

**GAMBARAN TINGKAT STRESS MAHASISWA BARU
TERHADAP PENDIDIKAN DIPLOMA III KEPERAWATAN DI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

KARYA TULIS ILMIAH



DI AJUKAN OLEH

**FEBY RAMANDINI
17111024160258**

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

FAKULTAS KESEHATAN DAN FARMASI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

2018

**Gambaran Stress Mahasiswa Baru Terhadap Pendidikan
Diploma III Keperawatan di Universitas Muhammadiyah
Kalimantan Timur**

KARYA TULIS ILMIAH

Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Ahli
Madya Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan
Timur



DI AJUKAN OLEH
FEBY RAMANDINI
NIM.17111024160258

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN DAN FARMASI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN
TIMUR
TAHUN 2018**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Feby Ramandini

NIM : 17111024160258

Program Studi : DIII Keperawatan

Judul Proposal : Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa Baru Terhadap Pendidikan Diploma III Keperawatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No. 17 tahun 2010)

Samarinda, 26 Juli 2018

Feby Ramandini
NIM. 17111024160258

LEMBAR PERSETUJUAN

GAMBARAN STRES MAHASISWA BARU TERHADAP PENDIDIKAN
DIPLOMA III KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
KALIMANTAN TIMUR

KARYA TULIS ILMIAH

DI SUSUN OLEH :

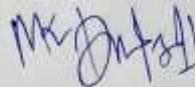
FEBY RAMANDINI

17111024160258

Disetujui untuk diajukan

Pada tanggal, 26 Juli 2018

Pembimbing



Ns. Mukhrisah Damaiyanti, S.Kep, MNS
NIDN: 11101118003

Mengetahui,

Koordinator Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah



Rini Ernawati, S.Pd., M.Kes
NIDN. 1102096902

LEMBAR PENGESAHAN

GAMBARAN STRES MAHASISWA BARU TERHADAP PENDIDIKAN
DIPLOMA III KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH

KALIMANTAN TIMUR

KARYA TULIS ILMIAH

DISUSUN OLEH :

FEBY RAMANDINI

17111024160258

Diseminarkan dan diujikan

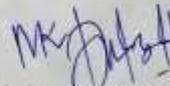
Pada tanggal, 26 Juli 2018

Penguji I



Ns. Tri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDN. 1105077501

Penguji II



Ns. Mukhrifah Damaiyanti, S.Kep, MNS
NIDN: 11101118003

Mengetahui,

Ketua Program Studi D III Keperawatan



Ns. Tri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDN. 1105077501

**Gambaran Stress Mahasiswa Baru terhadap Pendidikan
Diploma III Keperawatan di Universitas Muhammadiyah
Kalimantan Timur**

Feby Ramandini¹ Mukhriyah Damaiyanti²

INTISARI

Latar Belakang : Belajar di perguruan tinggi merupakan suatu proses belajar yang jam belajarnya melebihi dari proses belajar pada umumnya. Banyak kegiatan belajar yang harus dimiliki oleh mahasiswa, seperti pemilihan cara belajar, pengaturan cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang cocok

Tujuan : Menganalisa Gambaran Stress Mahasiswa Baru Terhadap Pendidikan Diploma III Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Metode : Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan sampel 91 responden. Pada penelitian Analisa yang digunakan adalah analisa univariat, tujuan analisa ini adalah untuk menjelaskan atau mendeskriptifkan variabel terkait yaitu Gambaran Stres Mahasiswa Baru Terhadap Pendidikan Diploma III Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Hasil : Hasil distribusi frekuensi responden terbanyak berdasarkan usia mahasiswa 19 tahun sejumlah 63 orang (70%), kelas 1A sebanyak 46 orang (51%) dan asal daerah samarinda sebanyak 21 orang (23%), tenggarong 12 orang (13%) dan kubar 11 orang (13%). Berdasarkan tingkat stres didapatkan hasil Mean = 27,77 , Median = 25,00 , Standar Deviasi (SD) = 10,269 , dan 95% Confidence Interval (95%CI) = 25,63 – 29,91.

Kesimpulan : Dari 91 responden menunjukkan stres didapatkan hasil Mean = 27,77 , Median = 25,00 , Standar Deviasi (SD) = 10,269 , dan 95% Confidence Interval (95%CI) = 25,63 – 29,91.

Kata Kunci : Stress, Pendidikan Diploma III, Mahasiswa.

¹Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Farmasi Program Studi
Keperawatan Diploma III Keperawatan

²Dosen Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

New Student Stress Description to Nursing Diploma III Education in East Kalimantan Muhammadiyah University

Feby Ramandini¹ Mukhriyah Damaiyanti²

ABSTRACT

Background : Learning in college was one of learning process which the learning time was more from learning process generally. Many learning activity must be had by student, such as choosing the learning method, learning method management, learning time management, follow the lecture regularly, choose the lecture which was suitable.

Purpose : Anlysis of New Student Stress Description To Nursing Diploma III Education in East Kalimantan Muhammadiyah University.

Method : This research result used quantitative descriptive method. Sampling collection used total sampling with samples of 91 respondents. On Analysis research which was used was univariate analysis, this analysis aim was to explain or describe independent variable which were New Student Stress Description To Nursing Diploma III Education In East Kalimantan Muhammadiyah University.

Result : The most respondent frekuensi distribution result based on 19 years old student as many with number of 63 persons (70%), Class 1A as many as 46 persons (51%) and from samarinda region as many as 21 persons (23%), tenggarong 12 persons (13%) and west kutai 11 persons (13%). Based on stress level it was obtained Mean result = 27,77, Median = 25,00, Deviation Standard (DS) = 10,269, and 95% Confidence Interval (95%CI) = 25,63-29,91.

Conclusion : From 91 respondents showed stress which obtained Mean result = 27,77, Median = 25,00, Deviation Standard (DS) = 10,269, and 95% Confidence Interval (95%CI) = 25,63 – 29,91.

Kata Kunci : Stress, Pendidikan Diploma III, Mahasiswa.

Keywords : Stress, Diploma III Education, Student

¹Student of East Kalimantan Muhammadiyah University Faculty of Health and Pharmacy Nursing Diploma III Program

²Lecturer of East Kalimantan Muhammadiyah University

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang

Belajar di perguruan tinggi merupakan suatu proses belajar yang jam belajarnya melebihi dari proses belajar pada umumnya. Banyak kegiatan belajar yang harus dimiliki oleh mahasiswa, seperti pemilihan cara belajar, pengaturan cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang cocok, mempelajari buku-buku yang pada umumnya ditulis dalam bahasa asing, mengkaji berbagai macam teori penelitian, membuat laporan tertulis dan sebagainya. (Sudrajat,2008)

Mahasiswa adalah seseorang yang melanjutkan pendidikan tinggi setelah menyelesaikan SMU. Level pendidikan yang dialami sudah berbeda; tidak lagi pada “anak yang banyak dibantu atau dibimbing” tetapi pada tahapan menuju dewasa. Tuntutan terhadap kemandirian belajar dan kemampuan berpikir analisis akan lebih tinggi sehingga suasana pembelajaran akan berbeda. Khususnya mahasiswa baru adalah kelompok yang rentan terhadap stress karena perubahan ke kehidupan pendidikan tinggi (Towbes & Cohen, 2010).

Pendidikan merupakan salah satu pilar yang penting dalam suatu bangsa. Maju mundurnya suatu negara di tentukan oleh

pendidikan yang diselenggarakan oleh bangsa tersebut. Dengan itu salah satu kewajiban yang harus dipenuhi oleh manusia. Karena pendidikan sendiri berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup dimasa yang akan datang. Menurut undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Bab 1 pasal 1 No. 1, yang berbunyi “pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”. (Rosdiani, 2013)

Diploma III Keperawatan sering juga disebut sebagai Akademi Keperawatan (AKPER). Pendidikan Diploma III Keperawatan ini menghasilkan perawat generalis sebagai perawat profesional pemula atau vokasional (Ahli Madya Keperawatan) yang dikembangkan dengan landasan keilmuan yang cukup dan landasan keprofesian yang kokoh. Lulusannya diharapkan mampu melaksanakan asuhan keperawatan profesional dengan berpedoman kepada standar asuhan keperawatan dan dengan etika keperawatan sebagai tuntutan. Lamanya pendidikan Diploma III yaitu tiga tahun. (Nursalam & Effendi, F 2008)

Stres merupakan kata yang sering kita dengar dan kita alami. Stres dapat dialami oleh siapa saja tidak memandang jenis kelamin

dan usia dan sapat berdampak positif maupun negatif. Stres adalah kondisi ketika individu berada dalam situasi yang penuh tekanan atau ketika individu merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapi. Dalam kondisi secara psikologis setiap mahasiswa yang mengalami stres bisa mengalami gangguan daya ingat seperti menurunnya daya ingat dan mudah lupa dengan sesuatu hal dan mahasiswa memiliki berbagai respon sebagai koping diri terhadap stres. (Yosep, 2009)

Penelitian tentang stres membedakan antara stres yang merusak dengan stres yang menguntungkan. Stres yang merusak dapat menyebabkan seseorang merasa tidak berdaya, frustrasi, kecewa. Stres juga dapat mengakibatkan kerusakan fisik maupun psikologis. Stres yang merusak disebut distres. Jenis stres yang menguntungkan ialah yang dapat memberikan keberhasilan, kepuasan, kebermaknaan, keseimbangan, dan kesehatan. Stres ini membantu hidup lebih lama dan lebih bahagia, dan disebut eustres. (Boenish & Haney, 2005)

Mahasiswa berdasarkan kategori umurnya tergolong ke dalam kelompok remaja yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat baik dari fisik, psikis maupun intelektualitasnya. Masa remaja adalah masa transisi antara kanak-kanak dan dewasa, relatif belum mencapai tahap kematangan mental dan sosial sehingga harus menghadapi tekanan emosi,

psikologi dan sosial yang saling bertentangan sehingga cukup rentan terhadap stres. (J.II. Pert. Indon.2012)

Keadaan stress sekurang-kurangnya ada tiga hal yang saling mengkait, yaitu hal atau penyebab, karena peristiwa, dan orang yang merupakan objek. Keadaan menjadi sumber stres (stressor) kepada orang yang mengalami stres (the stressed) dan hubungan antara orang yang mengalami stres dengan hal yang menjadi penyebab stres (transaction) beserta segala yang tersangkut olehnya. (Hardjana,2012),

Agustin (2012), memaparkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Skovholt (2003 dalam Agustin 2012) pada beberapa perguruan tinggi di Amerika Serikat faktor pemicu stres dalam proses belajar adalah rutinitas akademik dan penelitian yang dilakukan oleh Jacobs et al (2003 dalam Agustin 2012) dari 149 mahasiswa (103 perempuan dan 46 laki-laki) ditemukan bahwa 30% mahasiswa perempuan mengalami stres dari 70% mahasiswa laki-laki juga mengalami stres keduanya mengalami stres karena tekanan psikologis akibat beban perkuliahan yang menyebabkan minat belajar mereka menurun.

Stres merupakan salah satu pencetus terjadinya depresi, dari hasil riskesdas pada tahun 2013, prevalensi penduduk indonesia pada umur 15 tahun mengalami gangguan mental emosional secara nasional adalah 6,0% dan di Kalimantan Timur, prevalensi

penduduk yang mengalami gangguan mental emosional adalah 3,2%.

Dari pengalaman yang pernah dialami oleh penulis di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur pada tahun 2015 hingga tahun 2017, mahasiswa mengeluh stres pada tingkat I disebabkan oleh pendidikan keperawatan yang baru mereka pelajari dan jam perkuliahan yang padat, tugas perkuliahan dan beberapa mahasiswa berpendapat bahwa stres dapat mengakibatkan kejenuhan dan kelelahan untuk belajar sehingga minat untuk mengulang pelajaran atau belajar berkurang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur pada november 2017, didapatkan bahwa 4 dari 10 orang mahasiswa tingkat I Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, menyatakan pernah mengalami stres sedang akibat tugas kuliah. Mereka memilih untuk pergi ke tempat hiburan (mall atau bioskop) untuk menghilangkan stres dan mereka menyatakan minat mereka dalam belajar rendah. 7 dari 10 orang menyatakan stres ringan akibat tugas kuliah. Mereka memilih untuk mendengarkan musik ataupun berkumpul dengan teman temannya dan mereka menyatakan minat belajar mereka tinggi.

Melihat gambaran tersebut di atas, maka dipandang perlu untuk melakukan penelitian mengenai sejauh mana strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa baru dalam menghadapi stres, sumber-

sumber koping apa saja yang digunakan, serta faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi stres pada mahasiswa.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Bagaimana Gambaran stress mahasiswa baru terhadap pendidikan Diploma III Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur tahun Akademik 2017/2018.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diperolehnya informasi tentang gambaran stress mahasiswa baru terhadap pendidikan Diploma III Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur tahun akademik 2017/2018.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini, untuk mengidentifikasi :

- a. Karakteristik responden Diploma III keperawatan
- b. Menganalisa gambaran stress mahasiswa baru terhadap pendidikan Diploma III Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi ilmu pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan wawasan ilmu pengetahuan kesehatan, terutama kesehatan emosi.

2. Bagi Responden

Dapat memberikan informasi dan menambah wawasan responden mengenai stress mahasiswa.

3. Bagi peneliti

Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat untuk memperoleh pengetahuan baru mengenai gambaran stres mahasiswa.

4. Bagi institusi

Sebagaimana informasi tentang gambaran stress mahasiswa baru dan sebagai bahan referensi dan bahan bacaan perpustakaan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

5. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai sumber referensi penelitian selanjutnya mengenai gambaran tingkat stress mahasiswa baru terhadap pendidikan Diploma III Keperawatan.

Bab II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Stress

a. Definisi

Ada beberapa istilah psikologis populer yang sering dikaburkan sebagai “stres”. Pada hakikatnya, tentunya kata ini merujuk pada sebuah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan dan atau waktu yang membuatnya sulit memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupan. Keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rendah (Richards, 2010).

Hawari (dalam Yusuf, 2004) berpendapat bahwa istilah stres tidak dapat dipisahkan dari distress dan depresi, karena satu sama lainnya saling terkait. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan distress. Sedangkan depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap stressor yang dialaminya. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres. Manusia mempunyai suplai yang baik dan

energi penyesuaian diri untuk dipakai dan diisi kembali bilamana perlu.

Menurut Dilawati (dalam Syahabuddin, 2010) stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan 10 perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik. Lazarus dan Folkman (dalam Evanjeli, 2012) yang menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu peristiwa atau pengalaman yang negatif sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

b. Penyebab stres

Stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stressor. Stressor merupakan stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan. Stressor menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan tersebut bisa saja

kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, lingkungan, perkembangan, spiritual, atau kebutuhan kultural. Stresor secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stresor internal atau stresor eksternal. Stresor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi. Stresor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya. (Potter & Perry, 2005).

c. Aspek-Aspek Stres

Pada saat seseorang mengalami stres ada dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis (Sarafino, 2008) yaitu :

1. Aspek fisik

Berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan.

2. Aspek psikologis

Terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres. Berat atau ringannya stres yang dialami

seseorang dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka yang menjalani kegiatan akademik di kampus. Berdasarkan teori yang diuraikan diatas maka dapat didimpulkan aspek-aspek stres terdiri dari aspek fisik dan aspek psikologis, aspek-aspek tersebut dijadikan sebagai indikator alat ukur skala sters akademik.

d. Faktor-Faktor Stres

Setiap teori yang berbeda memiliki konsepsi atau sudut pandang yang berbeda dalam melihat penyebab dari berbagai gangguan fisik yang berkaitan dengan stres. Di bawah ini akan dijelaskan beberapa sudut pandang tersebut.

1. Sudut pandang psikodinamik

Sudut pandang psikodinamik mendasarkan diri mereka pada asumsi bahwa gangguan tersebut muncul sebagai akibat dari emosi yang direpres. Hal-hal yang direpres akan menentukan organ tubuh mana yang terkena penyakit. Sebagai contoh, apabila seseorang merepres kemarahan, maka berdasarkan pandangan ini kondisi tersebut dapat memunculkan *essensial hypertension*.

2. Sudut pandang biologis

Salah satu sudut pandang biologis adalah *somatic weakness model*. Model ini memiliki asumsi bahwa hubungan antara stres dan gangguan psikofisiologis terkait dengan lemahnya organ

tubuh individu. Faktor biologis seperti misalnya genetik ataupun penyakit yang sebelumnya pernah diderita membuat suatu organ tertentu menjadi lebih lemah daripada organ lainnya, hingga akhirnya rentan dan mudah mengalami kerusakan ketika individu tersebut dalam kondisi tertekan dan tidak fit.

3. Sudut pandang kognitif dan perilaku

Sudut pandang kognitif menekankan pada bagaimana individu mempersepsi dan bereaksi terhadap ancaman dari luar. Seluruh persepsi individu dapat menstimulasi aktivitas sistem simpatetik dan pengeluaran hormon stres. Munculnya emosi yang negatif seperti perasaan cemas, kecewa dan sebagainya dapat membuat sistem ini tidak berjalan dengan berjalan lancar dan pada suatu titik tertentu akhirnya memunculkan penyakit. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa bagaimana seseorang mengatasi kemarahannya ternyata berhubungan dengan penyakit tekanan darah tinggi (Fausiah dan Widury, 2005), Stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. Dalam hal hambatan, ada beberapa macam hambatan yang biasanya dihadapi oleh individu seperti :

1) Hambatan fisik : kemiskinan, kekurangan gizi, bencana alam dan sebagainya.

2) Hambatan sosial : kondisi perekonomian yang tidak bagus, persaingan hidup yang keras, perubahan tidak pasti dalam berbagai aspek kehidupan. Hal-hal tersebut mempersempit kesempatan individu untuk meraih kehidupan yang layak sehingga menyebabkan timbulnya frustrasi pada diri seseorang.

3) Hambatan pribadi : keterbatasan-keterbatasan pribadi individu dalam bentuk cacat fisik atau penampilan fisik yang kurang menarik bisa menjadi pemicu frustrasi dan stres pada individu.

Konflik antara dua atau lebih kebutuhan atau keinginan yang ingin dicapai, yang ingin dicapai, yang terjadi secara berbenturan juga bisa menjadi penyebab timbulnya stres. Seringkali individu mengalami dilema saat diharuskan memilih diantara alternatif yang ada apalagi bila hal tersebut menyangkut kehidupan di masa depan. Konflik bisa menjadi pemicu timbulnya stress atau setidaknya membuat individu mengalami ketegangan yang berkepanjangan yang akan mengalami kesulitan untuk mengatasinya.

Yusuf (2004) faktor pemicu stres itu dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok berikut :

1) Stressor fisik-biologik, seperti : penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu

anggota tubuh, wajah yang tidak cantik atau ganteng, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal (seperti : terlalu kecil, kurus, pendek, atau gemuk).

- 2) Stressor psikologik, seperti : *negative thinking* atau berburuk sangka, frustrasi (kekecewaan karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan), hasud (iri hati atau dendam), sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang di luar kemampuan.
- 3) Stressor Sosial, seperti iklim kehidupan keluarga : hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis (*broken home*), perceraian, suami atau istri selingkuh, suami atau istri meninggal, anak yang nakal (suka melawan kepada orang tua, sering membolos dari sekolah, mengkonsumsi minuman keras, dan menyalahgunakan obat-obatan terlarang) sikap dan perlakuan orang tua yang keras, salah seorang anggota mengidap gangguan jiwa dan tingkat ekonomi keluarga yang rendah, lalu ada faktor pekerjaan : kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, kena PHK (Pemutusan Hubungan Kerja), perselisihan dengan atasan, jenis pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan dan penghasilan tidak sesuai dengan tuntutan kebutuhan sehari-hari, kemudian yang terakhir ada iklim lingkungan : maraknya kriminalitas (pencurian, perampokan dan pembunuhan), tawuran antar kelompok

(pelajar, mahasiswa, atau warga masyarakat), harga kebutuhan pokok yang mahal, kurang tersedia fasilitas air bersih yang memadai, kemarau panjang, udara yang sangat panas atau dingin, suara bising, polusi udara, lingkungan yang kotor (bau sampah dimana-mana), atau kondisi perumahan yang buruk, kemacetan lalu lintas bertempat tinggal di daerah banjir atau rentan longsor, dan kehidupan politik dan ekonomi yang tidak stabil.

Ada dua macam stres yang dihadapi oleh individu yaitu :

1. Stres yang *ego-envolved* : stres yang tidak sampai mengancam kebutuhan dasar atau dengan kata lain disebut dengan stres kecil-kecilan.
2. Stres yang *ego-involved* : stres yang mengancam kebutuhan dasar serta integritas kepribadian seseorang. Stres semacam *ego involved* membutuhkan penanganan yang benar dan tepat dengan melakukan reaksi penyesuaian agar tidak hancur karenanya.

Kemampuan individu dalam bertahan terhadap stres sehingga tidak membuat kepribadiannya “berantakan” disebut dengan tingkat toleransi terhadap stres. Setiap individu memiliki tingkat toleransi yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Individu dengan kepribadian yang lemah bila dihadapkan pada stres yang kecil-kecil sekalipun akan menimbulkan perilaku abnormal. Berbeda

dengan individu yang berkepribadian kuat, meskipun dihadapkan pada stres yang ego involved kemungkinan besar akan mampu mengatasi kondisinya (Ardani, 2013).

Menurut Greenwood III dan Greenwood Jr (dalam Yusuf, 2004) faktor-faktor yang mengganggu kestabilan (stres) organisme berasal dari dalam maupun luar. Faktor yang berasal dari dalam diri organisme adalah :

1. Faktor Biologis, stressor biologis meliputi faktor-faktor genetik, pengalaman hidup, ritme biologis, tidur, makanan, postur tubuh, kelelahan, penyakit.
2. Faktor Psikologis, stressor psikologis meliputi faktor persepsi, perasaan dan emosi, situasi, pengalaman hidup, keputusan hidup, perilaku dan melarikan diri.
3. Faktor Lingkungan (luar individu), stressor lingkungan ini meliputi lingkungan fisik, biotik dan sosial.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres seseorang dilihat dari tiga sudut pandang yaitu sudut pandang psikodinamik, sudut pandang biologis dan sudut pandang kognitif dan perilaku, kemudian ada faktor tambahan berupa hambatan-hambatan yang dialami individu seperti hambatan fisik, sosial dan pribadi.

Menurut Lumongga (dalam Sukoco, 2014) jenis stres tersebut dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu : *distress* dan *eustress*.

Distress merupakan jenis stres negatif yang sifatnya mengganggu individu yang mengalaminya, sedangkan *eustress* adalah jenis stres yang sifatnya positif atau membangun. Individu yang mengalami stres memiliki beberapa gejala atau gambaran yang dapat diamati secara subjektif maupun objektif. Hardjana (dalam Sukoco, 2014) menjelaskan bahwa individu yang mengalami stres memiliki gejala sebagai berikut :

1. Gejala Fisik, gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang.
2. Gejala Emosional, gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis dan mental seseorang.
3. Gejala Intelektual, gejala stres yang berkaitan dengan pola pikir seseorang.
4. Gejala Interpersonal, gejala stres yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan gejala-gejala individu yang mengalami stres memiliki gejala fisikal, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal yang dapat mempengaruhi seseorang. Stres tersebut bisa di lihat dari dua sudut, yang pertama dari sudut biologis berupa gejala fisik yang menyangkut organ tubuh manusia dengan proses stres itu sendiri. Stres yang terjadi dipengaruhi oleh stressor kemudian di terima

oleh reseptor yang mengirim pesan ke otak. Stressor tersebut kemudian di terima oleh otak khususnya otak bagian depan yang mengakibatkan bekerjanya kelenjar di dalam organ tubuh dan otak. Organ tubuh dan otak saling bekerja sama untuk menerjemahkan proses stres yang pada akhirnya akan mempengaruhi sistem fungsi kerja tubuh bisa berupa sakit kepala, tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, mudah lelah atau kehilangan daya energi, otot dan urat tegang pada leher dan bahu, sakit perut, telapak tangan berkeringat dan jantung berdebar. Kemudian sudut yang kedua berupa gejala psikis yang menyangkut keadaan mental, emosi dan pola pikir seseorang yang ditunjukkan dengan susah berkonsentrasi, daya ingat menurun atau mudah lupa, produktivitas atau prestasi kerja menurun, sering merasa jenuh, gelisah, cemas, frustrasi, mudah marah dan mudah tersinggung. Jika kedua sudut tersebut digabungkan maka akan membentuk suatu keterkaitan bahwa baik fisik maupun psikis saling mempengaruhi satu sama lain saat proses stres terjadi. Keterkaitan stres yang di alami mahasiswa terkait dengan akademiknya yaitu karena adanya tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa tersebut. Tuntutan itu bisa berupa tugas yang harus dikerjakan dan dikumpulkan secara bersamaan, praktikum, pencarian referensi, kuliah tambahan, pembuatan laporan yang sudah terjadwal atau

deadline. Tuntutan tersebutlah yang menciptakan sebuah stressor bagi mahasiswa dalam kegiatan akademiknya.

e. Tingkat Stres

Klasifikasi stres dibagi menjadi lima tingkatan yaitu stres normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat :

1) Stres Normal

Stres Normal yang dihadapi secara teratur merupakan bagian alamiah dari kehidupan. Seperti dalam situasi : ujian, merasa detak jantung lebih keras setelah aktivitas. Stres normal alamiah dan menjadi penting, karena setiap orang pasti pernah mengalami stres.

2) Stres Ringan

Stres ringan adalah stresor yang dihadapi secara teratur yang dapat berlangsung beberapa menit atau jam. Stresor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain kesulitan bernafas, merasa lemas, berkeringat berlebihan ketika temperatur tidak panas dan tidak setelah beraktivitas, takut tanpa alasan yang jelas, tremor pada tangan, dan merasa sangat lega jika situasi berakhir (Psychology Foundation of Australia, 2010).

Stres ringan adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur. Bagi mereka sendiri, stresor ini bukan resiko signifikan untuk timbulnya gejala. Namun demikian, stresor ringan yang

banyak dalam waktu yang singkat dapat meningkatkan resiko penyakit.

3) Stres Sedang

Stres ini terjadi lebih lama, antara beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya masalah perselisihan yang tidak dapat di selesaikan dengan teman atau keluarga. Stresor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, sulit untuk beristirahat, merasa lelah karena cemas, tidak sadar ketika mengalami penundaan, mudah tersinggung, gelisah, dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang melakukan sesuatu hal atau tugas (Psychology Foundation of Australia, 2010).

4) Stres Berat

Stres berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun, seperti perselisihan dengan teman atau keluarga secara terus menerus, kesulitan finansial yang berkepanjangan, dan penyakit fisik jangka panjang. Stresor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain merasa tidak ada hal yang diharapkan dimasa depan, sedih dan tertekan, putus asa, kehilangan minat akan segala hal, merasa tidak berharga sebagai manusia, berpikir bahwa hidup tidak bermanfaat (Psychology Foundation of Australia, 2010)

5) Stres Sangat Berat

Stres sangat berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam waktu yang tidak dapat ditentukan. Seseorang yang mengalami stres sangat berat tidak memiliki motivasi untuk hidup dan cenderung pasrah. Seseorang dalam tingkat stres ini biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat.

f. Penilaian Stress

Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) adalah kuesioner yang dirancang oleh Yusoff & Rahim (2010) untuk mengetahui tingkatan stres pada mahasiswa Diploma III keperawatan. Kuesioner ini terdiri dari 20 pertanyaan yang merupakan penyebab stres pada mahasiswa Diploma III keperawatan. MSSQ terdiri dari enam dimensi berdasarkan penyebab stres pada mahasiswa Diploma III keperawatan, yaitu Academic Related Stressors (ARS), Intrapersonal and Interpersonal Related Stressors (IRS), Teaching and Learning Related Stressors (TLRS), Social Related Stressors (SRS), Drive and Desire Related Stressors (DRS), dan Group Activities Related Stressors (GARS). Tingkatan stres pada kuesioner ini yaitu normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat.

MSSQ merupakan kuesioner yang akan digunakan pada penelitian ini karena memiliki beberapa kelebihan yaitu telah di uji

cobakan pada 118 mahasiswa Diploma III keperawatan dengan berbagai macam etnis, kultur dan agama, memiliki sifat psikometrik yang baik serta MSSQ adalah instrumen yang valid dan reliabel yang dapat mengidentifikasi jenis stressor dan intensitas stres pada mahasiswa Diploma III keperawatan (Yusoff & Rahim, 2010)

g. Tanda dan Gejala

Menurut Anggota IKAPI (2008) menyebutkan 3 tanda dan gejala dari stres diantaranya :

- 1) Fisik : cepat lelah, insomnia, sakit kepala, nyeri dada, sesak nafas, gigi gemeretak, tenggorokan tegang dan kering, jantung bedebar-debar, tekanan darah tinggi, nyeri otot, tangan dingin, berkeringat, dan sembelit/diare.
- 2) Psikologis : cemas, mudah jengkel, banyak yang dipikirkan, merasa tak berdaya, merasa tak berguna, pemarah, sedih, merasa tidak aman, merasa buta orientasi, apatis dan hipersensitif.
- 3) Sikap : makan terus / tidak nafsu makan, tidak sabar, suka berdebat, suka menunda-nunda, menghindari atau mengabaikan tanggung jawab, hasil kerjanya buruk, tidak bersemangat, dan hubungan dengan keluarga dan teman berubah.

h. Tahapan Stres

Martaniah dkk, 1991(dalam Rumiani, 2006) menyebutkan bahwa stres terjadi melalui tahapan :

1. Tahap 1 : stres pada tahap ini justru dapat membuat seseorang lebih bersemangat, penglihatan lebih tajam, peningkatan energi, rasa puas dan senang, muncul rasa gugup tapi mudah diatasi.
2. Tahap 2 : menunjukkan kelelahan, otot tegang, gangguan pencernaan.
3. Tahap 3 : menunjukkan gejala seperti tegang, sulit tidur, badan terasa lesu dan lemas.
4. Tahap 4 dan 5 : pada tahap ini seseorang akan tidak mampu menanggapi situasi dan konsentrasi menurun dan mengalami insomnia.
5. Tahap 6 : gejala yang muncul detak jantung meningkat, gemetar sehingga dapat pula mengakibatkan pingsan. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan tahapan stres terbagi menjadi 6 tahapan yang tingkatan gejalanya berbeda-beda di setiap tahapan.

i. Strategi Menghadapi Stres

Menurut Ardani (2013) ada dua strategi yang bisa digunakan untuk menghadapi stres, yaitu :

1. Strategi menghadapi stres dalam perilaku.
 - a. Memecahkan persoalan secara tenang.

Yaitu mengevaluasi kekecewaan atau stres dengan cermat kemudian menentukan langkah yang tepat untuk diambil,

setelah itu mereka mempersiapkan segala upaya dan daya serta menurunkan kemungkinan bahaya.

b. Agresi.

Stres sering berpuncak pada kemarahan atau agresi. Sebenarnya agresi jarang terjadi namun apabila hal itu hanyalah berupa respon penyesuaian diri. Contohnya adalah mencari kambing hitam, menyalahkan pihak lain dan kemudian melampiaskan agresinya kepada sasaran itu.

c. Regresi

Yaitu kondisi ketika seseorang yang menghadapi stres kembali lagi kepada perilaku yang mundur atau kembali ke masa yang lebih muda (memberikan respons seperti orang dengan usia yang lebih muda).

d. Menarik diri.

Merupakan respon yang paling umum dalam mengambil sikap. Bila seseorang menarik diri maka dia memilih untuk tidak mengambil tindakan apapun. Respon ini biasanya disertai dengan depresi dan sikap apatis.

e. Mengelak.

Seorang yang mengalami stres terlalu lama, kuat dan terus menerus maka ia akan cenderung mengelak. Contoh mengelak adalah mereka melakukan perilaku tertentu secara berulang-ulang. Hal ini sebagai pengelakkan diri dari masalah

demikian mengalahkannya perhatian. Dalam usaha mengelakkan diri, orang Amerika biasanya menggunakan alkohol, obat penenang, heroin dan obat-obatan dari bahan kimia lainnya.

2. Strategi menghadapi stres secara kognitif

a. Represi

Adalah upaya untuk menyingkirkan frustrasi, stres dan semua yang menimbulkan kecemasan.

b. Menyangkal kenyataan

Menyangkal kenyataan mengandung unsur penipuan diri. Bila seseorang menyangkal kenyataan maka ia menganggap tidak adanya pengalaman yang tidak menyenangkan dengan maksud untuk melindungi dirinya sendiri.

c. Fantasi

Dengan berfantasi orang sering merasa dirinya mencapai tujuan dan dapat menghindarkan dari frustrasi dan stres. Orang yang sering melamun kadang-kadang menemukan bahwa kreasi lamunannya itu lebih menarik daripada kenyataan yang sesungguhnya. Bila fantasi dilakukan secara sedang-sedang dan dalam pengendalian kesadaran yang baik, maka frustrasi menjadi cara yang sehat untuk mengatasi stres.

d. Rasionalisasi

Rasionalisasi ini dimaksudkan segala usaha seseorang untuk mencari alasan yang dapat diterima secara sosial untuk membenarkan atau menyembunyikan perilakunya yang buruk. Rasionalisasi juga bisa muncul ketika seseorang menipu dirinya sendiri dengan pura-pura menganggapnya buruk adalah baik atau sebaliknya.

e. Intelektualisasi

Seseorang yang menggunakan taktik ini maka yang menjadi masalah akan dipelajari atau mencari tahu tujuan sebenarnya supaya tidak terlalu terlibat dengan persoalan secara emosional. Dengan intelektualisasi seseorang setidaknya dapat sedikit mengurangi hal-hal yang pengaruhnya tidak menyenangkan bagi dirinya dan memberikan kesempatan pada dirinya untuk meninjau permasalahan secara subjektif.

f. Pembentukan reaksi

Seseorang dikatakan berhasil menggunakan metode ini bila dia berusaha menyembunyikan motif dan perasaan sesungguhnya baik represi atau supresi dan menampilkan wajah yang berlawanan dengan kenyataan yang dihadapi.

g. Proyeksi

Seseorang yang menggunakan teknik ini biasanya sangat cepat dalam memperlihatkan ciri pribadi orang lain yang tidak

ia sukai dengan sesuatu yang dia perhatikan itu akan diperbesar-perbesarnya lagi. Teknik ini mungkin dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan karena dia harus menghadapi kenyataan akan keburukan dirinya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan ada dua strategi menghadapi stres, yaitu strategi menghadapi stres dalam perilaku yang terdiri dari memecahkan persoalan secara tenang, agresi, regresi, menarik diri dan mengelak. Sedangkan strategi yang kedua adalah strategi menghadapi stres secara kognitif yang terdiri dari represi, menyangkal kenyataan, fantasi, rasionalisasi, intelektualisasi, pembentukan reaksi dan proyeksi.

2. Pendidikan Diploma III Keperawatan

Diploma adalah sebuah sertifikat atau akta yang dikeluarkan oleh lembaga pendidikan, seperti universitas yang menerangkan bahwa penerima telah menyelesaikan program studi tertentu, atau menganugerahkan suatu gelar akademik dengan jangka waktu dan bobot yang lebih pendek dari sarjana. D3 (Diploma 3) masa kuliahnya 3 tahun, untuk mendapatkan gelar studinya maka harus menyelesaikan karya ilmiah yang disebut Tugas Akhir sebagai persyaratannya. Mata kuliahnya memberikan skill, lebih banyak membekali praktek daripada teori. Dan akan melahirkan tenaga terampil, berkualitas. Pendidikan tinggi formal ke dunia usaha atau

dunia industri. Diploma 3 akan memperoleh gelar Ahli Madya (A.Md).
(Nursalam & Effendi, F 2008)

3. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan setiap orang yang secara resmi telah terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar antara 18-30 tahun. Mahasiswa adalah suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh status karena memiliki ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan seorang calon intelektual ataupun cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat dalam masyarakat itu sendiri. (Sarwono, 2009)

Menurut (Suwono, 2006) mahasiswa adalah pelajar perguruan tinggi serta dalam struktur pendidikan Indonesia menduduki jenjang satuan pendidikan tertinggi diantara yang lainnya. Mahasiswa merupakan insan-insan calon sarjana yang terlibat dalam suatu instansi perguruan tinggi, dididik serta di harapkan menjadi calon-calon intelektual.

Ciri-ciri mahasiswa menurut Kartono (2010) :

1. Memiliki kemampuan dan juga kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan dalam golongan intelegensi.
2. Dengan memiliki kesempatan yang ada, mahasiswa diharapkan kelak bisa bertindak sebagai pemimpin yang

mampu serta terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat maupun dalam dunia kerja nantinya.

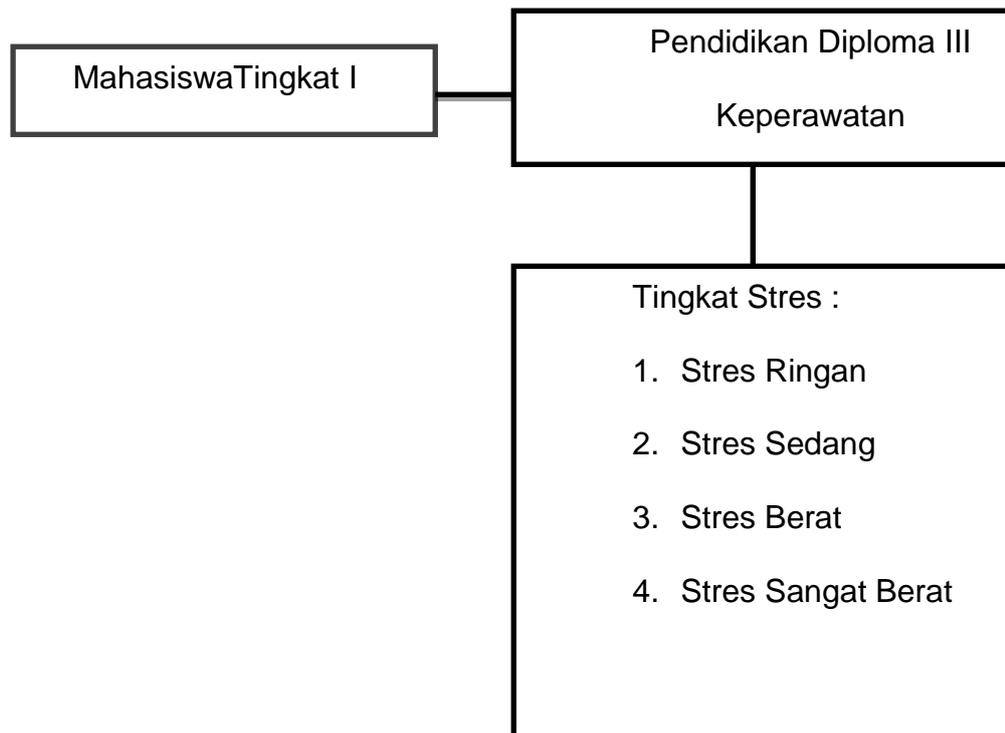
3. Mahasiswa diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi dalam kehidupan masyarakat.
4. Mahasiswa diharapkan mampu memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas serta profesional.

B. Kerangka Teori Penelitian

Kerangka teori merupakan seperangkat konstruk (konsep), definisi dan proporsi yang berguna untuk melihat fenomena secara sistematis melalui spesifikasi hubungan antara variabel, sehingga dapat berguna dalam menjelaskan dan mendefinisikan fenomena (Sugiyono, 2010).

Menurut Dilawati (dalam Syahabuddin, 2010) Stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan 10 perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik. Lazarus dan Folkman (dalam Evanjeli, 2012) yang menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu

membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka.



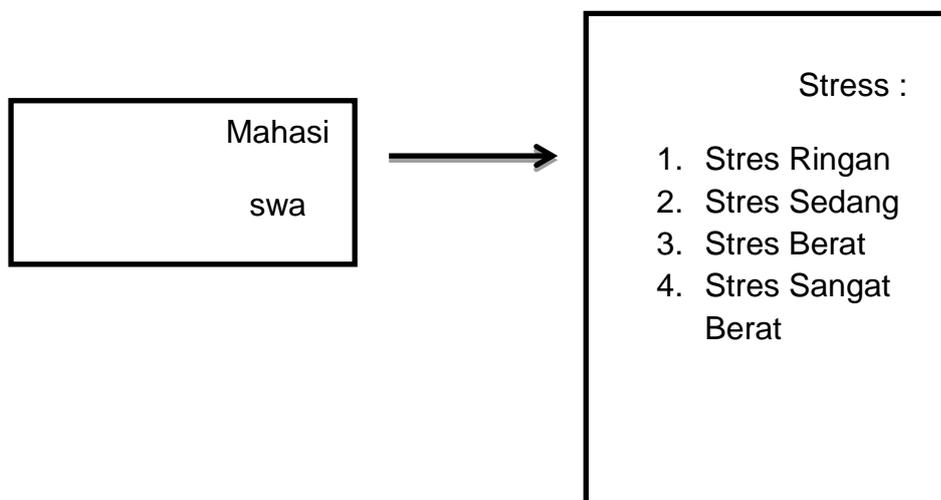
Gambar 2.1 Kerangka teori

C. Kerangka Konsep Penelitian

Konsep merupakan abstraksi yang terbentuk oleh generalisasi dari hal-hal yang khusus. Oleh karena itu, konsep merupakan abstraksi, maka konsep tidak dapat langsung di amati atau di ukur. Konsep hanya dapat di amati melalui konstruk atau yang lebih di kenal dengan nama variable. Jadi variable adalah symbol atau lambang yang menunjukkan nilai atau bilangan dari konsep. Variable adalah suatu yang bervariasi (Notoatmodjo, 2010).

Kerangka konsep berasal dari kerangka teori dan biasanya berkonsentrasi pada suatu bagian dari kerangka teori. Kerangka teori terdiri dari teori-teori atau isu-isu dimana penelitian kita terlibat di dalamnya. Sedangkan, kerangka konsep menggambarkan aspek-aspek yang telah di pilih dari kerangka teori dan berhubungan dengan masalah penelitian yang spesifik (Ghozali, 2010).

Sesuai dengan judul yang di ajukan maka kerangka konsep dalam penelitian ini yaitu mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa baru terhadap pendidikan diploma III keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis / Pertanyaan Peneliti

Dari uraian di atas dan berdasarkan rumusan masalah yang telah di uraikan dapat ditarik pertanyaan penelitian sebagai berikut :
“Bagaimana Gambaran tingkat stress mahasiswa baru terhadap

pendidikan Diploma III Keperawatan di Universitas Muhammadiyah
Kalimantan Timur tahun Akademik 2017/2018”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel.....	35
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
D. Definisi Operasional	38
E. Instrumen Penelitian.....	40
F. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	40
G. Teknik Pengumpulan Data	44
H. Teknik Analisa Data.....	45
I. Jalannya Penelitian	47
J. Etika Penelitian.....	49
K. Jadwal Penelitian	51

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Gambaran umum lokasi penelitian	52
B. Hasil Penelitian.....	54
1. Karakteristik responden	54
2. Analisis Univariat	56
C. Pembahasan.....	57
1. Karakteristik responden.....	57
2. Analisis Univariat	61
D. Keterbatasan Penelitian	61

SILAKAN KUNJUNGI PERPUSTAKAAN UMKT

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran tingkat stres mahasiswa baru terhadap pendidikan Diploma III Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur di dapatkan kesimpulan bahwa :

1. Berdasarkan karakteristik responden di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur :

Didapatkan gambaran responden berdasarkan umur sebagian besar responden berusia 19 tahun sebanyak 63 responden (70%). Berdasarkan kelas yaitu kelas 1a sebanyak 46 orang (51%), dan kelas 1b sebanyak 45 orang (49%). Dan berdasarkan asal daerah yaitu responden terbanyak berasal dari daerah samarinda berjumlah 21 responden (23%), dan responden yang paling sedikit berasal dari muara kaman berjumlah 1 responden (1%).

2. Berdasarkan variable univariat tingkat stres responden di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur :'

Didapatkan tingkat stres mahasiswa diploma III keperawatan di universitas muhammadiyah kalimantan timur didapatkan hasil Mean = 27,77 , Median = 25,00 , Standar

Deviasi (SD) = 10,269 , dan 95% Confidence Interval (95%CI) = 25,63 – 29,91.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka ada beberapa saran yang perlu disampaikan :

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa tetap bersedia meningkatkan beradaptasi dan sosialisasi terhadap lingkungan baru.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan dengan penelitian ini dapat menambah referensi dipergustakaan sehingga dapat dimanfaatkan bagi penelitian selanjutnya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan lebih lanjut pada penelitian sejenis, seperti membahas tentang tingkat stres.

4. Bagi peneliti

Diharapkan peneliti dapat mengembangkan dan menerapkan ilmu pengetahuannya di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardani, T.A., 2013, Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa, 1 st ed, Bandung, CV Karya Putra Darwati, p. 16-17, 29.
- Akhmad Sudrajat. 2008. ***Pengertian Pendekatan, Strategi, Metode, Teknik dan Model Pembelajaran***. Bandung : Sinar Baru Algensindo.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Evanjeli, A. L. (2012). Hubungan antara stres, somatisasi dan kebahagiaan.laporan penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada. pp 1-26
- Ghozali, Imam. 2009. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Edisi Keempat. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Kartono Kartini Dr. 2010. *Pemimpin dan Kepemimpinan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Rosdiani, Dini. (2013).*Model Pembelajaran Langsung Dalam Pembelajaran Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Notoatmodjo, S (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam & Efendi, F (2008). *Pendidikan Dalam Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Psychology Foundation of Australia., 2010. Depression anxiety stres scale. <http://www.psy.unsw.edu.au/group/dass>. Diakses: 20 September 2014.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. Fifth Edition. USA: John Wiley & Sons.
- Sudrajat, A. (2010). *MengelolaStres*.Tersedia: <http://wordpress.com> [21 juni 2011]
- Sugiyono.(2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

- Sukoco, A. S. (2014). Hubungan Sense of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1-10.
- Syahdrajat, T., 2015. *Panduan Menulis Tugas Akhir Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : Kencana.
- Syamsu Yusuf. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Towbes, L. C., & Cohen, L. H. 2010. Chronic stress in the lives of collegestudents: Scale development and prospective prediction of distress. *Journal of youth and adolescence*, 25 (2), 199-217.
- Yosep, Iyus, S.kp, M. Si. (2009). *Keperawatan Jiwa*, edisi revisi., Bandung: PT. Refika Aditama.
- Yusoff, M. S. B. (2010) Stress, stressors and coping strategies among secondary school students in a Malaysian government secondary school: Initial findings. *Case Reports Review Article*, 143.