

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN PROSES
ADAPTASI PADA MAHASISWA BARU KEPERAWATAN S1
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

YUNI

1611020045

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2020**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yuni

Nim : 1611020045

Program Studi : Ilmu Keperawatan S1

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak kemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 17 Februari 2020

Yang membuat pernyataan



Yuni

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Yuni

NIM : 1611020045

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Hubungan antara tingkat stres dengan proses adaptasi pada mahasiswa baru Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Diperiksa dan disetujui

Purwokerto, 17 Februari 2020

Pembimbing

Ns. Siti Nurjanah, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep. J.

NIP/NIK: 2160396

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh;

Nama : Yuni

Nim : 1611020045

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Hubungan antara tingkat stres dengan proses adaptasi pada mahasiswa baru Keperawatan SI Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.) pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : **Ns. Etlidawati, S.Kep., M.Kep**

(.....)

Penguji 2 : **Kris Linggardini, S.Kp., M.Kep**

(.....)

Penguji 3 : **Ns. Siti Nurjanah, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J**

(.....)

Ditetapkan di: Purwokerto

Tanggal : 17 Februari 2020

Mengetahui:

Dekan FIKES

Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep

NIK. 2160188

MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah : 286)

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

(QS. Asy-Syarah : 5-6)

“Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga dan bertaqwalah kepada Allah supaya kamu menang”
(QS. Al-Imraan : 200)

Didunia ini sesulit apapun masalahnya pasti akan ada jalan keluarnya, karena Allah SWT tidak akan memberikan beban diluar batas kemampuan hamba-Nya. Serta jangan lupa untuk berdoa dan bersabar.

Jangan Mudah Menyerah

HALAMAN PERSEMBAHAN

Yang utama dari segalanya, terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan saya kekuatan dan memberikan saya ilmu serta karunia sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.

ALHAMDULILAHIROBIL ALAMIN

Sebuah langkah usai sudah, satu cita telah ku gapai namun itu bukan akhir dari perjalanan melainkan awal dari suatu perjuangan

Ku persembahkan karya tulis ini kepada:

Mamah dan Bapak serta saudara-saudara ku, terimakasih atas kasih sayang dan support serta doa yang terbaik untuk ku. Terimakasih untuk kerja keras demi untuk masa depan ku. semoga ALLAH SWT senantiasa memberikan kesehatan, keselamatan, perlindungan, serta rezeki yang berkah.

Dosen pembimbingku ibu Janah, terima kasih telah membimbingku dengan penuh kesabaran, memberikan motivasi, memberikan masukan, saran dan selalu memberikan ilmu yang bermanfaat.

Dosen pengujiku ibu Etlidawati dan Ibu Kris Linggardini, terimakasih sudah bersedia menjadi penguji dan memberikan berbagai masukan serta memberikan ilmu yang bermanfaat.

Sahabat-sahabatku, terimakasih selalu ada dan selalu bersedia membantu serta selalu memberikan ku semangat. Terimakasih juga kepada Keperawatan A angkatan 2016 yang selalu kompak dan mendukung satu sama lain.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT atas segala rahmat dan karunia yang telah di limpahkan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Proses Adaptasi Pada Mahasiswa Baru Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto”. Penulisan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari dosen pembimbing skripsi dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

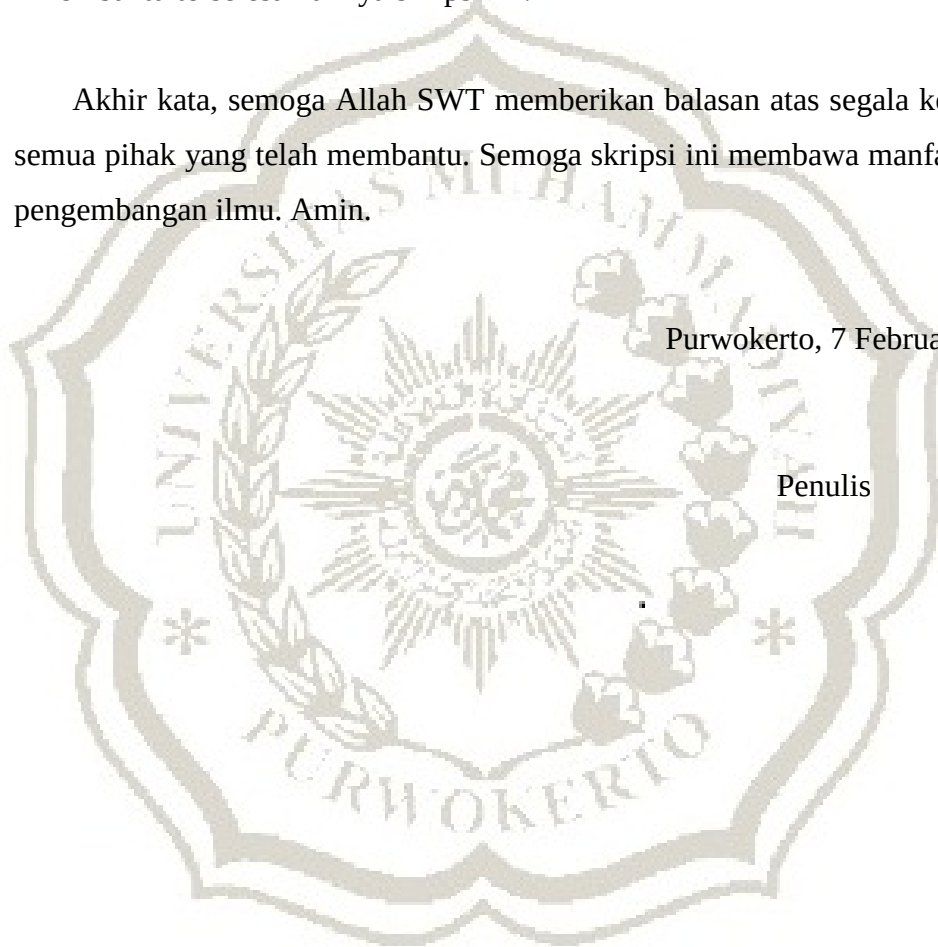
1. Dr. H. Anjar Nugroho, M.Si., M.H.I selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto
2. Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep selaku Dekan FIKES yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan skripsi;
3. Ns. Siti Nurjanah, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep. J. Selaku dosen pembimbing, yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan proposal skripsi, telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini;
4. Ns. Etlidawati, S.Kep., M.Kep sebagai penguji 1 yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan;
5. Kris Linggardini, S.Kp., M.Kep sebagai penguji 2 yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan;
6. Bapak, ibu serta saudaraku tercinta yang telah memberikan semangat dan dukungan baik material maupun moral serta tidak lepas dari doanya;

7. Terimakasih untuk seorang laki-laki yang selama ini selalu mendampingi, memberikan semangat dan dukungannya.
8. Yang tersayang teman-teman dan almamaterku, terima kasih atas dukungan tiada henti sampai terselesaikannya skripsi ini;
9. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang turut membantu terselesaikannya skripsi ini.

Akhir kata, semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu. Amin.

Purwokerto, 7 Februari 2020

Penulis



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yuni
Nim : 1611020045
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan antara tingkat stres dengan proses adaptasi pada mahasiswa baru
Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalihmedia/mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya,

Dibuat di : Purwokerto

Pada tanggal : 7 Februari 2020

Yang menyatakan,



Yuni

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN PROSES ADAPTASI PADA MAHASISWA BARU KEPERAWATAN S1 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

Yuni¹, Siti Nurjanah²

Email : oktiviasafitri@gmail.com¹, janah.pwt@gmail.com²

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa baru dituntut untuk bisa beradaptasi dengan dunia yang baru dan lingkungan baru. Adaptasi atau penyesuaian diri ini yang diperlukan oleh individu khususnya remaja dalam menghadapi hidup dan lingkungannya. Hal ini dikarenakan bentuk perubahan dan guncangan banyak terjadi di masa remaja, sehingga ada juga mahasiswa yang gagal menyesuaikan diri di lingkungannya. Dampak yang terjadi pada mahasiswa adalah mahasiswa kesulitan belajar, mogok kuliah, sakit-sakitan, pindah program studi, pindah universitas yang berada di kota asalnya, dan di drop out dari universitas.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan proses adaptasi pada mahasiswa baru Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain survei analitik dengan metode *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 254 dengan jumlah sampel 155 responden. Teknik *probability sampling* dengan cara *stratified random sampling*, pengambilan data dengan kuesioner PSS dan kuesioner SACQ, analisa data menggunakan uji *Chi-square*.

Hasil penelitian: Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 137 (88,4%) responden. Terdapat 20 (12,9%) responden mengalami stres ringan, 110 (71%) responden mengalami stres sedang dan 25 (16,1%) responden mengalami stres berat. Sedangkan 56 (36,1%) responden menunjukkan adaptasi sedang dan 99 (63,9%) responden menunjukkan adaptasi tinggi. Hasil *Chi-Square* dari penelitian ini adalah *p-value* = 0,041.

Kesimpulan: Ada hubungan antara tingkat stres dengan proses adaptasi pada mahasiswa baru Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Kata kunci: adaptasi, mahasiswa keperawatan, tingkat stres

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

² Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

THE CORRELATION BETWEEN STRESS LEVELS AND THE ADAPTATION PROCESS OF NEW STUDENTS IN UNDERGRADUATE NURSING PROGRAM OF UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

Yuni¹, Siti Nurjanah²

Email : oktivasafitri@gmail.com¹, janah.pwt@gmail.com²

ABSTRACT

Background: New students are required to be able to adapt to the new world and environment. Adaptation or self-adjustment is needed by individuals, especially teenagers in dealing with their lives. This is because changes and shocks occur a lot in adolescence. If the new students fail to adapt to their new environment there are several impacts which may occur, such as they have difficulty in studying, they stop going to campus, they become sick, they move to other study programs or other universities in their hometowns, and they are dropped out of the universities.

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

Method: This was a quantitative research with analytic survey design and cross-sectional method. The population in this study amounted to 254 people and 155 of them were taken as the research sample using a stratified random sampling technique. The research data were collected using PSS and SACQ questionnaires. Then the data obtained were analyzed using the Chi-square test.

Result: The majority of respondents were female (137 respondents / 88.4%). There were 20 (12.9%) respondents who experienced mild stress. 110 (71%) respondents experienced moderate stress and 25 (16.1%) respondents experienced severe stress. 56 (36.1%) respondents showed moderate adaptation and 99 (63.9%) respondents showed high adaptation. The Chi-Square result from this study was $p\text{-value} = 0.041$.

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

Keywords: adaptation, nursing students, stress levels

¹ Student Nursing Study Program Faculty Of Health Sciences Muhammadiyah University Of Purwokerto

² Teaching Lecturer Faculty Of Health Science Muhammadiyah University Of Purwokerto

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Penelitian Terkait.....	10
B. Stres	13
1. Pengertian Stres	13
2. Tipe Kepribadian Yang Rentan Terkena Stres	14
3. Sumber Stres	15
4. Tahapan Stres.....	16
5. Jenis-Jenis Stres	20
6. Tingkatan Stres	23
7. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik	25
8. Cara Mengatasi Stres	27
9. Pengukuran Stres	27
C. Adaptasi	28
1. Pengertian Adaptasi	28
2. Adaptasi Terhadap Stres	30
3. Karakteristik Adaptasi	35
4. Mekanisme Adaptasi.....	37
5. Tahapan Adaptasi	37
6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Adaptasi.....	39
7. Pengaruh Adaptasi	40
8. Proses Yang Mendukung Dalam Adaptasi Sosial	42
9. Pengukuran Adaptasi	43
D. Mahasiswa	43

1. Pengertian Mahasiswa	43
2. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa.....	46
3. Peran dan Fungsi Mahasiswa.....	50
E. Kerangka Teori Penelitian	51
F. Kerangka Konsep Penelitian	52
G. Hipotesis Penelitian	52

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian	53
B. Waktu dan Tempat Penelitian	53
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	54
D. Variabel Penelitian	57
E. Definisi Operasional Penelitian.....	57
F. Instrumen Penelitian.....	58
G. Prosedur Penelitian.....	61
H. Teknik Pengumpulan Data	63
I. Uji Instrumen	64
J. Pengolahan Data dan Analisa Data	66
K. Etika Penelitian.....	69

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	71
B. Pembahasan	74
C. Keterbatasan Penelitian	83

BAB V KESIMPULASN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	84
B. Saran	85

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait	10
Tabel 3.1 Perhitungan Jumlah Sampel.....	56
Tabel 3.2 Definisi Operasional	58
Tabel 3.3 Distribusi Item Skala <i>Perceived Stress Scale</i>	60
Tabel 3.4 Distribusi Item Skala <i>Student Adaptation To College Questionnaire</i> ..	61
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	71
Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa	72
Tabel 4.3 Distribusi Adaptasi Mahasiswa.....	73
Tabel 4.4 Hubungan antara tingkat stres dengan proses adaptasi pada mahasiswa baru keperawatan S1	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian.....	52
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat permohonan menjadi responden

Lampiran 2 Surat Persetujuan (*Informed Consent*)

Lampiran 3 Lembar kuisisioner PSS

Lampiran 4 Lembar kuisisioner SACQ

Lampiran 5 Lembar Konsultasi I

Lampiran 6 Lembar Konsultasi II

Lampiran 7 Lembar Persetujuan Perbaikan Ujian Proposal

Lampiran 8 Lembar Persetujuan Perbaikan Ujian Skripsi

Lampiran 9 Permohonan Studi Pendahuluan

Lampiran 10 Permohonan Uji Validitas

Lampiran 11 Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 12 Data Uji Validitas

Lampiran 13 Hasil Uji Validitas

Lampiran 14 Data Penelitian

Lampiran 15 Hasil Output SPSS

Lampiran 16 Surat Keterangan Selesai Penelitian

Lampiran 17 Surat pengesahan Terjemahan Judul Skripsi

Lampiran 18 Dokumentasi