

**HUBUNGAN ANTARA ADAPTASI PSIKOLOGIS DENGAN STRES  
PADA MAHASISWA PRODI S1 KEPERAWATAN SEMESTER II  
STIKES MUHAMMADIYAH SAMARINDA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Persyaratan  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**



**DIAJUKAN OLEH:**

**Rinny Fauziah**

**1211308230510**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
SAMARINDA  
2016**

# MOTTO

*Lakukan dan kerjakanlah apa yang bisa dikerjakan hari ini, berdiam dan menunda berarti melewatkan kesempatan yang ada untuk meraih sukses.*

*“Allah SWT tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”*

*(QS Al-Baqarah Ayat 286)*

*‘Barang siapa bersungguh-sungguh, sesungguhnya kesungguhannya itu adalah untuk dirinya sendiri.’ (QS Al-Ankabut ayat 6)*

*Karena sesungguhnya tidak akan pernah ada sebuah niat yang tidak membuahkan hasil, dan ketika hasil telah dicapai tidak akan pula hasil itu menghianati bagaimana proses untuk mencapainya.*

**Hubungan antara Adaptasi Psikologis dengan Stress pada Mahasiswa Semester II Prodi S1 Keperawatan di STIKES Muhammadiyah Samarinda**

Rinny Fauziyah<sup>1</sup>, Joanggi W Harianto<sup>2</sup>, Faried R Hidayat<sup>2</sup>

## INTISARI

**Latar belakang:** Adaptasi psikologis adalah cara bagaimana seseorang mengatasi tekanan lingkungan sekitarnya untuk bertahan hidup. Seseorang yang mampu beradaptasi terhadap lingkungannya mampu untuk memperoleh air, udara dan nutrisi (makanan), mengatasi kondisi fisik lingkungan seperti temperatur, cahaya dan panas, mempertahankan hidup dari musuh alaminya, bereproduksi, merespon perubahan yang terjadi di sekitarnya. Stress adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri dan karena itu sesuatu yang mengganggu keseimbangan, bila kita tidak dapat mengatasinya dengan baik akan timbul gangguan badan dan jiwa (Wicaksono, 2004).

**Tujuan:** Penelitian ini adalah mengidentifikasi hubungan antara adaptasi psikologis dengan stress pada mahasiswa semester II program studi S1 keperawatan di STIKES Muhammadiyah Samarinda.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan cara total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 95 responden. Teknik ini pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Pengolahan data dan analisa data bivariat dengan uji *Chi Square (X<sup>2</sup>)* dengan alfa 5%.

**Kesimpulan:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *P value* adalah 0,000 (lebih kecil dari nilai alfa 0,005) dan keputusan penelitian hipotesa nol (*H<sub>0</sub>*) ditolak. Kesimpulan yang didapatkan artinya terdapat hubungan bermakna antara adaptasi psikologis dengan stress pada mahasiswa semester II program studi S1 Keperawatan di STIKES Muhammadiyah Samarinda. Rekomendasi untuk Institusi Pendidikan agar mengadakan program bimbingan konseling pada mahasiswa STIKES Muhammadiyah Samarinda.

**Kata kunci:** Adaptasi Psikologis, Stress, Mahasiswa Keperawatan.

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Samarinda

<sup>2</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Muhammadiyah Samarinda

***The Correlation between Psychological Adaptation with the Stress of the Second Semester Student Bachelor of Nursing Nursing Program at STIKES Muhammadiyah Samarinda***

Rinny Fauziyah<sup>1</sup>, Joanggi W Harianto<sup>2</sup>, Faried R Hidayat<sup>2</sup>

## **ABSTRACT**

**Background:** Psychological adaptation is how organisms cope with the pressure surrounding environment to survive. Organisms that are able to adapt with the environment which is able to obtain water, air and nutrients (food), overcoming the physical environmental conditions such as temperature, light and heat, survival of natural enemies, reproduce and respond to changes in around. In the other definition, stress is a problem or claims adjustment and it causes of disturbing the balance, if we cannot handle it well, stress will arise disorders and mental bodies.

**Objective:** This study aimed to identify the relation between psychological adaptation with the stress of the second semester students bachelor of nursing courses at STIKES Muhammadiyah Samarinda.

**Methods:** The design used in this study was correlation with cross sectional approach. The sampling was taken with total sampling from 95 respondents. This technique of collecting data using questionnaires. Data processing and data analysis, bivariate with Chi Square ( $\chi^2$ ) with alpha 5%.

**Conclusion:** The results showed that P value is 0.000 it mean that means that there was significant relationship between psychological adaptation with the stress of the second semester students study program bachelor of nursing STIKES Muhammadiyah Nursing in Samarinda. Recommendations for Educational Institutions to be held at the student counseling program STIKES Muhammadiyah Samarinda.

**Keywords:** Psychological adaptation, the stress, nursing students.

---

<sup>1</sup> Students Nursing Program S1 STIKES Muhammadiyah Samarinda

<sup>2</sup> Lecturers Nursing Science Program STIKES Muhammadiyah Samarinda

## **KATA PENGANTAR**

**Assalamualaikum Wr. Wb**

Puji dan syukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia serta ridho-Nya, serta tak lupa sholawat dan salam kepada Nabi besar Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Hubungan antara adaptasi psikologis dengan stress pada mahasiswa semester II program studi S1 Keperawatan di STIKES Muhammadiyah Samarinda”.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak berbagai pihak yang telah memberikan dorongan/motivasi, bantuan serta masukan sehingga dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Ghozali MH., M.Kes, selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda.
2. Ibu Ns. Siti Khoiroh, M.Kep, selaku Ketua Prodi S1 Ilmu Keperawatan.
3. Ibu Ns. Linda Dwi Novial Fitri, M.Kep., Sp.Jiwa selaku penguji I yang telah memberikan pengarahan, petunjuk dan saran hingga hasil penelitian ini selesai.
4. Ibu Ns. Joanggi W Harianto, M.Kep selaku Pembimbing I terimakasih atas bimbingan, saran serta kesabaran selama proses penyelesaian penelitian ini
5. Bapak Ns. Faried R Hidayat, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing II yang dengan sabar membimbing dan memberi pengarahan kepada penulis.

6. Kepada seluruh dosen dan staf pendidikan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda.
7. Teristimewa penulis ucapkan terimakasih kepada seluruh keluarga tercinta Ibunda dan Ayahanda yang selalu memberikan doa, semangat, kasih sayang, nasehat dan pengorbanan baik moril maupun materil.
8. Sahabat hidup Genks Chiken Crew (Ayu Dwi Riyanti, Eka Dharma Safitri), saudara suka duka Mega Ayu Aggraini, Fatimah, Rizky Nurul Hidayah.
9. Seluruh teman-teman S1 Keperawatan angkatan 2012 yang sama-sama berjuang dan selalu memberikan semangat, dukungan,.
10. Semua pihak yang telah membantu selesainya skripsi ini baik dalam persiapan, dan pelaksanaan yang tidak dapat disebutkan satu persatu dalam kesempatan ini.

Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebagai acuan untuk bahan penelitian selanjutnya. Selain itu, penulis menyadari penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih atas perhatiannya dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca. Amin

***Wassalamu'alaikum wr. Wb***

Samarinda, 29 Juni 2016

Rinny Fauziah

**DAFTAR ISI**

**HALAMAN SAMPUL**

**HALAMAN JUDUL**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**INTISARI/ABSTRAK**

**MOTTO**

**KATA PENGANTAR ..... i**

<b>DAFTAR ISI</b> .....	ii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Telaah pustaka.....	8
B. Penelitian Terkait.....	10
C. Kerangka Teori Penelitian.....	29
D. Kerangka Konsep Penelitian.....	30
E. Hipotesis Penelitian.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian .....	32
B. Populasi dan Sampel .....	33
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	34
D. Definisi Operasional .....	35
E. Instrumen Penelitian.....	36
F. Uji Validitas dan Reabilitas .....	39

G. Teknik Pengumpulan Data.....	41
H. Teknik Analisa Data .....	42
I. Jalannya Penelitian.....	47

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	50
B. Pembahasan .....	57
C. Keterbatasan Penelitian .....	65

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	67

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

**DAFTAR RIYAWAT HIDUP**

**DAFTAR TABEL**

3.1 Tabel Definisi Operasional.....	35
3.2 Tabel Kisi-Kisi Kuisisioner Variabel Independen.....	37
3.3 Tabel Kisi-Kisi Kuisisioner Variabel Dependen.....	38
4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	52
4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	53
4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan .....	53
4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Adaptasi Psikologis Mahasiswa .....	54
4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Stress Mahasiswa.....	55

4.6 Hubungan Antara Adaptasi Psikologis Dengan Stres Pada Mahasiswa Semester II PRODI S1 Keperawatan di STIKES Muhammadiyah Samarinda .....	56
---	----

#### **DAFTAR GAMBAR**

2.1 Gambar Kerangka Teori Penelitian .....	29
2.2 Gambar Kerangka Konsep Penelitian .....	30

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Biodata peserta seminar skripsi
- Lampiran 2 : Surat permohonan menjadi responden
- Lampiran 3 : Surat pernyataan bersedia menjadi responden
- Lampiran 4 : Kuisisioner sebelum uji validitas
- Lampiran 5 : Surat ijin uji validitas
- Lampiran 6 : Nilai r tabel
- Lampiran 7 : Hasil uji validitas
- Lampiran 8 : Hasil reliabilitas variabel penelitian
- Lampiran 9 : Surat ijin penelitian
- Lampiran 10 : Kuisisioner sesudah uji validitas
- Lampiran 11 : Hasil Penelitian

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Penyesuaian diri merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia, pada saat individu memasuki bangku perkuliahan. Permasalahan mahasiswa baru saat memasuki masa perkuliahan bervariasi, mulai dari permasalahan yang sifatnya pribadi, permasalahan akademik atau pun permasalahan relasi interpersonal.

Seseorang akan mempersiapkan dirinya untuk bertemu dengan orang-orang baru, antusiasme untuk belajar agar menuai kesuksesan dalam lingkungannya yang baru. Akhirnya mahasiswa tersebut terhadap lingkungan barunya mengalami ketidaknyamanan sehingga membuatnya tidak lagi ingin melanjutkan kuliahnya (Balmer, 2009).

Hasil penelitian pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga menunjukkan, mereka butuh waktu enam bulan untuk beradaptasi. Memasuki dunia perkuliahan, mahasiswa berada pada tahap remaja akhir dan memasuki dewasa awal. Sebagai seorang remaja, calon mahasiswa yang belum mandiri sepenuhnya harus berganti peran seorang dewasa. Artinya, dia mampu bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan mandiri ketika menjadi mahasiswa. Beban adaptasi pada masa awal perkuliahan dan perubahan peran itu menimbulkan konflik dalam pertumbuhan psikologisnya (Tairas, 2009).

Adaptasi psikologis adalah cara bagaimana organisme mengatasi tekanan lingkungan sekitarnya untuk bertahan hidup. Organisme yang mampu beradaptasi terhadap lingkungannya mampu untuk memperoleh air, udara dan nutrisi (makanan), mengatasi kondisi fisik lingkungan seperti temperatur, cahaya dan panas, mempertahankan hidup dari musuh alaminya, bereproduksi, merespon perubahan yang terjadi di sekitarnya. Organisme yang mampu beradaptasi akan bertahan hidup, sedangkan yang tidak mampu beradaptasi akan menghadapi kepunahan atau kelangkaan jenis (Nursalam, 2003).

Hasil Penelitian memberikan gambaran tentang kemampuan diri sendiri (*self efficacy*) dan tingkat stres mahasiswa dalam menghadapi lingkungan baru serta pengaruh antara kemampuan diri sendiri (*self efficacy*) terhadap stres dalam menghadapi lingkungan baru yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas

Muhammadiyah Malang angkatan 2005-2006, hasil analisa regresi menunjukkan ada pengaruh yang signifikan *self efficacy* terhadap stres menghadapi lingkungan baru ( $f=781,228$ ;  $p=0,000$ ) dengan taraf signifikan 5%. Adapun sumbangan efektif variable *self efficacy* terhadap stres menghadapi lingkungan baru sebesar 85,5%. Ini berarti masih ada 14,2% stres menghadapi lingkungan baru dipengaruhi oleh variabel lain, seperti adanya dukungan sosial dan kematangan emosi (Shohib, 2005),

Hasil riset di *The Institute Of HeartMath* menunjukkan bahwa 89,3% stres yang dirasakan lebih di dasarkan pada persepsi tentang seseorang, tempat dan kejadian, transisi kehidupan yang besar seperti pergantian pekerjaan, perpindahan tempat tinggal menjadi suatu ujian menjadi seorang individu dalam beradaptasi dan tetap fleksibel. Demikian pula Beck dan Srivastara yang meneliti tingkat persepsi dan sumber stres pada mahasiswa perawat, studi mereka menampakan tingkat rata-rata yang relatif tinggi terhadap stres yang di alami mahasiswa dan penyebabnya di identifikasi seperti jumlah tugas prosedur pengujian dan harapan yang tidak pasti akan pendidikan tersebut (Saseno, 2006).

Setiap permasalahan kehidupan yang menimpa pada diri seseorang (stressor psikososial) dapat mengakibatkan gangguan fungsi organ tubuh. Reaksi yang dialami oleh tubuh ini dikatakan stres. Proses adaptasi terhadap stres akan berbeda untuk setiap mahasiswa dikarenakan merasa cemas dan tidak tenang terhadap proses adaptasi lingkungan (Yosep, 2009).

Stres merupakan satu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan *internal* maupun *eksternal*. Stressor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya proses adaptasi di lingkungan baru (Wibowo, 2009).

Jumlah stress di Indonesia meningkat lantaran tekanan ekonomi, lingkungan, keluarga, perkawinan, orang tua, pekerjaan, hukum, hubungan personal, perkembangan, penyakit, serta kurangnya rasa kenyamanan bahkan banyak yang mengambil jalan pintas, bunuh diri, kasus ini karena kelalaian pemerintah melindungi rakyatnya. Dari data 2005 tingkat stres di Indonesia sebanyak 36% dan pada tahun 2011 mencapai 40.2% dari 235 juta jiwa (Hidayat, 2008).

Studi awal dilakukan terhadap 10 mahasiswa pada tanggal 2 November 2015 dengan metode wawancara dengan salah satu pertanyaan “apakah kesulitan untuk beradaptasi dengan tugas-tugas kuliah dari Dosen dapat memberikan efek stres kepada anda?”, 7 mahasiswa (70%) mengatakan merasa stres dengan tugas dari kampus dan masalah pribadi karena mereka masih merasa nyaman ketika masih SMA, 3 mahasiswa (30%) mengatakan susah tidur karena merasa masih banyak masalah perkuliahan yang belum di selesaikan.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk menyusun judul proposal penelitian "Hubungan antara adaptasi psikologis dengan stres pada mahasiswa semester II program studi S1 ilmu keperawatan di STIKES Muhammadiyah Samarinda".

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada "Hubungan antara adaptasi psikologis dengan stres pada mahasiswa semester II program studi S1 ilmu keperawatan di STIKES Muhammadiyah Samarinda?"

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara adaptasi psikologis dengan stres pada mahasiswa semester II program studi S1 ilmu keperawatan di STIKES Muhammadiyah Samarinda.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden penelitian.
- b. Mengidentifikasi adaptasi psikologis pada mahasiswa semester II program studi S1 ilmu keperawatan di STIKES Muhammadiyah Samarinda yang baru mengenal lingkungan kampus.
- c. Mengidentifikasi stres pada mahasiswa semester II program studi S1 ilmu keperawatan di STIKES Muhammadiyah Samarinda

- d. Menganalisis hubungan adaptasi psikologis dengan stres pada mahasiswa semester II program studi S1 ilmu keperawatan di STIKES Muhammadiyah Samarinda.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Sebagai bahan pertimbangan serta masukan bagi mahasiswa semester II agar dapat mempersiapkan diri secara optimal dan dapat beradaptasi dengan keadaan lingkungan perkuliahan.

2. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pemahaman peneliti tentang hubungan adaptasi psikologis dengan stres pada mahasiswa semester II program studi S1 ilmu keperawatan STIKES Muhammadiyah Samarinda.

3. Bagi Institusi

Proposal penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai adaptasi psikologis dalam beradaptasi di lingkungan kampus yang mempengaruhi stres pada mahasiswa di STIKES Muhammadiyah Samarinda, mampu memberikan gambaran tentang stres yang terjadi pada mahasiswa, serta untuk menambah kepustakaan tentang kajian stres sehingga dapat memberikan masukan bagi institusi.

## E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh (Ricky, 2013) dengan judul Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Adaptasi Psikologi Pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES Muhammadiyah Samarinda. Penelitian terdahulu menggunakan metode pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *total sampling* dan pengolahan data menggunakan uji statistic *chi square*.
2. Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh (Dedy, 2009) dengan judul Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Adaptasi Lingkungan Baru Pada Siswi SMA 6 Di Desa Tambak Marang Girimarto Wonogiri. Penelitian terdahulu menggunakan metode rancangan analistik dan menggunakan pengumpulan sampel purposive sampling. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Loa Bakung pada bulan Februari-April 2009.

Perbedaan peneliti terdahulu dengan peneliti saat ini adalah menggunakan metode *deskriptif korelatif* dan menggunakan pengumpulan sampel *total sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 keperawatan reguler STIKES Muhammadiyah Samarinda yang berjumlah 95 orang.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Telaah Pustaka

##### 1. Konsep Dasar Adaptasi

###### a. Pengertian

Adaptasi merupakan suatu proses perubahan yang menyertai individu dalam berespon terhadap perubahan yang ada di lingkungan dan dapat mempengaruhi keutuhan tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis yang akan menghasilkan perilaku adaptif. Hasil dari perilaku adaptif ini dapat berupa semua respons dengan berusaha mempertahankan keseimbangan dari suatu keadaan (Hidayat, 2007).

Istilah adaptasi disebut juga sebagai norma penyesuaian pribadi. Adaptasi adalah proses penyesuaian diri seseorang yang berlangsung terus menerus untuk memenuhi segala kebutuhannya dengan tetap memelihara hubungan harmonis pada situasi lingkungannya. Proses adaptasi dibutuhkan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan (Pieter&Herri, 2010).

Selain itu respon adaptif juga merupakan suatu totalitas respons dari manusia sebagai makhluk *holistic*, yang memerlukan waktu dalam proses penyesuaian dan setiap

orang akan berbeda dalam proses penyesuaian, ada kalanya orang cepat dalam beradaptasi dan semua respon adaptif tidak selamanya cukup dalam menghadapi perubahan akan tetapi terkadang dijumpai tidak adekuat dan pada dasarnya respon adaptif itu melelahkan mengingat kebutuhan tenaga dan sumber yang cukup (Hidayat, 2007).

Adaptasi merupakan pertahanan yang didapat sejak lahir atau diperoleh karena belajar dari pengalaman untuk mengatasi stres. Cara mengatasi stres dapat berupa membatasi tempat terjadinya stres, mengurangi, atau menetralisasi pengaruhnya. Adaptasi adalah salah satu cara penyesuaian diri yang berorientasi pada tugas (*task oriented*), (Sunaryo, 2004).

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa adaptasi merupakan proses perubahan individu dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungannya.

#### **a. Tujuan Adaptasi**

Tujuan adaptasi menurut (Pietter&Herry, 2010) yaitu :

- 1) Menghadapi tuntutan keadaan secara sadar.
- 2) Menghadapi tuntutan keadaan secara realistic.
- 3) Menghadapi tuntutan keadaan secara objektif.
- 4) Menghadapi tuntutan keadaan secara rasional.

Cara yang ditempuh dapat bersifat terbuka maupun tertutup, antara lain :

- 1) Menghadapi tuntutan secara frontal (terang-terangan).
- 2) Regrasi (menarik diri) atau tidak mau tahu sama sekali.
- 3) Kompromi (kesepakatan).

**b. Jenis Adaptasi**

Jenis adaptasi menurut (Sunaryo, 2004) yaitu :

1. Adaptasi fisiologik, bisa terjadi secara lokal atau umum.
2. Adaptasi psikologis, bisa terjadi secara :
  - a) Sadar, individu mencoba memecahkan/menyesuaikan diri dengan masalah.
  - b) Tidak sadar, menggunakan mekanisme pertahanan diri (*fence mechanism*).
  - c) Menggunakan gejala fisik (konversi) dan psikologik/psikosomatik.

Memasuki dunia kuliah merupakan suatu perubahan besar pada hidup seseorang. perubahan gaya hidup, prestasi akademik, jadwal perkuliahan yang padat, masalah pertemanan, menyesuaikan diri jauh dari rumah untuk pertama kali, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru dapat menjadi penyebab stres bagi mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa tahun pertama

memiliki tingkat stres yang berbeda dalam menghadapi perubahan tersebut.

## **2. Adaptasi Psikologis**

### **a. Pengertian**

Psikologi didefinisikan sebagai kajian tentang tingkah laku dan proses mental organisme. Tiga idea penting dalam definisi ini ialah : saintifik tingkah laku dan proses mental (Freud, 2006).

Adaptasi psikologis adalah dimana setiap individu memiliki cara untuk mengatasi masalah dalam kehidupannya masing-masing dengan banyak cara di buktikan dengan mempunyai individu untuk bersosialisasi dengan lingkungannya dan memiliki emosional yang sangat baik hingga membuat sekitarnya merasa nyaman (Mustika, 2007).

Adaptasi psikologis merupakan proses penyesuaian secara psikologis akibat stressor yang ada, dengan cara memberikan mekanisme pertahanan diri dengan harapan dan dapat melindungi atau bertahan dari serangan-serangan atau hal-hal yang tidak menyenangkan (Sunaryo, 2004).

### **b. Proses Adaptasi Secara Psikologi**

Proses adaptasi secara psikologis terdapat dua cara untuk mempertahankan diri dari berbagai stressor yaitu dengan cara melakukan coping penanganan diantaranya berorientasi pada

tugas (*task oriented*) yang dikenal dengan *problem solving* (Sunaryo, 2004).

1) *Task Oriented Reaction* (reaksi berorientasi pada tugas)

Reaksi ini merupakan koping yang digunakan dalam mengatasi masalah dengan berorientasi pada proses penyelesaian masalah, meliputi afektif (perasaan), kognitif dan psikomotor reaksi ini dapat dilakukan seperti : berbicara dengan orang lain tentang masalah yang dihadapi untuk mencari jalan keluarnya mencari tahu lebih banyak tentang keadaan yang dihadapi melalui buku bacaan, ataupun orang ahli, atau juga dapat berhubungan dengan kekuatan supra natural, melakukan latihan-latihan yang dapat mengurangi stress serta membuat *alternative* pemecahan masalah dengan menggunakan strategi prioritas masalah.

a) Reaksi yang berorientasi pada tugas.

Reaksi ini melibatkan penggunaan kognitif untuk mengurangi stress dan memecahkan masalahnya, terdapat 3 jenis perilaku yang umum :

1. Menyerang atau bertindak menghilangkan, mengatasi stresor, atau memenuhi kebutuhan, misalnya berkonsultasi dengan orang yang ahli.
2. Menarik diri dari stressor secara fisik atau emosional.

3. Berkompromi, yaitu mengubah metode yang biasa digunakan, mengganti tujuan.

Adaptasi hasil akhir dari upaya coping respon beradaptasi (Mustika, 2007), adalah :

- (1) Dapat mempertahankan keseimbangan
- (2) Adaptasi psikologis memerlukan waktu
- (3) Kemampuan adaptasi psikologis berbeda untuk

tiap individu.

Penyesuaian diri adalah usaha atau perilaku yang tujuannya mengatasi kesulitan dan hambatan apabila seseorang mengalami hambatan atau kesulitan dalam beradaptasi, baik berupa tekanan, perubahan maupun ketegangan emosi atau secara psikologisnya maka dapat menimbulkan stres. Stres bisa terjadi apabila tuntutan atau keinginan diri tidak terpenuhi (Herdjan, 2009).

Adaptasi melelahkan dan untuk itu perlu bantuan dari orang lain tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan diri) (Gerungan, 1996). Menurut Herdjan (dalam Sunaryo, 2004) menjelaskan bahwa penyesuaian diri adalah usaha atau perilaku yang tujuannya mengatasi kesulitan dan hambatan.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa memasuki dunia kuliah merupakan suatu perubahan besar pada hidup seseorang. perubahan gaya hidup, prestasi akademik, jadwal

perkuliahan yang padat, masalah pertemanan, menyesuaikan diri jauh dari rumah untuk pertama kali, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru dapat menjadi penyebab stres bagi mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa tahun pertama memiliki kondisi stres yang berbeda dalam menghadapi perubahan tersebut.

### **3. Mahasiswa**

Mahasiswa adalah pelajar perguruan tinggi yang termasuk golongan generasi muda yang menuntut ilmu di perguruan tinggi yang mempunyai identitas diri atau panggilan untuk orang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi (Poerwadarminta, 2003).

Mahasiswa baru adalah golongan muda yang pertama kali yang menuntut ilmu yang pertama kali menuntut ilmu pertama kali di perguruan tinggi yang mempunyai identitas diri atau panggilan untuk orang yang baru menjalani pendidikan tinggi di perguruan tinggi (Anwar, 2010). Mahasiswa merupakan kalangan muda yang berumur antara 19 sampai 28 tahun yang memang dalam usia tersebut mengalami suatu peralihan dari tahap remaja ke tahap dewasa. Sosok mahasiswa juga kental dengan nuansa kedinamisan dan sikap kenyataan objektif, sistematis dan rasional (Rahmawati, 2006).

Sejalan dengan pendapat (Chaerul, 2006) menyebutkan bahwa mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai cirri-ciri tertentu antara lain

- a. Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelegansia.
- b. Mahasiswa diharapkan nantinya dapat bertindak sebagai pemimpin masyarakat ataupun dalam dunia kerja.
- c. Mahasiswa diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi.
- d. Mahasiswa diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas dari professional.

Ditinjau dari kepribadian individu mahasiswa merupakan suatu kelompok individu yang mengalami proses menjadi orang dewasa yang dipersiapkan untuk mempersiapkan diri dalam sebuah perguruan tinggi dengan keahlian tertentu.

#### **4. Konsep Dasar Stres**

##### **a. Pengertian**

Definisi stres yang sangat beragam menunjukkan stres bahwa stres adalah persoalan yang tidak sederhana bahkan merupakan puncak kompleksitas makhluk. Diantaranya definisi stres adalah ciri dari Cornelli. Dia mendefinisikan stres sebagai, gangguan pada

tubuh dan pikiran yang di sebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Arfi, 2008).

Stres adalah suatu kekuatan yang memaksa seseorang untuk berubah, bertumbuh, berjuang, beradaptasi atau mendapatkan keuntungan. Semua kejadian dalam kehidupan, bahkan yang bersifat positif juga menyebabkan stres (Swarth, 2002).

Stress adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri dan karena itu sesuatu yang mengganggu keseimbangan, bila kita tidak dapat mengatasinya dengan baik akan timbul gangguan badan dan jiwa (Wicaksono, 2004).

Sebagian besar para peneliti menggunakan definisi stres yang di usulkan oleh Hans Selye. Definisinya di anggap paling baik sampai sekarang. Dalam bukunya *The Stres Of Life* Hans Selye mendefinisikan stres sebagai respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang di terimanya, suatu fenomena universal dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya (Arfi, 2008).

#### **b. Penyebab dari Stres**

Menurut Lamsudi (2004, disitasi oleh Prawitasari, 2006) bahwa keadaan stres dan kecemasan muncul apabila tuntutan yang luar biasa maupun integritas seseorang. Kita ketahui bahwa tidak semua orang akan mengalami gangguan jiwa, termasuk stres bila menerima suatu tekanan hidup, agama, persepsinya terhadap

stres, posisi sosial dan keadaan keluarganya, demikian juga hubungan dengan teman sekerja tetangga lingkungannya, serta penghargaan masyarakat terhadap orang tersebut (Wicaksono, 2002).

Stres dan kecemasan adalah dua hal yang dapat berhubungan ataupun tidak selalu berhubungan. Kata Indonesia stres, berasal dari kata "*stress fill live events*" yang secara bebas dapat kita terjemahkan kedalam kata musibah. Banyak kata-kata yang ada kaitannya dengan kata stres tersebut adalah antara lain : *Stresor, strain, life change*. Stres merupakan reaksi non spesifik terhadap stressor. Sedang stressor berbentuk stressor fisik (panas, rasa sakit) dapat juga berbentuk stressor psikis (kekecewaan, kehilangan) dan dapat pula berwujud stressor social (banjir, kebakaran , kemiskinan). Strain merupakan efek internal stressor (tekanan darah naik, gula darah naik) sedangkan *life change*, merupakan perubahan lingkungan individu yang cukup bermakna sehingga memerlukan penyesuaian psikis dan sosial individu (Prawirohusodo, 2004).

### **c. Proses Terjadinya Stres**

Selye (2002) menciptakan istilah *syndrome* adaptasi menyeluruh (*general adaptation syndrome/GAS*) untuk menjelaskan pada respons biologis umum terhadap stres yang berlebihan dan berkepanjangan. Selye mengemukakan bahwa

tubuh kita bereaksi sama terhadap sebagai stressor yang tidak menyenangkan, baik sumber stres berupa serangan bakteri mikropis, penyakit karena organisme, perceraian, atau banjir. Model GAS menyatakan bahwa dalam keadaan stres, tubuh kita seperti jam dengan system alarm yang tidak berhenti sampai tenaganya habis.

*General Adaptation Syndrome/GAS* terdiri dari tiga tahap: tahap reaksi waspada (*alarm reaction*), tahap resistansi (*resistance stage*), tahap kelelahan tiba-tiba (contohnya sebuah mobil yang menyelip mobil anda di jalan tol) akan memicu munculnya reaksi waspada. Reaksi ini menggerakkan tubuh untuk mempertahankan diri. Diawali otak dan otonom pada tahun 1929, Cannon, Psikolog dari *Harvard University* menyebut pola respon ini sebagai reaksi berjuang atau melarikan diri (*fight-or-reaction*) (Nevid, Rathus & Greene, 2003).

Sumber-sumber psikologis dari stres tidak hanya menurunkan ke mampuan kita untuk menyesuaikan diri, tetapi secara tajam juga mempengaruhi kesehatan kita. Banyak, bahkan hampir semua penyakit fisik yang dialami orang yang datang memeriksakan diri ke dokter berhubungan dengan stres. Stres meningkatkan risiko terkena berbagai jenis penyakit fisik, dari mulai gangguan pencernaan sampai penyakit jantung (Nevid, Rathus & Greene, 2003).

Dahulu stres dan kecemasan dipandang sebagai dua hal yang berbeda, walaupun seringkali tidak jelas atau tidak dapat ditegaskan dalam hal apa keduanya berbeda, sekarang terdapat pendapat yang memandang keduanya mengacu pada suatu kualitas afektif (ketegasan, kecemasan) yang sama dengan keterlibatan system saraf otonomik yang sama pula, perbedaannya hanyalah pada penekanannya saja. Istilah stres lebih menekankan pada pandangan sosial, sedang istilah kecemasan lebih menekankan pada pandangan klinik psikiatri (Bahar, 2002).

Setiap individu/orang dapat saja terganggu jiwanya, termasuk salah satunya berupa stres, asal saja stres itu cukup besar, cukup lama/ spesifik, kestabilannya emosi dan kepribadian juga sangat mempengaruhi. Dalam menghadapi kehidupan ini banyak masalah akan dihadapi oleh setiap orang dan dalam bidang apapun baik sehat maupun sakit. Seorang klien di rumah sakit akan mengalami gangguan stres terutama klien yang akan mengalami tindakan operasi. Karena tindakan operasi merupakan suatu tindakan medis yang memerlukan persiapan baik fisik maupun mental seseorang. Dalam persepsi masyarakat tindakan operasi merupakan tindakan medis yang sama halnya dengan pertarungan nyawa. Dalam keadaan seperti inilah selain perawat dukungan keluarga klien sangat diperlukan untuk mengurangi stres dan kecemasan klien (Maramis, 2002).

#### **d. Jenis-Jenis Stresor Psikososial**

Menurut Yosep, (2007) jenis-jenis stressor dapat digolongkan menjadi sebagai berikut :

##### **1) Perkawinan**

Berbagai permasalahan perkawinan merupakan sumber stres yang di alami seseorang, misalnya pertengkaran, perpisahan, perceraian, kematian salah satu pasangan, ketidaksetiaan, dan lain sebagainya. Stressor perkawinan ini dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

##### **2) Problem Orang Tua**

Permasalahan yang dihadapi orang tua, misalnya tidak punya anak, kebanyakan anak, kenakalan anak, anak sakit; hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar, besan dan lain sebagainya. Permasalahan tersebut di atas merupakan sumber stres yang ada gilirannya seseorang dapat jatuh dalam depresi dan kecemasan.

##### **3) Hubungan *Interpersonal* (Antar Pribadi)**

Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat yang mengalami konflik, konflik dengan kekasih, antara atasan dan bawahan, dan lain sebagainya. Konflik hubungan interpersonal ini dapat merupakan sumber stres bagi seseorang, dan yang bersangkutan dapat mengalami depresi dan kecemasan karenanya.

#### 4) Pekerjaan

Masalah pekerjaan merupakan sumber stres kedua setelah masalah perkawinan. Banyak orang menderita depresi dan kecemasan karena masalah pekerjaan ini, misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan, kenaikan pangkat, pensiun, kehilangan pekerjaan (PHK), dan lainnya.

#### 5) Lingkungan Hidup

Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang misalnya soal perumahan, pindah tempat tinggal, penggusuran, hidup dalam lingkungan yang rawan (kriminalitas), dan lainnya.

#### 6) Keuangan

Masalah keuangan (kondisi sosio-ekonomi) yang tidak sehat, misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat utang, kebangkrutan usaha, soal warisan, dan lainnya. Problem keuangan amat berpengaruh pada kesehatan jiwa seseorang dan seringkali masalah keuangan ini merupakan faktor yang membuat seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

#### 7) Hukum

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat merupakan sumber stres pula, misalnya tuntutan hukum, pengadilan, penjara, dan lain sebagainya. Stres di bidang hukum ini dapat menyebabkan depresi dan kecemasan.

## 8) Perkembangan

Yang dimaksud di sini adalah masalah perkembangan baik fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut dan lain sebagainya.

## 9) Penyakit Fisik atau Cidera

Sumber stres yang dapat menimbulkan depresi dan kecemasan di sini antara lain: penyakit, kecelakaan, operasi /pembedahan, aborsi dan lain sebagainya. Dalam hal penyakit yang banyak menimbulkan depresi dan kecemasan adalah penyakit kronis, jantung, kanker, dan sebagainya.

## 10) Faktor Keluarga

Yang di maksud di sini adalah faktor stres yang dialami oleh anak dan remaja yang di sebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik (yaitu sikap orang tua), misalnya:

- a) Hubungan kedua orang tua yang dingin, atau penuh ketegangan, acuh tak acuh.
- b) Kedua orang tua jarang di rumah dan tidak ada waktu untuk bersama dengan anak-anak.
- c) Komunikasi antara kedua orang tua dan anak tidak baik.
- d) Kedua orang tua berpisah atau bercerai.
- e) Salah satu orangtua menderita gangguan jiwa/kepribadian.
- f) Orang tua dalam pendidikan anak kurang sabar, pemarah, keras, dan otoriter, dan lain sebagainya.

## 11) Lain-lain

Stresor kehidupan lainnya juga dapat menimbulkan depresi dan kecemasan adalah antara lain, bencana alam, kebakaran, perkosaan, kehamilan diluar nikah, dan lain sebagainya.

### **e. Stres pada Mahasiswa**

Penyebab stress pada mahasiswa menurut (Juliandi, 2009) disebabkan oleh :

#### 1) Dosen

Sulitnya proses mengajar, banyak dosen yang selalu bertele-tele dalam menjelaskan materi perkuliahan sehingga mahasiswa menjadi bingung dan tidak memahami materi. Juga tidak sedikit dosen yang sering melempar pertanyaan kepada mahasiswa. Kesibukan dosen sehingga membuat perkuliahan tertunda tidak sedikit membuat mahasiswa kecewa.

#### 2) Tugas Kuliah

Tuntutan akademis yang sudah ada, membuat mahasiswa merasa dituntut untuk meraih pencapaiannya yang telah ditentukan baik oleh pihak fakultas/universitas maupun dari mahasiswa itu sendiri. Tuntutan tersebut dapat memberikan tekanan yang melampaui batas kemampuan mahasiswa itu sendiri . ketika hal ini terjadi maka beban yang berlebihan tersebut akan mengundang stres pada mahasiswa.

### 3) Hubungan atau Relasi

Hubungan dengan orang lain baik dengan teman kuliah atau bukan, memiliki pengaruh yang besar bagi mahasiswa. Gangguan pada aspek tersebut dapat menjadi stressor, yang sering kali berkaitan dengan perasaan sendiri atau kesepian, apalagi ketika sedang mengalami masalah atau kesulitan yang membutuhkan teman untuk bercerita dan bertanya.

### 4) Hambatan Keuangan

Kuliah tidak hanya sekedar belajar dikampus. Menjalani aktivitas kuliah berarti terlibat dengan lingkungan sosial ditempat tersebut, sehingga keuangan tidak hanya diperlukan untuk biaya akademis saja, namun untuk kebutuhan hidup dan kebutuhan lainnya yang diperlukan. Hal ini dapat menjadi salah satu sumber stressor bila segi financial kurang mencukupi.

### 5) Prestasi Akademik

Kegagalan dalam prestasi akademik bisa disebabkan karena kemampuan dasarnya tidak menyokong atau bakatnya kurang menunjang. Kegagalan juga bisa disebabkan mahasiswa yang kurang bisa menggunakan cara belajar yang tepat atau kurangnya fasilitas.

### 6) Kondisi yang Kurang Menunjang

Keadaan lingkungan perumahan yang tidak mendukung mahasiswa belajar dengan baik, misalnya penerangan, ventilasi,

meja belajar, bising. Demikian pula keadaan psikologis di rumah, baik dalam hubungan dengan orang tua maupun dengan saudara-saudara. Bahkan juga lingkungan sosial dan ketersediaan fasilitas bisa menjadi sumber yang menghambat kelancaran belajar mahasiswa.

#### **f. Tahapan Stress**

Menurut Amberg (disitasi oleh Yosep, 2007) tahapan stres adalah sebagai berikut:

##### 1) Stres tingkat I

Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang lalu bertambah semangat, tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sedang menipis.

- a) Semangat besar.
- b) Penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya.
- c) Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.

##### 2) Stres tingkat II

Dalam tahapan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energy tidak lagi cukup sepanjang hari.

- A) Merasa lebih sewaktu bangun pagi.
- B) Merasa lelah sesudah makan siang.

C) Merasa lelah menjelang sore.

D) Terkadang gangguan dalam system pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar-debar.

E) Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk

F) Perasaan tidak bisa santai.

### 3) Stres tingkat III

Pada tahapan ini penderita sudah harus berkonsultasi pada dokter, kecuali kalau beban stres atau tuntutan dikurangi, dan tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat atau relaksasi, guna memulihkan suplai energi.

a) Gangguan usus lebih teras (sakit perut, mulas, sering ingin kebelakang).

b) Otot-otot terasa lebih tegang.

c) Perasaan tegang semakin meningkat.

d) Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun malam, dan suka tidur kembali, atau bangun terlalu pagi).

e) Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan).

### 4) Stres tingkat IV

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut :

a) Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit.

- b) Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit.
- c) Tidur semakin sukar, mimpi menegangkan, dan seringkali terbangun dini hari.
- d) Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam.
- e) Perasaan negativistik.
- f) Perasaan takut yang tidak bisa di jelaskan, tidak mengerti mengapa.
- g) Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan social, dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat.

#### 5) Stres tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV diatas, yaitu:

- a) Keletihan yang mendalam.
- b) Untuk pekerjaan yang sangat sederhana saja terasa kurang mampu.
- c) Gangguan system pencernaan(sakit maag dan usus) lebih sering, sukar BAB atau sebaliknya feses cair dan sering kebelakang.
- d) Perasaan takut yang semakin menjadi, mirip panik.

#### 6) Stres tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahap puncak yang merupakan keadaan darurat. Tidak jarang penderita dalam tahapan ini dibawa ke ICCU. Gejala-gejala pada tahapan ini cukup mengerikan.

- a) Debar jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan zat adrenalin yang dikeluarkan, karena stres tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah.
- b) Nafas sesak, megap-megap.
- c) Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau kolaps.
- d) Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran.

#### **f. Cara Mengendalikan Stres**

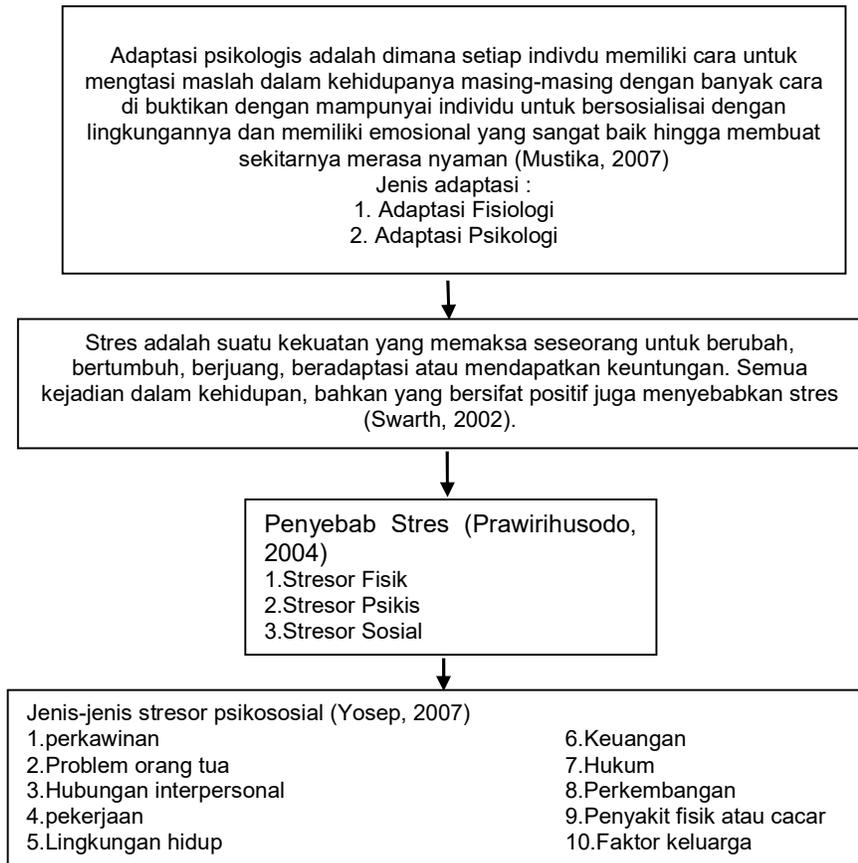
Kiat untuk mengendalikan stres menurut Brecht (2000), (disitasi oleh Yosep, 2007) sebagai berikut;

- 1) Sikap, keyakinan dan pikiran kita harus positif, fleksibel, rasional, dan adaptif terhadap orang lain.
- 2) Kendalikan faktor-faktor penyebab stres dengan jalan :
  - a) Kemampuan menyadari (*awareness skills*).
  - b) Kemampuan untuk menerima (*acceptance skills*).
  - c) Kemampuan untuk menghadapi (*coping skills*).
  - d) Kemampuan untuk bertindak (*action skills*).

- 3) Perhatikan diri anda proses interpersonal dan interaktif, serta lingkungan anda.
- 4) Kembangkan sikap efisien.
- 5) Relaksasi.
- 6) Visualisasi (angan-angan terarah).
- 7) *Circuit breaker* dan koridor stres.

## **B. Kerangka Teori Penelitian**

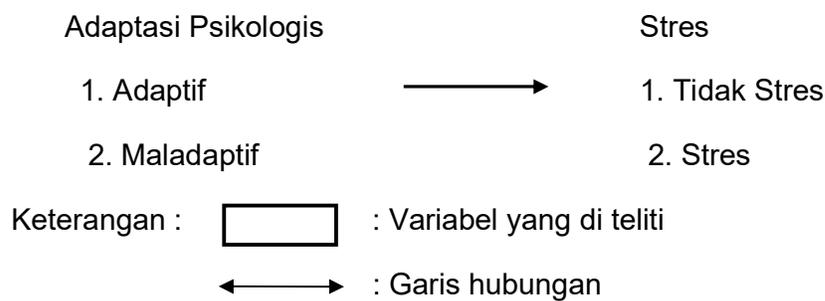
Istilah kerangka teoritis secara sederhana berarti penggunaan salah satu teori atau teori-teori yang terkait untuk mendukung rasional (alasan) dilakukannya studi dan memberikan pedoman untuk menganalisis hasilnya (Dempsey, 2010).



Gambar 2.1. Kerangka Teori Penelitian

### C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan justifikasi ilmiah terhadap penelitian yang dilakukan meliputi siapa yang akan diteliti (subjek penelitian), variabel yang akan diteliti, variabel yang dipengaruhi dalam penelitian dan member landasan kuat terhadap judul yang dipilih sesuai dengan identifikasi masalahnya dan didukung dengan landasan teori yang bersumber berbagai laporan ilmiah, hasil penelitian jurnal, jurnal penelitian dan lain-lain (Hidayat, 2007).



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

### D. Hipotesis Penelitian

Menurut Arikunto (2010), Hipotesis adalah suatu jawaban sementara dari penelitian patokan dugaan, dalil sementara, yang sebenarnya akan dibuktikan dalam penelitian. Berdasarkan bentuk rumusnya, hipotesa digolongkan menjadi dua yakni hipotesa alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, dan hipotesa nol ( $H_o$ ) yang menyatakan tidak ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Berdasarkan kerangka konsep yang telah diajukan diatas, maka hipotesa penelitian ini adalah :

1. Hipotesis Nol ( $H_0$ ): Tidak ada hubungan antara adaptasi psikologis dengan stres pada mahasiswa semester II PRODI S1 Ilmu keperawatan di STIKES Muhammadiyah Samarinda.
2. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) : Ada hubungan antara adaptasi psikologis dengan stres pada mahasiswa semester II PRODI S1 Ilmu keperawatan di STIKES Muhammadiyah Samarinda.

**BAB III**  
**METODE PENELITIAN**

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**SILAHKAN KUNJUNGI PERPUSTAKAAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

Jl. Ir. H. Juanda No. 15

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Pada Bab ini, peneliti akan mengemukakan kesimpulan dari hasil pembahasan serta memberikan saran kepada beberapa pihak agar dapat dijadikan acuan untuk perkembangan keilmuan khususnya dibidang keperawatan.

#### **1. Kesimpulan**

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dibuat maka dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu:

- Gambaran karakteristik mahasiswa program reguler prodi S1 Keperawatan semester II STIKES Muhammadiyah Samarinda:
  - a) Berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak yaitu berjenis kelamin perempuan sebesar 75,8% (72 orang) dan berjenis kelamin laki-laki sebesar 24,2% (23 orang).
  - b) Berdasarkan usia yang paling banyak yaitu berusia  $\geq 19$  tahun sebesar 60,0% (57 orang), berusia  $< 19$  tahun sebesar 40,0% (38 orang)..
  - c) Berdasarkan status perkawinan yang paling banyak yaitu belum menikah sebesar 98,9% (94 orang) dan sudah menikah sebesar 1,1% (1 orang)
- Gambaran adaptasi psikologis adaptif mahasiswa program reguler prodi S1 Keperawatan semester II STIKES Muhammadiyah

Samarinda didapatkan sebesar 45,3% (43 orang), sedangkan adaptasi psikologis maladaptif dan sebesar 54,7% (52 orang).

- Gambaran stress mahasiswa program reguler prodi S1 Keperawatan semester II STIKES Muhammadiyah Samarinda didapatkan sebesar 60,0% (57 orang) yang mengalami stress dan sebesar 40,0% (38 orang) yang mengalami tidak stress.
- Berdasarkan uji *Chi Square* Ho ditolak menyatakan terdapat hubungan antara adaptasi psikologis dengan stres pada mahasiswa program reguler prodi S1 keperawatan semester II STIKES Muhammadiyah Samarinda.

## **2. Saran**

Adapun saran yang dapat disampaikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **e) Bagi Peneliti Selanjutnya**

Menambah wawasan dan pemahaman peneliti tentang hubungan adaptasi psikologis dengan stres pada mahasiswa semester II program studi S1 ilmu keperawatan STIKES Muhammadiyah Samarinda. Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dan wawasan baru dalam bidang penelitian. Penelitian ini perlu dilanjutkan dengan meneliti variabel lain seperti faktor-faktor mempengaruhi adaptasi psikologis mahasiswa dengan menggunakan metode penelitian dan alat pengumpulan data yang lebih maksimal.

## 2. Bagi Mahasiswa

Sebagai bahan pertimbangan serta masukan bagi mahasiswa semester II agar dapat mempersiapkan diri secara optimal dan dapat beradaptasi dengan keadaan lingkungan perkuliahan

Melakukan komunikasi yang terbuka atau meminta bimbingan kepada dosen apabila mempunyai kesulitan dan permasalahan dalam mengikuti perkuliahan.

## 3. Bagi Institusi Pendidikan STIKES Muhammadiyah Samarinda

Agar mengadakan program bimbingan konseling (BK) pada mahasiswa dengan menambah fasilitas ruangan berdasarkan masing-masing program studi STIKES Muhammadiyah Samarinda. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai adaptasi psikologis dalam beradaptasi di lingkungan kampus yang mempengaruhi stres pada mahasiswa di STIKES Muhammadiyah Samarinda, mampu memberikan gambaran tentang stres yang terjadi pada mahasiswa, serta untuk menambah kepustakaan tentang kajian stres sehingga dapat memberikan masukan bagi institusi.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Cetakan 14. Jakarta : Rineka Cipta

Perry, (2005). *Buku Saku Keterampilan Dan Prosedur Dasar* (Edisi 5). Didah Rosidah, Monica Ester (Penterjemah). Jakarta : EGC.

Hidayat, (2007). *Riset Keperawatan dan Tehnik Penulisan Ilmiah*. Edisi kedua. Jakarta : Salemba Medika

Notoatmodjo, 2007). *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Nursalam (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika

Wawan, & Dewi. (2010). *Teori Dan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Suharsmi Arikunto, (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Cetakan 14. Jakarta : Rineka Cipta

Sunaryo (2004). *Psikologi untuk Keperawatan*. Cetakan 1. Jakarta : EGC

Wibowo, (2009). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Adaptasi Lingkungan Baru Pada Siswi SMA 6 Di Desa Tambak Marang Girimarto Wonogiri*. Di unduh pada tanggal 01 januari 2012 dari (<http://etd.eprints.ums.ac.id/4424/1/J210050002.pdf>)

Yosep, (2009). *Keperawatan Jiwa. Edisi Revisi*. Bandung : Refika Aditama.

Notoatmodjo, (2010). *Metodologi Pnelitian Kesehatan*, Jakarta: PT. Rineka cipta.