

TINGKAT STRES CALON GURU PENDIDIKAN JASMANI SELAMA PANDEMI COVID-19

by Wahyu Indra Bayu

Submission date: 18-Aug-2021 07:21AM (UTC+0700)

Submission ID: 1632630859

File name: 7948-18418-1-SM.docx (165.4K)

Word count: 2496

Character count: 15866

TINGKAT STRES CALON GURU PENDIDIKAN JASMANI SELAMA PANDEMI COVID-19
STRESS LEVEL OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER CANDIDATE DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Wahyu Indra Bayu^{*1}, Meirizal Usra¹, Giartama², Soleh Solahuddin², Herri Yusfi¹

¹Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Jln. Sriwijaya
Negara, Bukit Besar, Palembang, Indonesia

²Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya,
Jln. Palembang-Prabumulih KM 32, Indralaya, Ogan Ilir Indonesia

***Corresponding Author. E-mail: wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id**

Received: 17 Agustus 2021; Revised: 19 Oktober 2021; Accepted: 30 November 2021

Abstrak

Sejak penyebaran *Covid-19* dalam skala global, sebagian besar upaya di tingkat nasional diarahkan untuk memitigasi penyebaran virus dan kerugian fisik, tetapi kurang memperhatikan dampak psikologis akibat dari *Covid-19* terhadap kesehatan mental, terutama pada tahap awal pandemi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres calon guru pendidikan jasmani selama masa pandemi *Covid-19*. Studi *cross-sectional* dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diberikan secara *online* yang dikelola sendiri. Ukuran tekanan psikologis diperoleh dengan menggunakan *The Kessler Psychological Distress Scale* (K10). Sebanyak 261 hasil kuesioner lengkap dimasukkan dalam analisis. Partisipan laki-laki sedikit mendominasi sampel ($n = 171$; 67,05%) daripada perempuan ($n = 86$; 32,95%). Responden berusia 18–21 tahun (rata-rata 19,6 tahun, SD: 3,16). Hasil penelitian menunjukkan bahawa rata-rata calon guru pendidikan jasmani pada di Universitas Sriwijaya berada pada level “Baik-Baik Saja” dengan skor rata-rata 20,02. Sedangkan bila dianalisis berdasarkan jenis kelamin responden, maka didapatkan ada perbedaan tingkat stress antara laki-laki dan perempuan ($F: 15,629$; $Sig. 0,000 < 0,05$), sedangkan faktor tahun angkatan dan interaksi antara faktor tahun angkatan dan jenis kelamin tidak ada perbedaan level stress responden ($F: 0,84$; $Sig. 0,433 > 0,05$; $F: 1,801$; $Sig. 0,167 > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat akademik mahasiswa tidak ada perbedaan level stress dari responden, sedangkan faktor jenis kelamin mempunyai perbedaan level stress. Dan tidak ada interaksi tingkat tahun angkatan dengan jenis kelamin dalam menentukan level stress.

Kata Kunci: Covid-19, Stres, Calon Guru, Pendidikan Jasmani, Pandemi

Abstract

Since the spread of *Covid-19* on a global scale, most efforts at the national level have been directed at mitigating the spread of the virus and physical harm, but little attention has been paid to the psychological impact of *Covid-19* on mental health, especially in the early stages of the pandemic. This study aims to determine the stress level of prospective physical education teachers during the *Covid-19* pandemic. The *cross-sectional* study was conducted using a self-administered online questionnaire. The measure of psychological distress was obtained using *The Kessler Psychological Distress Scale* (K10). A total of 261 complete questionnaire results were included in the analysis. Male participants slightly dominated the sample ($n = 171$; 67.05%) than women ($n = 86$; 32.95%). Respondents were aged 18–21 years (mean 19.6 years, SD: 3.16). The results showed that the average candidate for physical education teachers at Sriwijaya University was at the “Okay” level with an average score of 20.02. Meanwhile, when analyzed based on the gender of the respondent, it was found that there was a difference in stress levels between men and women ($F: 15,629$; $Sig. 0.000 < 0.05$), while the year factor and the interaction between

the year factor and gender had no difference. respondent's stress level ($F: 0.84$; $Sig. 0.433 > 0.05$; $F: 1.801$; $Sig. 0.167 > 0.05$). This shows that the academic level of students has no difference in the stress level of the respondents, while the gender factor has different stress levels. And there is no interaction between the year of class and gender in determining stress levels.

Keywords: Covid-19, Stress, Teacher Candidate, Physical Education, Pandemic

How To Cite: Bayu, W.I., Usra, M., Giartama, Solahuddin, S., & Yusfi, H. (2021). Tingkat stres calon guru pendidikan jasmani selama pandemi Covid-19. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 4(1), 1-8. doi:<http://dx.doi.org/10.31258/jope.2.2.1-8>



Journal of Sport Education is an open access article under the **CC-BY-SA 4.0**

PENDAHULUAN

Covid-19 adalah penyakit pernapasan yang sangat menular yang disebabkan oleh jenis baru virus corona yang menginfeksi manusia; SARS-CoV-2 (Al-Tammemi, 2020). Sejak ditemukan pada akhir Desember 2019, penyakit ini telah menyebar luas di banyak negara dan wilayah dalam skala global. Pandemi dan wabah dapat menimbulkan dampak besar pada kesehatan fisik, kesehatan mental, serta ekonomi global yang mengakibatkan terganggunya kehidupan sehari-hari (Chakraborty & Maity, 2020). Langkah-langkah penanganan yang diterapkan oleh banyak negara di seluruh dunia dalam memerangi *Covid-19* seperti karantina, pembatasan perjalanan, pembatasan fisik dan sosial, isolasi mandiri, serta pembatasan lokal pada mobilitas individu, dapat menyebabkan beban mental yang signifikan yang mempengaruhi kesehatan individu yang menyebabkan perubahan emosi dan perilaku (Brooks et al., 2020; Cao et al., 2020; Holmes et al., 2020).

Selain itu, dampak psikologis dari pandemi *Covid-19* dianggap sebagai ancaman tidak hanya pada individu dengan penyakit kejiwaan yang sudah ada sebelumnya tetapi juga pada mereka yang bebas dari kondisi kejiwaan (Ho et al., 2020). Ketakutan akan wabah dan pandemi dapat dialami oleh setiap individu tanpa memandang jenis kelamin, usia, ras, atau status sosial ekonomi mereka. Gangguan psikologis seperti kecemasan, insomnia, kemarahan, kesepian, ketakutan, rasa malu, ketidakberdayaan, menyalahkan, rasa bersalah, dan stigma semuanya ditemukan selama wabah penyakit menular (Ho et al., 2020; Ornell et al., 2020). Kondisi kejiwaan yang berbeda, termasuk depresi, panik, *post traumatic stress disorder*, dan bahkan bunuh diri, juga dilaporkan terkait dengan wabah, terutama pada kelompok usia yang lebih muda (Ho et al., 2020), seperti pada kalangan mahasiswa.

Kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi telah menjadi perhatian yang saat ini perlu diperhatikan. Situasi pandemi *Covid-19* saat ini telah membawa populasi yang rentan ini menjadi perhatian baru untuk dapat diselidiki dan diberikan solusinya. Masalah kesehatan mental adalah hambatan utama untuk keberhasilan akademis. Penyakit mental dapat memengaruhi motivasi, konsentrasi, dan interaksi sosial mahasiswa dan menjadi faktor penting bagi mahasiswa untuk berhasil dalam pendidikan tinggi. Pandemi ini memiliki dampak yang kuat pada kehidupan sehari-hari. Untuk mengambil tindakan pencegahan, penting untuk mengidentifikasi faktor risiko tekanan psikologis yang dialami oleh mahasiswa selama pandemi *Covid-19*. Sebuah tinjauan baru-baru ini tentang wabah virus dan pandemi menyatakan bahwa terjadi tekanan psikologis seperti ketakutan infeksi, frustrasi, kebosanan, persediaan yang tidak memadai, informasi yang tidak memadai, kerugian finansial, dan stigma negatif (Brooks et al., 2020).

Banyak literatur terkini tentang dampak psikologis *Covid-19*, meskipun beberapa penelitian telah menilai masalah kesehatan mental selama pandemi, sebagian besar berfokus pada petugas kesehatan, pasien, anak-anak, dan masyarakat umum (Lai et al., 2020; Xie et al., 2020). Namun, kecuali untuk beberapa penelitian, terutama dari Cina (Cao et al., 2020; Liu et

al., 2020; Wang & Zhao, 2020), ada sedikit bukti tentang efek psikologis atau kesehatan mental pada mahasiswa selama masa pandemi, yang dikenal sebagai populasi yang rentan (Bruffaerts et al., 2018; Ma et al., 2020). Meskipun temuan dari studi ini sejauh ini menyatu pada peningkatan masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa, faktor yang berkontribusi mungkin tidak dapat digeneralisasikan untuk populasi di negara lain. Seperti yang disorot dalam beberapa korespondensi baru-baru ini, ada kebutuhan mendesak untuk menilai efek pandemi saat ini pada kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa (Araújo et al., 2020; Zhai & Du, 2020a, 2020b). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi; 1) apakah faktor jenis kelamin mempunyai perbedaan dalam menentukan level *stress*; 2) apakah faktor tingkat tahun angkatan mahasiswa mempunyai perbedaan dalam menentukan level *stress*; dan 3) apakah ada interaksi antara faktor jenis kelamin dan tahun angkatan dalam menentukan level *stress* calon guru pendidikan jasmani di Universitas Sriwijaya.

METODE

Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh calon guru pendidikan jasmani pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, sedangkan penentuan sample dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. *Accidental sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan (Anshori & Iswati, 2017), mahasiswa yang menerima *google form* dan bersedia mengisi kuesioner. Berdasarkan teknik pengambilan sampel diperoleh sampel penelitian sebanyak 257 (L: 171; P: 86) responden.

Tabel 1. Demografi Subjek Penelitian

	Variabel	Jumlah
Angkatan	2018	74
	2019	68
	2020	115
Jenis Kelamin	Laki-Laki	171
	Perempuan	86

Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang disebarkan melalui *google form*. Penulis membagikan kuesioner pada tanggal 3-8 Mei 2021. Alat ukur tingkat stres dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan sistem penilaian yang akan diisi oleh responden melalui *google form*. Penulis menggunakan *The Kessler Psychological Distress Scale (K10)* untuk menilai tingkat stres selama pandemi *Covid-19*. *The Kessler Psychological Distress Scale (K10)* adalah alat yang divalidasi secara internasional untuk penilaian/penyaringan sederhana dan cepat dari tekanan psikologis non-spesifik di mana 10 pertanyaan dengan respons skala Likert 5 poin hadir (Easton et al., 2017).

The Kessler Psychological Distress Scale (K10) adalah ukuran klinis gejala psikologis yang divalidasi dengan baik dan sangat berguna yang dicatat untuk kemudahan penggunaan, aksesibilitas, prediktabilitas tinggi, dan validitas faktorial dan konstruksi yang tinggi (Easton et al., 2017). Artinya, *The Kessler Psychological Distress Scale (K10)* adalah ukuran klinis yang divalidasi dengan baik dari gejala psikologis dan terkenal karena kemudahan penggunaan, aksesibilitas, prediktabilitas tinggi, dan validitas faktorial dan konstruk yang tinggi.

The Kessler Psychological Distress Scale (K10) terdiri dari 10 pertanyaan yang diajukan kepada responden dengan skor 1 untuk jawaban tidak pernah mengalami stres, 2 untuk jawaban yang jarang mengalami stres, 3 untuk jawaban kadang-kadang mengalami stres, 4 untuk jawaban sering mengalami stres, dan 5 untuk jawaban selalu mengalami stres dalam 30 hari terakhir. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala ordinal (skor 1-5). Tingkat stres dikategorikan seperti tampak pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Kategori Tingkatan Stres

Rentang Nilai	Keterangan
<20	Baik-Baik Saja
20-24	Mengalami Gangguan Sedang
25-29	Mengalami Gangguan Ringan
>29	Mengalami Gangguan Parah

Analisi data menggunakan *Two Way Anava* untuk mengetahui perbedaan level stress berdasarkan faktor jenis kelamin dan angkatan dari mahasiswa. Analisis data menggunakan bantuan *Ms. Excel* dan *IBM Statistic* Versi 24.

HASIL

Hasil deskripsi data penelitian tampak pada tabel 3 dengan rata-rata 17,73 – 23,47 dengan *standart deviasi* sebesar 5,584 – 9,726. Sedangkan tabel 4 menunjukkan hasil tingkat stress responden secara keseluruhan berdasarkan tahun angkatan responden yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden (54,41%) berada dalam kondisi baik dalam level stress mereka dan 119 diantaranya mengalami gangguan, baik gangguan sedang (9,58%), ringan (23,75), maupun parah (12,26).

Tabel 3. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Angkatan	Jenis Kelamin	Mean	Standart Deviation	Jumlah
2018	Laki-Laki	18,03	6,858	59
	Perempuan	23,47	7,070	15
	Total	19,14	7,197	74
2019	Laki-Laki	21,29	9,726	38
	Perempuan	22,73	7,790	30
	Total	21,93	8,890	68
2020	Laki-Laki	17,73	5,584	74
	Perempuan	23,37	8,537	41
	Total	19,74	7,273	115
Total	Laki-Laki	18,63	7,217	171
	Perempuan	23,16	7,959	86
	Total	20,14	7,760	257

Tabel 4. Hasil Tingkat Stres Mahasiswa Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Jumlah	Rentang Nilai	Keterangan	Jumlah Responden	Persentase
2018	74	<20	Baik-Baik Saja	44	59,46%
		20-24	Mengalami Gangguan Sedang	9	12,16%
		25-29	Mengalami Gangguan Ringan	13	17,57%
		>29	Mengalami Gangguan Parah	8	10,81%
2019	68	<20	Baik-Baik Saja	33	48,53%
		20-24	Mengalami Gangguan Sedang	5	7,35%
		25-29	Mengalami Gangguan Ringan	18	26,47%
		>29	Mengalami Gangguan Parah	12	17,65%
2020	115	<20	Baik-Baik Saja	64	55,65%
		20-24	Mengalami Gangguan Sedang	11	9,57%
		25-29	Mengalami Gangguan Ringan	30	26,09%
		>29	Mengalami Gangguan Parah	10	8,70%

Tabel 5 menunjukkan hasil perhitungan statistik dengan menggunakan *two-way anova*, artinya analisis yang digunakan menggunakan dua faktor atau lebih dalam satu kali analisis.

Faktor yang digunakan adalah jenis kelamin dan tahun Angkatan responden. Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa ada perbedaan tingkat stress antara laki-laki dan perempuan (F: 15,629; Sig. 0,000 < 0,05), sedangkan faktor tahun angkatan dan interaksi antara faktor tahun angkatan dan jenis kelamin tidak ada perbedaan level stress responden (F: 0,84; Sig. 0,433 > 0,05; F: 1,801; Sig. 0,167 > 0,05).

Tabel 5. Hasil Perhitungan Statistik *Two-Way Anova*

Variabel	F	Sig.
Angkatan	0,840	0,433
Jenis Kelamin	15,629	0,000
Angkatan dan Jenis Kelamin	1,801	0,167

PEMBAHASAN

Dilaporkan dalam beberapa penelitian terdahulu (Fitzpatrick et al., 2019; Nahas et al., 2019; Zeng et al., 2019), peningkatan gejala depresi terkait pandemi di kalangan mahasiswa yang bervariasi antara 29% dan 38%. Penelitian-penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian yang dilakukan di Cina (Cao et al., 2020; Liu et al., 2020). Meskipun para partisipan secara khusus menyebutkan beberapa faktor seperti rasa kesepian, ketidakberdayaan, serta ketidakpastian keuangan dan akademik, hasil lain menunjukkan bahwa dampak pandemi *Covid-19* juga dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap depresi dan keinginan untuk bunuh diri. Selain itu, kesulitan berkonsentrasi dan perubahan kebiasaan tidur terbukti berhubungan dengan depresi (Acharya et al., 2018).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah partisipan, yang merupakan mahasiswa program studi pendidikan jasmani, tidak mengalami gangguan stres atau merasa baik-baik saja dalam situasi pandemi ini. Walaupun partisipan dalam penelitian memiliki gangguan stress yang beragam, namun jika dijumlahkan, partisipan yang memiliki gangguan hampir mencapai setengahnya (45,59%). Hal ini berarti dari 261 partisipan, 119 diantaranya mengalami gangguan, baik gangguan ringan, sedang, maupun parah. Walaupun jumlah partisipan yang mengalami gangguan mayoritas hanya mengalami gangguan ringan, namun tentunya dapat menjadi semakin buruk jika kondisi pandemi ini tidak dapat segera diselesaikan. Penumpukan beban stress akibat beberapa faktor, baik eksternal maupun internal, mungkin saja dapat memperparah gangguan stress yang dialami oleh mahasiswa.

Pembatasan sosial, anjuran untuk tidak keluar rumah, serta isolasi mandiri, dapat menyebabkan kebosanan, ketidakpastian, dan gangguan pada rutinitas dan memberikan tekanan yang dapat mengakibatkan peningkatan tekanan psikologis seperti yang ditemukan dalam penelitian ini. Pembatasan sosial dan isolasi mandiri karena pandemi *Covid-19* saat ini cenderung membuat orang stres. Mahasiswa pendidikan jasmani yang biasanya memiliki bakat kinestetik cenderung lebih menyukai mata kuliah praktik di lapangan daripada kuliah di kelas. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pelaksanaan perkuliahan secara daring pada mahasiswa pada jurusan olahraga kurang efektif (Ikhsan, 2020), dan mayoritas mahasiswa lebih menyukai pembelajaran tatap muka jika dibandingkan perkuliahan daring (Dewantara & Nurgiansah, 2021).

Jumlah partisipan yang merasa baik-baik saja dalam situasi pandemi ini sebenarnya cukup besar, bahkan lebih dari setengah dari total partisipan, walaupun jumlah partisipan yang mengalami gangguan terlihat banyak. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami tanggapan dari partisipan yang tidak mengalami gangguan dalam penelitian ini mengenai strategi *coping* mereka, mengingat beberapa kelompok bisa lebih rentan terhadap efek psikososial akibat pandemi daripada kelompok lain. Temuan dalam penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menguraikan kegiatan *coping*, seperti hubungan sosial

dengan keluarga dan teman, membatasi membaca/melihat berita terkait pandemi, menjaga kebutuhan tidur, nutrisi, olahraga, dan berlatih meditasi (pemusatan pikiran) (Ornell et al., 2020).

Penelitian ini terbatas pada mahasiswa pendidikan jasmani yang merupakan orang-orang muda yang dapat mengakses kuisioner secara daring untuk berpartisipasi; karenanya, generalisasi hanya terbatas pada orang yang melek internet. Mempertimbangkan pembatasan sosial, survei secara daring merupakan satu-satunya pilihan yang layak selama pandemi untuk mencapai tujuan penelitian ini.

SIMPULAN

Penelitian ini mengidentifikasi individu yang berisiko lebih tinggi mengalami kesusahan dan ketakutan selama situasi pandemi *Covid-19*, khususnya Calon Guru Pendidikan Jasmani di Universitas Sriwijaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan level *stress* dari responden berdasarkan tingkat akademik, sedangkan faktor jenis kelamin mempunyai perbedaan level *stress* pada calon guru pendidikan jasmani. Dan tidak ada interaksi tingkat tahun angkatan dengan jenis kelamin dalam menentukan level *stress*. Mahasiswa dengan kondisi kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya juga lebih mungkin mengalami tekanan psikologis yang lebih tinggi, yang dapat memperburuk kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Selain itu, penelitian kami menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan terhadap tekanan psikologis, dan karena itu konteks sosial budaya daripada konteks biomedis mempengaruhi kesehatan mental mereka. Teknologi inovatif seperti aplikasi seluler interaktif untuk mendukung kesejahteraan mental dapat dikembangkan dan diuji keefektifannya dalam studi eksperimental di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

Exclude

TINGKAT STRES CALON GURU PENDIDIKAN JASMANI SELAMA PANDEMI COVID-19

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	jope.ejournal.unri.ac.id Internet Source	4%
2	text-id.123dok.com Internet Source	3%
3	Aan Febriani, Yollanda Ardhitya Putri, Sharah Ayuni, Saryono Saryono. "Kesehatan mental masyarakat selama pandemi covid-19: Literatur review", Riset Informasi Kesehatan, 2021 Publication	1%
4	Submitted to Universitas Muhammadiyah Makassar Student Paper	1%
5	core.ac.uk Internet Source	1%
6	journal.uir.ac.id Internet Source	1%
7	repository.umsu.ac.id Internet Source	1%

8	id.evidentista.org Internet Source	1 %
9	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
10	ejournal.unsri.ac.id Internet Source	<1 %
11	Submitted to Politeknik Negeri Bandung Student Paper	<1 %
12	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %
13	garuda.ristekdikti.go.id Internet Source	<1 %
14	journals.sagepub.com Internet Source	<1 %
15	karya-ilmiah.um.ac.id Internet Source	<1 %
16	ejournal.unklab.ac.id Internet Source	<1 %
17	karyailmiah.unisba.ac.id Internet Source	<1 %
18	docobook.com Internet Source	<1 %
19	e-journals.unmul.ac.id Internet Source	<1 %

20	ricky-kurniawan-20-12-1993.blogspot.com Internet Source	<1 %
21	sistema.atenaeditora.com.br Internet Source	<1 %
22	upcommons.upc.edu Internet Source	<1 %
23	www.obgynia.com Internet Source	<1 %
24	es.scribd.com Internet Source	<1 %
25	tradisionalsehat.com Internet Source	<1 %
26	www.coursehero.com Internet Source	<1 %
27	www.farah.id Internet Source	<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On