

**GAMBARAN STRESS MAHASISWA TINGKAT AKHIR
DALAM PENYUSUNAN KTI DITENGAH WABAH COVID 19
DAN SISTEM LOCKDOWN YANG DIBERLAKUKAN DI
KAMPUS AKPER YPIB MAJALENGKA**

Oleh : Sri Wahyuni, Rahayu Setyowati

ABSTRAK

Stres yakni tekanan yang dirasakan akibat adanya ketidakseimbangan antara masalah yang dihadapi dengan kemampuan mengatasinya. Berdasarkan potensi terjadinya stres pada mahasiswa perlu dilakukan survei untuk melihat gambaran tingkat stres mahasiswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran stres mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan KTI ditengah wabah covid 19 dan sistem lockdown di AKPER YPIB Majalengka, dengan jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan deskriptif serta menggunakan teknik total sampling diperoleh sampel sebanyak 56 orang. Stres mahasiswa diukur dengan menggunakan kuesioner DASS 42. Hasil penelitian dengan uji analisis univariat, diperoleh mahasiswa mengalami gejala fisik dengan tingkat ringan sebanyak 90.67% orang dengan gejala seperti sesak napas, berkeringat berlebih, detak jantung tidak stabil. Mahasiswa mengalami gejala psikologis dengan tingkat ringan sebanyak 92.8% orang dengan gejala seperti cemas, mudah marah karena hal yang sepele, merasa sedih dan tertekan, mudah panik, takut dan gelisah. Kemudian mahasiswa mengalami gejala perilaku pun dengan tingkat ringan sebanyak 89.3% orang dengan gejala seperti merasa sulit untuk bersantai, tidak mampu bersabar jika mengalami penundaan serta kehilangan minat dan inisiatif dalam melakukan sesuatu. Secara keseluruhan tingkat stres mahasiswa dalam penyusunan KTI ditengah wabah covid 19 dan sistem lockdown di AKPER YPIB Majalengka ini berada pada tingkat ringan. Diharapkan mahasiswa lebih mempersiapkan diri untuk tetap berproses melaksanakan kegiatan proses bimbingan dan penyusunan dengan selalu memperhatikan protokol covid 19, serta memperhatikan faktor-faktor rentan yang dapat membuat dirinya stress, lalu mengatasinya.

Kata kunci: tingkat stres, mahasiswa tingkat akhir, KTI, Covid 19, lockdown
Daftar Pustaka : 13 buku

PENDAHULUAN

Perguruan Tinggi merubah status dari siswa menjadi Mahasiswa. Status ini di Masyarakat Indonesia dipandang lebih dari siswa dari segi penampilan, cara berfikir, cara berperilaku dan dianggap memiliki pengetahuan yang lebih sehingga tuntutan terhadap mahasiswa menjadi lebih tinggi. Menurut Bertens (2005) menyatakan bahwa mahasiswa merupakan Individu yang bersekolah di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk berusaha keras dalam studinya.

Bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Baik itu tuntutan dari orang tua yang ingin segera melihat putra-putrinya memperoleh gelar yang dapat mereka banggakan, tuntutan dari pihak akademik, dorongan dari teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri. Tuntutan, dorongan maupun keinginan dari pihak ini akan mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam memandang penyelesaian studi sesuai batas waktu yang ditentukan atau tidak.

Kedudukan penyusunan karya Tulis Ilmiah sebagai salah satu sistem evaluasi akhir di Pendidikan Tinggi telah ditetapkan dan diatur dalam Peraturan Pemerintah No 30/1990 pasal 15 ayat (2) yaitu: Ujian dapat diselenggarakan melalui ujian semester, ujian akhir program studi, ujian KTI ujian skripsi, ujian tesis dan ujian disertasi. Pernyataan tersebut ditegaskan kembali pada pasal 16 ayat (1) yaitu ujian akhir karya tulis ilmiah diadakan dalam rangka penilaian hasil belajar pada akhir studi untuk memperoleh gelar diploma Ahli Madya. Peraturan Pemerintah No 30/1990 juga mengandung pengertian bahwa penyusunan karya tulis ilmiah sebagai tugas

akhir bukanlah syarat mutlak kelulusan namun diserahkan pihak perguruan tinggi, sehingga dapat diartikan bahwa prasyarat penyusunan KTI dan skripsi adalah salah satu ciri suatu perguruan tinggi (Suharti dan Wimbari, 1999 dalam Faela Hanika Fachroza, 2013).

Kenyataan yang ada untuk menyelesaikan studi tidaklah mudah, untuk lulus dari pendidikan tingginya (memperoleh gelar akademik) mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan, kendala dan hambatan, sehingga mencapai hasil yang memuaskan (Douglass & Douglass, 1980) dalam (Sitti Hadijah Ulfa, 2010). Ferrari (Lestariningsih, 2007) berpendapat banyak faktor yang mendasari individu melakukan penundaan waktu dalam menyelesaikan pekerjaan. Faktor tersebut adalah faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah lingkungan yang berada di luar individu. Lingkungan di luar individu tersebut meliputi kondisi lingkungan yang mendasarkan hasil akhir dan lingkungan yang laten. Sedangkan faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Kondisi fisik pekerja dapat digambarkan sebagai riwayat kesehatan yang dimiliki atau penyakit yang pernah dialami. Sedangkan yang dimaksud kondisi psikologis individu mencakup wilayah aspek kepribadian yang dimiliki seseorang misalnya, motivasi, self esteem, tingkat kecemasan, self control dan efikasi diri. (Sitti Hadijah Ulfa, 2010).

Selain itu, Indonesia dan dunia saat ini sedang menghadapi wabah Covid 19 yang mulai ditemukan di Wuhan China akhir tahun 2019 dan mulai ditemukan kasus di Indonesia awal Maret 2020, penyebaran dan penularan yang begitu cepat membuat pemerintah Indonesia

mengambil kebijakan untuk SFH (*School From Home*) dan WFH (*Work From Home*) yang artinya belajar dan bekerja di rumah sehingga otomatis proses bimbingan KTI Mahasiswa pun online tanpa tatap muka secara langsung, begitupun kebutuhan mahasiswa akan buku-buku sumber yang dibutuhkan untuk menambah referensi di KTI nya jadi terhambat karena sulitnya akses ke perpustakaan sehingga menambah stress dan kepanikan mahasiswa.

Wabah covid 19 ini berimbas di segala bidang dan menjadi ketakutan dan kekhawatiran tersendiri di masyarakat, terutama mahasiswa yang sedang menghadapi tugas akhir karena target dan tuntutan untuk segera lulus tepat waktu, Mahasiswa dituntut pula untuk lebih dewasa dalam pemikiran, tindakan, serta perilakunya, karena semakin tinggi pendidikan, semakin tinggi pula tekanan-tekanan yang dihadapi dalam segala aspek (Savira, 2013: 1). Akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya dalam beberapa waktu. (Mu'tadin, 2002 dalam I Made, 2017).

Menurut data WHO (2019), terdapat sekitar 35 juta orang terkena depresi, 60 juta orang terkena bipolar, 21 juta terkena skizofrenia, serta 47,5 jutaterkena dimensia. Di Indonesia, dengan berbagai faktor biologis, psikologis dansosial dengan keanekaragaman penduduk; maka jumlah kasus gangguan jiwaterus bertambah yang berdampak pada penambahan beban negara dan penurunan

produktivitas manusia untuk jangka panjang. Data Riskesdas 2018 memunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. Sedangkan prevalensi gangguan jiwa berat, seperti skizofrenia mencapai sekitar 400.000 orang atau sebanyak 1,7 per 1.000 penduduk.

Pada tahun 2016 Nurliana Sipayung melakukan penelitian tentang coping stres yang berhubungan dengan mahasiswa, dalam penelitiannya di fakultas Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Darma melaporkan bahwa terdapat 33 (62%) mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres tinggi, kategori rendah berjumlah 20 mahasiswa (38%). Stres yang dialami mahasiswa termasuk stres negatif sebab memberi dampak buruk pada diri mahasiswa tersebut. Stres yang dialami mahasiswa nampak pada segi fisik, emosional, kognitif dan interpersonal.

Berdasarkan hasil observasi pengamatan yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa yang sedang dalam masa pengerjaan karya tulis terkadang membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menyelesaikan prosesnya, dengan alasan efek WFH, stres psikologis dengan wabah covid 19, tuntutan segera lulus tepat waktu, sulit mendapatkan referensi karena lockdown sehingga sulit mengunjungi perpustakaan, sulitnya bertemu dan bertatap muka secara langsung dengan dosen pembimbing karena WFH. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin meneliti lebih lanjut gambaran stres mahasiswa dengan judul "Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan KTI ditengah wabah covid19

dan sistem lockdown yang diberlakukan di Kampus AKPER YPIB Majalengka”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian Kuantitatif yaitu pengumpulan data dari sampel tentang distribusi karakteristik responden serta gambaran kejadian stres mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun KTI. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa akper YPIB Majalengka yang sedang proses penyusunan KTI sebanyak 56 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik total sampling. Total sampling menurut sugiyono (2013) adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena populasi yang kurang dari 100 sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Kuesioner disebar melalui online (WA Grup) sehingga mahasiswa mengisi via ponsel ditempat tinggal masing – masing pada bulan maret 2020 dimana Dalam penelitian ini yang digunakan untuk pengambilan data beserta

pendukungnya yaitu menggunakan Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42). DASS merupakan skala subjektif dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi cemas dan stres. DAS 42 adalah suatu alat ukur yang digunakan oleh Lovibon (1995) untuk menilai serta mengetahui tingkat depresi, kecemasan dan stres. Alat ukur ini merupakan alat ukur yang sudah diterima secara internasional. DASS 42 bertujuan untuk mengenal status emosional individu yang biasanya digambarkan sebagai stres. Peneliti menggunakan alat ukur yaitu kuesioner DASS 42 dengan kategori tingkatan stres yaitu :

1. Stres ringan dengan skor < 56% dari skor total
2. Stres sedang dengan skor 56% - 75% dari skor total
3. Stres berat dengan skor > 75% dari skor total (Isnaini.DN. 2010)

HASIL PENELITIAN

Hasil Univariat

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia

Tabel 1.1

Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia pada mahasiswa AKPER YPIB Majalengka tingkat akhir

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase%
1.	Jenis Kelamin		
	a. Laki – laki	18	32,1%
	b. Perempuan	38	67,9%
2.	Usia		
	a. 20 Tahun	25	44,7%
	b. 21 Tahun	20	35,7%
	c. 22 Tahun	11	19,6%

Distribusi karakteristik responden mahasiswa Akademi keperawatan YPIB Majalengka yang sedang menjalankan proses penyusunan KTI dalam pandemi covid 19 dan WFH pada bulan Maret 2020

pada tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi berdasarkan jenis kelamin dan usia. Distribusi jenis kelamin responden mahasiswa keperawatan yang menjadi responden sebagian besar adalah

perempuan yaitu 38 (67,9%) dan laki – laki 20 orang (35,7%) dan usia 22 tahun sebanyak 18 orang (32,1%), untuk berjumlah 11 orang (19,6%).
Distribusi usia sebagian besar berusia 20 Tahun (44,7,6%), usia 21 tahun sebanyak

2. Gejala fisik stres

Tabel 1.2
Distribusi karakteristik responden berdasarkan gejala fisik stres pada mahasiswa AKPER YPIB Majalengka tingkat akhir

NO	Gejala Fisik Stress	N	%
1.	Ringan	51	90,67 %
2.	Berat	5	9,33 %
	Total	56	100%

Berdasarkan tabel 1.2 diatas tentang distribusi gejala fisik stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir AKPER YPIB Majalengka sebanyak 51 orang (90,67%) mengalami gejala fisik stres yang ringan dan 5 orang (9,33%) mengalami gejala fisik stres yang berat.

3. Gejala psikologi stress

Tabel 1.3
Distribusi karakteristik responden berdasarkan gejala psikologi stres pada mahasiswa AKPER YPIB Majalengka tingkat akhir

NO	Gejala psikologi Stress	N	%
1.	Ringan	52	92,8 %
2.	Berat	4	7,2 %
	Total	56	100%

Berdasarkan tabel 1.3 diatas tentang (92,8%) mengalami gejala psikologi stres distribusi gejala psikologi stres yang dialami yang ringan dan 4 orang (7,2%) oleh mahasiswa tingkat akhir AKPER mengalami gejala psikologi stres yang YPIB Majalengka sebanyak 52 orang berat.

4. Gejala prilaku stres

Tabel 1.4
Distribusi karakteristik responden berdasarkan gejala perilaku stres pada mahasiswa AKPER YPIB Majalengka tingkat akhir

NO	Gejala psikologi Stress	N	%
1.	Ringan	50	89,3 %
2.	Berat	6	10,7 %
	Total	56	100%

Berdasarkan tabel 1.4 diatas tentang distribusi gejala perilaku stres yang

dialami oleh mahasiswa tingkat akhir AKPER YPIB Majalengka sebanyak 50 orang (89,3%) mengalami gejala perilaku

stres yang ringan dan 6 orang (10,7%) mengalami gejala psikologi stres yang berat.

5. Tingkat Stres

Tabel 1.5
Distribusi karakteristik responden berdasarkan gejala fisik stres pada mahasiswa AKPER YPIB Majalengka tingkat akhir

NO	Tingkat Stress	N	%
1.	Ringan	49	87,5 %
2.	Sedang	7	12,5 %
	Total	56	100%

Berdasarkan tabel 1.5 diatas tentang distribusi Tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir AKPER YPIB Majalengka sebanyak 49 orang (87,5%)

mengalami tingkat stres yang ringan dan 7 orang (12,5%) mengalami tingkat stres sedang.

Hasil Bivariat

Analisis bivariat merupakan uji statistik yang digunakan untuk melihat hubungan antara variabel bebas yaitu usia

dan jenis kelamin terhadap variabel terikat yaitu tingkat stres.

1. Usia dan tingkat stres

Tabel 1.6
Distribusi usia responden dengan tingkat stres pada mahasiswa AKPER YPIB Majalengka tingkat akhir

USIA	Tingkat Stres				Total	
	Ringan		Sedang		n	%
	n	%	n	%		
20	20	51,3	5	29,4	25	44,6
21	11	28,2	9	53,9	20	35,7
22	8	20,5	3	17,7	11	19,7
TOTAL	39	100	17	100	56	100

Berdasarkan tabel 1.6 dapat dilihat bahwa dari 56 responden yang berada pada kategori usia terdapat 20 responden (51.%) pada usia 20 tahun mengalami stres ringan, 11 responden (28.2%) pada

usia 21 tahun mengalami stres ringan dan 8 responden (20.5%) pada usia 22 tahun mengalami stres ringan. Sedangkan terdapat 5 responden (29.4%) pada usia 20 tahun mengalami stres sedang, 9 responden

(53.9%) pada usia 21 tahun mengalami mengalami stres sedang pula. stres sedang dan 3 responden (17,7%)

2. Jenis kelamin dan tingkat stres

Tabel 1.7
Distribusi Jenis Kelamin responden dengan tingkat stres pada mahasiswa AKPER YPIB Majalengka tingkat akhir

Jenis Kelamin	Tingkat Stres				Total	
	Ringan		Sedang		n	%
	n	%	n	%		
Laki laki	12	28,57	6	42,86	18	32,14
Perempuan	30	71,43	8	57,14	38	67,86
TOTAL	42	100	14	100	56	100

Berdasarkan tabel 1.7 dapat dilihat bahwa dari 56 responden yang berada pada kategori jenis kelamin terdapat 12 responden (28.57%) dengan jenis kelamin laki-laki mengalami stres ringan, sedangkan terdapat 30 responden (71.3%)

dengan jenis kelamin perempuan mengalami stres ringan dan 6 responden (42.86%) dengan jenis kelamin laki – laki mengalami stres sedang dan 38 responden (67.86%) jenis kelamin perempuan mengalami stres sedang pula.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa tingkat akhir AKPER YPIB Majalengka dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ditengah wabah covid 19 dan sistem Lockdown yang diterapkan AKPER YPIB Majalengka.

1. Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat yang sedang proses menyusun Karya Tulis Ilmiah ditengah pandemi wabah covid 19 dan sistem lockdown di AKPER YPIB Majalengka. Adapun jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 56 mahasiswa.

a. Usia

Berdasarkan usia responden paling banyak yaitu 44.7% berusia 20 tahun berjumlah 25 responden. Untuk usia 21 tahun sebanyak 20 responden dengan persentase 35.7%, sedangkan untuk yang berusia 22 tahun jumlah persentasenya 19.% dengan 11 responden.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin responden paling banyak yaitu berjenis kelamin perempuan dengan persentase 67.9% sebanyak 38 responden sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki 18 responden dengan persentase 32.1%.

2. Gambaran gejala fisik stres

Menurut Dickinson (2006) dalam Henricus, 2016 stres meningkatkan risiko dari mahasiswa untuk mengalami berbagai gangguan penyakit fisik yang meliputi kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, sakit jantung, gangguan tekanan darah, hilangnya energi, alergi dan stroke. Adapun gejala stres yang banyak ditunjukkan oleh mahasiswa antara lain gangguan tidur seperti kesulitan tidur, serta adanya gangguan daya ingat.

Dari hasil univariat terdapat 51 responden (90,67%) mengalami adanya gejala stres bersifat fisik yang ringan dan 5 responden (9,33%) mengalami gejala stres bersifat fisik yang berat. Gejala stres fisik yang ringan dikategorikan apabila mayoritas jawaban responden terkait beberapa hal yang dirasakan pada saat proses penyusunan KTI berada pada skor < 22 dari skor total.

Gejala stres bersifat fisik yang dirasakan responden juga dikategorikan ringan apabila pernyataan responden yang mengatakan tidak sesuai dengan dirinya atau tidak pernah dirasakan dalam dirinya maupun kadang-kadang atau sesuai dengan dirinya sampai tingkat tertentu, gangguan fisik yang dirasakan saat sebelum dan setelah bimbingan skripsi, seperti tidak menghabiskan banyak energi, tidak teramat gemetar, dan detak jantung stabil. .

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Zauma (2014), bahwa sumber masalah stres yang dialami responden cukup beragam. Secara fisik, tiap responden mengalami reaksi stres yang umum terjadi, seperti berkeringat dan mudah lelah. Kemudian yang

dilakukan responden dalam penelitian dalam mengelola stres cukup variatif dan membuat para responden memiliki beragam alternatif dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. Ditambah lagi dengan adanya wabah covid 19 ini tingkat stres dan kekhawatiran mahasiswa akan bahayanya virus ini begitu tinggi dan sistem lockdown yang diterapkan pemerintah juga diberlakukan oleh AKPER YPIB Majalengka sehingga menambah kesulitan mahasiswa dalam proses bimbingan dan bertatap muka langsung dengan dosen pembimbing.

3. Gambaran gejala psikologis stres

Stres merupakan segala sesuatu yang mengganggu manusia untuk beradaptasi atau mengatasi suatu masalah, reaksi tubuh terhadap situasi yang tampak berbahaya dan sulit, dalam kondisi ini tubuh memproduksi hormon adrenalin yang berfungsi untuk mempertahankan diri. Sebagian besar stres berasal dari pikiran negatif dan rasionalisasi yang salah yang tercipta dalam pikiran individu itu sendiri (Lazarus, 2005 dalam Faella Hanika Achroza, 2013).

Menurut Sarafino (1994) dalam Faella Hanika Achroza (2013), reaksi terhadap stres terdiri dari beberapa aspek psikologis, yaitu kognisi, emosi dan perilaku sosial. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan maka dapat terlihat gambaran stres pada keseluruhan subjek penelitian. Adapun gambaran stres pada mahasiswa yang sedang menyusun Karya Tulis Ilmiah atau Tugas Akhir berdasarkan dimensi psikologisnya tampak pada aspek kognisi yaitu berupa melemahnya ingatan atau perhatian dalam aktifitas

kognitif. Berdasarkan aspek emosi dapat tampak seperti rasa takut, phobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih dan marah.

Pada hasil univariat menunjukkan bahwa sebanyak 51 responden mengalami adanya gejala stres psikologis yang ringan dan 5 responden mengalami gejala stres psikologis yang berat. Gejala stres psikologis ringan dikategorikan apabila mayoritas jawaban responden terkait beberapa hal yang dirasakan saat sebelum dan setelah bimbingan skripsi berada pada skor < 47 dari skor total. Gejala stres psikologis juga dikategorikan ringan apabila pernyataan responden yang mengatakan tidak pernah atau kadang-kadang merasakan gangguan psikologis yang signifikan selama proses bimbingan dan penyusunan KTI, yakni terkadang merasakan cemas dan berharap situasi tersebut segera berakhir, kadang-kadang merasa marah karena hal-hal sepele, terkadang bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, kadang merasa sedih dan tertekan, gelisah, ketakutan, sulit sabar, panik dan kadang sangat mudah tersinggung.

Dengan adanya mahasiswa yang memiliki gejala stres psikologis yang ringan dalam penyusunan KTI ini memungkinkan mahasiswa tersebut dapat mengelola emosi yang sedang terjadi pada dirinya dengan baik atau memiliki kecerdasan emosional yang baik sehingga gejala stres psikologis yang dirasakan dapat diminimalisir.

4. Gambaran Gejala perilaku stres

Olejnik dan Holschuh (2007) dalam Shofiyanti Nur Zauma (2013), menjelaskan salah satu respon terhadap

stressor akademik, yaitu behavior respon. Behavior response adalah respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan. Respon tersebut pun dapat muncul pada mahasiswa yang mengalami stres akademik saat mengerjakan tugas akhir ditambah lagi ditengah menghadapi wabah covid 19.

Pada hasil univariat menunjukkan bahwa sebanyak 52 responden mengalami adanya gejala perilaku stres yang ringan dan 4 responden mengalami gejala perilaku stres yang berat. Gejala perilaku stres ringan dikategorikan apabila mayoritas jawaban responden terkait beberapa hal yang dirasakan saat sebelum dan setelah bimbingan skripsi berada pada skor < 35 dari skor total.

Gejala perilaku stres yang dirasakan responden juga dikategorikan ringan apabila pernyataan responden yang mengatakan tidak sesuai dengan dirinya atau tidak pernah dirasakan dalam dirinya maupun kadang-kadang (sesuai dengan dirinya sampai tingkat tertentu) gangguan perilaku yang dirasakan saat sebelum dan setelah bimbingan skripsi, seperti terkadang sulit merasa santai, terkadang tidak sabar ketika mengalami penundaan serta kadang-kadang sulit meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.

Gejala perilaku stres ringan ini juga terjadi akibat adanya langkah yang baik dalam menanggulangi gejala perilaku yang dirasakan, misalnya dengan melakukan hal-hal yang membuat dirinya tenang seperti

menceritakan masalah yang di hadapi dengan teman atau orang tua.

Di sisi lain terdapat 4 responden mengalami gejala perilaku stres yang berat. Gejala perilaku stres berat dikategorikan apabila mayoritas jawaban responden terkait beberapa hal yang dirasakan saat sebelum dan setelah bimbingan skripsi berada pada skor >35 dari skor total. Hal tersebut dilatarbelakangi oleh beberapa pernyataan responden yang mengatakan sangat sering merasakan gejala-gejala perilaku stres yang signifikan seperti halnya dengan gejala yang disebutkan di atas pada responden yang merasakan gejala psikologis yang ringan, seperti sulit bersantai, kehilangan minat dalam segala hal, sulit meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu dan lain sebagainya.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Rina Julianti (2015) yang mengatakan bahwa mahasiswa yang sementara dalam tahap proses pengerjaan skripsi sering merasakan gejala seperti sering melamun memikirkan skripsi yang belum selesai, selalu menggerutu karena banyaknya revisi pada skripsi, kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan menjadi terasa sulit, selalu kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial, dan kegiatan rutin lainnya terasa berat, kemampuan konsentrasi menurun tajam.

5. Gambaran tingkat stres Mahasiswa

Menurut Kreitner dan Kinicki (2005) dalam Sitti Hadijah Ulfa (2010), Stres adalah suatu respon yang adaptif, dihubungkan oleh karakter dan proses psikologis individu, yang merupakan suatu konsekuensi dari setiap tindakan

eksternal, situasi atau peristiwa yang menempatkan tuntutan psikologis dan fisik khusus pada seseorang. Stres yang muncul pada diri mahasiswa nampak dalam beberapa aspek dalam dirinya. Aspek fisik subyek mengeluhkan tidur tidak teratur, pusing kepala, makan tidak teratur dan kelelahan; aspek emosi yang dikeluhkan seperti gelisah, ketakutan, mudah marah, aspek kognitif misalnya mengeluhkan mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, sulit menemukan ide, aspek interpersonal misalnya minder dan lebih suka menyendiri.

Pada hasil univariat menunjukkan bahwa sebanyak 49 responden berada pada stres ringan, dan 7 responden pada tingkat stres sedang, dan tidak ada responden yang mengalami stres berat. Skala stres ringan dikategorikan apabila mayoritas jawaban responden terkait gejala fisiologi, psikologi dan perilaku yang dirasakan saat sebelum dan setelah bimbingan skripsi berada pada skor < 65 dari skor total, skala stres sedang dikategorikan apabila berada pada skor 56-75 dari skor total sedangkan skala stres berat dikategorikan apabila berada pada skor > 75 dari skor total.

Kesimpulannya mahasiswa AKPER YPIB Majalengka memiliki stres yang ringan. Berdasarkan sumber stres secara keseluruhan yang paling menonjol dalam penelitian ini adalah aspek frustrasi atau gejala stres psikologis.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Erni Syofia (2009), tingkatan stres yang dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi adalah 9 orang stres ringan, 69 orang stres sedang, 3

orang yang mempunyai tingkat stres yang berat. Rata-rata tingkat stres yang rendah dan sedang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi karena dalam masa perkembangan menjadi mahasiswa proses pertumbuhan otak mencapai puncaknya.

Hal ini adalah karena selama periode, proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Sistem saraf yang berfungsi memproses informasi berkembang dengan cepat. Sehingga memiliki kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau kemampuan mengambil keputusan. Selain itu juga perkembangan integritas yang dialami mahasiswa sudah baik. Integritas paling tepat dilukiskan sebagai suatu keadaan yang dicapai seseorang setelah memelihara benda-benda, orang-orang, produk-produk, dan ide-ide, serta setelah berhasil melakukan penyesuaian diri dengan berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam kehidupannya.

6. Hubungan usia dengan tingkat stress

Usia memiliki ciri khas serta perkembangan yang menonjol, yaitu perkembangan kognitif berada pada puncaknya atau mengalami perkembangan yang besar dari usia sebelumnya. Pada masa transisi dewasa awal ini mahasiswa mulai menguji ide-ide mengenai diri dan dunia disekitarnya secara umum.

Clarke-Stewart dan Friedman dalam Rindang Gunawati 2006, mengemukakan bahwa perubahan kognitif yang terjadi pada mahasiswa yaitu mulai mampu untuk berpikir secara abstrak dan mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran

sosialnya yang baru sebagai orang dewasa. Pada tahap dewasa muda, individu mulai membentuk kemandirian dalam hal personal dan ekonomi. Melanjutkan pendidikan ke tingkat perguruan tinggi atau akademi, mengembangkan karir, serta membentuk hubungan sosial secara kelompok maupun yang mengarah pada perkawinan adalah tugas perkembangan yang menonjol pada tahap ini.

Dari hasil analisis bivariat didapatkan dari 56 responden yang terbagi menjadi 3 kelompok umur didapatkan bahwa 39 responden mengalami stres ringan dan 17 lainnya mengalami stres berat. dimana dengan usia 20 tahun terdapat 5 responden mengalami stres sedang dan 9 responden dengan umur 21 tahun mengalami stres sedang pula.

Dari hasil penelitian Yaswinto (2015) menjelaskan bahwa Rata-rata tingkat stres yang rendah dan sedang karena dalam masa perkembangan menjadi mahasiswa, proses pertumbuhan otak mencapai puncaknya. Seperti yang dikatakan Mussen, Conger, dan Kagan dalam Hendriati di masa ini (usia menjadi mahasiswa) merupakan suatu periode kehidupan di mana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Hal ini adalah karena selama periode, proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Sistem saraf yang berfungsi memproses informasi berkembang dengan cepat. Sehingga memiliki kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau kemampuan mengambil keputusan.

7. Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres dalam menyusun skripsi salah satunya faktor internal yaitu jenis kelamin. Penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita stres 30% lebih tinggi daripada pria (Rindang, 2005).

Dari hasil analisis bivariat didapatkan perempuan memiliki tingkat stres yang tinggi dibanding laki-laki, 30 responden perempuan mengalami stres ringan sementara responden laki-laki sebanyak 12 responden. 6 responden laki-laki semua mengalami stres ringan sedangkan responden perempuan terdapat 8 yang mengalami stres sedang.

Jenis kelamin berperan terhadap terjadinya stres. Ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stres, gelisah, dan rasa takut. Sedangkan laki-laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif. Dengan kata lain, ketika perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mudah mengalami stres. Berdasarkan hasil penelitian, perempuan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yaitu 50,3% dan 4,9% (Lusia Nasrani, 2015).

Penelitian dari McDonough dan Walter dengan menggunakan Wheaton's chronic stress inventory, menemukan bahwa skor distress pada

perempuan lebih tinggi 23% daripada laki-laki. Demikian pula hasil penelitian dari Matud dengan menggunakan Utilizing the Life Event Stressful Success Questionnaire (LESSQ) pada 1566 perempuan dan 1250 laki-laki pada rentang usia 18-65 tahun menunjukkan perempuan lebih sering dilaporkan mengalami stres dibandingkan laki-laki.

Demikian pula penelitian Busari (2012), menunjukkan bahwa responden laki-laki dan perempuan umumnya, tidak ada perbedaan signifikan yang ditemukan antara responden pria dan wanita dalam persepsi mereka dari stres akademik, namun menggunakan nilai rata-rata sebagai dasar, responden perempuan dinilai lebih tinggi dibandingkan dengan responden laki-laki. Mengenai reaksi terhadap stres, responden pria dan wanita berbeda secara signifikan dalam persepsi mereka tentang reaksi emosional dan kognitif tetapi tidak berbeda secara signifikan dalam persepsi mereka tentang reaksi fisiologis dan perilaku terhadap stresor.

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat stres pada mahasiswa AKPER YPIB Majalengka yang sedang proses bimbingan KTI ditengah wabah covid 19 berdasarkan jenis kelamin yaitu mahasiswa wanita lebih tinggi daripada mahasiswa pria.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian mengenai gambaran stres mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ditengah wabah covid 19 dan sistem lockdown yang diterapkan kampus AKPER YPIB

Majalengka maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang proses menyusun KTI yaitu adanya gejala fisik, psikologis dan perilaku yang dirasakan akibat adanya ketidakseimbangan antara masalah yang dihadapi dengan kemampuan mengatasinya, dan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di AKPER YPIB Majalengka berada pada tingkat stres ringan serta gejala yang dirasakan yang paling menonjol yaitu gejala psikologis stres.
2. Gejala fisik stres yaitu adanya gejala sakit yang dirasakan pada tubuh responden dan gejala tersebut dirasakan berada pada level ringan yang berada pada tingkat tertentu yang masih bisa diatasi.
3. Gejala psikologis stres yaitu gejala perubahan emosi yang dirasakan responden dan gejala tersebut dirasakan berada pada level ringan yang berada pada tingkat tertentu dan masih bisa di kontrol.
4. Gejala perilaku stres yaitu adanya perubahan perilaku yang dirasakan

responden dan gejala tersebut juga berada pada level ringan yaitu berada pada tingkat tertentu dan masih bisa ditolerir.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa diharapkan dapat lebih mempersiapkan diri untuk mengerjakan tugas akhir, misalnya belajar dengan giat, mencari bahan-bahan dan referensi yang dibutuhkan dalam penyusunan tugas akhir, mengelola waktu dengan baik sehingga dapat selesai tepat waktu, serta diharapkan dapat memperhatikan faktor-faktor apa saja yang paling rentan membuat dirinya mengalami stres lalu mengantisipasinya.
2. Bagi institusi, diharapkan institusi baik itu dosen pembimbing maupun peraturan akademik mengenai batas waktu dan proses penyusunan KTI agar lebih dilonggarkan kembali memperhatikan situasi kondisi dengan adanya wabah ini sehingga mahasiswa tidak stres dan tertekan dalam proses penyusunan KTI ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Achroza, Faella Hanika. "Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa dan Problem Focused Coping dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus". Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muria Kudus, 2009.
- Adawiyah, Rabiatul. "Analisis Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Penyusunan Skripsi". Skripsi. Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2017.
- Agung G & Budiani MS. "Hubungan kecerdasan dan self efficacy dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi". Skripsi. Universitas Negeri Surabaya, 2013.
- Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi". Jurnal Psikologi. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Universitas Mulawarman, 2013.
- Gunawati, Rindang, dkk. "Hubungan Antara Efektifitas Komunikasi MahasiswaDosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres

Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro”. Jurnal Psikologi. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro, 2006.

‘Aisyah Yogyakarta’. Naskah Publikasi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas ‘Aisyah Yogyakarta, 2016.

Gyllensten K. The role of gender in workplace stres: A critical literature review. Health Education Journal. 2005.

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.

Laura A, King. Psikologi Umum, Solo: Salemba Humanika. h. 417, 2012

Lestari, Septiana Dwi. “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta”. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016.

Nasrani, Lusia dkk. “Perbedaan Tingkat Stres antara Laki-laki dan Perempuan pada Peserta Yoga di Kota Denpasar”. Jurnal Fisiologi. Fakultas Kedokteran. Universitas Udayana, 2015.

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