

GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA AKHIR KERUKUNAN PELAJAR MAHASISWA INDONESIA BOLAANG MONGONDOW TIMUR (KPMIBT) SELAMA PEMBATAAN SOSIAL PANDEMI

Jihan Apande*, Afnal Asrifuddin*, Wulan P.J Kaunang*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Stres merupakan kondisi tidak menyenangkan karena terdapat tekanan dari kondisi tertentu tertentu yang menjadi beban dan di luar batas kesanggupan seseorang untuk merealisasikan tekanan itu. Dewasa ini salah satu faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa akhir adalah adanya pembatasan sosial pandemi COVID-19 yang mengakibatkan adanya keterlambatan dalam menyelesaikan kegiatan akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa akhir kerukunan pelajar mahasiswa Indonesia Bolaang Mongondow Timur (KPMIBT) selama pembatasan sosial pandemi COVID-19. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia 22 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (55,3%). Hasil uji analisis univariat, didapatkan mahasiswa akhir yang mengalami gejala fisik stres dengan tingkat normal berjumlah (61,7%) orang dengan gejala seperti berkeringat berlebihan, sesak napas, detak jantung tidak normal. Mahasiswa mengalami gejala psikologis stres dengan tingkat berat berjumlah (21,3%) orang dengan gejala seperti tertekan, cemas, mudah marah, merasa sedih, karena hal yang sepele, mudah panik, takut dan gelisah. Kemudian mahasiswa mengalami gejala perilaku stres dengan tingkat sedang berjumlah (27,7%) orang dengan gejala seperti merasa sulit untuk bersantai, tidak mampu bersabar jika mengalami penundaan serta kehilangan minat dan inisiatif dalam melakukan sesuatu.

Kata kunci: Tingkat stress, Mahasiswa, Covid-19

ABSTRACT

Stress is an uncomfortable condition because there is pressure from certain certain conditions that are a burden and beyond the limits of a person's ability to realize that pressure. Nowadays, one of the factors that causes stress to final students is the social restrictions of the COVID-19 pandemic which results in delays in completing academic activities. The purpose of this study was to describe the stress level of students at the end of Indonesian student association in East Bolaang Mongondow (KPMIBT) during the social restrictions of the COVID-19 pandemic. The results showed that most of the respondents were 22 years old. Most of the respondents are female (55.3%). The results of the univariate analysis test showed that the final students who experienced physical symptoms of stress with a normal level were (61.7%) people with symptoms such as excessive sweating, shortness of breath, abnormal heart rate. Students experience psychological symptoms of stress with a severe level of (21.3%) people with symptoms such as depression, anxiety, irritability, feeling sad, because of trivial things, easy to panic, fear and anxiety. Then students experienced symptoms of moderate stress behavior (27.7%) with symptoms such as finding it difficult to relax, unable to be patient if experiencing delays and losing interest and initiative to doing something.

Keywords: Stress level, Student, Covid-19

PENDAHULUAN

Virus corona yang berasal dari kota Wuhan Provinsi Hubei Tengah Cina pertama kali pada tahun 2019 (Holshue et al, 2020). Menurut Worldometers total penderita COVID-19 yang terkonfirmasi di dunia pada awal bulan November 2020 yaitu 48,3 juta kasus dengan kematian berjumlah 1,2 juta. Di Indonesia sendiri jumlah kejadian COVID-19 yang dilaporkan sudah berjumlah 433.836 penderita

dan total kasus meninggal berjumlah 14.540 (Kemenkes RI, 2020).

Determinan yang mengakibatkan adanya dorongan yang memengaruhi masyarakat ketika adanya pandemi COVID-19 ini diantaranya ialah resiko tertular juga menularkan, terlebih apabila proses menularnya COVID-19 yang belum terlihat 100%, gejala umumnya seperti masalah

kesehatan lain misalnya demam, flu dan batuk yang bisa disalahartikan bahwa ia mengalami COVID-19 dan menyebabkan rasa takut untuk tertular (IASC, 2020). Pandemi COVID-19 dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang diketahui akan semakin bertambah dari hari ke hari selama adanya epidemi ini (Roy et al, 2020). Masalah kesehatan mental dewasa ini terjadi di masa pandemi COVID-19 ini umumnya ditandai dengan meningkatnya tingkat stres. Meningkatnya stres saat pandemi ini dikarenakan sosial media yang tidak henti-hentinya membahas status dari *coronavirus* dan adanya informasi tidak benar atau terlalu berlebih dari media yang kemudian dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Selain itu pembatasan sosial dan perubahan rutinitas juga mengakibatkan depresi hingga perilaku bunuh diri (WHO, 2020). Adanya pandemi bukan saja membawa risiko kesakitan dan kematian karena tertular tetapi juga mengakibatkan tekanan psikologis yang tak tertahan. Adanya pandemi COVID-19 ini mengakibatkan stres pada mahasiswa akhir yang berkaitan dengan terhambatnya berbagai kegiatan akademik.

Kerukunan Pelajar Mahasiswa Indonesia Bolaang Mongondow Timur (KPMIBT) adalah organisasi ekstra kampus yang berbasis daerah untuk pelajar dan mahasiswa Bolaang Mongondow Timur yang melanjutkan studi di Kota Manado. Berdasarkan studi awal yang peneliti lakukan pada 20 orang mahasiswa akhir Kerukunan Pelajar Mahasiswa Indonesia Bolaang Mongondow Timur (KPMIBT) melalui wawancara online menggunakan kuesioner

Google Form, didapatkan dari hasil wawancara yaitu 5 orang mahasiswa akhir mengatakan merasa banyak membuang energi untuk cemas, 7 orang mengatakan merasa tertekan dan sedih, 6 orang mengatakan merasa hilang ketertarikan pada banyak hal dan 13 orang mengatakan merasa sulit untuk beristirahat sedangkan yang lain tidak.

Tujuan dari penelitian yang dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa akhir Kerukunan Pelajar Mahasiswa Indonesia Bolaang Mongondow Timur (KPMIBT) selama pembatasan sosial pandemi COVID-19.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif untuk menggambarkan tingkat stres mahasiswa akhir kerukunan pelajar mahasiswa Indonesia Bolaang Mongondow Timur (KPMIBT) selama pembatasan sosial pandemi COVID-19.

Penelitian dilakukan di Bolaang Mongondow Timur selama masa pandemi COVID-19 pada bulan November-Desember 2020. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa akhir kerukunan pelajar mahasiswa Indonesia Bolaang Mongondow Timur (KPMIBT) yang berjumlah 400 orang.

Teknik pengambilan sampel yang peneliti gunakan selama penelitian adalah *purposive sampling* yaitu teknik menentukan sampel dengan mempertimbangkan beberapa hal tertentu secara sengaja (sugiyono, 2008). Teknik ini disebut juga sebagai *judgement sampling* dikarenakan tahap pengambilan

sampel juga dengan mempertimbangkan dan melihat terlebih dahulu ciri khusus berdasarkan tujuan tertentu untuk memberi informasi yang dibutuhkan oleh peneliti (Silalahi, 2010). Jumlah sampel yaitu 47 Orang. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah tingkat stres.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Kabupaten Bolaang Mongondow Timur terletak antara 0,7679 Lintang Utara dan antara 124,6147 Bujur Timur. Kabupaten Bolaang Mongondow Timur secara administratif terbagi menjadi 7 kecamatan dan 80 desa. Luas keseluruhannya mencapai 910.176 km². Berdasarkan posisi geografisnya, Kabupaten Bolaang Mongondow Timur memiliki batas-batas wilayah sebagai berikut:

- Utara : Berbatasan dengan Kabupaten Minahasa Tenggara
- Selatan : Berbatasan dengan Laut Maluku dan Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan
- Barat : Berbatasan dengan Kabupaten Bolaang Mongondow, Kota Kotamobagu dan Kabupaten Minahasa Selatan
- Timur : Berbatasan dengan Laut Maluku

Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin dari responden dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	N	%
20	3	6,4
21	7	14,9
22	17	36,2
23	14	29,8
24	5	10,6
25	1	2,1
Total	47	100

Karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat berdasarkan tabel di atas dari 47 responden yang berpartisipasi, yaitu berdasarkan usia terdapat usia 20 tahun berjumlah 3 (6,4%) responden, usia 21 tahun berjumlah 7 (14,9%) responden, usia 22 tahun berjumlah 17 (36,2%) responden, usia 23 tahun berjumlah 14 (29,8%) responden, usia 24 tahun berjumlah 5 (10,6%) responden dan usia 25 tahun berjumlah 1 (2,1%) responden.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	21	44,7
Perempuan	26	55,3
Total	47	100

Berdasarkan jenis kelamin responden terlihat jika responden di dalam penelitian ini lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 26 (55,3%) responden dan yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 21 (44,7%) responden.

Gejala Fisik Stres

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Gejala Fisik Stres Pada Mahasiswa Akhir

Gejala Fisik Stres	N	%
Normal	29	61,7
Ringan	14	29,8
Sedang	3	6,4
Berat	1	2,1
Total	47	100

Dari tabel distribusi karakteristik responden tersebut untuk gejala fisik stress pada mahasiswa akhir selama pembatasan sosial pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa sebanyak 29 (61,7%) responden mengalami gejala fisik stres normal, sebanyak 14 (29,8%) responden mengalami gejala fisik stres ringan, sebanyak 3 (6,4%) responden mengalami gejala fisikstres sedang dan sebanyak 1 (2,1%) responden mengalami gejala fisik stres berat.

Gejala Psikologis Stres

Tabel 4. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Gejala Psikologis Stres Pada Mahasiswa Akhir

Gejala Psikologi Stres	N	%
Sedang	12	25,5
Berat	10	21,3
Sangat Berat	25	53,2
Total	47	100

Dari tabel distribusi karakteristik responden tersebut gejala psikologis stres pada mahasiswa akhir selama pembatasan sosial pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa sebanyak 12 (25,5%) responden mengalami gejala psikologis stres sedang, sebanyak 10 (21,3%) responden mengalami gejala fisik stres berat, dan terdapat 25 (53,2%) responden mengalami gejala fisik stres sangat berat.

Gejala Perilaku Stres

Tabel 5. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Gejala Perilaku Stres Pada Mahasiswa Akhir

Gejala Perilaku Stres	N	%
Normal	8	17
Ringan	12	25,5
Sedang	13	27,7
Berat	11	23,4
Sangat Berat	3	6,4
Total	47	100

Dari tabel distribusi karakteristik responden tersebut berdasarkan gejala perilaku stres pada mahasiswa akhir selama pembatasan sosial pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa berjumlah 8 (17%) responden mengalami gejala perilaku stress normal, sebanyak 12 (25,5%) responden mengalami gejala perilaku stress ringan, sebanyak 13 (27,7%) responden mengalami gejala perilaku stres sedang, sebanyak 11 (23,4%) responden mengalami gejala stress berat dan terdapat 3 (6,4%) responden mengalami gejala fisik stres sangat berat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian tentang gambaran tingkat stres mahasiswa akhir Kerukunan Pelajar Mahasiswa Indonesia Bolaang Mongondow Timur (KPMIBT) selama pembatasan sosial pandemi COVID-19 maka dapat disimpulkan bahwa :

Stres yang dialami oleh mahasiswa akhir selama masa pandemi COVID-19 yaitu adanya gejala fisik, psikologis dan perilaku yang dirasakan akibat adanya

ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut, dan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa akhir Kerukunan Pelajar Mahasiswa Indonesia Bolaang

SARAN

1. Bagi mahasiswa akhir diharapkan dapat memperhatikan faktor apa saja yang paling rentan yang dapat menyebabkan stres lalu mengantisipasinya. Mahasiswa akhir hendaknya lebih banyak berpikiran positif tentang lingkungan sekitarnya, dengan demikian mahasiswa dapat mengontrol emosi-emosi negatif sehingga dapat menyelesaikan studi tepat waktu tidak terhambat oleh stres yang timbul karena emosi-emosi negatif tersebut, serta selalu menerapkan protokol kesehatan untuk

Mongondow Timur (KPMIBT) berada pada tingkat stres berat serta gejala yang dirasakan yang paling menonjol yaitu gejala psikologis stres.

mencegah penularan COVID-19 yang semakin hari semakin bertambah banyak, semoga pandemi COVID-19 bisa segera berakhir agar bisa kembali beraktifitas seperti sedia kala.

2. Bagi instansi terkait, disarankan agar dapat menyediakan wadah untuk bimbingan konseling bagi anggota Kerukunan Pelajar Mahasiswa Indonesia Bolaang Mongondow Timur (KPMIBT) guna untuk mengontrol fisik, psikologis dan perilaku mahasiswa selama pembatasan sosial pandemi COVID-19 diberlakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, D. Putri DKK. *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa*. Semarang: Universitas Muhammadiyah; 2017.
- Adawiyah, Rabiatul. "Analisis Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Penyusunan Skripsi". Skripsi. Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2017.
- Broto, Henricus (2016) "Stres pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Senata Dharma)". *Skripsi Thesi*, Senata Dharma University.
- Gimon, Novela K (2020) "Gambaran Stres dan Body Image Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi COVID-19". Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.
- Handayani, Merry. *Gambaran Tingkat Stres, Kecemasan dan Depresi Pada Mahasiswa Universitas Andalas dalam Menghadapi Pandemi COVID-19*. Skripsi. Fakultas Keperawatan. Universitas Andalas, 2020.
- Indarwati. *Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar*. Makassar. Uin Alauddin; 2018.
- Ismiati. "Problematika dan Coping Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi". *Jurnal Psikologi*. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Ar-Raniry Banda Aceh, 2015.
- Julianti, Rina dkk. "Hubungan Komunikasi Antara Mahasiswa dan Dosen Pembimbing Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada

- Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Ranah Minang Tahun 2015". *Jurnal Keperawatan*. Fakultas Ilmu Keperawatan. Stikes Ranah Minang, 2015.
- Kemendagri. *Pedoman Umum Menghadapi Pandemi COVID-19 Bagi Pemerintah Daerah*. Jakarta. Kemendagri; 2020
- Kemenkes RI. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)* Jakarta; Kemenkes RI; 2020.
- Notoatmodjo, Soekidjo. *Metode Penelitian Kesehatan*, Jakarta: PT RINEKA CIPTA. h. 145, 2005.
- Oryza, Widya. "Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas 'Aisyah Yogyakarta". *Naskah Publikasi*. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas 'Aisyah Yogyakarta, 2016.
- Sudarya, I Wayan dkk. "Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009". *Jurnal Manajemen*. Fakultas Manajemen. Universitas Pendidikan Ganesha, 2014.
- Susane, I Made Afryan. "Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung". *Jurnal Kedokteran*. Fakultas Kedokteran. Universitas Lampung, 2017.
- Wahyudi, Rony DKK. *Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama*". Riau. Universitas Riau; 2015.
- Wandikmbo, A. "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Studi Akhir". UKWMS. 2018.
- Wijayanti, Nindya. "Strategi coping dalam menghadapi stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi pada mahasiswa program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan". Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta, 2013.
- Zauma, Shofiyanti Nur. "Kemampuan Mengelola Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD". *Jurnal Psikologi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tadulako, 2013.