



**HUBUNGAN ANTARA ADAPTASI DIRI DENGAN TINGKAT STRES
MAHASISWA BARU FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Skripsi

untuk memenuhi persyaratan
mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh

Afistian Rizki

NIM 30902100011

**PROGAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025



**HUBUNGAN ANTARA ADAPTASI DIRI DENGAN TINGKAT STRES
MAHASISWA BARU FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Skripsi
untuk memenuhi persyaratan
mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh

Afistian Rizki

NIM 30902100011

**PROGAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

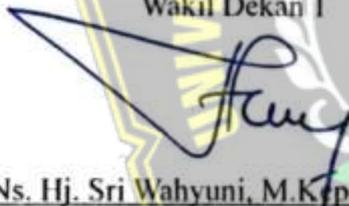
2025

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Semarang, 16 Januari 2025

Mengetahui,
Wakil Dekan I



Dr. Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDN. 0609067504



Afistian Rizki
NIM.30902100011

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA ADAPTASI DIRI DENGAN TINGKAT STRES
MAHASISWA BARU FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Afistian Rizki

NIM : 30902100011

Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada Tanggal:



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :
**HUBUNGAN ANTARA ADAPTASI DIRI DENGAN TINGKAT STRES
MAHASISWA BARU FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Disusun Oleh :

Nama : Afistian Rizki

NIM : 30902100011

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 22 Januari 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Dr. Hj. Wahyu Endang Setyowati, S.KM., M.Kep
NIDN. 0612077404

Penguji II,

Ns. Betie Febriana, M.Kep
NIDN. 0623028802

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Dr. Iwan Ardian, S.KM., S.Kep., M.Kep
NIDN. 0622087403

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah, penulis panjatkan puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nyalah, penulis akhirnya mampu menyelesaikan penulisan proposal penelitian yang berjudul, “Hubungan Adaptasi Diri Dengan tingkat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang”.

Dalam penyusunan proposal penelitian ini penulis mengalami banyak hambatan, namun atas bantuan, bimbingan, serta kerja sama dari berbagai pihak akhirnya proposal penelitian ini bisa terselesaikan dengan baik. Maka dari itu, penulis dengan hormat serta kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Gunarto, SH., MH. Selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Iwan Ardian, SKM., M.Kep selaku Dekan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Dr. Ns. Dwi Retno Sulistyarningsing, M.Kep., Sp.KMB selaku Kaprodi S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung
4. Ns. Betie Febriana, M.Kep Selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu serta tenaga dalam memberikan ilmu, bimbingan, arahan, motivasi, serta nasehat yang berharga dan bermanfaat dalam menyusun proposal penelitian ini.

5. Seluruh Dosen pengajar dan staf Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan serta bantuan kepada penulis.
6. Kedua orang tua dan Adik yang telah memberikan doa dan dukungan tiada henti kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
7. Teman-teman Departemen Jiwa yang luar biasa selalu memberikan semangat untuk segera menyelesaikan proposal penelitian.
8. Teman-teman Fakultas Ilmu Keperawatan yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu yang selalu memberikan semangat dalam proses menyusun proposal penelitian.
9. Teristimewa untuk jodoh penulis kelak, kamu adalah salah satu alasan penulis menyelesaikan skripsi ini, meskipun saat pembuatan skripsi ini penulis tidak mengetahui keberadaanmu dimana dimana dan sedang menjaga perasaan siapa. Seeperti kata Bapak Bj Habibie “Kalau memang kamu dilahirkan untuk saya, dia jungkir balik pun tetap saya yang dapat”.

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Skripsi, Januari 2025

ABSTRAK

Afistian Rizki

**HUBUNGAN ADPTASI DIRI DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA
BARU FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM
SULTAN AGUNG SEMARANG**

Latar Belakang : Mahasiswa adalah individu yang telah lulus SMA/SLTA dan sedang menempuh pendidikan tinggi di perguruan tinggi. Masa perkuliahan merupakan periode penting yang dinantikan, meskipun mahasiswa baru sering menghadapi tantangan berupa stres akademik. Masa transisi dari SMA ke perguruan tinggi, jadwal yang padat, lingkungan baru, dan rasa rindu kampung halaman menjadi faktor penyebab stres (Rahayu et al., 2021; Donado et al., 2021). Adaptasi menjadi kemampuan penting untuk membantu mahasiswa menghadapi perubahan ini. Menurut Adimiharja (1993), adaptasi adalah proses seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungan dan menggunakan sumber daya untuk menyelesaikan masalah. Pada tahun pertama kuliah, kemampuan beradaptasi menjadi dasar keberhasilan perkuliahan selama beberapa tahun ke depan (Rahmadani & Mukti, 2020). Stres, menurut Sarafino (Hasanah, 2019), adalah respons tubuh terhadap tuntutan yang melebihi kemampuan individu. Cara mengatasi stres berbeda pada setiap orang, mulai dari menghindari sumber stres hingga menyelesaikan masalah yang menjadi penyebabnya. Bagi mahasiswa baru, stres ini terjadi karena adanya perubahan besar, khususnya dalam sistem pembelajaran (Paramita et al., 2022).

Metode : penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *crosssectional*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner pada 147 responden. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling dan diolah secara statistik dengan uji korelasi yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *gamma*.

Hasil : Hasil uji *gamma* pada data peran perawat sebagai edukator dengan pemenuhan kebutuhan rasa aman nyaman pasien di peroleh *p value* 0,000 ($<0,05$) yang menunjukkan bahwa H_0 diterima atau terdapat hubungan dan keeratan hubungan yaitu sedang (-0,402) serta arah hubungan negatif.

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara adptasi diri dengan tingkat stres mahasiswa baru dengan kekuatan hubungan sedang.

Kata kunci : *Adaptasi diri, stres akademik, mahasiswa baru*

Daftar Pustaka : 49 (2018-2024)

FACULTY OF NURSING

SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG

Thesis, January 2025

ABSTRACT

Afistian Rizki

**THE RELATIONSHIP OF THE ROLE OF NURSES AS EDUCATORS WITH
FULFILLING PATIENTS' FEEL SAFETY NEEDS IN THE INPATIENT
ROOM OF SULTAN AGUNG ISLAMIC HOSPITAL SEMARANG**

Background: Students are individuals who have graduated from high school/high school and are currently pursuing higher education at a university. The study period is an important period to look forward to, even though new students often face challenges in the form of academic stress. The transition period from high school to college, busy schedules, new environments, and homesickness are factors that cause stress (Rahayu et al., 2021; Donado et al., 2021). Adaptation is an important skill to help students face these changes. According to Adimiharja (1993), adaptation is the process of a person adapting to the environment and using resources to solve problems. In the first year of college, the ability to adapt is the basis for success in studying for the next few years (Rahmadani & Mukti, 2020). Stress, according to Sarafino (Hasanah, 2019), is the body's response to demands that exceed an individual's capabilities. How to deal with stress is different for each person, from avoiding the source of stress to solving the problem that causes it. For new students, this stress occurs because of major changes, especially in the learning system (Paramita et al., 2022).

Method: This research is a quantitative research with a cross-sectional approach. Data collection was carried out using a questionnaire on 147 respondents. This research uses a total sampling technique and is processed statistically with the correlation test used in this research is the gamma test.

Results: The results of the gamma test on the data on the role of nurses as educators in fulfilling the patient's need for security and comfort obtained a p value of 0.000 (<0.05) which shows that H_a is accepted or there is a relationship and the closeness of the relationship is moderate (-0.402) and the direction of the relationship is negative.

Conclusion: There is a relationship between self-adaptation and the stress level of new students with a medium strength relationship.

Keywords: Self-adaptation, academic stress, new students

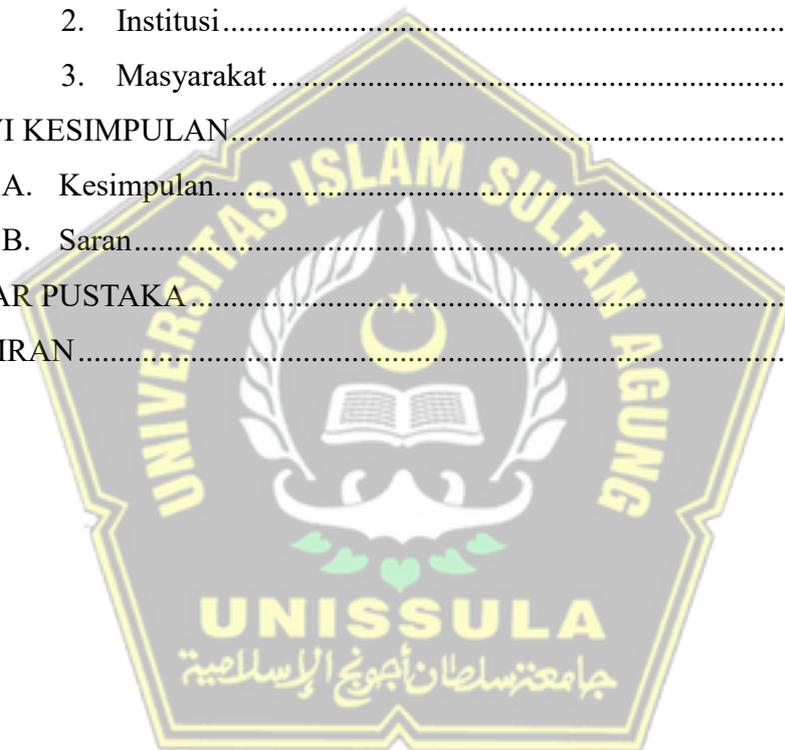
Bibliography: 49 (2018-2024)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penulis.....	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Prakris	5
3. Untuk Masyarakat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
1. Adaptasi Diri	6
2. Stres.....	14
B. Kerangka Teori.....	23
C. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Kerangka Konsep	25

B.	Variabel Penelitian.....	25
1.	Variabel Independen (Variabel Bebas).....	25
2.	Variabel Dependen (Variabel Terikat).....	26
C.	Jenis Dan Desain penelitian	26
D.	Populasi Dan Sampel	27
1.	Populasi.....	27
2.	Sampel.....	27
E.	Tempat Dan Waktu Penelitian.....	28
F.	Definisi Operasional.....	29
G.	Instrument / Alat Pengumpulan Data	29
1.	Instrumen Penelitian.....	29
2.	Uji Instrumen Penelitian	31
H.	Metode Pengumpulan Data	33
I.	Rencana Analisis Data.....	34
1.	Pengelolaan Data.....	34
2.	Jenis Anlisis Data	35
J.	Etika Penelitian	36
1.	<i>Informed Consent</i> (lembar persetujuan).....	36
2.	<i>Anonimity</i> (tanpa nama)	36
3.	Confidentiality (kerahasiaan).....	36
4.	Beneficience (manfaat)	37
5.	Nonmaleficience (keamanan).....	37
6.	<i>Veracity</i> (Kejujuran).....	37
7.	<i>Justice</i> (Keadilan).....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN		38
A.	Pengantar Bab	38
B.	Analisa Univariat.....	38
1.	Karakteristik Responden	38
2.	Variabel Penelitian	39
C.	Analisa Bivariat.....	40

BAB V PEMBAHASAN	42
A. Pengantar Bab	42
B. Interpretasi dan diskusi hasil	42
1. Karakteristik responden	42
2. Variable Penelitian	44
C. Keterbatasan penelitian	48
D. Implikasi Keperawatan.....	48
1. Profesi	49
2. Institusi.....	49
3. Masyarakat	49
BAB VI KESIMPULAN.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	57



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Intervensi Stres	22
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	29
Tabel 4.1.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pada 147 Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula	38
Tabel 4.2.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada 147 Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula.....	39
Tabel 4.3.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Adaptasi Diri Pada 147 Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula	39
Tabel 4.4.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres Pada 147 Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula.....	40
Tabel 4.5.	Hasil Uji Gamma Hubungan Antara Adaptasi Diri Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang	40



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori	23
Gambar 3.1	Kerangka Konsep	25



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 2. Surat Jawaban Izin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 4. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Instrumen Penelitian
- Lampiran 7. Excel
- Lampiran 8. Output SPSS
- Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Daldiyono dalam (Cahyono, 2020) mahasiswa merupakan seseorang atau sekumpulan individu yang sudah lulus dari SMA/SLTA dan sedang menempuh pendidikan tinggi di Perguruan Tinggi. Mahasiswa dapat diartikan sebagai calon lulusan yang mempunyai hubungan dengan universitas, kemudian dididik dan dilatih menjadi seorang intelektual. Setelah resmi menjadi mahasiswa, kuliah merupakan saat-saat yang sangat dinantikan oleh setiap mahasiswa baru. Melihat peraturan yang tidak terlalu ketat dan seragam yang tidak diatur membuat siswa baru ingin segera masuk kelas (Fitroni & Supriyanto, 2020).

Mahasiswa baru merupakan kelompok yang rentan mengalami stress akademik. Hal itu dikarenakan siswa baru tersebut sedang dalam masa transisi atau dalam kondisi baru ketika siswa SMA yang semula menjadi mahasiswa. Selain itu, jadwal yang padat, lingkungan belajar yang baru dan rasa rindu akan kampung halaman dapat menyebabkan stres pada siswa. (Ajeng Febrianti Rahayu et al., 2021). Memasuki perguruan tinggi dapat menghadirkan tantangan bagi mahasiswa baru, yang mungkin terkait dengan faktor akademik, sosial, dan emosional yang mereka hadapi (Donado et al., 2021).

Menurut Adimiharja (1993:11) Adaptasi merupakan upaya manusia untuk beradaptasi dengan lingkungan tertentu dan menggunakan sumber daya

untuk menangani masalah dengan cepat (Agapa & Martiana, 2023). Cara seseorang dalam menangani stres, konflik dan ketegangan sekaligus memenuhi kebutuhannya dikenal dengan proses adaptasi. Selain itu, adaptasi juga dapat dipahami sebagai interaksi seseorang dengan lingkungannya. Dalam kehidupan sehari-hari kita bisa saja sewaktu-waktu dihadapkan dengan lingkungan yang baru sehingga kita dituntut untuk dapat beradaptasi sesegera mungkin (Saniskoro & Akmal, 2020).

Memiliki kemampuan beradaptasi merupakan proses yang sangat penting pada tahun pertama perkuliahan. Hal ini didasarkan pada bagaimana mahasiswa meletakkan dasar-dasar yang akan menjadi landasan kehidupan perkuliahan selama empat tahun ke depan. Selain itu, dari segi perkembangan, peralihan dari masa remaja ke masa dewasa juga merupakan masa yang penting. Masa transisi ini berkontribusi untuk meningkatkan pentingnya kemampuan beradaptasi siswa sejak tahun pertama sebagai pertanda baik untuk jalur pembelajaran mereka (Rahmadani & Mukti, 2020). Maka dari itu jika seseorang mahasiswa itu tidak dapat beradaptasi dengan hal-hal eksternal maka seorang mahasiswa tersebut dapat terkena stres.

Menurut Sarafino, E.P dalam (Hasanah, 2019) Stres merupakan reaksi tubuh yang disebabkan oleh tuntutan eksternal individu yang melebihi kemampuan untuk memenuhi kebutuhan yang diperlukan untuk mengatasi dan memecahkan masalah. Masing-masing orang menggunakan cara mereka sendiri dalam mengatasi stres. Ada yang mencoba menghindari sumber stres untuk mengatasi rasa tertekan, dan ada pula yang mencari cara untuk

menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres (Andriyani, 2019). . Stres pada siswa baru terjadi karena mereka sedang mengalami perubahan besar dalam kehidupannya, terutama dari siswa SMA menjadi siswa baru dengan sistem pembelajaran yang berbeda (Paramita et al., 2022).

Dalam RISKESDAS (riset kesehatan dasar) tahun 2023 didapatkan data dalam karakteristik usia 15-24 terdapat 130.977 dari 630.827 responden mengalami stres. Ini artinya adalah usia orang sedang mengenyam pendidikan baik di bangku SMA maupun bangku perkuliahan. Hal ini dikuatkan dengan data dalam karakteristik responden pada data tahap sekolah didapatkan sebanyak 58.605 responden mengalami stres. Dari data data tersebut artinya sebanyak 20,76% orang orang dalam tahap sekolah mengalami stres (BPS, 2023).

Beberapa penelitian mengemukakan tentang stress pada mahasiswa yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Proses Adaptasi Pada Mahasiswa Baru Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto” dengan hasilnya adalah, Hasil penelitian berdasarkan tingkat stres siswa Hasil penelitian menunjukkan bahwa 25 responden (16,1%) berada pada tingkat stres berat (Nurjanah, 2020). Pada penelitian yang lain yang berjudul “Hubungan antara Self Efficacy dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru FKIK Universitas Warmadewa Angkatan 2020” dengan hasil penelitian diperoleh 15% siswa mempunyai tingkat stres berat, dan 3% siswa mempunyai tingkat stres sangat berat (Paramita et al., 2022).

Dari uraian yang telah dijabarkan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan antara adaptasi diri dengan tingkat stres mahasiswa baru Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah dalam latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa peneliti ingin melakukan penelitian dengan masalah apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan adaptasi pada mahasiswa baru fakultas keperawatan Unissula?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan adaptasi pada mahasiswa baru prodi S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden.
- b. Mengidentifikasi tingkat adaptasi diri mahasiswa baru keperawatan prodi S1 angkatan 2024.
- c. Mengidentifikasi tingkat stress mahasiswa baru keperawatan prodi S1 angkatan 2024.
- d. Menganalisis keeratan hubungan antara tingkat stres dan adaptasi pada mahasiswa baru keperawatan prodi S1 angkatan 2024

D. Manfaat Penulis

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi pembaca khususnya departemen keperawatan jiwa, serta memberikan informasi ilmiah tentang adaptasi diri dan tingkat stres mahasiswa Fakultas Keperawatan Baru Sekolah Unissula.

2. Manfaat Praktis

Dari hasil penelitian diharapkan mampu memberikan masukan pemikiran untuk pihak yang berkepentingan terutama mahasiswa, sehingga dapat menjadi gambaran dan pembelajaran pada mahasiswa baru pentingnya untuk adaptasi dengan lingkungan pembelajaran yang baru.

3. Untuk Masyarakat

Dimana dari hasil penelitian ini dilakukan, diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat untuk meningkatkan mutu pelayanan keperawatan jiwa yang diberikan oleh tenaga kesehatan khususnya perawat, sekaligus memberikan kontribusi pada profesi keperawatan untuk meningkatkan penelitian. pada stres. dan adaptasi siswa baru.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Adaptasi Diri

a. Pengertian Adaptasi Diri

Menurut Notoatmodjo dalam (Sutrisno & Kurniawan, 2020) adaptasi diri adalah kemampuan organisme untuk beradaptasi dengan lingkungan hidupnya. Pengaturan diri dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain mengatur bentuk organ tubuh, mengatur fungsi organ, dan berperilaku dalam menyikapi perubahan lingkungan. Perilaku adalah tindakan dan aktivitas manusia itu sendiri, yang cakupannya sangat luas, antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, belajar, menulis, membaca, dan lain-lain. Dari uraian tersebut dapat kita simpulkan bahwa yang dimaksud dengan perilaku manusia adalah segala aktivitas atau kegiatan manusia, baik yang dapat diamati secara langsung maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar.

b. Karakteristik Adaptasi Diri

Menurut Schneiders dalam (Munandar, 2020) beberapa ciri berikut menunjukkan adaptasi diri yang baik :

- 1) Terhindar dari emosi secara berlebihan, merugkan, atau kehilangan kontrol diri.
- 2) Terhindar dari mekanisme psikologis

- 3) Terhindar dari perasaan kecewa dan frustrasi karena kegagalan
- 4) Memiliki kebijaksanaan dan kemandirian
- 5) Memiliki kemampuan untuk mengembangkan kualitas dirinya
- 6) Memiliki kemampuan untuk memanfaatkan pengalaman masa lalu
- 7) Menjadi realistis dan objektif sehingga mampu menerima kenyataan

c. Aspek Adaptasi Diri

Menurut Hurlock dalam (Maulana Arr, 2022) macam adaptasi diri adalah sebagai berikut :

- 1) Mampu menilai diri secara realistik

Mampu menilai diri secara realistik berarti bahwa orang yang sehat dapat menilai diri mereka berdasarkan atribut fisik mereka (postur tubuh, wajah, kesehatan, dan kemampuan).

- 2) Mampu menilai situasi secara realistik

Individu dapat melihat situasi atau kondisi kehidupan mereka secara realistis dan bersedia menerimanya, tanpa mengharapkan situasi tersebut sempurna.

- 3) Mampu menilai prestasi yang diperoleh secara realistik

Apabila seseorang mencapai prestasi yang tinggi atau kesuksesan dalam hidup, mereka dapat menilai prestasinya secara realistis dan menanggapi secara rasional; mereka tidak menjadi sombong atau angkuh. Mereka juga dapat mempertahankan optimisme saat mengalami kegagalan.

4) Menerima tanggung jawab

Mereka yang bertanggung jawab dan percaya pada kemampuan mereka untuk mengatasi masalah adalah orang yang sehat.

5) Kemandirian

Berpikir dan bertindak secara mandiri, mengambil keputusan, mengarahkan dan mengembangkan diri, dan menyesuaikan diri secara konstruktif dengan norma lingkungan yang berlaku.

d. Faktor Yang Mempengaruhi Adaptasi Diri

Menurut Schneiders dalam (Fabiana Meijon Fadul, 2019) mengemukakan setidaknya ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses adaptasi yaitu:

1) Kondisi Fisik

Hal hal terkait kondisi fisik yang dapat mempengaruhi adaptasi diri adalah sebagai berikut :

a) Hereditas Dan Konstitusi Fisik

Untuk mengetahui pengaruh genetika terhadap adaptasi individu digunakan metode fisik karena genetika dianggap lebih dekat dan tidak dapat dipisahkan dari mekanisme fisik. Dari sini timbul prinsip umum bahwa semakin erat kemampuan, karakteristik, atau watak individu dikaitkan

dengan kondisi fisik, semakin besar pengaruhnya terhadap adaptasi individu.

b) Sistem Utama Tubuh

Di antara sistem tubuh utama yang mempengaruhi adaptasi diri adalah sistem saraf, kelenjar, dan otot. Fungsi sistem saraf yang memadai merupakan kondisi umum yang diperlukan untuk regulasi yang baik. Sebaliknya, kelainan pada sistem saraf akan berdampak pada kondisi mental yang maladaptif.

c) Kesehatan Fisik

Seseorang akan lebih mudah beradaptasi dan menjaga kondisi kesehatannya dibandingkan orang miskin. Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, kepercayaan diri, dan lain-lain, yang akan menciptakan kondisi yang sangat menguntungkan untuk adaptasi diri dan sebaliknya.

2) Kepribadian

Aspek aspek kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri sebagai berikut :

a) Kemauan dan Kemampuan untuk Berubah (Modifiability)

Kemauan dan kemampuan untuk berubah merupakan ciri-ciri kepribadian yang mempunyai pengaruh yang sangat penting dalam proses adaptasi diri..

b) Pengaturan Diri (Self-Regulation)

Pengaturan diri sama pentingnya dengan proses pengaturan diri dan menjaga stabilitas mental, pengaturan diri dan pengarahan diri. Kemampuan mengatur diri dapat membantu individu terhindar dari keadaan maladaptasi dan penyimpangan kepribadian.

c) Realisasi Diri (Self-Realization)

Pengaturan diri dikatakan mengandung arti potensi dan kemampuan mengaktualisasikan diri. Proses penyesuaian dan pencapaian hasil secara bertahap sangat erat kaitannya dengan pengembangan kepribadian.

d) Inteligensi

Pengaturan diri sebenarnya muncul sebagai fungsi dari kualitas-kualitas dasar lainnya yang peran pentingnya dalam adaptasi diri seseorang ditentukan oleh kapasitas intelektual atau kecerdasannya. Kecerdasan penting untuk perolehan dan pengembangan ide, prinsip dan tujuan yang berperan penting dalam proses adaptasi diri.

3) Edukasi atau Pendidikan

Aspek aspek penting dalam edukasi atau pendidikan yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu antara lain

a) Belajar

Kemauan untuk belajar merupakan faktor penting dalam proses pengaturan diri setiap individu karena, secara umum, individu memperoleh dan menginternalisasi respons dan ciri-ciri kepribadian yang diperlukan untuk proses tersebut.

b) Pengalaman

Ada dua jenis pengalaman yang mempunyai nilai signifikan dalam proses adaptasi diri, yaitu pengalaman sehat (wholesome experience) dan pengalaman traumatis

c) Latihan

Latihan adalah proses pembelajaran yang diarahkan pada perolehan keterampilan atau kebiasaan. Adaptasi diri merupakan proses kompleks yang mencakup proses psikologis dan sosiologis, sehingga diperlukan pelatihan yang serius untuk mencapai hasil adaptasi diri yang baik.

d) Determinasi

Berkaitan erat dengan pengaturan diri, individu harus mampu mengambil keputusan sendiri agar berhasil menyelesaikan proses pengaturan diri.

4) Lingkungan

Berbicara mengenai lingkungan sebagai variabel yang mempengaruhi adaptasi individu tentunya meliputi lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat

a) Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan utama yang sangat penting atau tidak lebih penting lagi dalam kaitannya dengan adaptasi individu. Faktor keluarga seperti konstelasi keluarga, interaksi orang tua-anak, interaksi antar anggota keluarga, peran sosial dalam keluarga, karakteristik anggota dalam keluarga, kekompakan keluarga dan permasalahan keluarga akan mempengaruhi adaptasi individu anggotanya.

b) Lingkungan Sekolah

Sekolah dianggap sebagai sarana yang sangat berguna untuk mempengaruhi kehidupan dan perkembangan intelektual, sosial, nilai, sikap dan moral siswa. Proses sosialisasi yang dilakukan melalui lingkungan hidup sekolah yang diciptakan oleh guru selama interaksinya mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan adaptasi diri anak.

c) Lingkungan Masyarakat

Konsistensi nilai, sikap, aturan – aturan, norma, etika dan perilaku masyarakat akan mempengaruhi proses pembangunan adaptif diri. Kenyataan menunjukkan bahwa banyak kecenderungan menyimpang dan nakal pada masa remaja, salah satu bentuk maladaptasi, bermula dari pengaruh lingkungan sosial.

5) Agama Dan Budaya

Agama dikaitkan dengan faktor budaya. Agama memberikan nilai-nilai, keyakinan, dan praktik yang membawa makna mendalam, tujuan, stabilitas, dan keseimbangan dalam kehidupan individu. Agama secara sistematis dan terus menerus mengingatkan manusia akan nilai-nilai hakiki dan keluhuran manusia yang diciptakan Tuhan, bukan sekedar nilai-nilai instrumental yang diciptakan manusia. Selain agama, budaya juga menjadi faktor yang sangat mempengaruhi kehidupan setiap individu. Selain itu, banyak konflik pribadi, kecemasan, frustrasi, serta perilaku neurotik atau penyimpangan perilaku, secara langsung atau tidak langsung, disebabkan oleh budaya sekitar. Seperti halnya faktor agama, faktor budaya juga mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan kemampuan adaptif setiap individu.

e. Proses Adaptasi Diri

Menurut Schneiders dalam (Munandar, 2020) disebutkan proses adaptasi sebagai berikut :

1) Motivasi dan Proses Adaptasi Diri

Respon penyesuaian, baik atau buruk, dapat didefinisikan sebagai upaya seseorang untuk mengurangi atau menghindari konflik dan mempertahankan keadaan keseimbangan yang lebih wajar. Kulas motivasi dan hubungan individu dengan lingkungan menentukan kualitas respons: apakah itu sehat, efisien, merusak, atau patologis. Keluarga adalah sumber utama inspirasi.

2) Sikap terhadap Realitas dan Adaptasi Diri

Berbagai aspek penyesuaian diri ditentukan oleh perspektif seseorang dan cara mereka bereaksi terhadap orang lain, objek, dan hubungan.

3) Pola Dasar Proses Adaptasi Diri

Ada pola dasar penyesuaian diri dalam penyesuaian diri sehari-hari. Terpenuhinya kebutuhan, remaja akan berusaha mencari aktivitas yang dapat mengurangi ketegangan yang mereka alami.

2. Stres

a. Pengertian Stres

Menurut Sarafino, E.P dalam (Hasanah, 2019) Stres merupakan reaksi tubuh yang disebabkan oleh tuntutan eksternal individu yang

melebihi kemampuan untuk memenuhi kebutuhan yang diperlukan untuk mengatasi dan memecahkan masalah.

Menurut Behnoudi dalam (Nur & Mugi, 2021) stres merupakan suatu kondisi dimana individu terpaksa melakukan tindakan dan tidak dapat menerima ketegangan mental. Dengan kata lain stres berarti penyesuaian diri individu terhadap situasi dan kondisi baru. Setiap kali perubahan terjadi dalam hidup, individu menghadapi stres

Menurut Lazarus, & Folkman dalam (Nur & Mugi, 2021) stres merupakan hubungan eksklusif antara seseorang dengan lingkungannya yang melebihi kemampuannya untuk mengatasinya dan mengancam kesehatannya.

b. Penyebab Stres

Penyebab stres dapat di picu oleh berbagai hal yang di sebut *stressor*. Menurut Potter dalam (Raja, 2021) *stressor* dibagi menjadi 2 yaitu :

1) Stressor Internal

Stresor internal merupakan stres yang sumber penyebabnya dari dalam diri sendiri, seperti gangguan kesehatan seperti demam, penyakit infeksi, trauma fisik, kekurangan nutrisi, dan kelelahan. Stresor internal lainnya adalah perasaan rendah diri, yang disebabkan oleh konflik dan frustrasi sosial karena tidak mendapatkan apa yang diharapkan. Stres juga dapat disebabkan

oleh gangguan fisik seperti cacat, perasaan tidak menarik, dan intelegensi.

2) Stressor Eksternal

Stresor eksternal merupakan faktor-faktor yang datang dari luar diri seseorang, seperti perubahan besar dalam lingkungan mereka, peran sosial mereka, pekerjaan, tuntutan dan sikap keluarga yang berbeda dengan keinginan mereka, bencana alam, hubungan interpersonal, dan proses pembelajaran.

c. Tingkatan Stres

Gejala yang dialami tiap individu seringkali tidak menunjukkan seseorang itu sedang stres. Menurut Wiebe & Williams dalam (Harri Siregar, 2022) tingkatan stres dikelompokkan sebagai berikut :

- 1) Stres ringan merupakan stres yang tidak merugikan aspek fisiologis seseorang. Orang sering kali merasakan stres ringan dan biasanya hanya berlangsung beberapa menit atau beberapa jam. Kondisi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali Anda terus menerus mengatasinya
- 2) Stres sedang berlangsung lebih lama dari beberapa jam hingga beberapa hari. Contoh pemicu stres yang dapat menyebabkan stres sedang adalah pekerjaan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, menunggu pekerjaan baru
- 3) Stres berat merupakan stres kronis yang berlangsung selama berminggu-minggu hingga bertahun-tahun. Contoh pemicu stres

yang dapat menyebabkan stres berat adalah pertengkaran terus-menerus dan penyakit fisik jangka panjang.

d. Penggolongan Stres

Menurut Wangsa dalam (Nugroho, 2020) Penggolongan Stres dilihat dari efeknya dibedakan menjadi 2 yaitu :

1) *Eustress*

Merupakan respon stress sehat, positif dan konstruktif. Hal ini mencakup kesejahteraan individu dan organisasi yang terkait dengan peningkatan kemampuan adaptasi dan tingkat output yang tinggi.

2) *Distress*

Merupakan respon stress secara negative bersifat destruktif (menghancurkan). Termasuk dampak bagi individu dan organisasi, serta tingkat ketidakhadiran yang tinggi yang dikaitkan dengan penurunan keadaan sakit dan kematian.

e. Respon Stres

Menurut McVicar dalam (Hadiansyah et al., 2019) respon tiap individu berbeda beda yang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti stres "hardiness", karakteristik, pengalaman, dan strategi coping memengaruhi bagaimana seseorang menanggapi stresor. Respon stres ini dapat ditinjau dari beberapa hal berikut :

1) Respon fisiologis

Respon fisiologis terhadap stresor berkaitan dengan kondisi fisik atau tubuh seseorang. Respon ini merupakan mekanisme protektif dan adaptif untuk menjaga homeostatis tubuh. Respon fisiologisnya dapat ditandai dengan peningkatan tekanan darah, detak jantung, denyut nadi, dan sistem pernapasan. Respon fisiologis juga mencerminkan interaksi beberapa jalur neuroendokrin, termasuk hormon pertumbuhan, prolaktin, dan berbagai neurotransmitter otak.

2) Respon kognitif

Respon kognitif atau intelektual terhadap stresor merupakan respon stres yang berkaitan dengan pemikiran seseorang. Reaksi kognitif dapat diamati dari terganggunya proses kognitif seseorang, seperti berpikir bingung, menurunnya kemampuan konsentrasi, berpikir berulang-ulang, dan berpikir tidak wajar.

3) Respon emosi

Reaksi emosi merupakan respon stres yang berkaitan dengan keadaan psikologis dan mental seseorang. Respon emosi mengacu pada perasaan atau emosi yang dialami seseorang ketika merasa stres, seperti ketakutan, fobia, kecemasan, kemarahan, frustrasi, depresi, kesedihan, dll.

4) Respon tingkah laku

Respon perilaku dapat diamati dari reaksi seseorang terhadap situasi yang dialaminya. Perilaku individu dalam menghadapi stres dapat berupa perlawanan atau penghindaran terhadap situasi yang dialaminya. Orang yang merespons stres dengan perilaku negatif seperti marah akan cenderung menampilkan perilaku agresif.

f. Dampak Stres

Stres dengan jumlah yang sedikit dapat menjadi positif karena dapat dijadikan motivasi bagi seseorang. Namun jika berjumlah banyak dapat menjadikan depresi, penyakit dan sebagainya.

Menurut Priyono dalam (Fahrizal, 2019) dampak stres dapat dibedakan dalam tiga hal berikut :

- 1) Dampak fisiologik
 - a) Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu system tertentu
 - b) Gangguan sistem reproduksi
 - c) Gangguan lainnya, seperti pusing (migrane), tegang otot, rasa bosan, dll
- 2) Dampak psikologik
 - a) Keletihan emosi, jenuh, penghayatan
 - b) Kewalahan/keletihan emosi.

c) Pencapaian pribadi menurun, sehingga berakibat menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses.

3) Dampak perilaku

a) Manakala stres menjadi distress, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak merugikan masyarakat.

b) Level stres yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.

c) Stres yang berat sering kali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

g. Pengukuran Stres

Lovibond membuat *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) pada tahun 1995. Tes DASS terdiri dari 42 item yang mengukur tingkat stres psikologis umum dengan masing-masing 14 item yang mengukur tingkat stres psikologis umum, seperti depresi, kecemasan, dan stress. Penelitian ini akan menggunakan kuesioner DASS untuk mengukur tingkat stres.

Menurut jurnal internasional *Australian Centre Posttraumatic Mental Health* yang diterbitkan pada tahun 2013, nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39 adalah butir kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat stres dalam kuesioner DASS. Selanjutnya, nomor akan ditulis urut dari 1-14. DASS memiliki diskriminan validitas sebesar 0,91 dan nilai reliabilitas sebesar 0,91 berdasarkan

penilaian *Cronbach's Alpha*. Pertanyaan dalam kuesioner menilai baik reaksi individu yang berlebihan, kesulitan untuk rileks, energi yang terbuang percuma, tidak sabaran, menjengkelkan bagi orang lain, sulit mentolerir gangguan, tegang, dan gelisah.

Dalam pertanyaan di kuesioner DASS untuk penilaiannya meliputi :

0 : Tidak setuju

1 : Ragu ragu

2 : Setuju

3 : Sangat setuju

Yang akan di kelompokkan hasil penilaiannya menjadi :

Stres ringan : 15-18

Stres sedang : 19-25

Stres berat : ≥ 2

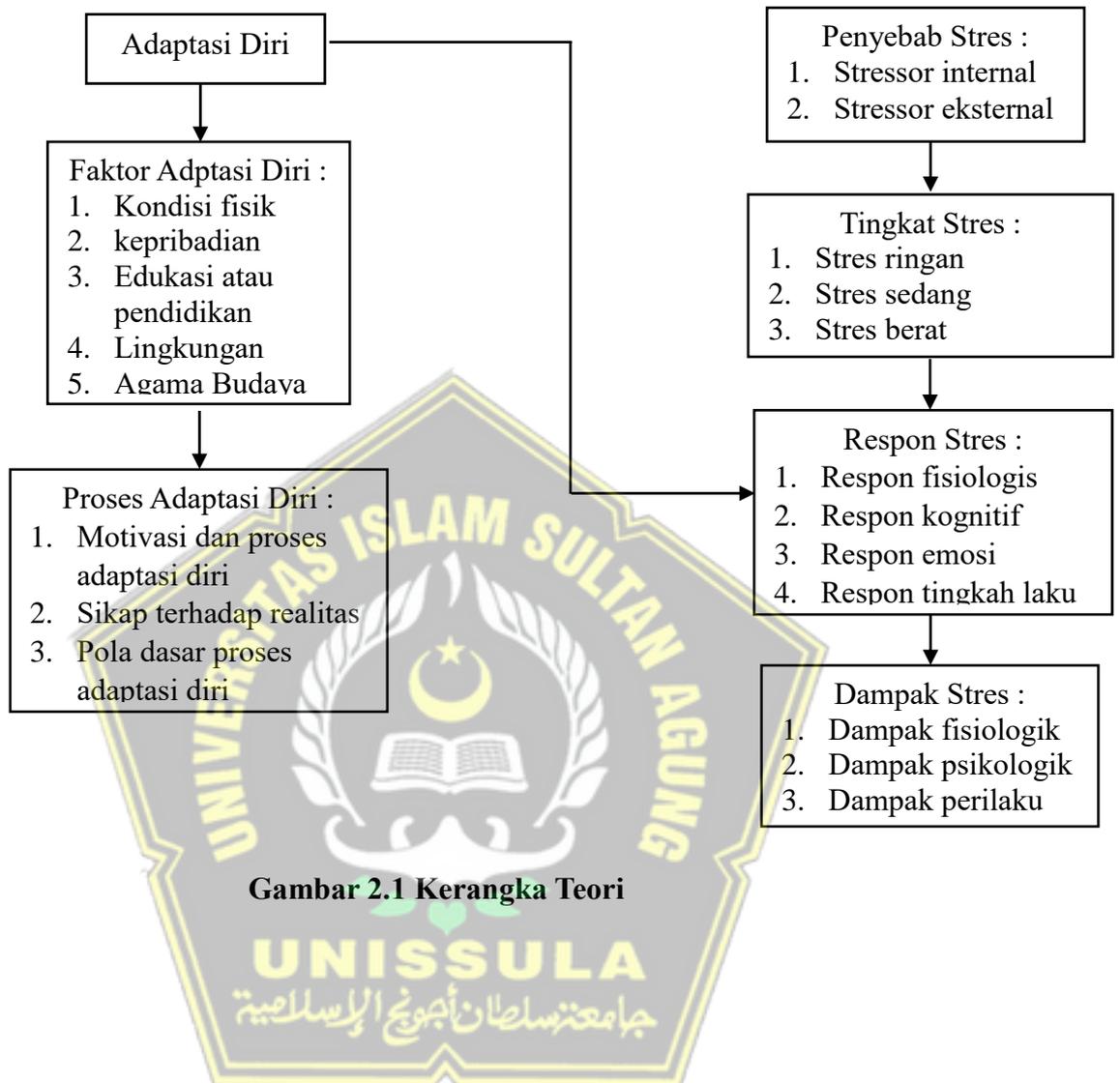


h. Intervensi Stres

Tabel 2.1 Intervensi Stres

Diagnosa keperawatan	Intervensi
Manajemen stres	<p>Tindakan</p> <p>Observasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Identifikasi tingkat stres ➤ Identifikasi stressor <p>Terapeutik</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lakukan reduksi ansietas (mis. Anjurkan napas dalam sebelum prosedur, berikan informasi tentang prosedur ➤ Lakukan manajemen pengendalian marah, <i>jika perlu</i> ➤ Pahami reaksi marah terhadap stressor ➤ Bicarakan perasaan marah, sumber dan makna marah ➤ Berikan kesempatan untuk menenangkan diri ➤ Pastikan keselamatan pasien, anggota keluarga dan staff ➤ Berikan waktu istirahat dan tidur yang cukup untuk mengembalikan tingkat energi ➤ Gunakan metode untuk meningkatkan kenyamanan dan ketenangan spirirtual ➤ Pastikan asupan nutrisi yang adekuat untuk meningkatkan resistensi tubuh terhadap stres ➤ Hindari makanan yang mengandung kafein, garam, dan lemak <p>Edukasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Anjurkan mengatur waktu untuk mengurangi kejadian stres ➤ Anjurkan mengendalikan tuntutan orang lain dengan negosiasi atau menggunakan “tidak” ➤ Anjurkan memenuhi kebutuhan yang prioritas dan dapat diselesaikan ➤ Anjurkan latihan fisik untuk meningkatkan kesehatan biologis dan emosional 30 menit tiga kali seminggu ➤ Anjurkan menggunakan teknik menurunkan stres yang sesuai untuk diterapkan dirumah sakit maupun pada situasi lainnya ➤ Ajarkan teknik menurunkan stre (mis. Latihan pernapasan, masase, relaksasi progresif, imajinasi terbimbing, biofeedback, terapi sentuhan, terapi murattal, terapi musik, terapi humor, terapi meditasi, meditasi)

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

C. Hipotesis

Menurut Rogers dalam (Yam & Taufik, 2021) “Hipotesis adalah dugaan sementara yang digunakan untuk membangun dan menguji teori atau eksperimen”. Berdasarkan kerangka teori di atas maka dapat dibuat hipotesis yaitu ada hubungan antara tingkat stres dengan adaptasi mahasiswa baru Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula.

Ha : Adanya hubungan antara adaptasi diri dengan tingkat stress mahasiswa baru fakultas ilmu keperawatan usnissula.

Ho : Tidak adanya hubungan antara adaptasi diri dengan tingkat stress mahasiswa baru fakultas ilmu keperawatan usnissula.



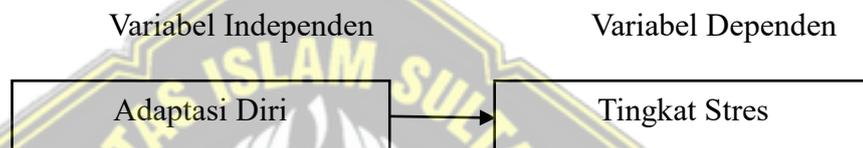
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Menurut Notoatmodjo dalam (W Sianturi, 2020) Kerangka konsep penelitian adalah suatu metode yang digunakan untuk menjelaskan hubungan atau hubungan antar variabel yang diteliti.

Berikut adalah kerangka konsep :



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

Keterangan :



: Area yang diteliti

: Ada hubungan

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah fitur, nilai, atau sifat dari objek penelitian (orang atau kegiatan) yang berbeda secara signifikan satu sama lain (Janna, 2020). Dalam penelitian ini terdapat hubungan antara variabel satu dengan yang lainnya yaitu :

1. Variabel Independen (Variabel Bebas)

Menurut Tritjahjo Danny Soesilo dalam (Purwanto, 2019) variabel independen adalah variabel yang dapat mempengaruhi atau menyebabkan perubahan atau munculnya variabel dependen (terikat).

Dengan demikian, variabel bebas, atau variabel independen, adalah variabel yang memiliki kemungkinan teoritis untuk mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas biasanya diwakili dengan X. Variabel independen pada penelitian ini adalah adaptasi diri.

2. Variabel Dependen (Variabel Terikat)

Variabel terikat (dependent variabel) adalah variabel terstruktur yang dikatakan menjadi suatu variabel karena adanya perubahan pada variabel lain. Jadi, variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau akibat dari adanya variabel bebas tersebut. Agar variabel tersebut menjadi variabel terikat yang besarnya bergantung pada besarnya variabel bebas tersebut, maka akan menimbulkan peluang perubahan variabel terikat (dependen) sama dengan koefisien (besarnya) perubahan variabel bebas. Variabel dependen pada penelitian ini adalah tingkat stres.

C. Jenis Dan Desain penelitian

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif. Menurut Crashwell dalam (Adhi Kusumastuti et al., 2020) metode penelitian kuantitatif adalah cara untuk menguji teori tertentu dengan memeriksa hubungan antar variabel variabel variabel. Ini biasanya dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian, sehingga data yang terdiri dari angka dapat dianalisis menggunakan metode statistik.

Peneliti menggunakan metode *cross sectional* dengan bentuk kuantitatif, dimana proses perolehan hasil pengukuran variabel dilakukan

dalam waktu yang bersamaan, artinya subjek hanya diamati satu kali pada saat tes atau peninjauan data. Dalam penelitian ini dapat diketahui hubungan adaptasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa baru di Fakultas Ilmu Keperawatan Angkatan 2024 prodi S1 Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari subjek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulan (Garaika & Darmanah, 2019). Populasi dalam penelitian ini yaitu semua Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan prodi S1 angkatan 2024 dengan jumlah populasi terdapat 147 mahasiswa

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik suatu populasi tersebut. Merupakan metode pengambilan sampel (sampling) yang memberikan kesempatan yang sama kepada setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Pada penelitian ini menggunakan teknik *total Sampling* dengan pendekatan *cross sectional*. *Total Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Hidayat, 2020). Sampel pada penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula angkatan 2024 sebanyak 147 responden.

Kriteria dalam menentukan sampel :

a. Kriteria Inklusi

Menurut Notoadmodjo dalam (Fitriyani, 2023) Kriteria Inklusi merupakan karakteristik setiap populasi yang dapat dijadikan sampel. Kriteria Inklusi pada penelitian ini adalah :

- 1) Tercatat sebagai mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- 2) Tercatat sebagai mahasiswa baru angkatan 2024 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

b. Kriteria Eksklusi

Menurut Notoadmodjo dalam (Fitriyani, 2023) Kriteria Eksklusi merupakan karakteristik setiap populasi yang tidak dapat dijadikan sampel. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah :

- 1) Mahasiswa yang mengalami gangguan jiwa berat seperti *skizofrenia*, demensia, gangguan mental, ataupun gangguan psikotik lainnya.

E. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keperawatan Prodi S1 Angkatan 2024 Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Waktu pelaksanaan penelitian ini yaitu pada bulan November 2024 sampai bulan Januari tahun 2025.

F. Definisi Operasional

Menurut Notoatmodjo dalam (Hendrawan & Hendrawan, 2020) definisi operasional merupakan gambaran batasan variabel yang bersangkutan atau apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan, juga berguna untuk memandu pengukuran atau observasi terhadap variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrumen (alat ukur).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Penelitian	CARA UKUR	Hasil Ukur	Skala
Adaptasi diri	Adaptasi diri adalah upaya seseorang untuk menjadi setara dengan lingkungan dan dirinya sendiri.	Pengukuran menggunakan skala ukur SACQ terdiri dari 20 pertanyaan dengan skor : STS : 1 TS : 2 S : 3 SS : 4	Hasil pengukuran di bagi menjadi : ➤ Sangat Rendah = 20-32 ➤ Rendah = 33-45 ➤ Sedang = 46-57 ➤ Tinggi = 58-69 ➤ Sangat Tinggi = >70	Ordinal
Tingkat Stres	Stres merupakan reaksi atau respons individu terhadap stresor psikososial	Pengukuran menggunakan skala ukur stres akademik yang Terdiri dari 25 pertanyaan dengan skor : TS : 1 RR : 2 S : 3 SS : 4	Hasil pengukuran di bagi menjadi : ➤ Normal = 20-45 ➤ Ringan = 46-65 ➤ Sedang = 66-85 ➤ Berat = 86-105 ➤ Sangat Berat = >106	Ordinal

G. Instrument / Alat Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Pembuatan kuesioner ini mengacu pada parameter yang sudah dibuat oleh peneliti-peneliti sebelumnya yang sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Kuesioner DASS 42 bagian stres dan kuesioner SACQ tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas karena kuesioner

tersebut sudah valid dan reliabel. Adapun kuesioner ini dibagi dalam tiga bagian :

- a. Bagian pertama tentang data umum identitas responden meliputi nama mahasiswa, semester, umur, jenis kelamin.
- b. Bagian kedua tentang tingkat stres yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan angkatan 2024 Unissula. Pengukurannya menggunakan skala likert dan di golongan dalam skala ordinal. Kuesioner ini berisi 20 pernyataan, dengan pilihan jawaban :
 - 1) Jawaban yang sangat setuju diberi skor 4
 - 2) Jawaban yang setuju diberi skor 3
 - 3) Jawaban yang ragu-ragu diberi skor 2
 - 4) Jawaban yang tidak setuju diberi skor 1
- c. Bagian ketiga yaitu tentang adaptasi diri yang bertujuan mengetahui bagaimana adaptasi diri mahasiswa baru Prodi S1 Ilmu Keperawatan angkatan 2024 Unissula. Pengukuran menggunakan skalan likert dan di golongan dalam skala ordinal. Kuisisioner ini berisi 27 pertanyaan , dengan pilihan jawaban :
 - 1) Jawaban Jawaban yang sangat setuju diberi skor 4
 - 2) Jawaban yang setuju diberi skor 3
 - 3) Jawaban yang ragu-ragu diberi skor 2
 - 4) Jawaban yang tidak setuju diberi skor 1

2. Uji Instrumen Penelitian

a. Uji Validitas

Menurut Sugiono dalam (Al Hakim et al., 2021) Uji validitas adalah langkah yang dilakukan untuk menguji isi (isi) instrumen. Tujuan dari uji validitas adalah untuk menentukan ketepatan instrumen yang akan digunakan dalam penelitian. Didalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner SACQ untuk mengetahui tingkat adaptasi dan menggunakan kuesioner stres akademik untuk mengetahui tingkat stress. Jika nilai r -hitung hasilnya sama atau lebih besar dari r -tabel, maka butir dari instrumen yang dimaksud adalah valid. Sebaliknya jika r -hitung hasilnya lebih kecil dari pada r -tabel maka butir instrumen tidak valid. Instrumen dapat dikatakan valid jika nilai p value $< 0,05$ dan instrumen dikatakan tidak valid jika nilai p value $> 0,05$ dengan menggunakan rumus *Product Moment* (Sugiyono, 2015).

Kuesioner SACQ telah dilakukan uji validitas dalam penelitian (Handayani, 2018) yang telah diuji coba kepada 70 responden menggunakan standar deskriminasi item dengan standar deskriminasi 0,250 yang hasilnya (0,198-0,643) sehingga sejumlah 20 butir aitem yang lolos dan 4 butir yang gugur. Aitem yang gugur terdiri dari nomor 8, 18, 22, dan 23. Hal ini menunjukkan bahwa pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner adaptasi diri kecuali nomor 8,18,22, dan 33 adalah valid.

Kuesioner Stres Akademik telah dilakukan uji validitas dalam penelitian (Najma Alawiyah Shahab, 2022) yang telah diuji coba kepada 40 responden dengan hasil r hitung (0.324-0.741) > r tabel (0,300) sehingga sejumlah 27 butir aitem yang lolos dan 5 butir yang gugur. Aitem yang gugur terdiri dari nomor 10, 15, 17, 26, dan 28. Hal ini menunjukkan bahwa pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner stres akademik kecuali nomor 10,15,17,26, dan 28 adalah valid.

b. Uji Reabilitas

Menurut Husaini dalam (Al Hakim et al., 2021) Uji reabilitas adalah Pengujian reliabilitas adalah proses mengukur keakuratan (konsistensi) suatu perangkat. Kuesioner dapat dikatakan reliabel jika memiliki nilai $\alpha > 0,05$. Kriteria pengambilan keputusan untuk menentukan reliabel atau tidak bila r -hitung lebih besar atau sama dengan r -tabel maka item tersebut reliabel. Bila r hitung lebih kecil dari r tabel maka item tersebut tidak reliabel.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner SACQ dan stres akademik untuk mengetahui tingkat adaptasi diri dan tingkat stress mahasiswa baru. Kuesioner SACQ telah diuji reabilitas oleh (Handayani, 2018) pada 70 responden dan didapatkan hasil nilai alpha Cronbach yaitu 0,846, kemudian digunakan standar deskriminasi item dengan nilai 0,250, sehingga disimpulkan bahwa alpha 0,846 > 0,250 yang artinya butir butir kuesioner tingkat

adaptasi diri dikatakan reliabel atau terpercaya sebagai alat pengumpul data dalam penelitian.

Kuesioner stres akademik telah diuji reabilitas oleh (Najma Alawiyah Shahab, 2022) pada 40 responden dan didapatkan hasil nilai alpha cronbach yaitu 0,600, kemudian nilai ini dibandingkan dengan nilai r-tabel 0,300, dapat disimpulkan bahwa $0,600 > 0,300$ yang artinya butir butir kuesioner stres akademik dikatakan reliabel atau terpercaya sebagai alat pengumpul data dalam penelitian

H. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Adapun langkah langkah dalam pengumpulan data yaitu sebagai berikut :

1. Tahap awal penelitian, peneliti meminta surat perijinan untuk melakukan penelitian pada Fakultas S1 Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Setelah mendapatkan surat izin dari Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, kemudian peneliti mengajukan surat penelitian ke Dekan Fakultas Ilmu keperawatan Unissula. Kemudian akan mendapatkan persetujuan dan mendapat surat balasan untuk melakukan penelitian.
3. Peneliti meminta surat izin kepada Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula untuk mendapatkan daftar nama mahasiswa agar dapat mengisi kuesioner.

4. Mahasiswa yang akan menjadi responden diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian.
5. Kemudian setelah mahasiswa paham dan setuju, peneliti meminta responden untuk menandatangani lembar persetujuan dalam keikutsertaan penelitian ini (Informed Consent).
6. Kemudian peneliti menjelaskan teknis bagaimana pengisian kuesioner penelitian kepada responden.
7. Peneliti mendapat data melalui pengisian kuesioner kepada setiap mahasiswa yang mengikuti pembelajaran di Fakultas S1 Ilmu Keperawatan Angkatan 2024.
8. Setelah semua item terisi oleh responden, kuesioner dikumpulkan kembali selanjutnya dilakukan analisis data.

I. Rencana Analisis Data

1. Pengelolaan Data

Menurut (Maghfiroh, 2023) Selanjutnya, data dikumpulkan dan diproses untuk memenuhi tujuan penelitian dan kerangka konseptual.

Berikut merupakan langkah langkah dalam pengelolaan data :

- a. *Editing* yaitu memeriksa kembali data yang telah diisi oleh responden.
- b. *Coding* yaitu menempatkan kode pada setiap data yang terdiri dari beberapa kategori.
- c. Tabulasi Data yaitu menghitung dan menginput data yang telah dikumpulkan secara statistik sesuai dengan kriteria yang ditentukan.

- d. *Entri Data* yaitu menginput data ke dalam database komputer
- e. *Analiting Data* yaitu dengan menggunakan alat SPSS 23 version for windows

2. Jenis Anlisis Data

a. Analisis Univariat

Menurut Notoatmodjo dalam (Azzahri & Ikhwan, 2019) analisis univariat merupakan analisis yang mencakup semua variabel hasil penelitian itu yang menghasilkan distribusi dan persentase masing-masing variabel. Pada data numerik seperti usia digunakan nilai mean atau rata-rata, median dan standar deviasi. Data kategori seperti jenis kelamin menggunakan distribusi frekuensi dengan ukuran persentase. Pada analisis data univariat ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara adaptasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa baru fakultas ilmu keperawatan unissula.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan jenis analisis yang digunakan untuk menentukan pengaruh variabel independen dan variabel dependen, serta untuk menentukan seberapa signifikan hubungan antara keduanya dengan uji gamma (Rahmawati, 2018). Dimana gamma berkisar antar -1 (hubungan tidak searah sempurna) dan +1 (hubungan searah sempurna). Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya keeratan hubungan antara variabel independen (adaptasi diri) dengan variabel dependen (tingkat stres)

dengan uji korelasi gamma. Uji korelasi gamma merupakan salah satu uji korelasi yang digunakan untuk menguji korelasi antara dua variabel dimana kedua variabel yang dihubungkan adalah variabel ordinal (Rahmawati, 2018).

J. Etika Penelitian

Menurut Notoatmodjo dalam (Febriyanti N, 2020) Etika Penelitian merupakan apa yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek penelitian dan apa yang mereka buat untuk masyarakat. Maka dalam proses pelaksanaannya harus mematuhi ketentuan berikut :

1. *Informed Consent* (lembar persetujuan)

Peneliti dan responden mencapai persetujuan, yang ditunjukkan dengan lembar persetujuan yang ditandatangani oleh responden sebelum penelitian dimulai untuk memastikan bahwa responden memahami maksud dan tujuan dari penelitian. Namun, peneliti tidak dapat memaksa responden dan tetap menghormati mereka jika mereka menolak.

2. *Anonimity* (tanpa nama)

Untuk menjaga kerahasiaan penelitian, peneliti tidak akan mengungkapkan nama responden hanya dengan inisial mereka; sebaliknya, responden tidak perlu memberikan nama lengkap mereka saat mengisi kuesioner.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Kerahasiaan hasil penelitian dan data responden haruslah terjamin.

4. Beneficence (manfaat)

Penelitian ini diharapkan dapat menguntungkan responden dengan meningkatkan tingkat adaptasi mahasiswa baru, sehingga mahasiswa tidak mengalami stress.

5. Nonmaleficence (keamanan)

Penelitian ini tidak melakukan percobaan yang berbahaya, hanya menggunakan alat kuesioner.

6. Veracity (Kejujuran)

Peneliti memberikan informasi akurat tentang pengisian kuesioner dan manfaat penelitian. Karena penelitian ini berkaitan dengan responden, peneliti juga akan memberikan penjelasan tentang informasi penelitian yang akan datang.

7. Justice (Keadilan)

Peneliti memberikan perlakuan yang sama kepada semua responden tanpa membedakan mereka.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Pengantar Bab

Pada bab ini berisi penejelasan hasil penelitian yang sudah dilakukan pengumpulan data ini dilakukan pada tanggal 21 November – 20 Desember 2024 pada mahasiswa semester baru Fakultas Ilmu keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang (UNISSULA) dengan total sampel 147. Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner adaptasi diri (*Student Adaptation to College Questionnaire*) dengan total 20 pertanyaan, dan tingkat stres akademik dengan total 27 pertanyaan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara adaptasi diri dengan tingkat stres mahasiswa baru.

B. Analisa Univariat

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

UMUR	FREKUENSI	PRESENTASI(%)
17	15	10.2 %
18	76	51.7%
19	43	29.3%
20	9	6.1%
21	2	1.4%
22	1	0.7%
24	1	0.7%
Total	147	100.0%

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa dari 147 mahasiswa baru yang memiliki umur 18 tahun sebanyak 76 orang (51.7), mahasiswa baru dengan umur 22 tahun sebanyak 1 orang (0.7), mahasiswa baru dengan umur 24 tahun sebanyak 1 orang (0.7).

b. Jenis Kelamin

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

JENIS KELAMIN	FREKUENSI	PRESENTASI(%)
Laki Laki	23	15.6 %
Perempuan	124	84.4%
Total	147	100.0%

Berdasarkan table menunjukkan bahwa dari 147 mahasiswa baru yang memiliki jenis kelamin laki laki sebanyak 23 orang (15.6), mahasiswa baru dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 124 (84.4).

2. Variabel Penelitian

a. Adaptasi Diri

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Adaptasi Diri Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula (N=147)

Adaptasi Diri	frekuensi	Presentase (%)
Sangat Rendah	76	51.7
Rendah	65	44.2
Sedang	6	4.1
Tinggi	0	0
Sangat Tinggi	0	0
total	147	100.0

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa dari 147 mahasiswa baru yang memiliki adaptasi sangat rendah sebanyak 76 orang (51.7), mahasiswa baru dengan adaptasi sedang sebanyak 6 orang (4.1).

b. Tingkat Stres Mahasiswa

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula (N=147)

Stres Akademik	frekuensi	Presentase (%)
Normal	0	0
Ringan	1	0.7
Sedang	1	0.7
Berat	58	39.5
Sangat Berat	87	59.2
total	147	100.0

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa dari 147 mahasiswa baru dengan stres ringan sebanyak 1 orang (0.7), mahasiswa baru dengan stres sedang sebanyak 1 orang (0.7), mahasiswa baru dengan stres berat sebanyak 58 orang (39.5), mahasiswa baru dengan adaptasi sangat tinggi sebanyak 86 orang (59.2).

C. Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan dan distribusi frekuensi antara variabel independen (Adaptasi Diri) dengan variabel dependen (Tingkat Stres) pada mahasiswa baru fakultas ilmu keperawatan universitas islam sultan agung semarang.

Tabel 4.5. Hasil Uji Gamma Hubungan Antara Adaptasi Diri Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

		Stres				Total	P value	r
		Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat			
Adaptasi Diri	Sangat Rendah	0	1	21	54	76	0,005	-0,402
	Rendah	1	0	35	29	65		
	Sedang	0	0	2	4	6		
Total		1	1	58	87	147		

Berdasarkan tabel hasil uji statistik gamma dihasilkan bahwa nilai p value= 0,005 lebih kecil dari α yaitu 0,05($p < 0,05$). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, maka artinya ada hubungan antara adaptasi diri dengan tingkat stres mahasiswa baru. nilai korelasi gamma sebesar -0,402 yang menunjukkan bahwa korelasi negatif dan kekuatannya sedang sehingga variabel tersebut tidak searah. Sehingga dapat diartikan semakin tinggi nilai adaptasi diri maka semakin ringan tingkat stres pada mahasiswa baru. Begitu pula sebaliknya semakin rendah maka semakin berat tingkat stres.



BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar Bab

Bab ini merupakan hasil pembahasan dari penelitian yang menerangkan karakteristik responden yang mencakup umur, jenis kelamin. Analisa variabel penelitian (adaptasi diri dan tingkat stres) Analisa Bivariat (Hubungan adaptasi diri dengan tingkat stres mahasiswa baru fakultas ilmu keperawatan universitas islam sultan agung semarang).

B. Interpretasi dan diskusi hasil

1. Karakteristik responden

a. Umur

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa usia mahasiswa baru terbesar yaitu 18 tahun sebanyak 76 responden (51,7%) Secara teoritis, mayoritas mahasiswa baru berusia 18 tahun, semakin dewasa atau semakin berumur akan sangat mempengaruhi konsep dirinya. Usia tersebut sesuai dengan pendapat suryana, dkk (2022). bahwa usia 18 tahun merupakan bagian dari usia remaja akhir, dimana pada usia ini merupakan fase mengalami pertumbuhan fisik yang signifikan dan pertumbuhan psikis yang berubah-ubah yang mengakibatkan mahasiswa pada usia ini rawan mengalami stres. Perubahan tingkat stres mahasiswa juga dapat dipengaruhi oleh banyak hal di sekitarnya, seperti pengaruh

dari lingkungan sekitar, tempat tinggalnya, berbagai keluarga, sekolah, dan kegiatan yang dia ikuti (Suryana et al., 2022).

Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan Loreni & Jannah (2021) yang hasilnya didominasi oleh usia 18 tahun dengan yang maladaptif sebanyak 39 responden (50,6%). Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa masa remaja yaitu masa transisi yang merupakan masa dimana terjadi banyak perubahan di dalam diri baik secara aspek fisik, emosional, dan kognitif (Loreni & Jannah, 2021).

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 124 mahasiswa dengan jumlah presentase (84,4%). Semua orang memiliki respon stres yang berbeda-beda, dan salah satu respon tersebut tergantung pada jenis kelamin. Kondisi stres lebih mungkin terjadi pada wanita dibandingkan laki-laki, hal ini dipengaruhi oleh hormon oksitosin, esterogen, serta hormon seks sebagai faktor pendukung yang jelas berbeda tingkatannya pada pria dan wanita.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurjanah (2020) mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 129 atau (85,4%). Perempuan memiliki tingkat stres berat berjumlah 25 (16,6%) sedangkan laki-laki hanya 1 atau (0,7%). Dapat diartikan bahwa perempuan

memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Nurjanah, 2020).

2. Variable Penelitian

a. Adaptasi Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat adaptasi sangat rendah yaitu sebanyak 76 responden dengan presentase (51,7%). Menurut Adimiharja dalam (Guritno, 2020) Adaptasi adalah upaya manusia dan organisme lain untuk beradaptasi dengan lingkungan tertentu dengan memanfaatkan sumber daya untuk mengatasi atau menanggulangi masalah-masalah mendesak.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2024) menjelaskan bahwa apabila seseorang yang mengalami hambatan atau kesulitan dan beradaptasi, baik berupa tekanan, perubahan, maupun ketegangan emosi dapat menimbulkan stres. Kurangnya adaptasi mahasiswa memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap proses belajar mengajar di lingkungan perkuliahan. Selain itu, kondisi stres terjadi akibat ketidakmampuan mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan (Wulandari, 2024).

b. Stres mahasiswa baru

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres sangat berat yaitu sebanyak 87 responden

dengan presentase (59,2%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Fitriani, dkk. (2020) mengatakan bahwa sebagian besar mahasiswa mengatakan stres sangat berat (Fitriani et al., 2020).

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Ajeng Febrianti Rahayu dkk. (2021) mayoritas responden dalam kategori stres sangat berat sebanyak 51,8%. Stres pada mahasiswa baru bisa juga berasal dari dalam dirinya maupun lingkungannya (Ajeng Febrianti Rahayu et al., 2021). Menurut Gail, Evans, dan Bellerose dalam (Khairunnisa, 2020) pada masa transisi ini, individu dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai aspek kehidupan secara bersamaan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Permana, dkk. (2024) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stres yaitu tingkat minat belajar. Tingkatan minat belajar dapat berpengaruh pada peningkatan hasil belajar mahasiswa. Apabila mahasiswa memiliki minat dalam bidang tertentu, maka akan terjadi peningkatan dalam keaktifan dan partisipasi selama proses pembelajaran di suatu bidang atau ilmu tertentu. yang artinya bahwa terdapat hubungan negatif antara minat belajar dan stres akademik pada mahasiswa, yaitu semakin tinggi minat belajar mereka maka stres akademik yang dirasakan akan semakin rendah, dan sebaliknya (Permana et al., 2024).

c. Hubungan adaptasi diri dengan stres mahasiswa baru

Hasil dari uji statistik gamma dihasilkan bahwa p value = 0,005 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Hasil hipotesis menunjukan bahwa taraf signifikan kurang dari α maka H_0 ditolak dan H_a dinyatakan diterima, artinya ada hubungan antara adaptasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa baru. Nilai korelasi gamma sebesar -0,402 menunjukan bahwa arah korelasi negatif dengan kekuatan sedang sehingga variabel kedua tersebut tidak searah. Sehingga dapat diartikan semakin adaptasi diri tidak baik maka tingkat stres pada mahasiswa baru semakin tinggi.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan pada 147 responden, didapatkan adaptasi diri sangat rendah sebanyak 76 orang (51.7%) dan tingkat stres sangat berat sebanyak 87 (59.2%). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin adaptasi diri tidak baik maka nilai tingkat stres pada mahasiswa baru semakin meningkat. Adaptasi diri memiliki hubungan terhadap tingkat stres pada mahasiswa baru universitas islam sultan agung semarang dikarenakan tingkat adaptasi yang berbeda menjadikan kemampuan dalam mengikuti perkuliahan setiap individu berbeda, oleh karena itu adaptasi diri ini merupakan pemicu stres akademik pada mahasiswa baru.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Tuwanakotta & Kristinawati (2024) yang mengatakan hal yang

sama dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dan stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama, Artinya, jika mahasiswa baru kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri, maka akan mengalami stres akademik. Sebaliknya, jika mahasiswa baru dapat menyesuaikan diri, maka stres terhadap tuntutan akademik yang dialami mahasiswa semakin rendah (Tuwanakotta & Kristinawati, 2024).

Penelitian lain yang dikeemukakan oleh Rahayu & Arianti (2020) bahwa masalah yang mengakibatkan mahasiswa baru mengalami stres akademik yaitu ketidakmampuan diri untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa yang memiliki tingkat penyesuaian yang tinggi akan merasakan tuntutan akademik yang rendah (Rahayu & Arianti, 2020).

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Lumbanbatu & Simbolon (2023) yang mengatakan semakin tinggi penyesuaian diri pada mahasiswa maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami saat mengikuti pembelajaran, sebaliknya jika semakin rendah penyesuaian diri pada mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami saat mengikuti pembelajaran (Lumbanbatu & Simbolon, 2023).

Hasil penelitian ini didukung oleh Khusmar & Lestari (2023) menyampaikan bahwa mahasiswa tahun pertama dengan adaptasi diri yang tinggi akan mengalami lebih sedikit stres akademis, dan

sebaliknya, mahasiswa tahun pertama dengan adaptasi diri yang rendah akan mengalami lebih banyak stres akademis (Khusmar & Lestari, 2023).

Berdasarkan uraian diatas dan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat adaptasi diri yang rendah. Dari adaptasi diri yang rendah itu kemudian menjadikan mahasiswa baru mengalami stres akademik yang tinggi sehingga dapat mempengaruhi dalam proses pembelajaran. Hal ini yang perlu diperhatikan setiap mahasiswa baru untuk dapat beradaptasi sesegera mungkin dengan lingkungan belajar yang baru sehingga tidak menjadikan terhambat pada proses pembelajaran.

C. Keterbatasan penelitian

Peneliti memiliki keterbatasan dalam menyusun penelitian dikarenakan adanya hambatan dalam penyesuaian waktu dengan para responden. Sebagaimana diketahui mayoritas responden adalah mahasiswa padatnya jam perkuliahan yang berbeda yang membuat peneliti harus menyesuaikan jadwal perkuliahan diwaktu dan tempat yang bersamaan.

D. Implikasi Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan tingkat stres akademis dan kesehatan mental pada mahasiswa yang sedang menjalani proses pembelajaran kuliah di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

1. Profesi

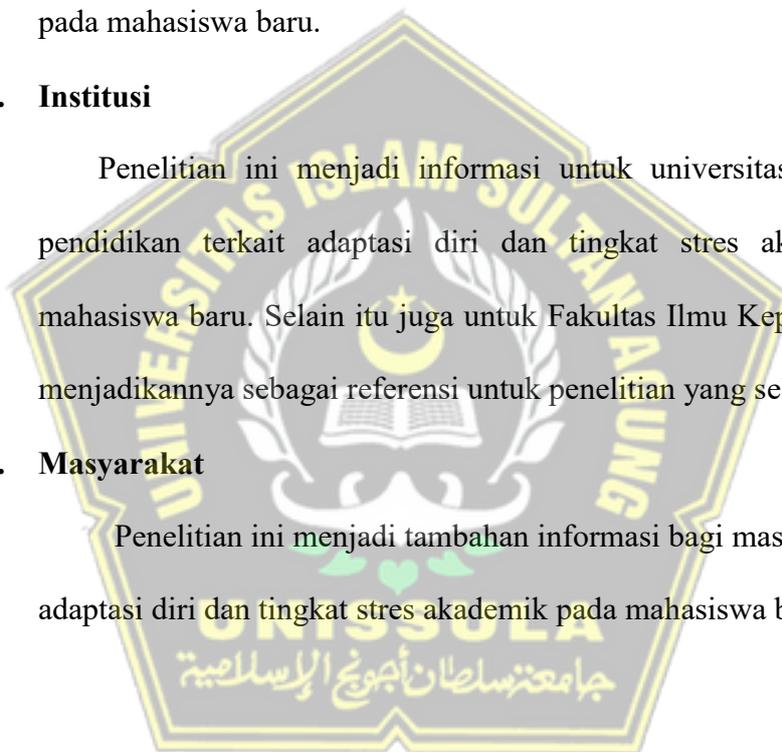
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan ilmu pengetahuan mengenai informasi terkait adaptasi diri dan tingkat stres pada mahasiswa baru.

2. Institusi

Penelitian ini menjadi informasi untuk universitas atau intitusi pendidikan terkait adaptasi diri dan tingkat stres akademik pada mahasiswa baru. Selain itu juga untuk Fakultas Ilmu Keperawatan bisa menjadikannya sebagai referensi untuk penelitian yang selanjutnya.

3. Masyarakat

Penelitian ini menjadi tambahan informasi bagi masyarakat terkait adaptasi diri dan tingkat stres akademik pada mahasiswa baru.



BAB VI

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan Analisa diatas data mengenai hubungan adaptasi diri dengan tingkat stres mahasiswa baru maka dapat disimpulkan bahwa sebagai berikut:

1. Responden merupakan mahasiswa fakultas ilmu keperawatan prodi S1 angkatan 2024
2. Tingkat adaptasi diri mayoritas responden dalam kategori sangat rendah sebanyak 51,7%
3. Tingkat stres mayoritas responden dalam kategori sangat berat sebanyak 59,2%
4. Hasil uji statistik didapatkan terdapat hubungan adaptasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa baru. hasil dari uji statistik gamma dihasilkan bahwa p value = 0,005 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Hasil hipotesis menunjukan bahwa taraf signifikan kurang dari α mak H_0 ditolak dan H_a dinyatakan diterima, artinya ada hubungan antara adaptasi diri dengan tingkat stres mahasiswa baru. Nilai korelasi gamma sebesar -0,402 menunjukan bahwa arah korelasi negatif dengan kekuatan sedang sehingga variabel kedua tersebut tidak searah. Sehingga dapat diartikan semakin adaptasi diri rendah maka nilai tingkat stres mahasiswa baru semakin tinggi.

B. Saran

1. Bagi profesi keperawatan

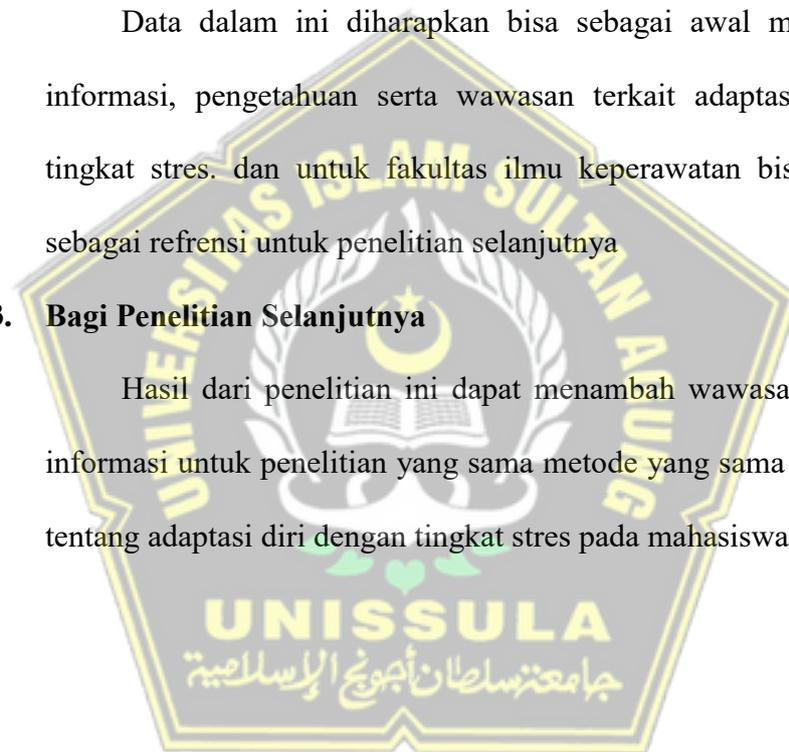
Penelitian ini diharapkan bisa berguna bagi sumber informasi ilmiah untuk menambah pengetahuan dalam penggunaan adaptasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa baru.

2. Bagi Intuisi Pendidikan

Data dalam ini diharapkan bisa sebagai awal mula mendapat informasi, pengetahuan serta wawasan terkait adaptasi diri dengan tingkat stres. dan untuk fakultas ilmu keperawatan bisa menjadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat menambah wawasan ilmiah serta informasi untuk penelitian yang sama metode yang sama atau pun beda tentang adaptasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa baru.



DAFTAR PUSTAKA

- Agapa, D. B., & Martiana, A. (2023). Mahasiswa Dogiyai di Yogyakarta: kajian tentang adaptasi dan relasi sosialnya. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 12(1), 82–97. <https://doi.org/10.21831/dimensia.v12i1.60998>
- Ajeng Febrianti Rahayu, Bagas Aidi, Meirna Mega Rizki, & Ayik Mirayanti Mandagi. (2021). Hubungan Kemampuan Adaptasi Dan Tempat Tinggal Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Baru. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 3(2), 48–58. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v3i2.50>
- Al Hakim, R., Mustika, I., & Yuliani, W. (2021). Validitas Dan Reliabilitas Angket Motivasi Berprestasi. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 263. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7249>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Azzahri, L. M., & Ikhwan, K. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) dengan Kepatuhan Penggunaan APD pada Perawat di Puskesmas Kuok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 50–57.
- BPS. (2023). Dalam Angka Dalam Angka. *Kota Kediri Dalam Angka*, 1–68.
- Cahyono. (2020). *Konsep Mahasiswa*. 1–23.
- Donado, M. L. G., Mercado-Peñaloza, M., & Dominguez-Lara, S. (2021). College Adaptation Among Colombian Freshmen Students: Internal Structure of the Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ). *Journal of New Approaches in Educational Research*, 10(2), 251–263. <https://doi.org/10.7821/naer.2021.7.657>
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). *Pengantar Psikopedagogik*. 192–193.
- Fahrizal, A. A. (2019). Hubungan stres kerja dengan beban kerja. *Turk Hemsireler Dergisi*, 36(4), 9–11.
- Febriyanti N. (2020). *Materi Etika Penelitian*. 1–15.
- Fitriani, L., Perdani, Z. P., & Riyantini, Y. (2020). Hubungan Tingkat Stres Remaja dengan Kemampuan Beradaptasi di Pondok Pesantren Kota Tangerang. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 2(1), 125–128.

- Fitriyani, L. (2023). *Hubungan tingkat stres dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir SI fakultas ilmu keperawatan Unissula*. 1–66.
- Fitroni, M. A., & Supriyanto, A. (2020). Permasalahan Yang Dihadapi Mahasiswa Baru Dalam Menjalani Kehidupan Di Universitas Negeri Malang. ... *Masa Dan Pasca Pandemi Covid-19*, 170–179. <http://conference.um.ac.id/index.php/apfip/article/view/407>
- Garaika, & Darmanah. (2019). *Metodologi penelitian*.
- Guritno, A. L. (2020). Adaptasi Sosial Mahasiswa Rantau Jakarta Dalam Dunia Hiburan Malam (Studi Deskriptif Tentang Adaptasi Sosial Mahasiswa Rantau Jakarta Dalam Dunia Hiburan Malam. *Jurnal Sosiologi*, 1–9. <http://lib.unair.ac.id>
- Hadiansyah, T., Pragholapati, A., & Aprianto, D. P. (2019). Gambaran Stres Kerja Perawat Yang Bekerja di Unit Gawat Darurat. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(2), 50–58. <http://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/106>
- Handayani, D. (2018). DUKUNGAN SOSIAL DAN ADAPTASI KEHIDUPAN KAMPUS PADA MAHASISWA PERANTAU DI UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA. *New England Journal of Medicine*, 372(2), 2499–2508. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7556065><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC394507><http://dx.doi.org/10.1016/j.humphath.2017.05.005><https://doi.org/10.1007/s00401-018-1825-z><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27157931>
- Harri Siregar, F. I. (2022). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA PROFESI NERS DI FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS PADANG Penelitian. In *7787* (Issue 8.5.2017).
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Jurnal Ummul Qura*, XIII(1), 104–116. <http://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/download/50/44>
- Hendrawan, A. K., & Hendrawan, A. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Nelayan tentang Kesehatan dan Keselamatan Kerja. *Jurnal Sainlara*, 5(1), 26–32.
- Hidayat. (2020). Metode Penelitian Keperawatan. *Eprints.Poltekkesjogja.Ac.Id*, 7–11.
- Janna, N. M. (2020). Variabel dan skala pengukuran statistik. *Jurnal Pengukuran Statistik*, 1(1), 1–8.

- Khairunnisa, A. D. (2020). Upaya Penekanan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa FK UNS Ditinjau Dari Sudut Pandang Domisili. *INA-Rxiv. June*. <https://osf.io/h5tv3/download>
- Khusmar, A. A., & Lestari, R. (2023). Pengaruh penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap setres akademik mahasiswa baru universitas muhammadiyah surakarta. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Loreni, & Jannah, S. R. (2021). TINGKAT ADAPTASI MAHASISWA BARU TERHADAP PEMBELAJARAN AKADEMIK SECARA DARING Level Of Adaptation Of New Students To Online Academic Learning. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(3), 93–101. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/19074/9260>
- Lumbanbatu, S. H., & Simbolon, H. M. P. . P. (2023). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Dalam Mengikuti Pembelajaran Tatap Muka Pasca Pandemi Pada Mahasiswa Di Universitas Hkbp Nommensen. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 8(1), 119–125. <https://jurnalhost.com/index.php/jipsi/article/view/35>
- Maghfiroh, F. A. (2023). Hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur dan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus di rumah sakit islam sultan agung semarang. <http://repository.unissula.ac.id/29942/>
- Maulana Arr, M. Z. (2022). HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRES LINGKUNGAN PADA SANTRI BARU TAHUN AJARAN 2021 DI PONDOK MODERN DARUL HIKMAH TULUNGAGUNG. *γ787*, 8.5.2017, 2003–2005.
- Munandar, A. (2020). Hubungan antara Penyesuaian Diri Dengan Pola Asuh Permisif Orang Tua pada Siswa SMA Negeri 6 Banda Aceh. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/15266/>
- Najma Alawiyah Shahab. (2022). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman. *Skripsi*, 1–105.
- Nugroho, R. A. (2020). HUBUNGAN STRES DENGAN BURNOUT MAHASISWA YANG SEDANG MENGHADAPI TUGAS SKRIPSI ONLINE PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS ISLAM RIAU PEKANBARU. *Global Health*, 167(1), 1–5. <https://www.e-ir.info/2018/01/14/securitisation-theory-an-introduction/>
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.

<https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>

- Nurjanah, S. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Proses Adaptasi Pada Mahasiswa Baru Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, September*, 291–294. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Paramita, P. A. P., Putere, S. P. P. L. M., & Sumadewi, K. T. (2022). Hubungan antara Self Efficacy dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru FKIK Universitas Warmadewa Angkatan 2020. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 1(2), 44–50.
- Permana, A. A., Huang, C., Augustino, J. C., Kurniawan, K., Kurniadi, N., & Novanto, Y. (2024). *Analisis Perbedaan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Baru Universitas X di Tangerang*. 11(September), 357–373.
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Rahmadani, A., & Mukti, Y. R. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional: studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 159. <https://doi.org/10.29210/145700>
- Rahmawati, A. (2018). Hubungan Risiko Postur Kerja Terhadap Indeks Disabilitas Pekerja Dengan Keluhan Low Back Pain Di Pt Muroco Jember. *Universitas Jember*, 68–74.
- Raja, S. (2021). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Pertama Dalam Menjalani Perkuliahan Pada Masa Pandemi Covid- 19 Di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2020). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96–106. <https://doi.org/10.24854/jpu67>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Sugiyono - 2015.pdf* (p. 346).
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956–1963. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i6.664>

- Sutrisno, & Kurniawan, B. (2020). Analisis Kemampuan Adaptasi dan Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan di Universitas PGRI Semarang. *JEMA : Jurnal Ekonomi, Manajemen Dan Akuntansi*, 1(2), 41–49.
- Tuwanakotta, M., & Kristinawati, W. (2024). *HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA*. 4(5), 3155–3170.
- W Sianturi. (2020). Hubungan Indeks Masa Tubuh Terhadap Nilai Ankle Brachial Index Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Kesehatan*, 36–40.
- Wulandari, R. agustin. (2024). *Hubungan Adaptasi Di Lingkungan Sekolah Dengan Tingkat the Relationship of Adaptation in the School Environment With the Level of Stress in 1St Clear-Age Children At Sdn Pejaten 01*. 11(1).
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif : Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102.
<https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>

