



**Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Proses Adaptasi Pada Mahasiswa Baru Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto**

Yuni <sup>1</sup>, Siti Nurjanah <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan S1, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Keperawatan S1, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

**I N F O R M A S I**

**A B S T R A C T**

*Korespondensi:*

oktiviasafitri@gmail.com

**Objective:** This research aimed to discover the correlation between the stress levels and the adaptation process of new students in the Undergraduate Nursing Program of Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

**Methods:** This was a quantitative research with analytic survey design and cross-sectional method. Respond in this study as many as 155 people. The research sample using a stratified random sampling technique. The research data were collected using PSS and SACQ questionnaires. Then the data obtained were analyzed using the Chi-square test

**Results:** There were 20 (12.9%) respondents who experienced mild stress. 110 (71%) respondents experienced moderate stress and 25 (16.1%) respondents experienced severe stress. 56 (36.1%) respondents showed moderate adaptation and 99 (63.9%) respondents showed high adaptation. The Chi-Square result from this study was p-value = 0.04.

*Keywords:*

Adaptation, Nursing Students, Stress Levels

**Conclusion:** There is a correlation between the levels of stress and the adaptation process of new students in the Undergraduate Nursing Program of Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

## PENDAHULUAN

Mahasiswa baru dituntut untuk bisa beradaptasi dengan dunia yang baru, lingkungan baru, suasana yang awalnya menjadi senior di sekolah menengah atas, sekarang menjadi mahasiswa tahun pertama diperguruan tinggi. Perbedaan sifat pendidikan yang dilihat dari kurikulum, hubungan sosial dengan dosen dan teman sebaya, pemilihan bidang studi dan jurusan, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, sistem mata kuliah yang menggunakan SKS (sistem kredit semester) dan masalah akademik lainnya yang menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan di tahun pertamanya (Sasmita & I Made, 2015).

Pendidikan tinggi dapat membebaskan sebagian mahasiswa karena harus menjalani proses penyesuaian diri di lingkungan yang baru. Keputusan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang pendidikan tinggi sendiri memiliki berbagai alasan (Fuad & Zarfiel, 2013). Dari keinginan untuk mengenyam pendidikan tinggi, memperoleh gelar, menambah pengetahuan, hingga pengembangan diri (Sharma, 2012).

Tuntutan yang terlalu banyak, terlebih jika beban tersebut berada di luar batas kemampuannya dapat memicu stres. Stres adalah proses menilai suatu peristiwa sebagai hal yang menantang atau membahayakan, baik dari segi psikologis maupun fisik (Narulita, 2012).

Adaptasi atau penyesuaian diri ini yang diperlukan oleh individu khususnya remaja dalam menghadapi hidup dan lingkungannya. Hal ini dikarenakan bentuk perubahan dan goncangan banyak terjadi di masa remaja, sehingga ada juga mahasiswa yang gagal menyesuaikan diri di lingkungannya (Santrock, 2012).

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain survei analitik dengan metode *cross sectional* (Notoatmodjo, 2012). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 254 dengan jumlah sampel 155 yang terbagi di 4 kelas. Teknik *probability sampling* dengan cara *stratified random sampling*, pengambilan data dengan kuesioner PSS dan kuesioner SACQ, analisa data menggunakan uji *Chi-square*. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah: mahasiswa baru tahun ajaran 2019, mahasiswa Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan bersedia menjadi responden dalam penelitian. Kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang mengundurkan diri dari Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Tempat dan waktu penelitian dilaksanakan di fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto pada tanggal 4 dan 13 Januari 2020.

## HASIL

### 1. Hasil Karakteristik Responden

#### a. Hasil Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan jumlah 155 mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 137 (88,4%) dan laki-laki sebanyak 18 (11,6%). Terdiri dari 4 kelas yaitu kelas A terdapat perempuan sebanyak 35 (22,6%) responden sedangkan laki-laki sebanyak 2 (1,3%) responden, kelas B terdapat perempuan sebanyak 33 (21,3%) responden sedangkan laki-laki sebanyak 4 (2,6%) responden, kelas C terdapat perempuan sebanyak 31 (20%) responden sedangkan laki-laki 6 (3,9%) responden, dan kelas D terdapat perempuan sebanyak 38 (24,5%) responden, sedangkan laki-laki sebanyak 6 (3,9%) responden.

#### b. Hasil Penelitian Berdasarkan Tingkat Stres Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan jumlah 155 yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 20 (12,9%) responden, stres sedang sebanyak 110 (70,9%) responden dan stres berat sebanyak 25 (16,1%) responden. Yang terbagi atas 4 kelas yaitu kelas A yang mengalami stres ringan sebanyak 6 (16,2%) responden, stres sedang sebanyak 24 (64,9%) responden, dan stres berat sebanyak 7 (18,9%) responden. Kelas B yang mengalami stres ringan sebanyak 5 (13,5%) responden, stres sedang sebanyak 26 (70,3%) responden, dan stres berat sebanyak 6 (16,2%). Kelas C yang mengalami stres ringan sebanyak 4 (10,8%) responden, stres sedang sebanyak 28 (75,7%) responden dan stres berat sebanyak 5 (13,5%). Kelas D yang mengalami stres ringan sebanyak 5 (11,4%) responden, stres sedang sebanyak 32 (72,7%) responden, dan stres berat sebanyak 7 (15,9%).

#### c. Hasil Penelitian Berdasarkan Adaptasi Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi adaptasi terhadap 155 responden yaitu adaptasi sedang sebanyak 56 (36,1%) responden dan adaptasi tinggi sebanyak 99 (63,9%) responden. Untuk perkelasnya yaitu kelas A sebanyak 15 (40,5%) responden memperoleh skor sedang dan sebanyak 22 (59,5%) responden memperoleh skor tinggi. Kelas B dan C memperoleh hasil yang sama yaitu sebanyak 13 (35,1%) responden memperoleh skor ringan dan sebanyak 24 (64,9%) responden memperoleh skor tinggi. Sedangkan kelas D sebanyak 15 (34,1%) responden memperoleh skor ringan dan sebanyak 29 (65,9%) responden memperoleh skor tinggi.

## 2. Hasil Penelitian

Tabel 1. Hasil penelitian hubungan antara tingkat stres dengan proses adaptasi pada mahasiswa baru keperawatan S1

Tingkat Stres	Adaptasi Sedang		Tinggi		Total		p-value
	F	%	F	%	F	%	
Ringan	12	60	8	40	20	100	0,041
Sedang	34	30,9	6	69,1	110	100	
Berat	10	40	5	60	25	100	
Total	56	36,1	99	63,9	155	100	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 12 (60,0%) responden memiliki tingkat stres ringan disertai dengan adaptasi yang sedang, dan 8 (40,0%) responden memiliki tingkat stres ringan disertai dengan adaptasi yang tinggi. Sebanyak 34 (30,9%) responden memiliki tingkat stres sedang disertai dengan adaptasi yang sedang dan 76 (69,1%) responden memiliki tingkat stres yang sedang disertai dengan adaptasi yang tinggi. Sebanyak 10 (40,0%) responden memiliki tingkat stres berat disertai adaptasi yang sedang dan 15 (60,0%) responden memiliki tingkat stres berat disertai adaptasi yang tinggi. Dari hasil tersebut mayoritas responden mengalami tingkat stres sedang dan adaptasi yang tinggi.

### PEMBAHASAN

Adaptasi sangat diperlukan oleh mahasiswa baru, akan tetapi pada masa sekarang pengungkapan diri pada mahasiswa menghadapi tantangan yang cukup berat karena pengaruh gaya hidup mahasiswa dan perkembangan teknologi yang semakin maju. Kenyataannya sekarang banyak mahasiswa yang mengalami individualisasi atau lebih senang melakukan segala sesuatu sendirian dan mulai mengabaikan peran orang-orang di sekitarnya. Penyesuaian diri adalah suatu proses psikologis yang mendorong individu untuk menangani tuntutan dan tekanan. Menurut Lazarus (Fuad & Zarfiel, 2013) tekanan yang dialami seseorang dapat membuat seseorang menjadi stres dan dapat memengaruhi kondisi psikologisnya. Seorang mahasiswa yang mengalami stres dapat dilihat dari segi fisik, psikologis, dan kognitif. Segi fisik akan menunjukkan ciri-ciri tertentu, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, gangguan tidur, tekanan darah dan jantung yang meningkat. Segi kognitif, yakni mudah lupa sulit berkonsentrasi, turunnya produktivitas, dan sering melakukan kesalahan.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian di atas peneliti menyimpulkan sebagai berikut: karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 137 (88,4%) dan laki-laki sebanyak 18 (11,6%). Distribusi tingkat stres mahasiswa yaitu tingkat stres ringan sebanyak 20 (12,9%) responden, stres sedang sebanyak 110 (70,9%) responden dan stres berat sebanyak 25 (16,1%) responden. Sedangkan distribusi adaptasi mahasiswa yaitu adaptasi sedang sebanyak 56 (36,1%) responden dan adaptasi tinggi sebanyak 99 (63,9%) responden. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan proses adaptasi pada mahasiswa baru keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan  $p\text{ value} = 0,041$ .

### SARAN

Untuk seluruh partisipan diharapkan bisa beradaptasi dengan lingkungan yang baru sehingga tidak menimbulkan stres. Tetap menjaga pertemanan yang baik dengan teman yang baru. Jika ada permasalahan ceritakan kepada keluarga atau sahabat sehingga tidak mengganggu proses perkuliahan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Fuad, Fitri Tasliatul, dan Zarfiel, Miranda Diponegoro. (2013). Hubungan antara Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi dan Stres Psikologis pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Universitas Indonesia.
- Narulita, Anggia. (2012). Hubungan antara Motivasi Berprestasi dan Tipe Kepribadian dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurfitriana, P. (2016). Penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1, Penerjemah: Widyasinta, B)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons Inc.
- Sasmita & I Made Rustika. (2015). Peran Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran



an Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*,  
Vol 2 No. 2, 280-289 issn. 2354 5607.

Sharma, B. (2012). Adjustment and Emotional Maturity Among First Year College Student. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 10, No. 2, 32-37.