

ANALISIS TINGKAT STRES DOSEN STRUKTURAL SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DI FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS X DENGAN METODE *DEPRESSION ANXIETY STRESS SCALE 42 (DASS-42)*

Helgi Ginanjar*¹, Djoko Pitoyo²

^{1,2}Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Sangga Buana,
Jl. PHH. Mustofa No. 68, Bandung 40124

Abstrak

Pandemi Covid-19 sangat berdampak besar terhadap kehidupan manusia khususnya pada bidang pendidikan. Dalam perguruan tinggi, dosen sebagai tenaga pendidik merupakan sebuah aset penting dan menjadi penentu maju tidaknya suatu perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres pada dosen struktural di Fakultas Teknik Universitas X selama masa pandemi Covid-19. Untuk mengukur tingkat stres digunakan instrumen Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS-42). Terdapat tiga kondisi yang diukur pada metode DASS-42 yaitu kondisi depresi, kecemasan, dan stres. Penelitian dilakukan di Fakultas Teknik Universitas X dengan total populasi sejumlah 21 orang dan menggunakan teknik sampling sampel jenuh, dimana seluruh populasi dijadikan responden. Setelah dilakukan pengolahan data diperoleh hasil bahwa tingkat stres dan depresi dosen struktural mayoritas berada dalam kategori "normal" sebanyak 71%. Sedangkan untuk tingkat kecemasan responden yang paling banyak berada pada interpretasi "berat" yaitu sebanyak 29%. Tingkat stres yang normal dikarenakan dosen telah beradaptasi dengan pembelajaran di masa pandemi Covid-19, karena pandemi sudah berjalan kurang lebih 2 tahun serta dosen sudah dapat mengendalikan stresnya dengan baik.

Kata kunci: DASS-42; Dosen Struktural; Stres.

Abstract

[Analysis Of Stress Level Of Structural Lecturers During The Covid-19 Pandemic at The Faculty Of Engineering University X Using The Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) Method] The Covid-19 pandemic has had a huge impact on human life, especially in the field of education. In higher education, lecturers as teaching staff are an important asset and determine whether a university will progress or not. This research aims to determine the stress level of structural lecturers at the Faculty of Engineering, University of X during the Covid-19 pandemic. To measure stress levels, the Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS-42) instrument was used. There are three conditions measured in the DASS-42 method, namely depression, anxiety, and stress. The research was conducted at the Faculty of Engineering, University of After processing the data, the results showed that the stress and depression levels of the majority of structural lecturers were in the "normal" category at 71%. Meanwhile, the highest level of anxiety among respondents was in the "severe" interpretation, namely 29%. The stress level is normal because lecturers have adapted to learning during the COVID-19 pandemic. After all, the pandemic has been going on for approximately 2 years and lecturers can control their stress well.

Keywords: DASS-42; Structural Lecturer; Stress.

1. Pendahuluan

Dosen merupakan sebuah aset yang penting di sebuah universitas, dosen juga menjadi penentu maju

tidaknya universitas dalam bidang akademik. Dengan demikian, pengelolaan sumber daya manusia merupakan hal penting dalam menjaga kualitas di dalam suatu universitas (Kusnadi 2014). Dosen memiliki tugas, peran, dan tanggung jawab dalam menciptakan sumber daya yang berkualitas terhadap mahasiswanya agar dapat bersaing di dunia kerja nanti (Pertiwi, Denny, and

*Penulis Korespondensi.
E-mail: helgiginanjar45@gmail.com

Analisis Tingkat Stres Dosen Struktural Selama Masa Pandemi Covid-19 di Fakultas Teknik Universitas X dengan Metode Depression Anxiety Stress Scale 42 (Dass-42)

Widjasena 2017). Berdasarkan Tri Dharma Perguruan Tinggi, dosen bertanggung jawab untuk melaksanakan pendidikan dan pengajaran, penelitian dan pengembangan, serta pengabdian kepada masyarakat. (Republik Indonesia 2005).

Banyaknya beban kerja yang ditanggung oleh dosen menyebabkan permasalahan mulai muncul sehingga dapat menyebabkan stres. Beberapa permasalahan tersebut ialah dosen yang sulit ditemui untuk melaksanakan bimbingan, dosen yang terlambat bahkan tidak hadir pada saat kuliah, dosen yang kurang mampu menyampaikan materi pembelajaran secara jelas dan kurang mampu membangun komunikasi yang baik dengan mahasiswa, juga dosen yang menurut mahasiswa memberikan nilai yang tidak sesuai dengan kemampuan mahasiswa (Purwaningsih and Sugiyanto 2012).

Pada masa pandemi Covid-19, di mana pembelajaran tatap muka dialihkan dengan pembelajaran daring yang dapat menimbulkan beberapa kesulitan bagi dosen, seperti gagap teknologi terutama untuk dosen yang berusia di atas 50 (lima puluh) tahun, lokasi tempat tinggal yang terpencil membuat dosen masih gagap teknologi, sarana dan prasarana perguruan tinggi yang kurang memadai, dan ketidaksiapan dosen dalam menyiapkan materi perkuliahan (Mulawarman 2020). Terlebih lagi bagi dosen yang memiliki jabatan dalam struktural di universitas atau perguruan tinggi, tentunya memiliki tugas-tugas tambahan keprofesional lainnya, seperti sebagai pilar-pilar program studi atau fakultas (Nurqamar, Haerani, and Mardiana 2014).

Tuntutan agar selalu bekerja lebih baik setiap hari, dapat memberikan tekanan bagi dosen. Apabila dosen tidak dapat menyesuaikan dirinya dengan tuntutan pekerjaan serta lingkungan tempat kerja, maka dosen yang bersangkutan akan mengalami kondisi stres (Kusnadi 2014). Stres yang berat dan tidak ditangani pada akhirnya dapat mengakibatkan gangguan kejiwaan kronis, seperti depresi dan gangguan kecemasan.

Terdapat beberapa penelitian yang membahas hubungan antara beban kerja dengan stres dosen, tetapi belum ada yang membahas tingkat stres dosen ketika masa pandemi Covid-19. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat stres dosen struktural ketika masa pandemi Covid-19, sehingga dapat memberikan rekomendasi (saran) untuk mengurangi tingkat stres pada dosen.

Menurut Dr. Peter Tyler dalam (Lubis 2016) "stres" adalah perasaan tidak enak atau tidak mengenakan yang disebabkan adanya permasalahan-permasalahan atau persoalan-persoalan diluar kendali kita, atau reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan. Sedangkan stres kerja adalah kondisi ketegangan karena terjadinya ketidaksesuaian antara fisik dan psikis yang

akan mempengaruhi emosi, proses berfikir, dan kondisi seseorang yang mengalami hal tersebut. Timbulnya stres kerja pada seseorang dapat diketahui melalui tiga tahap yaitu pertama timbulnya beberapa gejala tetapi masih bisa di atasi oleh mekanisme pertahanan diri, kedua mekanisme pertahanan diri yang merupakan adaptasi maksimum tertentu dapat kembali menjadi seimbang, lalu bila stres ini berkelanjutan akan mencapai tahap ketiga yaitu mekanisme diri yang kolaps akan menimbulkan kelelahan (Vanchapo 2020).

Stres kerja akan mempengaruhi terhadap kualitas kerja, seperti pekerjaan menjadi terganggu dan kegiatan belajar mengajar ikut terbengkalai. Selain itu timbulnya gangguan hubungan sosial dengan teman atau rekan kerja serta keluarga (Putranto 2013). Terdapat 4 (empat) konsekuensi yang bisa terjadi karena stres kerja yang dialami oleh seseorang, ialah terganggunya kesehatan fisik, kesehatan psikologis, performansi, dan mempengaruhi individu dalam pengambilan keputusan (Putranto 2013).

Stres yang berkepanjangan pada seseorang apabila tidak diatasi dapat menimbulkan depresi dan kecemasan. Depresi yang dialami biasanya berkaitan dengan kejadian yang baru saja terjadi (Lubis, 2016). Gangguan depresi dan kecemasan merupakan dua jenis gangguan yang saling berkaitan. Seseorang yang sedang mengalami depresi seringkali ada unsur ansietasnya (kecemasan), begitu pula sebaliknya (Jamil 2019).

2. Metode Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode DASS-42. Adapun tahapan metodologi penelitiannya sebagai berikut:

1. Tahap Identifikasi
Tahapan ini terdiri dari studi literatur dan studi lapangan, serta mengidentifikasi rumusan masalah dan penentuan maksud dan tujuan.
2. Tahap Pengumpulan dan Pengolahan Data
Pada tahap ini dilakukan pengumpulan data dengan cara menyebarkan kuesioner DASS-42 secara online kepada responden yang telah ditentukan. Sedangkan pada tahap pengolahan data dilakukan perhitungan sesuai dengan pendekatan metode DASS-42 kemudian menginterpretasi nilai skornya.
3. Tahap Analisis dan Kesimpulan
Setelah melakukan pengolahan data, kemudian dilakukan analisis berdasarkan hasil pengolahan tadi untuk mengetahui tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stres. Serta ditarik kesimpulan dari hasil analisis tersebut.

Analisis Tingkat Stres Dosen Struktural Selama Masa Pandemi Covid-19 di Fakultas Teknik Universitas X dengan Metode Depression Anxiety Stress Scale 42 (Dass-42)

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Perhitungan DASS-42 pada Dosen Struktural Secara Keseluruhan dalam satuan orang (data primer yang sudah diolah, 2022)

DASS-42	Interpretasi Skor				
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
Depresi	15	1	2	2	1
Kecemasan	5	3	5	6	2
Stres	15	1	2	3	0

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa depresi dan stress sebesar 71% (15 responden) berada pada tingkat yang normal. Sedangkan untuk tingkat kecemasan bervariasi, sebesar 24% (5 responden) kecemasan normal, sebesar 14% (3 responden) kecemasan ringan, sebesar 24% (5 responden) kecemasan sedang, sebesar 29% (6 responden) kecemasan berat, dan sebesar 9% (2 responden) mengalami kecemasan sangat berat.

Stres kerja akan mempengaruhi terhadap kualitas kerja, seperti pekerjaan menjadi terganggu dan kegiatan belajar mengajar ikut terbengkalai. Selain itu, dapat timbul gangguan hubungan sosial dengan teman atau rekan kerja serta keluarga (Putranto 2013).

Tabel 2. Hasil Perhitungan DASS-42 Dimensi Depresi pada Dosen Struktural Berdasarkan Usia dalam satuan orang (data primer yang sudah diolah, 2022)

DASS-42 (Depresi)	Interpretasi Skor				
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
Junior	1	-	-	-	1
Madya	3	-	2	-	1
Senior	11	1	-	1	-

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa tingkat depresi dosen berdasarkan usia $\geq 50\%$ berada pada tingkat yang normal.

Tingkat depresi yang normal ini sejalan dengan tingkat stres yang normal (pada tabel 1), dikarenakan gangguan depresi dipicu oleh tingkat stres. Dimana tingkat stres dan depresi dosen berada pada kondisi normal, sehingga dapat dikatakan bahwa dosen tersebut tidak mengalami kondisi stress.

Tabel 3. Hasil Perhitungan DASS-42 Dimensi Kecemasan pada Dosen Struktural Berdasarkan Usia dalam satuan orang (data primer yang sudah diolah, 2022)

DASS-42 (Kecemasan)	Interpretasi Skor				
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
Junior	1	-	-	-	1
Madya	2	-	1	3	-
Senior	2	3	4	3	2

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan dosen berdasarkan usia cenderung bervariasi, pada dosen junior berada pada tingkat normal 1 responden dan sangat berat 1 responden. Sedangkan untuk dosen madya sebesar 50% (3 responden) mengalami kecemasan berat. Dan untuk dosen senior sebesar 15% (2 responden) mengalami kecemasan normal, sebesar 23% (3 responden) mengalami kecemasan ringan, sebesar 31% (4 responden) mengalami kecemasan sedang, sebesar 23% (3 responden) mengalami kecemasan berat, dan sebesar 8% (1 responden) mengalami kecemasan sangat berat.

Hasil interpretasi pada tingkat kecemasan yang bervariasi, mulai dari normal sampai dengan sangat berat disebabkan oleh beberapa hal, yaitu rentang kecemasan yang dirasakan oleh dosen berbeda-beda seperti pada item ketakutan diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak bisa dilakukan, cemas terhadap keadaan yang sedang atau akan terjadi, serta adanya kelelahan ketika sedang menyelesaikan pekerjaan.

Tabel 4. Hasil Perhitungan DASS-42 Dimensi Stres pada Dosen Struktural Berdasarkan Usia dalam satuan orang (data primer yang sudah diolah, 2022)

DASS-42 (Stres)	Interpretasi Skor				
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
Junior	1	-	-	1	-
Madya	3	-	1	2	-
Senior	11	1	1	-	-

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa tingkat stress hampir sama dengan tingkat depresi, yaitu sebesar $\geq 50\%$ mengalami stres yang normal.

Tingkat stres yang cenderung normal salah satunya dikarenakan dosen telah dapat beradaptasi dengan pembelajaran di masa pandemi Covid-19 ini, karena pandemi telah berjalan hampir 2 tahun lamanya. Selain itu, stres yang berada pada tingkat normal hanya terjadi dalam waktu sesaat atau beberapa menit saja, hal ini mungkin terjadi karena dosen sudah bisa mengendalikan stresnya (*management stress*). Stres yang normal ini sejalan dengan hasil tingkat depresi yang normal, karena stres dapat memicu gangguan depresi apabila stres tersebut tidak diatasi secara berkepanjangan.

4. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat stress pada dosen struktural Fakultas Teknik Universitas X sebesar 71% berada pada kategori “normal”, sehingga secara mayoritas tingkat stress dosen berada pada kondisi normal. Stres yang “normal” ini dikarenakan dosen sudah beradaptasi terhadap kegiatan selama masa pandemi Covid-19 dan sudah bisa mengendalikan stresnya (*management stress*).

Analisis Tingkat Stres Dosen Struktural Selama Masa Pandemi Covid-19 di Fakultas Teknik Universitas X dengan Metode Depression Anxiety Stress Scale 42 (Dass-42)

Adapun tingkat depresi sebesar 71% (15 responden) berada pada kategori normal. Sehingga mayoritas dosen struktural tingkat depresinya berada pada kondisi “normal”. Tingkat depresi yang normal ini sejalan dengan tingkat stres yang normal, dikarenakan gangguan depresi dipicu oleh tingkat stres. Dimana tingkat stres dan depresi dosen berada pada kondisi normal, sehingga dapat dikatakan bahwa dosen tersebut tidak mengalami kondisi stres.

Sedangkan untuk tingkat kecemasan berada pada rentang yang bervariasi, mulai dari kecemasan tingkat “normal” sampai kecemasan pada tingkat “sangat berat”. Persentase tertinggi pada kecemasan yaitu sejumlah 6 orang atau sebanyak 29% pada tingkat berat, tingkat kecemasan normal sejumlah 5 orang atau sebanyak 24%, kecemasan ringan sejumlah 3 orang atau sebanyak 14%, kecemasan sedang sejumlah 5 orang atau sebanyak 24%, dan kecemasan sangat berat sejumlah 2 orang atau sebanyak 9%.

Hal-hal yang dapat direkomendasikan untuk mengurangi tingkat stres ialah di antaranya bisa melakukan olahraga secara rutin, meditasi, istirahat yang cukup, dan menerapkan pola hidup sehat. Sedangkan untuk mengurangi tingkat kecemasan saran yang dapat diberikan dengan cara meluangkan waktu untuk bersantai, *work life balance*, melakukan hal yang disukai/hobi.

Daftar Pustaka

- dr. Lubis, Lumongga Namora. 2016. “Depresi Tinjauan Psikologis.” *Kencana* 2.
- Jamil, Jamil. 2019. “Sebab Dan Akibat Stres, Depresi Dan Kecemasan Serta Penanggulangannya.” *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu Dan Budaya Islam* 1(1). Doi: 10.36670/Alamin.V1i1.6.
- Kusnadi, Miqdad Arats. 2014. “Hubungan Antara Beban Kerja Dan Self-Efficacy Dengan Stres Kerja Pada Dosen Universitas X.” *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 3(1).
- Mulawarman, Widyatmike Gede. 2020. “Persoalan Dosen Dan Mahasiswa Masa Pandemi Covid 19 : Dari Gagap Teknologi Hingga Mengeluh Boros Paket Data.” *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas*.
- Nurqamar, Insany Fitri, Siti Haerani, And Ria Mardiana. 2014. “Konflik Peran Dan Ambiguitas Peran: Implikasinya Terhadap Stress Kerja Dan Kinerja Pejabat Struktural Prodi.” *Jurnal Analisis* 3(1).
- Pertiwi, E., H. Denny, And B. Widjasena. 2017. “Hubungan Antara Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Dosen Di Suatu Fakultas.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)* 5(3).
- Purwaningsih, Ratna, And Arief Sugiyanto. 2012. “Analisis Beban Kerja Mental Dosen Teknik Industri Undip Dengan Metode Subjective Workload Assessment Technique (Swat).” *J@Ti Undip: Jurnal Teknik Industri* 2(2). Doi: 10.12777/Jati.2.2.28-39.
- Putranto, Canggih. 2013. “Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja : Studi Indigenous Pada Guru Bersuku Jawa.” *Journal Of Sosial And Industrial Psychology* 2(2).
- Republik Indonesia. 2005. “Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru Dan Dosen.” *Sekretariat Negara*.
- Vanchapo, Antonius Rino. 2020. “Beban Kerja Dan Stres Kerja.” *Humaniora* 1(2):792