswa STIKes Ngudia Husada Madura keperawatan Angkatan 2017 dilakukan survey pada 10 mahasiswa yang mengalami *academic burnout syndrome* selama pembelajaran daring selama pandemi didapatkan data bahwa 1 dari 10

atau 10% pada tingkat *academic burnout syndrome* ringan, 5 dari 10 mahasiswa atau 50% pada tingkat *academic burnout syndrome* sedang, dan 4 dari 10 atau 40% mahasiswa pada tingkat *academic burnout syndrome* tinggi. Pada survey tersebut mahasiswa selama perkuliahan daring merasa kurang dan minim untuk bereksplorasi tentang mata kuliah yang sudah dosen sampaikan, merasa sangat emosi karena perkuliahan/tugas secara daring, dan perkuliahan daring sepanjang hari merupakan ketegangan bagi mereka.

Adapun beberapa faktor yang bisa menghipnotis terjadinya burnout syndrome salah satunya adalah stres.⁵ *Burnout syndrome* merupakan suatu kondisi seseorang karena lelah dan stres dengan rutinitas yang monoton. Stres pada pelajar/mahasiswa. Jika tidak bisa memadai ... dan ... tidak segera diobati, penyebab baru dapat menghasilkan efek jangka panjang, belajar stres untuk menyebabkan suatu situasi (*sindrom burnout*).⁶ Faktor yang menyebabkan stres mahasiswa selama pandemi antara lain; tugas pembelajaran, bosan dirumah saja, proses pembelajaran daring/online yg mulai membosankan, tidak dapat bertemu menggunakan orang-orang yang disayangi, tak bisa mengikuti pembelajaran

daring/online karena kuota internet yg terbatas, tidak bisa melaksanakan hobi mirip umumnya, tidak bisa mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium sebab ketidakterediaan alat.⁷ Mahasiswa yg mengalami *academic burnout syndrome* ialah keadaan mental di mana pengalaman kebosanan yang sangat besar kegiatan pembelajaran, dan ketika terjadi kebosanan akan menghasilkan motivasi belajar mahasiswa menurun, timbulnya ... rasa malas yang besar, dan menurunnya prestasi belajar.⁸

Oleh karena itu, dalam permasalahan ini institusi diharapkan dapat memberikan pembelajaran yang lebih bervariasi dalam pembelajaran daring. Selain itu, mahasiswa bisa menggunakan strategi untuk menghindari stres selama perkuliahan daring. Manajemen stres ialah sebuah cara buat mengatasi stress dengan menggunakan taktik coping adaptif.⁹ Penerapan beberapa coping adaptif buat mengatasi stres antara lain bersosialisasi, relaksasi otot, sesi manajemen stres pada grup, serta meditasi.¹⁰ Dengan meningkatkan mekanisme coping sehingga dapat menyesuaikan dengan sebuah peristiwa yang menyebabkan stres dan juga menjaga kestabilan emosional selama pandemi COVID-19. ada beberapa cara yg bisa

digunakan untuk mempertinggi prosedur koping antara lain: stres bisa diminimalisasi dengan aktivitas santai seperti meditasi, relaksasi otot regresif, melakukan hal yang disukai hingga mendengarkan musik yang menenangkan. Selanjutnya sadari bahwa masa-masa pandemi yang mengharuskan perkuliahan secara daring adalah masa adaptasi. Tetap menjaga komunikasi dengan teman dapat meredakan stres yang dirasakan, jangan terlalu memaksakan diri untuk produktif saat sedang stres, tetap lakukan yang terbaik dan selesaikan kewajiban tanpa membebani pikiran secara berlebihan. Lakukan olahraga ringan dapat mengurangi stres, menjaga perasaan positif, mengembalikan mood dan baik bagi imunitas. Pada saat mahasiswa sudah bisa beradaptasi dan mengatasi stres yang diakibatkan oleh pembelajaran daring, maka kejadian *burnout syndrome* akan berkurang.

METODE PENELITIAN

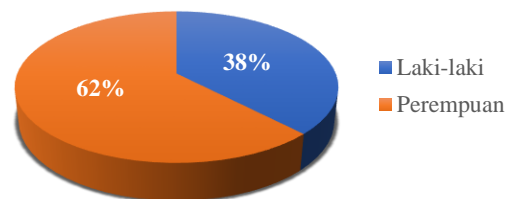
Penelitian ini memakai desain penelitian kuantitatif dengan survei analitik menggunakan pendekatan cross sectional dengan variabel independen adalah tingkat stres sedangkan variabel dependen *academic burnout syndrome*. Jumlah populasi sebanyak 127 mahasiswa keperawatan angkatan 2017 STIKes

Ngudia Husada Madura yang melakukan pembelajaran daring dengan jumlah sampel 98 mahasiswa menggunakan teknik *porportionate stratified random sampling*. Untuk mendapatkan data peneliti menggunakan kusioner penelitian pada tingkat stres menggunakan *DASS-42* sedangkan pada *academic burnout syndrome* menggunakan kusioner MBI (*Maslach Burnout Inventory*) yang diadaptasi sesuai kondisi pembelajaran daring.

HASIL PENELITIAN

4.1 Data Umum

4.1.1 Distribusi Jenis Kelamin

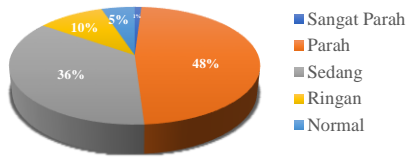


Gambar 1.1 Distribusi berdasarkan jenis kelamin mahasiswa keperawatan angkatan 2017 (Sumber: Data Primer Penelitian, 2021)

Berdasarkan gambar 1.1 hasil penelitian menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan 2017 berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 61 orang dengan presentase (62.3%).

4.2 Data Khusus

4.2.1 Distribusi Berdasarkan Tingkat Stres



Gambar 4.2 Distribusi tingkat stres mahasiswa keperawatan angkatan 2017

(Sumber: Data Primer Penelitian, 2021)

Berdasarkan gambar 4.2 hasil penelitian pada mahasiswa keperawatan 2017 di STIKes Ngudia Husada Madura dari 98 mahasiswa hampir setengahnya pada tingkat parah sebanyak 47 mahasiswa dengan frekuensi (48%)

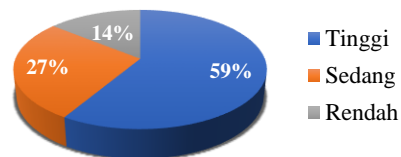
4.3 Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Berjenis Kelamin Laki-Laki Dan Perempuan

Jenis Kelamin	Tingkat Stres										Jumlah	
	Sangat parah		Parah		Sedang		Ringan		Normal			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	Total	%
Laki-laki	1	2.7	14	37.8	17	45.9	1	2.7	4	10.8	37	100
Perempuan	0	0	54	54.1	18	29.5	9	14.8	1	1.6	61	100

(Sumber: Data Primer Penelitian, 2021)

Berdasarkan tabel 4.3 perbandingan antara tingkat stres laki-laki dan perempuan hasil penelitian menjelaskan bahwa dari 37 mahasiswa keperawatan Angkatan 2017 STIKes Ngudia Husada Madura berjenis kelamin laki-laki hampir setengahnya mengalami stres pada tingkat sedang sebanyak 17 dari 37 mahasiswa dengan presentase (45.9%). Sedangkan pada mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan sebagian besar mengalami stres pada tingkat parah sebanyak 54 dari 61 mahasiswa dengan presentase (54.1%)

4.4 Distribusi Berdasarkan *Academic Burnout Syndrome*



Gambar 4.4 Distribusi *academic burnout syndrome* mahasiswa keperawatan angkatan 2017
(Sumber: Data Primer Penelitian, 2021)

Berdasarkan tabel 4.4 hasil penelitian pada mahasiswa keperawatan 2017 di STIKes Ngudia Husada Madura dari 98 mahasiswa sebagian besar *academic burnout syndrome* pada tingkat tinggi sebanyak 57 responden dengan frekuensi (58.2%).

4.5 Perbandingan *Academic Burnout* Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	<i>Academic Burnout Syndrome</i>						Jumlah	
	Tinggi		Sedang		Rendah			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Laki-laki	24	64.9	9	24.3	4	10.8	37	100
Perempuan	33	54.1	18	29.5	10	16.4	61	100

(Sumber : Data Primer Penelitian, 2021)

Berdasarkan tabel 4.2 hasil penelitian menjelaskan bahwa dari 37 mahasiswa keperawatan Angkatan 2017 STIKes Ngudia Husada Madura berjenis kelamin laki-laki sebagian besar mengalami *academic burnout syndrome* pada tingkat tinggi sebanyak 24

mahasiswa dengan presentase (64.9%). Sedangkan pada mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan sebagian besar mengalami *academic burnout syndrome* pada tingkat tinggi sebanyak 33 mahasiswa dengan presentase (54.1%)

4.6 Tabulasi silang Hubungan antara Tingkat Stres dengan *Academic Burnout Syndrome* pada mahasiswa STIKES Ngudia Husada Madura dalam Perkuliahan Daring Selama Pandemi COVID-19

Tingkat Stres	<i>Academic Burnout Syndrome</i>							
	Tinggi		Sedang		Rendah		Total	
	F	%	F	%	F	%	N	%
Sangat Parah	1	2	0	0	0	0	1	2
Parah	44	44.9	3	3.1	0	0	47	48
Sedang	12	12.2	21	21.4	2	2	35	35.7
Ringan	0	0	3	3.1	7	7.1	10	10.2
Normal	0	0	0	0	5	5.1	5	5.1
Jumlah	57	58.2	27	27.6	14	14.3	98	100
<i>Spearman Rank Correlation: 0.787</i>								
<i>P: 0,000 α: 0,05</i>								

(Sumber: Data Primer Penelitian, 2021)

Berdasarkan Tabel diatas tabulasi silang di atas hampir setengahnya mahasiswa keperawatan Angkatan 2017 mengalami stres parah dengan *academic burnout syndrome* tinggi sebanyak 44 mahasiswa atau (44,9%). Sedangkan berdasarkan uji statistik Spearman Rank Correlation dihasilkan hasil P Value: $0.000 < \alpha: 0,05$ dengan nilai korelasi sebesar 0.787 sebagai akibatnya H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa..ada hubungan...antara tingkat stres dengan *Academic Burnout Syndrome* dengan tingkat hubungan kuat.

PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Stikes Ngudia Husada Madura Dalam Perkuliahan Daring Selama Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil dari penelitian pada mahasiswa keperawatan 2017 di STIKes Ngudia Husada Madura hampir setengahnya mengalami stres pada tingkat parah. Pada penelitian ini mahasiswa keperawatan Angkatan 2017 mengalami kesulitan untuk relaksasi/bersantai, sulit untuk beristirahat, tidak bisa memaklumi hal apapun yang menghalangi mereka

buat menuntaskan hal yang sedang dilakukan salah satunya ada pembelajaran yang terkadang terhalang oleh pekerjaan rumah, dan juga berada pada keadaan tegang selama melakukan pembatasan kegiatan sosial ataupun pembelajaran daring.

Menurut peneliti stres merupakan kondisi ketidaknyamanan secara psikologis seseorang yang biasanya terjadi karena suatu keadaan ataupun pekerjaan. Stres yang terjadi pada mahasiswa disebabkan oleh tekanan akademik, beban pembelajaran, lingkungan dan kompetitif akademik dengan teman. Sedangkan selama pandemi COVID-19 tingkat stres pada mahasiswa semakin meningkat dengan beberapa penyebab antara lain: kekhawatiran takut akan tertular COVID-19, ketidakpastian berakhirnya pandemi, tidak bisa bertemu dengan teman, lingkungan pembelajaran yg membosankan karna hanya dilakukan dirumah saja, pembelajaran daring perubahan jadwal yang sering dikabarkan mendadak, jaringan dan kouta internet yang tidak mendukung membuat mahasiswa menjadi cemas takut tertinggal dalam perkuliahan.

Hal ini sejalan dengan penelitian faktor penyebab stres pembelajaran daring selama pandemic mulai dari tugas

pembelajaran, proses pembelajaran daring/online yang mulai membosankan, tidak bisa mengikuti pembelajaran daring/ online sebab kuota internet yang terbatas, tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium karena ketidaktersediaan alat. Bukan hanya berasal dari perkuliahan saja tetapi dari faktor lainnya juga. Bosan dirumah saja, tidak bisa bertemu dengan orang-orang yang disayangi, tidak dapat melaksanakan hobi seperti umumnya artinya salah satu penyebab stress mahasiswa selama pandemi COVID-19.

Pada mahasiswa keperawatan Angkatan 2017 STIKes Ngudia Husada Madura yang berjenis kelamin laki-laki hampir setengahnya mengalami stress pada tingkat tinggi. Sedangkan pada mahasiswanya yang berjenis kelamin perempuan sebagian besar mengalami stress pada tingkat parah, dapat disimpulkan bahwa perempuan lebih rentan terhadap stres dibandingkan laki-laki. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa pada mahasiswa keperawatan Angkatan 2017 bahwa selama pembelajaran daring mahasiswa merasa sangat emosi dan tertekan/kurang nyaman selama perkuliahan dan tugas secara daring, merasa tidak berenergi dan

bersemangat ketika pembelajaran daring dimulai serta merasa kurang dan minimnya eksplorasi tentang mata kuliah.

Menurut peneliti hal ini disebabkan wanita lebih sering berfikir secara berlebihan terhadap sesuatu di bandingkan laki-laki, dan juga struktur hormon laki-laki dan perempuan yang berbeda. Wanita lebih rentan terhadap stres terutama menjelang siklus menstruasi, mulai dari lebih mudah tersinggung, berpikir berlebihan sehingga menyebabkan kecemasan dan stres pada wanita.

dalam penelitian ini wanita lebih rentan terkena tertekan sejalan menggunakan pendapat (Wang J, Nasrani 2015) pada respon stres yg tidak sinkron antara perempuan serta berkaitan erat menggunakan aktivitas HPA axis yang berkaitan, menggunakan pengaturan hormon kortisol dan sistem saraf simpatis yang berkaitan dengan denyut jantung dan tekanan darah. Respon HPA serta autonomik ditemukan lebih tinggi pada dewasa dibandingkan pada perempuan dewasa sebagai akibatnya mempengaruhi performance seseorang pada menghadapi stresor psikososial. Selain itu, hormon seks di wanita akan menurunkan respon HPA dan sympathoadrenal yang mengakibatkan penurunan feedback negatif kortisol ke

otak sebagai akibatnya menyebabkan wanita cenderung praktis stress..

5.2 Gambaran Tingkat *Academic Burnout Syndrome* Pada Mahasiswa STIKes Ngudia Husada Madura Dalam Perkuliahan Daring Selama Pandemi COVID-19.

Berdasarkan hasil dari penelitian pada mahasiswa keperawatan 2017 di STIKes Ngudia Husada Madura sebagian besar mengalami *academic burnout syndrome* pada tingkat tinggi. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa selama pembelajaran daring mahasiswa merasa sangat emosi dan tertekan/kurang nyaman selama perkuliahan, tugas secara daring, merasa tidak berenergi dan bersemangat ketika pembelajaran daring dimulai serta merasa kurang dan minimnya eksplorasi tentang mata kuliah.

Menurut peneliti stres selama pandemi covid-19 merupakan penyebab terjadinya *burnout syndrome* terutama pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran secara daring. Dengan beberapa penyebab terjadinya stress antara lain; kekhawatiran takut akan tertular COVID-19, ketidakpastian berakhirnya pandemi, tidak bisa bertemu dengan teman, lingkungan pembelajaran yg membosankan karna hanya dilakukan dirumah saja dan,

pembelajaran daring perubahan jadwal yang sering dikabarkan mendadak, jaringan dan kouta internet yang tidak mendukung membuat mahasiswa menjadi cemas takut tertinggal perkuliahan. Jika kecemasan dan stres dalam hal ini terus terjadi yang menyebabkan mahasiswa stres berkepanjangan dapat menyebabkan kebosanan dan kejenuhan pada pembelajaran daring sehingga dapat berdampak pada semangat belajar yang menurun, kurangnya minat dalam mengerjakan tugas dan kelelahan karna kondisi yang monoton.

Hal ini sejalan menggunakan pendapat yang dikemukakan sang Muna (2013) pada penelitian Orphina (2019) Mengatakan bahwa sindrom kelelahan akademik adalah keadaan mental di mana seorang siswa mengalami masalah besar dengan pelaksanaan kegiatan belajar serta kebosanan yang membentuk motivasi untuk belajar bahwa siswa berkurang, munculnya malas belajar besar dan penurunan. Pada penelitian ini mahasiswa keperawatan Angkatan 2017 yang berjenis kelamin laki-laki sebagian besar mengalami *academic burnout syndrome* pada tingkat tinggi dibandingkan pada

mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan. Mahasiswa perempuan sebagian besar mengalami *academic burnout syndrome* juga akan tetapi presentase lebih rendah dibandingkan laki-laki.

Peneliti berpendapat bahwa laki-laki lebih cenderung mudah mengalami *academic burnout syndrome* dikarenakan laki-laki lebih cenderung tidak menyukai sesuatu hal yg monoton dan juga tidak ada hal baru atau tantang dalam sesuatu hal. Walaupun wanita cenderung lebih mudah stres akan tetapi jika dibandingkan dengan pria, wanita lebih fleksibel .dalam menghadapi masalah⁷⁶ dan lebih mampu mengatasi tekanan besar dalam suatu pekerjaan/perkuliahaan. Ketika menghadapi masalah dalam perkuliahan dan tugas laki-laki cenderung lebih kaku dan serius dibandingkan dengan perempuan.

Hal ini sejalan dengan pendapat Maslach (dalam Schaufeli dkk, 1993) menemukan bahwa pria yang burnout cenderung mengalami depersonalisasi, yang ditandai dengan kecenderungan individu meminimalkan keterlibatan dalam pekerjaan

¹¹ Adapun penelitian lainnya yang mengatakan terkait *burnout syndrome*

akademik selama pandemi COVID-19 ditemukan bahwa mahasiswa laki-laki

lebih rentan mengalami *academic burnout syndrome* dibandingkan mahasiswa perempuan.¹²

5.3 Hubungan antara tingkat stres dengan *academic burnout syndrome* pada mahasiswa STIKes Ngudia Husada Madura dalam perkuliahan daring selama pandemi COVID-19

Berdasarkan hasil tabulasi silang di atas sebagian besar mahasiswa keperawatan Angkatan 2017 hampir setengahnya mengalami stres parah dengan *academic burnout syndrome* tinggi. di penelitian membuktikan bahwa terdapat korelasi positif antara tingkat stres dengan *academic burnout syndrome* di mahasiswa STIKES Ngudia Husada Madura pada Perkuliahan Daring Selama pandemi COVID-19 sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka meningkat jua tingkat *academic burnout syndrome* yang terjadi di mahasiswa keperawatan Angkatan 2017.

Menurut peneliti hal ini terjadi karna stress yang dialami mahasiswa karena selama pandemi COVID-19 bukan hanya stres dikarenakan pembelajaran daring saja yang menjadi faktor terjadinya stress akan tetapi banyak faktor lain. Jika mahasiswa tidak dapat mengatasi dengan

baik dan mahasiswa tidak meningkatkan mekanisme coping, hal ini akan berdampak juga pada kejenuhan proses pembelajaran daring. Pembelajaran daring seharusnya bisa menjadi kesempatan bagi mahasiswa untuk lebih meningkatkan prestasi secara akademik dan dilakukan secara menyenangkan jika mahasiswa dalam kondisi stress yang dapat dikelola dengan baik.

Hubungan stres dan *burnout syndrome* ini sesuai dengan Menurut Patel (Wahyudi., et., al 2020) *burnout syndrome* dipengaruhi salah satunya yaitu faktor personal yang menyebutkan stress.¹³ Hal ini sejalan dengan (Maslach, 1993) yang berpendapat bahwa *burnout syndrome* merupakan reaksi emosi negatif yang terjadi dilingkungan kerja, ketika individu tersebut mengalami stres yang berkepanjangan. Hal ini juga dapat terjadi pada mahasiswa yang biasa disebut dengan *academic burnout syndrome*. Selama pandemi COVID-19 mahasiswa diharuskan melakukan pembelajaran daring yang berdampak pada psikologis yaitu stres. Faktor penyebab terjadinya stres selama pembelajaran daring (Menurut Livana, et., al, 2020) antara lain; tugas pembelajaran, bosan dirumah, proses pembelajaran daring/online yang mulai membosankan, tidak bisa bertemu

orang-orang yang disayangi, tak dapat mengikuti pembelajaran daring/ online sebab kuota internet yang terbatas, tidak dapat melaksanakan hobi mirip umumnya, tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium karena ketidaktersediaan alat. Selain itu, (Menurut Lestari, 2015) stres juga disebabkan oleh faktor *daily hassles*, *personal stress*, *aparsial*, jika stress yang diterima terus berkepanjangan dan tidak mampu diatasi akan mengakibatkan *academic burnout syndrome* pada mahasiswa terutama pada saat pembelajaran daring selama pandemi.¹⁴

Rad, dkk. (2017) berpendapat *burnout syndrome* sebagai kurangnya minat seseorang dalam memenuhi tugas, rendahnya motivasi, dan kelelahan karena persyaratan pendidikan sehingga munculnya perasaan yang tidak diinginkan dan perasaan tidak efisien.¹⁵ Pendapat lain dikemukakan juga oleh Muna (2013) yang mengatakan bahwa *academic burnout syndrome* adalah suatu kondisi mental dimana seorang mahasiswa mengalami kebosanan yang amat sangat untuk melakukan aktivitas belajar, dan kebosanan tersebut membuat motivasi belajar mahasiswa menurun, timbulnya rasa malas

yang besar, dan menurunnya prestasi belajar.¹⁶

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisa data serta pembahasan di bab 5 maka mampu dirumuskan hasil penelitian terkait “Hubungan antara tingkat stress dengan *academic burnout syndrome* pada mahasiswa stikes ngudia husada madura dalam perkuliahan daring selama pandemic COVID-19” sebagai berikut:

- a. Tingkat stress yang di alami mahasiswa Keperawatan Angkatan 2017 di STIKes Ngudia Husada Madura hampir setengahnya mengalami stres pada tingkat parah. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan lebih rentan terhadap stres dibandingkan mahasiswa laki-laki.
- b. *Academic burnout syndrome* pada penelitian ini mahasiswa keperawatan 2017 di STIKes Ngudia Husada Madura sebagian besar mengalami *academic burnout syndrome* pada tingkat tinggi. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki lebih rentan terhadap *academic burnout*

syndrome dibandingkan mahasiswa perempuan.

- c. Ada hubungan antara tingkat stres dengan *academic burnout syndrome* pada mahasiswa STIKes Ngudia Husada Madura dalam perkuliahan daring selama pandemic COVID-19.

otot regresif, melakukan hal yang disukai hingga mendengarkan musik yang menenangkan. Selain itu mahasiswa bisa memilih untuk aktif di organisasi kampus atau Unit Kegiatan mahasiswa sebagai pengalihan terhadap stressor selama perkuliahan daring.

6.2 Saran

- a. Bagi Institusi Tempat Penelitian

dapat dijadikan sebagai sarana buat menaikkan wawasan dan menerapkan pengetahuan peneliti, metodologi penelitian serta menjadi evaluasi untuk dapat meningkatkan inovatif penyampaian pembelajaran daring yang bervariasi sehingga dapat mengurangi stres yang akan berakibat *academic burnout syndrome* bagi mahasiswa.

- b. Bagi Mahasiswa atau Responden

Diharapkan mahasiswa dapat mengatasi stress yang berdampak pada *academic burnout syndrome*. Adapun beberapa cara yang dapat dilakukan salah satunya adalah menaikkan mekanisme koping adaptif dengan beberapa cara antara lain: stres dapat diatasi dengan aktivitas santai seperti meditasi, relaksasi

- c. Bagi Institusi Pendidikan

Dari hasil penelitian ini dibutuhkan dapat menambah daftar kepustakaan dibidang kesehatan, dan sebagai sumber pustakau untuk penelitian selanjutnya.

- d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan pada bidang kesehatan, menjadi pengalaman belajar serta acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya. Diharapkan pada penelitian selanjutnya *academic burnout syndrome* bukan hanya berfokus pada tingkat stres tetapi pada faktor lain yang berhubungan dengan *burnout syndrome*.

DAFTAR PUSTAKA

- ¹ KEMENDIKBUD. 2020. Pembelajaran Secara Daring Dan Bekerja Dari Rumah Untuk Mencegah Penyebaran Covid-19. <<https://www.kemdikbud.go.id/ma-in/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>>.
- ² R Pawicara. 2020. Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember Di Tengah Pandemi Covid-19', *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, Vol. 1 No. 1: 29–38 <<https://doi.org/https://doi.org/10.35719/alveoli.v1i1.7>>.
- ³ Rad, et., al. 2017. 'Psychological Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran', *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34(4), 311–19 <<https://doi.org/10.1515/afmnai-2017-0035>>.
- ^{4,12} E Christiana. 2020. Burnout Syndrome Akademik Selama Pandemi Covid 19.
- ^{5,13} Wahyudi, et.,al. 2020. *Mindcast: Mindfulness Podcast Meningkatkan Mindfulness Pada Burn-Out Millennial Generation*'. Jurnal Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Vol 1 No 3 11(1): 2-23 <<http://www.epress.lib.uts.edu.au/journals/index.php/portal/article/view/3287>>.
- ⁶ Agustina, et., al. 2019. Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar Pada Siswa Dan Usaha Guru BK Untuk Mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 4 No., Hal 96 – 102.
- ⁷ Livana, et., al. 2020. Tugas Pembelajaran Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa. Volume 3, Hal 203 – 208*.
- ⁸ S Orpina. 2019. Self-Efficacy Dan Burnout Syndrome Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, VOL 3 NO 2 <<https://doi.org/10.30653/001.201932.93>>.
- ⁹ Emma Townsend. 2014. *Hate Speech or Genocidal Discourse? An Examination of Anti-Roma Sentiment in Contemporary Europe. Journal of Multidisciplinary International Studies*.
- ¹⁰ Budiarto Eko Afriani. 2017. Analisis Manajemen Stres Berbasis Aplikasi Smartphone Untuk Meningkatkan Koping Adaptif Dalam Asuhan Keperawatan Jiwa: Literature Review', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, Vol. 2, No. 1 <<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30651/jkm.v2i1.960>>.
- ¹¹ Schaufeli, W.B. 1996. *Professional Burnout. Handbook of Workand Health Psychology*, ed. by C.L Schabracq, M.J., Winnubst, J.A.M., Cooper (Chichester: John Wiley and Sons Ltd.).
- ¹² Christiana.
- ¹³ Wahyudi, et.
- ¹⁴ Lestari T. 2016. *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan* Yogyakarta: Nuha Medika.
- ¹⁵ Rad.
- ¹⁶ Orpina.