



TINGKAT STRES AKADEMIK DAN KUALITAS HIDUP PADA MAHASISWA PENYINTAS COVID-19

Academic Stress Level and Quality of Life on Covid-19 Survivor Students

Butsainah Jihan, Chiyar Edison

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

Riwayat artikel

Diajukan: 26 Januari 2023

Diterima: 8 Februari 2023

Penulis Korespondensi:

- Chiyar Edison
- Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

e-mail:

chiyar.edison@gmail.com

Kata Kunci:

Stres akademik, kualitas hidup, mahasiswa keperawatan, penyintas covid 19

Abstrak

Pendahuluan : Stres akademik merupakan respon yang rentan dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang tinggi. Timbulnya gejala *long covid* dinilai dapat mempengaruhi kualitas hidup penyintas covid 19. **Tujuan:** mengidentifikasi ada tidaknya hubungan stres akademik yang menggunakan instrumen ASS (*Academic Stres Scale*) dengan kualitas hidup menggunakan instrumen WHOQoL-BREF pada mahasiswa keperawatan penyintas covid 19. **Metode:** Penelitian menggunakan desain *cross sectional* dengan melibatkan 106 mahasiswa keperawatan tingkat S1 dan profesi Ners FIK UI. Analisis data menggunakan analisis univariat serta bivariat (uji *chi-square*) dengan penggunaan program SPSS **Hasil:** Uji *Chi-square* menunjukkan tidak adanya hubungan bermakna antara kedua variabel pada keempat domain instrumen WHOQoL-BREF. **Simpulan:** Meskipun tidak ada hubungan antara stres akademik dan kualitas hidup, gambaran kualitas hidup pada penyintas Covid-19 perlu menjadi perhatian khususnya domain fisik dan psikologis. Studi ini merekomendasikan perlunya penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi factor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada penyintas Covid-19.

Abstract

Background: *Academic stress is a vulnerable response experienced by students due to high academic demands. symptoms long covid considered to be able to affect the quality of life of covid 19 survivors.* **Objective:** *The purpose of this study is to identify whether or not there is a relationship between academic stress using the ASS (Academic Stress Scale) instrument and quality of life using the WHOQoL-BREF instrument on nursing students who survived COVID-19.* **Method:** *The study used a crosssectional by involving 106 nursing students at the undergraduate level and the nursing profession of FIK UI. Data analysis used univariate and bivariate analysis (chi-square) with the use of the SPSS program.* **Results:** *test Chi-square showed that there was no significant relationship between the two variables in the four WHOQoL-BREF instrument domains.* **Conclusion:** *Although there is no relationship between academic stress and quality of life, the quality of life in survivors of Covid-19 needs to be considered, especially in the physical and psychological domains. This study recommends the need for further research to explore the factors that affect the quality of life in survivors of Covid-19.*

PENDAHULUAN

Data menunjukkan bahwa sejak Juli 2020, SARS-COV-2 telah mempengaruhi lebih dari 200 negara dengan jumlah kasus terkonfirmasi sebanyak 10 juta jiwa (Wiersinga, Rhodes, Cheng, Peacock, & Prescott, 2020). Penyebaran virus covid 19 juga dialami termasuk oleh banyak mahasiswa. Mahasiswa adalah fase peralihan pertumbuhan dari masa remaja ke masa dewasa yang tergolong pada usia 18-29 tahun sehingga pada fase ini mengalami penuh tantangan dalam kehidupan (Crisp, Douglas, Rebeiro, & Waters, 2020). Lamanya waktu timbul gejala atau keluhan yang dirasa tidaklah spesifik dikarenakan pada tiap individu memiliki derajat keparahan penyakit dan sistem imunitas tubuh yang berbeda-beda. Timbulnya keluhan-keluhan fisik pasca covid 19 dapat mempengaruhi Quality of Life (QoL) pada penyintas covid 19 dimana kesehatan manusia bukan hanya mengacu pada ada atau tidaknya penyakit, melainkan juga status lengkap adanya kesejahteraan fisik, mental dan sosial (Todt et al., 2021).

Stres akademik merupakan suatu respon yang rentan dialami mahasiswa termasuk pada penyintas covid 19 dikarenakan adanya tanggung jawab dalam menuntut ilmu yang begitu kompleks di perguruan tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa pada mahasiswa kesehatan memiliki lebih banyak *deadline* tugas dan lebih banyak belajar sehingga tingkat stres akademik yang dialami juga lebih besar (75,6%) apabila dibandingkan dengan mahasiswa teknik (20%), seni (35,6%) ataupun perniagaan (38%) (Husnain, 2017). Mahasiswa dapat mengalami stres dikarenakan dirinya merasa tidak mampu dalam mengerjakan tugas dengan cukup baik, besarnya tuntutan akademik yang dihadapi, banyaknya materi yang dipelajari, merasa sulit dalam memahami materi, banyaknya tugas serta jadwal yang begitu padat (Coccia, Darling, Rehm, Cui, & Sathe, 2012). Stres tersebut dapat mengakibatkan adanya perubahan biokimia, psikologis, perilaku, juga dapat menyebabkan penurunan dalam kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial hingga terjadi

penurunan dalam kualitas hidup (Haryono & Kurniasari, 2018).

Penelitian terkait stres akademik dengan kualitas hidup bahwa terdapat sejumlah 33,9% dari 227 mahasiswa keperawatan yang memiliki tingkat stres sedang hingga berat yang berhubungan negatif dengan kualitas hidup ($p < 0,01$) dengan usia rata-rata 27 tahun (Kleiveland, Natvig, & Jepsen, 2015).

Studi lain membahas terkait hubungan stres akademik dengan kualitas hidup pada remaja menunjukkan adanya hubungan yang bermakna di antara kedua variabel tersebut ($p = 0,044$). Hal tersebut dapat terjadi karena kualitas hidup yang dimiliki remaja (10-19 tahun) dipengaruhi oleh bermacam faktor, terutama dari faktor fisik dan psikologis. Hasil tersebut berbeda dengan penelitian Marshall et al. (2008) yang menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel stres dengan kualitas hidup pada responden remaja karena siswa sebagian besar menggunakan strategi gaya hidup positif dalam mengurangi stress (Marshall, Allison, Nykamp, & Lanke, 2008). Studi lain juga menyebutkan pada mahasiswa keperawatan di Philippines, adanya *resilience* (ketahanan) adalah variabel mediasi penting antara stres akademik dan kualitas hidup sehingga kualitas hidup mahasiswa terjaga (Berdida & Grande, 2022). Berdasarkan hasil pemaparan di atas yang memiliki hasil penelitian yang berbeda, untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dalam mengidentifikasi ada tidaknya hubungan stres akademis dengan kualitas hidup pada mahasiswa keperawatan penyintas covid 19.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan studi *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 106 mahasiswa FIK UI tingkat S1 dan Profesi Ners penyintas covid 19 dalam 6 bulan dari pengisian kuesioner, berstatus aktif dan tidak sedang menjalani terapi rutin obat-obatan psikologis. Pengambilan sampel menggunakan *disproportionate stratified*

random sampling yaitu teknik pengambilan sampel pada populasi berstrata namun kurang proporsional jumlahnya.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang berisikan sosiodemografi responden, kuesioner ASS (*Academic Stress Scale*) untuk menilai stres akademik, dan dilanjutkan dengan kuesioner WHOQoL-BREF dalam menilai kualitas hidup. Analisa data dilakukan dengan menggunakan SPSS *Statistics 25* dalam mengolah analisis univariat berisikan distribusi frekuensi karakteristik responden serta analisis bivariat dengan uji *Chi-square* dengan ($p < 0,05$) memiliki makna adanya hubungan signifikan antara kedua variabel. Adapun penelitian ini mulai dilakukan setelah mendapatkan persetujuan dari pihak akademika Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi dari sosiodemografi responden, Sebagian responden merupakan perempuan (89,6%), belum menikah (98,1%), dan tidak adanya riwayat penyakit kronis (94,3%). Pada tingkat pendidikan, tidak jauh berbeda antara jenjang S1 tahun pertama hingga ke-4 dan profesi Ners,

Tabel 1. Distribusi frekuensi sosiodemografi responden

Variabel	N	(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	10,4
Perempuan	95	89,6
Tingkat Pendidikan		
S1 Tahun ke-1	20	18,9
S1 Tahun ke-2	24	22,6
S1 Tahun ke-3	19	17,9
S1 Tahun ke-4	26	24,5
Profesi Ners	17	16,0
Status Pernikahan		
Menikah	2	1,9
Belum Menikah	104	98,1
Riwayat Penyakit Kronis		
Ada	6	5,7
Tidak ada	100	94,3

Tabel 2. Distribusi frekuensi stres akademik dan kualitas hidup

Variabel	N	%
Stres Akademik		
Ringan	18	17,0
Sedang	73	68,9
Berat	15	14,2
Kualitas Hidup		
Buruk	56	52,8
Baik	50	47,2
Domain Fisik		
Buruk	49	46,2
Baik	57	53,8
Domain Psikologis		
Buruk	51	48,1
Baik	55	51,9
Domain Sosial		
Buruk	40	37,7
Baik	66	62,3
Domain Lingkungan		
Buruk	37	34,9
Baik	69	65,1

Tabel 2 dapat terlihat bahwa mayoritas responden memiliki stres akademik tingkat sedang (68,9%). Penilaian kualitas hidup dengan proporsi kualitas hidup buruk (52,8%) dan kualitas hidup baik (47,2%). Pada penilaian kualitas hidup berdasarkan 4 domain menunjukkan proporsi kualitas hidup baik lebih banyak jumlahnya dibandingkan dengan kualitas hidup buruk secara keseluruhan.

Tabel 3. Uji bivariat

Variabel	Kualitas Hidup		Total	p value
	Buruk	Baik		
Stres Akademik				
Ringan	8 (44,4%)	10 (55,6%)	18	0,588
Sedang	41 (56,2%)	32 (48,3%)	73	
Berat	7 (46,7%)	8 (53,3%)	15	
Total	56	50	106	

Pada tabel ini menunjukkan *p value* > 0.05 yang artinya tidak ada hubungan berarti antara kualitas hidup dan stres akademik.

Tabel 3 juga menunjukkan responden dengan tingkat stres akademik ringan dengan kualitas hidup secara umum memiliki kategori baik lebih banyak (55,6%) dibandingkan dengan kualitas hidup buruk (44,4%) dari 18 responden.

Pada kategori stres akademik sedang menunjukkan bahwa lebih banyak responden termasuk ke dalam kualitas hidup buruk (56,2%) dibandingkan dengan kualitas hidup baik (43,8%) dari 73 responden. Kategori stres akademik berat memiliki kualitas hidup baik lebih banyak jumlahnya (53,3%) dibandingkan dengan kualitas hidup buruk (46,7%) dari keseluruhan 15 responden.

PEMBAHASAN

Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini didapatkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas hidup pada responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan sebuah studi yang menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel stres dengan kualitas hidup pada responden remaja (Marshall et al., 2008). Kondisi tersebut dikarenakan pada siswa sebagian besar menggunakan strategi gaya hidup positif dalam mengurangi stres. Namun, hasil tersebut juga tidak sejalan dengan penelitian Lyndon et al. (2017) yang menyimpulkan bahwa ditemukan adanya korelasi negatif dengan proporsi pada kualitas hidup rendah diakibatkan tekanan akademik sejumlah 20%. Perbedaan dapat terjadi akibat adanya persepsi yang berbeda pada tiap individu terkait stress dan kualitas hidup hingga dapat menimbulkan respon serta mekanisme koping terhadap keduanya juga berbeda.

Hasil analisis stres akademik pada responden menunjukkan bahwa mayoritas termasuk ke dalam kategori stres sedang (68,9%), namun juga terdapat beberapa responden dengan kategori stres akademik ringan dan berat. Beban akademik merupakan sumber stres tersering yang dihadapi mahasiswa keperawatan di DKI Jakarta yakni dengan jumlah 91,7% (Rakhmawati & Farida, 2014). Penelitian Suparto et al. (2021) menyebutkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat stres akademik sedang (45,7%). Pada jenjang Profesi Ners USU menunjukkan sejumlah 79% mahasiswa termasuk ke dalam kategori stres akademik sedang (Lombu & Setiawan,

2013). Penelitian lain menunjukkan sejumlah 74% mahasiswa keperawatan di Khatmandu University termasuk ke dalam tingkat stres akademik berat disebabkan beberapa hal seperti kondisi pendidikan keluarga dan ekonomi rendah, kurangnya dukungan keluarga, serta permasalahan dalam intrapersonal maupun interpersonal (Pandey & Chalise, 2015). Perbedaan tingkatan stres dapat terjadi dikarenakan tingkat stres tersebut lebih dipengaruhi pada persepsi tiap individu terhadap stressor yang dialaminya. Mahasiswa dengan tingkat stres akademik sedang memiliki kecenderungan untuk mudah emosi serta tidak fokus hingga dapat berpengaruh pada gangguan tidur, emosi labil, gangguan kesehatan mental hingga dapat menyebabkan depresi (Glozah & Pevalin, 2014). Meskipun responden termasuk ke dalam tingkat stres akademik sedang, namun diperlukan adanya perhatian agar hal tersebut tidak berlanjut ke tingkat yang lebih tinggi.

Pada kaitannya dengan domain fisik dan psikologis, hal ini dapat dipicu dengan kondisi kesehatan responden penyintas covid 19. Timbulnya kecemasan merupakan gejala intens selama bulan pertama dan didukung adanya studi yang menyebutkan bahwa tekanan psikologis pada penyintas covid 19 memiliki insiden tekanan psikologis tertinggi selama proses pemulihan awal. Hasil penelitian didapatkan bahwa responden dengan tingkat stres ringan dan sedang memiliki kualitas hidup baik yang lebih banyak. Hal ini sejalan dengan studi sebelumnya dimana stres tidak memiliki korelasi dengan kualitas hidup berkaitan dengan kesehatan fisik dan psikologis (Marshall et al., 2008). Kondisi tersebut karena responden berusia kurang dari 30 tahun dan memiliki daya tahan tubuh yang kuat serta kebiasaan berolahraga dalam upaya mengurangi stres yang berdampak pada kualitas hidup baik yang dimiliki. Untuk itu, responden dalam penelitian ini juga bisa saja menggunakan cara yang sama atau memiliki mekanisme kopingnya masing-masing dalam berupaya mengurangi stres akademik yang dihadapi sehingga penilaian kualitas hidup responden dari

aspek fisik dan psikologis termasuk ke dalam kategori baik.

Keterkaitan dalam domain sosial menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres ringan, sedang, dan berat memiliki kualitas hidup baik yang lebih banyak jumlahnya. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Normalita & Nuryanti, 2022) yang mengungkapkan bahwa sejumlah 47,65% mahasiswa di Pulau Jawa di masa pandemi covid 19 termasuk ke dalam kualitas hidup baik berdasarkan domain sosialnya. Hal tersebut karena mahasiswa masih mampu untuk berinteraksi sosial kepada keluarga, teman, dosen meskipun secara virtual atau jarak jauh. Untuk itu, peneliti berasumsi bahwa responden dalam penelitian ini masih mampu untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan teman, dosen, dan lainnya sehingga stres akademik yang dihadapi mahasiswa mampu diminimalisir meskipun dengan komunikasi jarak jauh. Kemudahan dalam berinteraksi melalui teknologi tersebut menyebabkan mayoritas responden memiliki kualitas hidup baik dari aspek sosial.

Hasil penelitian menunjukkan dalam domain lingkungan, Kondisi ini sesuai dengan penelitian Normalita & Nuryanti (2022) yang menyimpulkan bahwa pada mahasiswa di Pulau Jawa di masa pandemi covid 19 memiliki kualitas hidup domain lingkungannya sejumlah 54,36% untuk kategori 67 baik dan 33,98% pada kategori sangat baik. Adanya himbauan penerapan protokol kesehatan dari pemerintah dalam hal pencegahan penyebaran virus covid 19 secara tidak langsung menyebabkan berkurangnya polusi udara, polusi suara, dan pencemaran air (Rume & Islam, 2020). Untuk itu, peneliti berasumsi bahwa responden dengan tuntutan akademik yang cukup besar akan merasa tidak khawatir dan tetap aman terhadap adaptasi kebiasaan baru serta kemudahan dalam akses kesehatan di lingkungan sekitarnya.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak adanya hubungan

yang signifikan antara stress akademik dengan kualitas hidup pada mahasiswa keperawatan penyintas covid di keempat domain kualitas hidup. Namun, stres akademik tetap menjadi hal yang perlu diperhatikan dan dikontrol oleh mahasiswa khususnya bagi penyintas Covid-19. Kualitas hidup penyintas Covid-19 juga perlu ditingkatkan dengan mempertikan beberapa domain seperti fisik dan psikologis. Studi ini merekomendasikan studi lanjut untuk meneliti faktor-faktor apa saja yang bisa mempengaruhi kualitas hidup bagi penyintas Covid-19.

REFERENSI

- Berdida, D. J. E., & Grande, R. A. N. (2022). Academic stress, COVID-19 anxiety, and quality of life among nursing students: The mediating role of resilience. *International Nursing Review*.
- Coccia, C., Darling, C. A., Rehm, M., Cui, M., & Sathe, S. K. (2012). Adolescent health, stress and life satisfaction: The paradox of indulgent parenting. *Stress and Health, 28*(3), 211-221.
- Crisp, J., Douglas, C., Rebeiro, G., & Waters, D. (2020). *Potter & Perry's Fundamentals of Nursing ANZ edition-eBook*: Elsevier Health Sciences.
- Glozah, F. N., & Pevalin, D. J. (2014). Social support, stress, health, and academic success in Ghanaian adolescents: A path analysis. *Journal of adolescence, 37*(4), 451-460.
- Haryono, R. H. S., & Kurniasari, K. (2018). Stres akademis berhubungan dengan kualitas hidup pada remaja. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan, 1*(1), 75-84.
- Husnain, M. A. (2017). Stress Level Comparison of Medical and Non-medical Students: A Cross Sectional Study done at Various Professional Colleges in Karachi, Pakistan.
- Kleiveland, B., Natvig, G. K., & Jepsen, R. (2015). Stress, sense of coherence

- and quality of life among Norwegian nurse students after a period of clinical practice. *PeerJ*, 3, e1286.
- Marshall, L. L., Allison, A., Nykamp, D., & Lanke, S. (2008). Perceived stress and quality of life among doctor of pharmacy students. *American journal of pharmaceutical education*, 72(6).
- Normalita, N., & Nuryanti, L. (2022). Kualitas Hidup Mahasiswa Di Pulau Jawa Selama Pandemi Covid-19.
- Pandey, R. A., & Chalise, H. N. (2015). Self-esteem and academic stress among nursing students. *Kathmandu University medical journal*, 13(4), 298-302.
- Rume, T., & Islam, S. M. D.-U. (2020). Environmental effects of COVID-19 pandemic and potential strategies of sustainability. *Heliyon*, 6(9), e04965.
- Todt, B. C., Szejf, C., Duim, E., Linhares, A. O. M., Kogiso, D., Varela, G., . . . Bordon, I. N. S. (2021). Clinical outcomes and quality of life of COVID-19 survivors: a follow-up of 3 months post hospital discharge. *Respiratory medicine*, 184, 106453.
- Wiersinga, W. J., Rhodes, A., Cheng, A. C., Peacock, S. J., & Prescott, H. C. (2020). Pathophysiology, transmission, diagnosis, and treatment of coronavirus disease 2019 (COVID-19): a review. *Jama*, 324(8), 782-793.