



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEMAMPUAN BERADAPTASI DENGAN
TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
TINGKAT 1 PRODI SARJANA KEPERAWATAN
STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

TAHUN 2021

FINAR SIH WIDI LESTARI

1702028

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

TAHUN 2021

**HUBUNGAN KEMAMPUAN BERADAPTASI DENGAN
TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
TINGKAT 1 PRODI SARJANA KEPERAWATAN
STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA
TAHUN 2021**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
sarjana keperawatan**

FINAR SIH WIDI LESTARI

1702028

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

TAHUN 2021

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Hubungan kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana keperawatan program studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaaan di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar sarjana saya.

Yogyakarta, 16 Agustus 2021



Finar Sih Widi Lestari

1702028

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEMAMPUAN BERADAPTASI DENGAN
TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
TINGKAT 1 PRODI SARJANA KEPERAWATAN
STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA
TAHUN 2021**

**Skripsi ini telah diperiksa oleh Pembimbing dan disetujui untuk
dilaksanakan Sidang Skripsi**

Yogyakarta, 16 Agustus 2021

Pembimbing : Ruthy Ng., S.Kp., M.Kes. (



)



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang Pada

30 Agustus 2021

Ketua Penguji

Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB. (.....)

Penguji I

Erik Adik Putra Bambang Kurniawan, S.Kep., Ns., (.....)

MSN.

Penguji II

Ruthy Ng., S.Kp., M.Kes. (.....)

Mengesahkan,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana
Keperawatan



(Yivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN.)

(Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS.)

MOTTO

“Sebab Aku akan membuat segar orang yang lelah, dan setiap orang yang merana akan Ku buat puas”

-Yeremia 31 : 25-

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus yang terkasih atas berkat dan kesehatan yang diberikan.
2. Kedua orang tua saya, Bapak Suyatno dan Ibu Nugraheni, terimakasih atas dukungan yang telah diberikan selama ini.
3. Kakak saya, Mas Risto dan Mbak Hana, terimakasih atas dukungan yang diberikan.
4. Om Darto dan Bulik Yati, terimakasih atas dukungan yang diberikan.
5. Mas Adi Putra Prasetya Jati, terimakasih atas dukungan dan semangat yang selalu diberikan.
6. Teman-teman S1 Keperawatan angkatan 2017 terutama : Nadia, Widiya, Eva, Lidia, Woro, Nilam, Vita, Melly, Titan, Lusi, Tita, Abel, Wayan, Felik, dan Aji. Terimakasih banyak atas motivasi dan dukungan yang selalu diberikan dalam pengerjaan skripsi saya.
7. Sahabat-sahabat saya, Riris, Nina, Alma, Vega dan Yuli, terimakasih atas semangat yang selalu diberikan.

ABSTRAK

FINAR SIH WIDI LESTARI. “Hubungan kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021”.

Latar Belakang : Mahasiswa tingkat satu memasuki masa-masa transisi dari SMA ke perguruan tinggi. Transisi menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik. Terdapat hambatan membuat tidak sedikit mahasiswa kesulitan mengembangkan mentalnya yang sehat, kesehatan mental merupakan kunci penyesuaian diri yang sehat. Hasil studi pendahuluan di STIKES Bethesda pada mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan pada 29 mahasiswa diperoleh 8 stres ringan, 12 stres sedang dan 9 stres berat. Terdapat 18 mahasiswa mengatakan kesulitan beradaptasi dan sisanya 11 orang mampu beradaptasi.

Tujuan Penelitian : Mengetahui hubungan kemampuan beradaptasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021.

Metode Penelitian : Desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan total populasi dengan total 78 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan kuesioner kemampuan adaptasi dan stres akademik. Uji statistik menggunakan *fisher* $\alpha = 0,05$.

Hasil Penelitian: Hasil uji statistik dengan uji *fisher*, $\alpha = 0,05$, diperoleh *p-value* 0,558 (*p-value* $> \alpha = 0,558 > 0,05$).

Kesimpulan : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kemampuan beradaptasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021.

Saran : Peneliti selanjutnya perlu melakukan penelitian pada mahasiswa baru atau mahasiswa semester satu.

Kata kunci : kemampuan beradaptasi - stres akademik
Xviii + 82 halaman + 16 tabel + 2 skema + 20 lampiran
Daftar pustaka : 45, 2012 - 2020

ABSTRACT

FINAR SIH WIDI LESTARI. "The relationship between adaptability and academic stress levels for level 1 Nursing Undergraduate Students of STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta in 2021".

FINAR SIH WIDI LESTARI. "The Relationship between Adaptability and Academic Stress Level of The First Year Undergraduate Nursing Students at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta in 2021".

Background: The first year students enter a transition period from high school to college. This transition causes students to experience academic stress. There are obstacles that make it difficult for many students to develop a healthy mental. Mental health is the key to a healthy adjustment. The result of preliminary study at STIKES Bethesda on the first year students of Undergraduate Nursing Study Program on 29 students revealed 8 mild stress, 12 moderate stress and 9 severe stress. There were 18 students said they had difficulty adapting and the remaining 11 were able to adapt.

Objective: This study aim to determine the relationship between adaptability and academic stress in the first year Undergraduate Nursing students at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta in 2021.

Methods: This was a correlation design with cross sectional approach. This study used a total population with a total of 78 students. This study used a questionnaire of adaptability and academic stress. Statistical test used Fisher=0.05.

Result: The result Fisher's test=0.05, showed p-value of 0.558 (p-value > $\alpha=0.558 > 0.05$).

Conclusion: There is no significant relationship between adaptability and academic stress in the first year Undergraduate Nursing Students at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta in 2021.

Suggestion: Further researchers need to conduct research on new students or first semester students.

Keywords : adaptability - academic stress

Xviii + 82 pages + 16 tables + 2 schemas + 20 attachments

Bibliography : 45, 2012 - 2020

PRAKATA

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan atas segala berkat yang telah diberikan. Segala puji syukur yang tak terhingga ditujukan kepada Tuhan yang telah memberikan anugerah dan penguatan yang luar biasa selama menjalani proses penyusunan skripsi ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN, selaku ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
2. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS, selaku ketua program studi sarjana keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Ruthy Ng., S.Kp., M.Kes, selaku pembimbing yang telah memberikan waktu, ilmu serta nasihat dalam penyusunan skripsi ini.

4. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB, selaku Ketua Penguji yang telah memberikan ilmu, saran dan bimbingan yang sangat berharga.
5. Bapak Erik Adik Putra Bambang Kurniawan, S.Kep., Ns., MSN, selaku Penguji 1 yang telah memberikan ilmu, saran dan bimbingan yang sangat berharga.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti memohon saran dan kritikan yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Tuhan memberkati.

Yogyakarta, 16 Agustus 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
PRAKATA	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SKEMA	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	13
A. Landasan Teori.....	13
1. Mahasiswa Baru	13
2. Remaja	13
a. Definisi	13
b. Karakteristik Remaja	14

c. Tahap Perkembangan Masa Remaja.....	15
3. Stres Akademik	16
a. Definisi	16
b. Etiologi	17
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik	17
d. Dimensi Stres Akademik	20
e. Jenis – Jenis Stres Akademik	22
f. Indikator Stres	22
g. Tingkatan Stress.....	25
h. Sumber Stres Akademik	27
i. Dampak Stres Akademik	28
j. Alat Ukur Stres.....	28
4. Kemampuan Beradaptasi.....	31
a. Definisi	31
b. Indikator Kamampuan Beradaptasi.....	31
c. Klasifikasi Penyesuaian Diri	32
d. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri.....	35
e. Pembentukan Penyesuaian Diri.....	37
f. Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Beradaptasi	38
g. Alat Ukur Kemampuan Beradaptasi	40
B. Kerangka Teori	42
C. Kerangka Konsep	43
D. Hipotesis Penelitian.....	44
E. Asumsi.....	44
F. Variabel Penelitian	44

1. Definisi Konseptual.....	44
2. Definisi Operasional	46
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Desain Penelitian.....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
C. Populasi dan Sampel	48
D. Alat Ukur Penelitian.....	49
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	52
F. Etika Penelitian	53
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	55
H. Analisis Data.....	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	63
A. Hasil Penelitian	63
B. Pembahasan	71
C. Keterbatasan Penelitian	79
BAB V PENUTUP	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2 Skor Alternatif Jawaban Stres Akademik.....	29
Tabel 3 Indikator Penilaian Stres Akademik.....	29
Tabel 4 Indikator Penilaian DASS.....	31
Tabel 5 Definisi Operasional.....	46
Tabel 6 Kisi-kisi Umum.....	51
Tabel 7 Kisi-kisi Kuesioner Kemampuan Adaptasi	51
Tabel 8 Kisi-kisi Kuesioner Stres Akademik	51
Tabel 9 Distribusi frekuensi berdasarkan usia mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021	64
Tabel 10 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021	64
Tabel 11 Distribusi frekuensi berdasarkan daerah tempat tinggal mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021	65
Tabel 12 Distribusi frekuensi berdasarkan kemampuan adaptasi mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021	65
Tabel 13 Distribusi frekuensi berdasarkan stres akademik mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021	66

Tabel 14 Distribusi frekuensi kemampuan adaptasi berdasarkan karakteristik mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021	66
Tabel 15 Distribusi frekuensi stres akademik berdasarkan karakteristik mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021	68
Tabel 16 Hubungan kemampuan adaptasi dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta	70

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 1 Kerangka Teori Penelitian	42
Skema 2 Kerangka Konsep Penelitian	43

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Studi Awal
- Lampiran 2 Surat Permohonan *Ethical Clearance*
- Lampiran 3 Surat Keterangan Lolos *Ethical Clearance*
- Lampiran 4 Surat Persetujuan Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 5 Surat Balasan Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 6 Surat Persetujuan Penelitian
- Lampiran 7 Surat Balasan Persetujuan Penelitian
- Lampiran 8 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10 Lembar Surat Permohonan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 11 Lembar Surat Pernyataan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 12 Lembar Kuesioner Kemampuan Beradaptasi dan Stres Akademik
- Lampiran 13 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kemampuan Beradaptasi
- Lampiran 14 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Stres Akademik
- Lampiran 15 Tabel Olahan Data Kuesioner Kemampuan Beradaptasi
- Lampiran 16 Tabel Olahan Data Kuesioner Stres Akademik
- Lampiran 17 Tabel Umum
- Lampiran 18 Tabel Khusus dan Uji Statistik
- Lampiran 19 Surat Keaslian Similarity
- Lampiran 20 Lembar Konsultasi