**HUBUNGAN KELELAHAN FISIK DAN MENTAL (*BURNOUT*) DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN MASYARAKAT TERKAIT *COVID-19* DI KOTA PASURUAN**

**Sylvia Yunike Hendrayani**

Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Majapahit Mojokerto

Email : [yuniikeivvv@gmail.com](mailto:yuniikeivvv@gmail.com)

**Dr. Henry Sudiyanto, S.Kp., M.Kes**

Dosen Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Majapahit Mojokerto

Email : henrysudiyanto@gmail.com

**Eka Diah Kartiningrum, SKM., M.Kes**

Dosen Prodi D3 Ilmu Keperawatan STIKES Majapahit Mojokerto

Email : ekadiahprayogi@gmail.com

**Abstrak** – Kondisi pandemi *Covid-19* telah membuat kelompok usia Gen-Z terpukul, segala aktivitas dilakukan di rumah, proses belajar mengajar mahasiswa juga dilakukan secara online di rumah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelelahan fisik dan mental (*Burnout*) dengan perilaku pencegahan masyarakat terkait *Covid-19* di Kota Pasuruan. Desain penelitian yang digunakan yaitu metode *study Cross-Sectional*, dengan sampel sejumlah 102 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami burnout sedang yakni sejumlah 52 responden (51%) dan sebagian responden yang memiliki perilaku pencegahan terkait *Covid-19* yang tinggi sejumlah 66 responden (64,7%). Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Rank Spearman* (*pvalue* 0,012) jadi disimpulkan ada hubungan kelelahan fisik dan mental (*Burnout*) dengan perilaku masyarakat terkait pencegahan *Covid-19* di Kota Pasuruan. Dengan hasil kekuatan korelasi (rs = -0,249315), artinya semakin besar *burnout* yang dirasakan maka semakin negatif perilak pencegahan covid yang dilakukan. Pihak kampus dapat berperan untuk memberikan penyuluhan terkait dengan kelelahan fisik dan mental (*Burnout*) sehingga dapat menurunkan angka terjadinya *burnout*.

**Kata Kunci : *Burnout*, pencegahan, *Covid-19***

***Abstract*** *– The condition of the Covid-19 pandemic has hit the Gen-Z age group, all activities are carried out at home, the learning process of teaching students is also carried out online at home. This research aims to find out the relationship between physical and mental fatigue (Burnout) with community prevention behavior related to Covid-19 in Pasuruan City. The results of physical and mental fatigue studies (Burnout) with community prevention behavior related to Covid-19 in Pasuruan City most respondents experienced moderate burnout of 52 respondents (51%) and some respondents who had high prevention behavior related to Covid-19 a total of 66 respondents (64.7%). Analysis of the data used in this study was the Spearman Rank correlation test (pvalue 0.012) so it was concluded that there was a relationship between physical and mental fatigue (burnout) with community behavior related to Covid-19 prevention in Pasuruan City. With the results of the strength of the correlation (rs = -0.249315), meaning that the greater the perceived burnout, the more negative the covid prevention behavior is carried out. The campus can play a role in providing counseling related to physical and mental fatigue (burnout) to reduce the number of burnouts.*

***Keywords : Burnout, prevention, Covid-19***

**PENDAHULUAN**

Masa pandemi menimbulkan berbagai dampak di setiap segi kehidupan. Dari psikologis yang dapat dilihat adalah *anxiety* yang tinggi dari masyarakat, karena virus ini sangat cepat menular dari yang sakit kepada orang sehat (Fitria dkk, 2020). Meskipun fokus utama adalah meminimalkan penularan melalui pencegahan, memerangi infeksi, dan menyelamatkan nyawa dengan meningkatkan perkembangan pengobatan dan vaksin, sangat sedikit perhatian adalah pada masalah kritis kelelahan fisik dan mental (*burnout*) penduduk (Shah dkk, 2020).

Dilansir dari liputan 6 (2020), konsekuensi kesehatan mental dari pandemi Covid-19 sangat luas, survei dari American Psychological Association (APA) menunjukkan kelompok usia yang paling terpukul kesehatan mentalnya adalah Gen-Z. Terdapat pengaruh stres kerja dan *coronavirus anxiety* secara simultan terhadap mental *well-being* pada generasi milenial (Maserati dan Purba, 2021). Berdasarkan laporan dari *Blue Cross Blue Shield Association*, generasi milenial berada dalam kesehatan dan *well-being* yang lebih buruk daripada generasi sebelumnya (Ducharme, 2019 dalam Maserati dan Purba, 2021). Kondisi pandemi *Covid-19* telah membuat segala aktivitas dilakuan di rumah, proses belajar mengajar mahasiswa juga dilakukan secara online di rumah, kondisi ini memungkinkan peningkatan penggunaan media sosial. (Gao et al., 2020 dalam Budury dkk, 2020).

Penderita penyakit kronis seperti kardiovaskular, penyakit pernafasan kronis, diabetes melitus, dan kanker lebih rentan tertular karena kekebalan tubuh yang terus menurun dan memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit parah hingga kematian (Hardika & Retnoningtias, 2020). Selama pandemi, tingkat stres meningkat yang diikuti dengan perilaku tidak sehat menurunkan sistem imun tubuh, sehingga meningkatkan potensi kerentanan fisik dalam status kesehatan (Dewi, Sriatmi, & Nandini, 2021).

Di Indonesia sikap masyarakat terhadap adanya wabah *Covid-19* tampak cemas. Banyaknya masyarakat yang cemas berlebihan memicu gangguan psikologis seperti setres hingga depresi. Kurangnya pemahaman masyarakat terkait mekanisme koping untuk menghindari gangguan psikologis kronis. Adanya pembatasan setiap tempat berlibur juga menjadi pemicu masyarakat mengalami situasi kelelahan fisik dan mental (*Burnout*). Survei yang dilakukan oleh (Gerhold dkk, 2020) pada penduduk di Jerman terkait strategi koping yang digunakan dalam menghadapi pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa strategi koping sangat berfokus pada masalah dan sebagian besar responden mendengarkan saran ahli dan mencoba berperilaku dengan tenang dan tepat (Kristamuliana & Simak, 2020).

Tenaga kesehatan memiliki peranan penting untuk mengedukasi masyarakat tentang bahaya kelelahan fisik dan mental (*Burnout*) dalam situasi pandemi. Masyarakat dapat menghindari kelelahan fisik dan mental (*Burnout*) dengan berbagai cara. Berkumpul dengan keluarga, seperti menonton film bersama di rumah merupakan salah satu mekanisme koping yang dapat dilakukan tanpa harus keluar rumah. Adanya pembukaan kembali tempat wisata yang tetap dibatasi karena adanya Covid-19 masyarakat juga dapat berkunjung dengan tetap memperhatikan 3M (Memakai masker, Mencuci tangan serta Menjaga jarak dan menghindari kerumunan) yang telah di tetapkan oleh pemerintah. Pemerintah juga tetap harus gencar untuk melakukan 3T, yaitu *testing* (tes), *tracing* (pelacakan), dan *treatment* (pengobatan). Agar masyarakat yang positif dapat terlacak dan masyarakat yang sehat dapat melakukan pencegahan. Sehingga peneliti bertujuan untuk mengetahui hubungan kelelahan fisik dan mental (*Burnout*) dengan perilaku pencegahan masyarakat terkait *Covid-19* di Kota Pasuruan.

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif, sedangkan rancang bangun penelitian yang digunakan yaitu metode *study Cross-Sectional*. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 56.090 orang, dengan sampling yang menggunakan teknik *Simple Random Sampling* sejumlah 102 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Maslach Burnout Inventory* (MBI) dan kuesioner pencegahan *Covid-19*. Penelitian menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Apabila hasil analisa penelitian didapatkan P < 0,05, H1 diterima yang artinya ada hubungan kelelahan fisik dan mental (*Burnout*) dengan perilaku pencegahan masyarakat terkait *Covid-19* di Kota Pasuruan.

Prosedur pengumpulan data pada penelitian ini dimulai dengan melakukan studi pendahuluan untuk mengobservasi data jumlah masyarakat kota Pasuruan. Setelah mendapatkan data dengan cara observasi peneliti melakukan teknik *simple random sampling*. Peneliti akan membagikan kuesioner dalam bentuk *google form* melalui media online.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berikut disajikan hasil dari pengolahan data penelitian “Hubungan Kelelahan Fisik dan Mental (*Burnout*) dengan Perilaku Pencegahan Masyarakat terkait *Covid-19* di Kota Pasuruan”.

1. **DATA UMUM**
2. **Karakteristik Responden**

**Tabel 1. Karakteristik Responden di Kota Pasuruan tahun 2021**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Karakteristik Responden** | **Frekuensi (f)** | **Prosentase (%)** |
| **1.** | **Usia**  9 – 7 tahun  18 – 24 tahun | 27  75 | 26,5%  73,5% |
| **2.** | **Jenis kelamin**  Perempuan  Laki-laki | 53  49 | 52%  48% |
| **3.** | **Pendidikan**  SD  SMP  SMA  Perguruan Tinggi | 5  11  23  63 | 4,9%  10,8%  22,5%  61,8% |
| **4** | **Kecamatan**  Bugulkdul  Gadingrejo  Panggungrejo  Purworejo | 25  23  26  28 | 24,5%  22,5%  25,5%  27,5% |
| **Jumlah** | | **102** | **100%** |

Hasil penelitian secara deskriptif menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia, menunjukkan bahwa sebagian besar responden usia 18 – 24 tahun yaitu 75 orang (73,5%). Karakteristik responden berdasarkan Jenis kelamin, lebih dari sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 53 orang (52%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan lebih dari sebagian besar responden berpendidikan Perguruan Tinggi yaitu 63 orang (61,8%). karakteristik responden berdasarkan kecamatan hampir setengahnya berada di Kecamatan Purworejo yaitu 28 orang (27,5%).

1. **DATA KHUSUS**
2. **Kelelahan fisik dan mental (*Burnout*) di Kota Pasuruan**

**Tabel 2 Kelelahan Fisik dan Mental (*Burnout*) di Kota Pasuruan**

**tahun 2021**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kelelahan Fisik dan Mental (*Burnout*)** | **Frekuensi (f)** | **Prosentase (%)** |
| Tinggi | 3 | 2,9% |
| Sedang | 52 | 51,0% |
| Rendah | 47 | 46,1% |
| Total | 102 | 100% |

Tabel 2 menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden memiliki tingkat kelelahan fisik dan mental (*Burnout*) yang sedang yaitu 52 (51%). Tidak dapat dipungkiri *Burnout* yang dialami oleh masyarakat saat ini dihadapkan oleh kondisi pandemi *Covid-19* membuat segala aktivitas dilakukan dirumah. Kondisi ini menyebabkan dampak psikologis terhadap masyarakat. Dengan ini dapat di interpretasikan jika *Burnout* yang dialami oleh masyarakat bersumber dari adanya pandemi *Covid-19*. Sehingga masyarakat merasakan emosinya terkuras saat mengerjakan tugas/pekerjaan dan merasa lelah diakhir mengerjakan tugas/pekerjaan.

Pendapat diperkuat dalam penelitian Yildirim & Fatma (2020) bahwa setres terkait *Covid-19* lebih tinggi sehingga bangkit dari masa sulit dengan cepat akan mengakibatkan perubahan, kemunduran, kekecewaan dan kegagalan.

*Burnout* yang dialami masyarakat Kota Pasuruan lebih kearah *Emotional Exhaustion* (EE). Karena nilai tertinggi pernyataan *unfovourable* (pernyataan negatif)yang menjawab SS (Sangat Setuju) terdapat di *Emotional Exhaustion* (EE). Responden mengalami kelelahan emosi akibat pekerjaannya.

1. **Perilaku pencegahan masyarakat terkait *COVID-19* di Kota Pasuruan**

**Tabel 3 Perilaku Pencegahan Masyarakat terkait *COVID-19* di**

**KotaPasuruan tahun 2021**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Perilaku Pencegahan Masyarakat terkait *COVID-19* | Jumlah (p) | Prosentase (%) |
| Tinggi | 66 | 64,7% |
| Sedang | 29 | 28,4% |
| Rendah | 7 | 6,9% |
| Total | 102 | 100% |

Tabel 3 menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden memiliki perilaku pencegahan terkait *COVID-19* yang tinggi yaitu 66 (64,7%). Masyarakat mendukung program pemerintah terhadap penanganan *COVID-19* dan sadar apabila penerapan pola hidup sehat akan menurunkan angka kejadian *COVID-19*.

Penelitian dari Purnamasari & Anisa (2020), juga mendapatkan hasil perilaku masyarakat yang baik sebanyak 95,8% dan hanya 4,2% masyarakat yang berperilaku cukup. Kondisi ini diharapkan mampu mendukung upaya penanganan *COVID-19*.

Dapat disimpulkan masyarakat Kota Pasuruan memiliki memiliki perilaku pencegahan terkait COVID-19 dengan kriteria tindakan yang tinggi. Hal ini dapat dilihat hasil dari jawaban pernyataan SS (Sangat Setuju) lebih banyak dari kriteria Perilaku, yakni 51%. Masyarakat memahami apabila tindakan melakukan penerapan pola hidup bersih dan sehat akan menurunkan risiko terhadap *COVID-19*.

1. **Hubungan Kelelahan Fisik dan Mental (*Burnout*) dengan Perilaku Pencegahan Masyarakat terkait *COVID-19* di Kota Pasuruan**

**Tabel 3 Hubungan Kelelahan Fisik dan Mental (*Burnout*) dengan**

**Perilaku Pencegahan Masyarakat terkait *COVID-19* di**

**Kota Pasuruan tahun 2021**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Perilaku Pencegahan Masyarakat terkait Covid-19 | | | | | |
| Kelelahan fisik dan mental (*Burnout*) |  | Rendah | Sedang | Tinggi | Total |  |
| Rendah | 1 | 10 | 36 | 47 |
| Sedang | 6 | 17 | 29 | 52 |
| Tinggi | 0 | 2 | 1 | 3 |
| Total | | 7 | 39 | 66 | 102 |
| Koefisien Korelasi | | -0,249315 | | | |
| Sig. (2-tailed) | | 0,012 | | | |

Tabel 3 diketahui jumlah total responden adalah 102 orang. Hasil uji Korelasi *Rank Spearman* yang didapatkan dari variabel Kelelahan Fisik dan Mental (*Burnout*) dengan Perilaku Pencegahan Masyarakat terkait *COVID-19* diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) 0,012< 0,05. Dengan demikian H0 di tolak dan H1 di terima yang berarti ada hubungan antara kelelahan fisik dan mental (*Burnout*) dengan perilaku pencegahan masyarakat terkait *COVID-19* di Kota Pasuruan. Nilai kekuatan korelasi *Rank Spearman* didapatkan -0,249315 yang artinya berlawanan arah, semakin besar nilai suatu variabel semakin kecil nilai variabel lainnya. Maka dapat di interpretasikan bahwa semakin tinggi perilaku pencegahan yang dimiliki oleh masyarakat, maka semakin rendah *Burnout* yang dialami.

Dalam penelitian ini didapatkan fakta yaitu sebagian besar masyarakat di Kota Pasuruan mengalami kelelahan fisik dan mental (*Burnout*) yang sedang. Karena kelelahan Emosional yang dialami oleh masyarakat yang sebagian besar telah bekerja. Sehingga merasakan emosi terkuras dan sangat lelah diakhir mengerjakan tugas/pekerjaan.

Dapat di interpretasikan bahwa masyarakat yang mengalami *burnout* rendah, akan lebih memiliki perilaku pencegahan terkait *COVID-19* yang tinggi. Dan masyarakat yang mengalami *burnout* tinggi memiliki perilaku pencegahan *COVID-19* yang sedang.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan melalui analisa data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* Sig. (2-tailed) 0,012 < 0,05 dan nilai korelasi -0,249315 ada hubungan yang lemah antara kelelahan fisik dan mental (*Burnout*) dengan perilaku masyarakat terkait *Covid-19* di Kota Pasuruan. Adanya kejadian *burnout* yang dialami masyarakat, pihak instansi perguruan tinggi khususnya kesehatan dapat memberikan penyuluhan terkait dengan kelelahan fisik dan mental (*burnout*) sehingga dapat menurunkan angka terjadinya *burnout*.

**DAFTAR PUSTAKA**

Budury, S., Fitriasari, A., & Sari, D. J. (2020). "Media Sosial Dan Kesehatan Jiwa

Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19". *Jurnal Keperawatan Jiwa, 8* (4), 551 – 556.

Dewi, F. T., Sriatmi, A., & Nandini, N. (2021). "Persepsi Dampak Ekonomi dan Sosial

Terhadap Kerentanan Fisik Pada Status Kesehatan Selama Pandemi COVID-19 (Studi Kasus Provinsi Jawa Tengah)". *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* , Vol. 20., No. 1.

Fitria, L., Nevriyani, Netrawati, & Karneli, Y. (2020). "Cognitive Behaviour Theraphy

Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19". *Jurnal pendidikan dan Konseling* , Vol. 10, No. 1.

Gerhorld, L. (2020). “COVID-19: Risk perception and Coping strategies”. *Results From*

*A Survey Germany* , 1-11.

Hardika, I. R., & Retnoningtias, D. W. (2020). "Corona dan Trauma Healing". *COVID*

*19 Dalam Ragam Tinjauan Perspektif* , Hal. 169.

Kristamuliana, & Simak, V. F. (2020). “Tingkat Pengetahuan Dan Strategi Koping

Masyarakat Indonesia Menghadapi Pandemi COVID-19". *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda, 6, No. 2*.

Maserati, G. G., & Purba, H. P. (2021). "Pengaruh Stres Kerja dan Coronavirus Anxiety

terhadap Mental Well-Being". *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 1* (1).

Purnamasari, I., & Anisa Ell Raharyani, &. (2020). Tingkat Pengetahuan dan Perillaku

Masyarakat Kabupaten Wonosobo tentang COVID-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* , 33-42.

Ramadhani, P. E. (2020, November 3). *Survei: 7 dari 10 Gen-Z Merasa Depresi Selama*

*Pandemi Covid-19*. Dipetik Mei 19, 2021, dari Liputan 6: https://www.liputan6.com/bisnis/read/4396830/survei-7-dari-10-gen-z-merasa-depresi-selama-pandemi-covid-19

Shah, K., Chaudhari, G., Kamr, D., Lail, A., & Patel, R. S. (2020). "How Essential Is to

Focus On Physician's Health and Burnout in Coronavirus (COVID-19) Pandemic ?". *Cureus* .

Yildirim, M., & Solmaz, F. (2020). "COVID-19 Burnout, COVID-19 Setress and

Resilience: Initials psychometric properties of COVID-19 Burnout Scale". *Death Studies* .