



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

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

**NASKAH PUBLIKASI**

**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**

NASKAH PUBLIKASI

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

Disusun oleh:

FINAR SIH WIDI LESTARI

1702028

Telah melakukan sidang skripsi pada 30 Agustus 2021

Ketua Penguji



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

Penguji I



Erik Adik Putra Bambang  
Karniawan, S.Kep., Ns.,  
MSN.

Penguji II



Ruthy Ngapiyem, S.Kp.,  
M.Kes.

Mengetahui,

Kepala Program Sarjana Keperawatan  
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta



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

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ADAPTABILITY AND  
ACADEMIC STRESS LEVEL OF THE FIRST YEAR  
UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS AT STIKES  
BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA IN 2021**

Finar Sih Widi Lestari<sup>1</sup>, Ruthy Ngapiyem<sup>2</sup>

**ABSTRACT**

**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

<sup>1</sup>*Student of Bachelor of Nursing, Bethesda Institute for Health Sciences*

<sup>2</sup>*Lecturer at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences*

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

Finar Sih Widi Lestari<sup>1</sup>, Ruthy Ngapiyem<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

**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 ( $p\text{-value} > \alpha = 0,558 > 0,05$ ).

**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

<sup>1</sup>Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa baru memiliki beberapa tantangan baru ini disebabkan karena adanya perubahan yang mereka lakukan. Mereka dari Sekolah Menengah Atas (SMA) berpindah ke perguruan tinggi sehingga mengalami perubahan dari segi tugas, cara pembelajaran ataupun jadwal pembelajaran<sup>1</sup>. Keadaan ini membuat sebagian besar mahasiswa baru merasakan stres. Karena banyaknya hambatan serta masalah yang dihadapi ini dapat menjadi sumber stres akademik, sehingga tidak sedikit mahasiswa kesulitan mengembangkan mentalnya yang sehat. Kesehatan mental merupakan kunci dari penyesuaian diri yang sehat<sup>2</sup>.

Berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan pada 29 mahasiswa diperoleh 8 stres ringan, 12 stres sedang dan 9 stres berat, stres akademik disebabkan karena proses perkuliahan daring, sulitnya memahami materi, terkendala jaringan, terdapat banyak penugasan Terdapat 18 mahasiswa mengatakan kesulitan beradaptasi dan sisanya 11 orang mampu beradaptasi, kesulitan beradaptasi karena tidak bertemu secara langsung, tidak terbiasa menggunakan aplikasi, harus mengalami adaptasi dengan materi dan cara pembelajaran yang berbeda dari SMA. Berangkat dari permasalahan yang ada diatas, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode studi korelasi pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta pada tanggal 15 – 16 Juli 2021. Penelitian ini menggunakan total populasi dengan 78 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kemampuan adaptasi dan stres akademik yang telah dimodifikasi dan dilakukan uji validitas dan reliabilitas

didapatkan hasil *alpha cronbach* 0,991 (kemampuan beradaptasi) dan *alpha cronbach* 0,976 (stres akademik). Uji statistik yang digunakan yaitu *fisher*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Analisis Univariat

##### a. Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Daerah Tempat Tinggal Mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2021

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Usia</b>			
1.	17 Tahun		
2.	18 Tahun	12	15,4
3.	19 Tahun	55	70,5
4.	20 Tahun	7	9,0
5.	21 Tahun	4	5,1
	Jumlah	78	100
<b>Jenis Kelamin</b>			
1.	Laki - Laki	20	25,6
2.	Perempuan	58	74,4
	Jumlah	78	100
<b>Daerah Tempat Tinggal</b>			
1.	Kota	53	67,9
2.	Desa	25	32,1
	Jumlah	78	100

Sumber : Data primer terolah 2021

Analisis . Pada tabel 1 diketahui bahwa dari 78 responden yang ada sebagian besar berusia 19 tahun sebanyak 55 (70,5%) responden, sedangkan kategori jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan dengan jumlah 58 (74,4%) responden, dan kategori daerah tempat tinggal terbanyak yaitu di kota dengan jumlah 53 (67,9%) responden.

#### 2. Deskripsi Variabel

##### a. Kemampuan Beradaptasi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kemampuan Beradaptasi

Pada Mahasiswa Tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2021.

No	Penerimaan Diri	Frekuensi	Persentase
1.	<i>Well Adjustment</i>	71	91,0
2.	<i>Maladjustment</i>	7	9,0
	Jumlah	78	100

Sumber : Data primer terolah 2021

Analisis : Pada tabel 2 diketahui bahwa dari 78 responden sebagian besar memiliki kemampuan adaptasi *well adjustment* sebanyak 71 (91,0%) responden, dan yang paling sedikit memiliki kemampuan adaptasi *maladjustment* yaitu 7 (9,0) responden.

b. Stres Akademik

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2021.

No	Penerimaan Diri	Frekuensi	Persentase
1.	Stres Ringan	6	7,7
2.	Stres Sedang	72	92,3
3.	Stres Berat	0	0
	Jumlah	78	100

Sumber : Data primer terolah 2021

Analisis : Pada tabel 3 diketahui bahwa dari 78 responden sebagian besar memiliki stres akademik ringan yaitu 72 (92,3%) responden, dan paling sedikit memiliki stres akademik ringan yaitu 6 (7,7%) responden.

3. Analisis Bivariat

Tabel 4. Uji *Fisher* terhadap Kemampuan Beradaptasi dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2021.

Stres Akademik	Kemampuan Beradaptasi		Jumlah	P - value	a
	<i>Well Adjustment</i>	<i>Maladjustment</i>			
Stres Ringan	6	0	6	0,558	0,05
Stres Sedang	65	7	72		
Stres Berat	0	0	0		
jumlah	71	7	78		

Sumber : Data primer terolah 2021

Analisis : Pada tabel 4 halaman 7 diketahui bahwa kemampuan beradaptasi terbanyak yaitu kategori kemampuan adaptasi *well adjustment* dengan jumlah 71 responden, sedangkan stres akademik paling banyak adalah stres sedang dengan jumlah 72 responden. Dari 71 responden dengan kemampuan adaptasi *well adjustment* terdapat 6 responden memiliki stres akademik kategori stres ringan dan 65 responden memiliki stres akademik kategori stres sedang. Terdapat 7 responden memiliki kemampuan adaptasi *maladjustment* dan semuanya memiliki stres akademik kategori stres sedang. Hasil uji *Fisher* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,558 ( $> a = 0,05$ ), dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021.

## B. Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden Mahasiswa Tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

#### a. Usia

Sebagian besar mahasiswa tingkat 1 memiliki usia 19 tahun. Mahasiswa baru atau mahasiswa tahun pertama mengalami fase peralihan dari remaja ke dewasa, masa remaja dimulai pada usia 10 – 13 tahun yang berakhir usia 18 – 22 tahun<sup>3</sup>. APK (Angka Partisipasi Kasar) adalah tingkat perbandingan jumlah mahasiswa *entry-level* (D1-D4 & S1) dengan jumlah penduduk usia 19-23 tahun pada tahun 2018 perkembangan APK nasional yaitu 34,58 sedangkan di Yogyakarta 126,26 %<sup>4</sup>.

#### b. Jenis Kelamin

Sebagian besar mahasiswa tingkat 1 berjenis kelamin perempuan. Kaum perempuan dianggap memiliki naluri keibuan dan sifat *caring* terhadap orang lain. Seorang perawat yang profesional dituntut untuk memiliki sikap *caring* yang meliputi sikap jujur, sabar dan rendah hati<sup>5</sup>.

c. Daerah Tempat Tinggal

Sebagian besar mahasiswa tingkat 1 menempati daerah tempat tinggal di kota. Lingkungan daerah tempat tinggal seseorang mempengaruhi untuk mengambil keputusan melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi, apabila seseorang berasal dari daerah tempat tinggal banyak yang berasal dari lulusan SD atau SMA kemudian bekerja maka seolah-olah lingkungannya akan membentuk seperti itu dan kebalikannya apabila lingkungan banyak yang memiliki pendidikan tinggi seseorang akan mencoba mengimbangi dan menganggap bahwa pendidikan itu penting<sup>6</sup>.

2. Variabel Responden Mahasiswa Tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

a. Kemampuan Beradaptasi

Kemampuan adaptasi mahasiswa tingkat 1 sebagian besar dengan kategori *well adjustment*. Faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri yaitu lingkungan masyarakat<sup>7</sup>. Semakin cukup usia dan kematangan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja<sup>8</sup>.

b. Stres Akademik

Stres akademik pada mahasiswa tingkat 1 sebagian besar memiliki stres sedang. Harapan orang-orang disekitar mahasiswa yang mengharapkan agar mahasiswa tersebut memiliki nilai atau prestasi yang baik dalam perkuliahannya<sup>9</sup>. Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi munculnya stres akademik<sup>10</sup>.

3. Hubungan Kemampuan Beradaptasi dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2021.

Hasil Analisis dengan uji statistik *fisher* diperoleh bahwa tidak terdapat hubungan antara kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres akademik

pada mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021. Dari 71 responden yang memiliki kemampuan adaptasi *well adjustment* terdapat 65 responden memiliki tingkat stres yang sedang. Mahasiswa mudah menyesuaikan diri karena sudah memiliki pengalaman belajar daring. Faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik yaitu pengalaman<sup>11</sup>. Sehingga kemampuan adaptasi tidak mempengaruhi mahasiswa merasakan stres akademik yang sedang. Tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa covid mendapatkan hasil mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik selama belajar jarak jauh<sup>12</sup>. Proses belajar daring lebih melelahkan dan membosankan, karena mahasiswa tidak ada interaksi langsung sehingga mengakibatkan stres bagi mahasiswa<sup>13</sup>. kemampuan beradaptasi dan stres akademik tidak memiliki hubungan karena faktor yang mempengaruhi responden mengalami stres sedang yaitu usia, jenis kelamin, proses pembelajaran daring dan tekanan untuk berprestasi dari lingkungan tempat tinggal responden. Sedangkan faktor yang mempengaruhi kemampuan adaptasi responden *well adjustment* yaitu pengalaman pembelajaran online yang pernah dialami oleh responden disaat masih SMA / SMK.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, mayoritas karakteristik responden yang didapat adalah usia 19 tahun, jenis kelamin laki-laki dan memiliki daerah tempat tinggal di kota. Hasil analisis data menggunakan uji *fisher* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,558 ( $> \alpha = 0,05$ ), dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021.

### B. Saran

1. Bagi institusi STIKES Bethesda Yakkum
  - a. Bagi institusi STIKES Bethesda Yakkum, dapat memodifikasi model pembelajaran daring atau memodifikasi tugas agar dapat mengurangi stres akademik pada mahasiswa.
  - b. Bagi Institusi STIKES Bethesda Yakkum, mampu memanfaatkan hasil penelitian menjadi referensi terkait Hubungan antara kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021.
2. Bagi peneliti lain  
Bagi peneliti lain, diharapkan mampu mengembangkan penelitian dengan faktor lain yang berhubungan dengan stres akademik.
3. Bagi Peneliti  
Bagi peneliti, penelitian dapat meningkatkan pemahaman dan dapat menambah ilmu dan dijadikan dasar dalam melakukan kegiatan yang berguna dibidang keperawatan.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

1. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep, Ns., MAN, selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS, selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Ruthy Ng., S.Kp., M.Kes, selaku Pembimbing dan Penguji 2 yang telah bersedia membimbing dalam penyusunan skripsi.
4. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB, selaku ketua penguji
5. Erik Adik Putra Bambang Kurniawan, S.Kep., Ns., MSN, selaku penguji satu
6. Seluruh mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, yang telah membantu dalam menjadi responden penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Wahyudi Ramadhan, A. (2019). Perbedaan penyesuaian diri ( adjustment ) mahasiswa baru psikologi uin suska riau yang merantau dan yang tinggal dengan orang tua. *SKRIPSI*.
2. Syamsu, Y. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. PT Remaja Rosdakarya.
3. Hasanah, U. (2017). Hubungan antara stres dengan strategi koping mahasiswa tahun pertama akademik keperawatan. *Wacana Kesehatan, 1*(1), 1–8.
4. Anonime. (2018). *Statistik Pendidikan Tinggi tahun 2018*. PT 18. <https://pddikti.kemdikbud.go.id/asset/data/publikasi/Statistik Pendidikan Tinggi Indonesia 2018.pdf>
5. Siswanto, F., Erwin, & Woferst, R. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Motivasi Mahasiswa Untuk Melanjutkan Profesi NERS. *Skrripsi*.
6. Atalia. (2018). Minat Tamatan Sma Melanjutkan Pendidikan Ke Perguruan Tinggi : Lingkungan Teman Sebaya Dan Status Ekonomi. *Journal of Multidisciplinary Research and Developmnet, 1*(1), 9–17.
7. Bianita Arigi, A. (2014). Tingkat Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Skrripsi*.
8. Tri Nugraha, A. (2016). Hubungan Antara Motivasi Menjadi Perawat Dengan Kemampuan Adaptasi pada Mahasiswa Strata 1 Ilmu Keperawatan Tingkat 1 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2016. *SKRIPSI*. [http://182.253.190.18:8880/karil/index.php?p=show\\_detail&id=98&keywords=kemampuan+adaptasi](http://182.253.190.18:8880/karil/index.php?p=show_detail&id=98&keywords=kemampuan+adaptasi)
9. Devina Wahyu Dinary, B. (2020). Hubungan antara adversity intelligence dengan stres akademik pada mahasiswa pondok pesantren. *SKRIPSI*.
10. Hafifah, N., Widiani, E., & Rahayu, W. H. (2017). Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News, 2*, 220–229.
11. Aurel, M. I., Annisa, A., Fachriandi, D. A., Aiyuda, N., & Syaf, A. (2021). Learning Experience of Adjustment Duration in Online Learning (Descriptive Studies in Students): Pengalaman Belajar terhadap Durasi Penyesuaian Diri dalam Pembelajaran Daring (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology Articles*. <https://press.umsida.ac.id/index.php/iiucp/article/view/620/417?download=pf>
12. Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan, 3*(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
13. Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia, 5*(2), 95–99.