

**THE DEGREE OF STRESS FOR NEW STUDENTS OF THE FACULTY OF
MEDICINE AND HEALTH SCIENCES, MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF
MAKASSAR, BATCH 2020 IN TERMS OF THEIR LEVEL OF ADJUSTMENT TO
ACADEMIC DEMANDS**

**DERAJAT STRESS MAHASISWA BARU FAKULTAS KEDOKTERAN DAN
ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
ANGKATAN 2020 DITINJAU DARI TINGKAT PENYESUAIAN DIRI TERHADAP**



TUNTUTAN AKADEMIK

Nur Anjelia Aras

Nim: 105421101017

15/07/2021

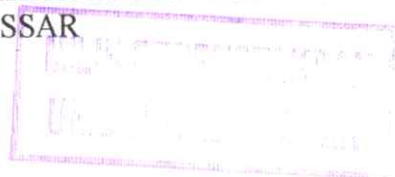
1 ecp
Smb. Aluami

P4 0081/DOK/21CP
ARA
d1

Skripsi

**Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Makassar untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Kedokteran**

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR
2020**



PANITIA SIDANG UJIAN

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

Skripsi dengan judul "DERAJAT STRES MAHASISWA BARU FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2020 DITINJAU DARI TINGKAT PENYESUAIAN DIRI TERHADAP TUNTUTAN AKADEMIK", telah diperiksa, disetujui, serta dipertahankan, di hadapan tim penguji skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, pada:

Hari/Tanggal : Jum'at 19 Februari 2021

Waktu : 14.00-Selesai

Tempat : Via Zoom Meeting

Ketua Tim Penguji


dr. Taufiqulhidayat Ande, Sp. Rad

Anggota Tim Penguji



Dr.dr. St Musafirah, Sp.KK



Dr. Alimuddin, M.Ag

DATA MAHASISWA:

Nama Lengkap : Nur Anjelia Aras

Tanggal Lahir : Mamuju 31 Januari 2000

Tahun Masuk : 2017

Peminatan : Kedokteran Klinis

Nama Pembimbing Akademik : dr. Musdalifah

Pembimbing Skripsi : dr. Taufiqulhidayat Ande, Sp. Rad



JU DUL PENELITIAN:

“Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2020 Ditinjau dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik”

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan tahap ujian usulan skripsi, penelitian skripsi dan ujian akhir skripsi untuk memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

Makassar, 19 Februari 2021

Mengesahkan,

Juliani Ibrahim, M.Sc., Ph.D

Koordinator Skripsi
Unismuh

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama Lengkap : Nur Anjelia Aras
Tempat, Tanggal Lahir : Mamuju, 31-januari-2000
Tahun Masuk : 2017
Peminatan : Kedokteran Klinis
Nama Pembimbing Akademik : dr. Muzdalifah B
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Taufiqulhidayat Ande, Sp. Rad

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan proposal saya yang berjudul:

DERAJAT STRESS MAHASISWA BARU FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2020 DITINJAU DARITINGKAT PENYESUAIAN DIRI TERHADAP TUNTUTAN AKADEMIK

Apabila suatu saat nanti terbukti bahwa saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

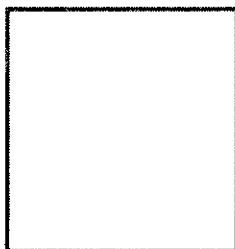
Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 8 agustus 2020



Nur anjelia Aras
NIM: 105421101017

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Nur anjelina aras
Ayah : H.M Aras Tammauni
Ibu : Hj. Nurpati
Tempat, Tanggal Lahir : Mamuju , 31 januari 2000
Agama : Islam
Alamat : JL. Meranti 202 pannakukang
Nomor telephone/HP : 082115657739
Email : nuranjeliaras@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

- TK pratiwi
- SD inpres Tobadak
- SMP Pesantren pondok madina
- SMA Atirah baruga
- Universitas Muhammad iyah Makassar

RIWAYAT ORGANISASI

- *Finance* Amsa UNISMUH

**FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF MAKASSAR
Thesis, 2 January 2021**

Nur Anjelia Aras, dr. Taufiqulhidayat Ande, Sp. Rad

¹Students of the Faculty of Medicine and Health Sciences at the University of Muhammadiyah Makassar in 2016/ email

²Mentor

**“THE DEGREE OF STRESS FOR NEW STUDENTS OF THE FACULTY OF
MEDICINE AND HEALTH SCIENCES, MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF
MAKASSAR, BATCH 2020 IN TERMS OF THEIR LEVEL OF ADJUSTMENT TO
ACADEMIC DEMANDS”**

(xv + 85 Pages + 9 Tables + 4 Pictures + 3 Attachments)

ABSTRACT

Background : 74.2 percent of first-year medical students experienced stress. In developing new relationships, self-adjustment is very important and needed by the first-year students.

Objective : This study aims to determine the relationship between the stress level of medical and health science students at the Muhammadiyah University Makassar, class of 2020 with adjustments to academic demands.

Methods : This is an observational analytic study with a cross sectional design (. The population in this study were all new students of the Faculty of Medicine and Health Sciences, Muhammadiyah University Makassar, batch 2020. The sample in this study was 54 people.

Results : Most students aged 18 years experienced a high degree of stress (65.4%) and poor adjustment (65.7%). The majority of students who were female experienced a high degree of stress (77.8%) and had poor self-adjustment (70.1%). There were 57 (70.4%) students who had poor self-adjustment experienced a high degree of stress. Based on the chi-square test with α 0.05, a significant relationship was found between the level of adjustment and the degree of stress with p value = 0.001 ($p < 0.05$).

Conclusions : Most students who are 18 years old and female sex experience a high degree of stress, and poor adjustment. There is a significant relationship between the level of adjustment and the degree of stress.

Keywords: *Degree of Stress, Self-Adjustment, Medical Students*

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
Skripsi, 2 Januari 2021**

Nur Anjelia Aras, dr. Taufiqulhidayat Ande, Sp. Rad

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2016/ email

²Pembimbing

“DERAJAT STRESS MAHASISWA BARU FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2020 DITINJAU DARI TINGKAT PENYESUAIAN DIRI TERHADAP TUNTUTAN AKADEMIK”

(xv +85 Halaman + 9 Tabel + 4 Gambar + 5 Lampiran)

ABSTRAK

Latar Belakang : 74,2 persen mahasiswa kedokteran angkatan pertama mengalami stress. Dalam membina hubungan baru, penyesuaian diri sangat penting dan dibutuhkan oleh mahasiswa tahun pertama.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan derajat stress mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2020 dengan penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain *cross sectional* (potongan melintang). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas muhammadiyah makassar angkatan 2020. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 54 orang.

Hasil : Sebagian besar mahasiswa yang berusia 18 tahun mengalami derajat stress yang tinggi (65,4%) dan penyesuaian diri yang buruk (65,7%). Mayoritas mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan mengalami derajat stress yang tinggi (77,8%) dan memiliki penyesuaian diri yang buruk (70,1%). Terdapat 57 (70,4%) mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri buruk mengalami derajat stress yang tinggi. Berdasarkan uji *chi-square* dengan α 0,05, didapatkan hubungan yang signifikan antara tingkat penyesuaian diri dengan derajat stress dengan nilai $p=0,004$ ($p<0,05$).

Kesimpulan : Sebagian besar mahasiswa yang berusia 18 tahun dan berjenis kelamin perempuan mengalami derajat stress yang tinggi, dan penyesuaian diri yang buruk. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat penyesuaian diri dengan derajat stress.

Kata Kunci: Derajat Stress, Penyesuaian Diri, Mahasiswa Kedokteran

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa tercurahkan atas segala limpahan rahmat dan nikmat-Nya. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW, karena beliau adalah sebagai suritauladan yang membimbing manusia menuju surga. Alhamdulillah berkat hidayah dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Derajat stress mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2020 ditinjau dari tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik”. skripsipenelitian ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Kedokteran dari Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada orang tua penulis, ayah H. Aras Tammauni dan ibu Hj. Nurpati Aras yang senantiasa sabar dan selalu memberikan motivasi serta tidak henti-hentinya memanjatkan doa sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal penelitian ini. Serta saudara kandung penulis, Hj. Arsantik Aras, dr. Nur Fitriani Aras, Hj. Marvita sari aras S.E, M.M dan Aswanto Aras.


Selanjutnya penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Ayahanda dr.H.Machmud Gaznawi, Sp.PA(K) yang telah memberikan sarana dan prasarana sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini dengan baik.
2. Secara khusus penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada dr. Taufiqulhidayat Ande, Sp. Rad . selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan koreksi selama proses penyusunan proposal ini hingga selesai.

3. dr. Muzdalifah B selaku pembimbing akademik saya yang telah memberikan semangat dan motivasi selama proses perkuliahan dan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
4. Seluruh dosen dan staf di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.
5. Teman-teman bimbingan skripsi, Rukmana dan Rizaldi labelo yang senantiasa memberikan semangat dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
6. Teman-teman sejawat angkatan 2017 Argentaffin yang selalu mendukung dan memberikan saran dan semangat.

Karena itu dengan segala kerendahan hati penulis akan senang dalam menerima kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini. Namun penulis berharap semoga tetap dapat memberikan manfaat pada pembaca, masyarakat dan penulis lain. Akhir kata, saya berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

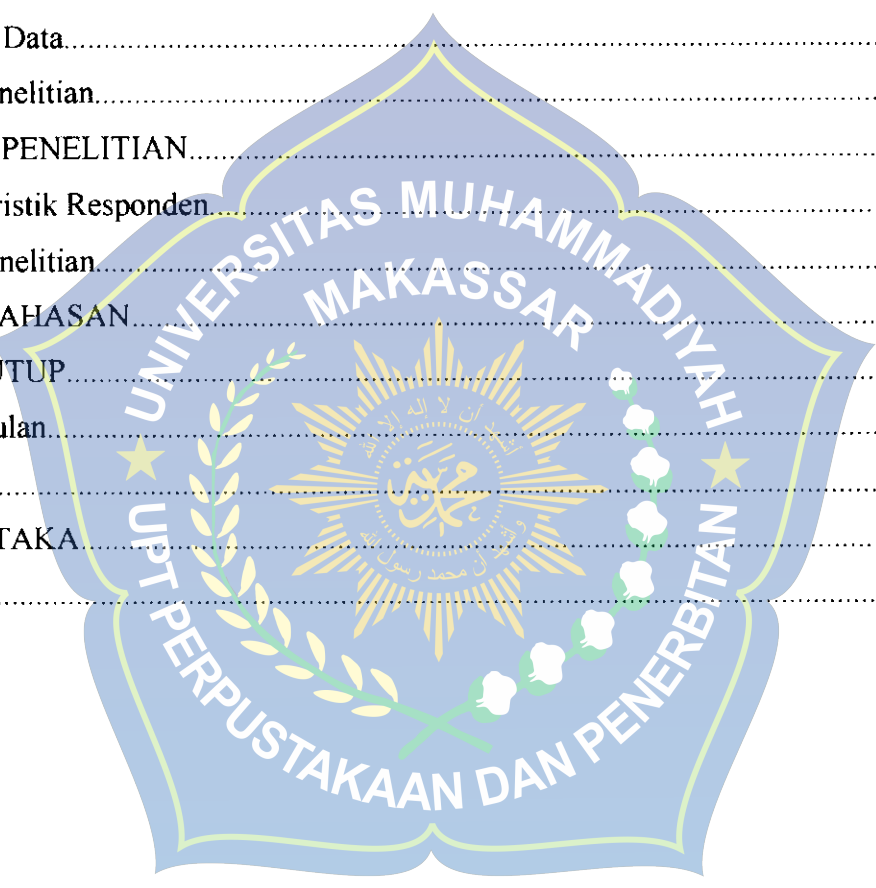
Makassar, 19 februari 2021


NUR ANJELIO ARAF
Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERNYATAAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT.....	vii
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	viii
ABSTRACT.....	ix
ABSTRAK.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A... Latar Belakang.....	1
B... Rumusan Masalah.....	5
C... Tujuan Penelitian.....	5
D... Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A... Stress.....	7
1.. Pengertian stress.....	7
2.. Mekanisme stres.....	7
3.. Jenis-jenis stress.....	8
4.. Gejala stress.....	8
5.. Penyebab Stress.....	9
6.. Pengertian stress akademik.....	11
B... Sumber stress akademik.....	13
C... Tinjauan Keislaman.....	18
D... Kerangka teori.....	20
BAB III KERANGKA KONSEP.....	21
A... Konsep Pemikiran.....	21
B... Definisi Oprasional.....	21
C... Hipotesis.....	22

BAB IV METODE PENELITIAN.....	24
A... Desain Penelitian.....	24
B... Tempat dan Waktu penelitian.....	24
C... Populasi dan sampel.....	24
D... Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	26
E... Instrumen Penelitian.....	27
F... Jenis dan Sumber Data.....	27
G... Alur Penelitian.....	28
H... Metode Pengolahan dan Penyajian Data.....	29
I... Analisis Data.....	30
J... Etika Penelitian.....	32
BAB V HASIL PENELITIAN.....	35
A... Karakteristik Responden.....	35
B... Hasil Penelitian.....	38
BAB VI PEMBAHASAN.....	39
BAB VII PENUTUP.....	42
A... Kesimpulan.....	42
B... Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN.....	46



DAFTAR SINGKATAN

SACQ : *Student Adaptation to College Questionnaire*



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Mekanisme Stress.....	7
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	21
Gambar 3.1 Konsep Pemikiran.....	22
Gambar 4.1 Alur Penelitian.....	30



DAFTAR TABEL

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi usia pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2020.....	35
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi jenis kelamin pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2020.....	35
Tabel 5.3 Tabulasi Silang Usia dengan Derajat Stress.....	36
Tabel 5.4 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Derajat Stress.....	36
Tabel 5.5 Tabulasi Silang Usia dengan Tingkat Penyesuaian Diri.....	37
Tabel 5.6 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Tingkat Penyesuaian Diri.....	38
Tabel 5.7 Hubungan Tingkat Penyesuaian Diri dengan Derajat Stress.....	38
Tabel 1 Kuisisioner Penelitian K10.....	46
Tabel 2 Kuesioner Penyesuaian Diri (SACQ).....	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Penelitian K10.....	48
Lampiran 2 Kuesioner Penyesuaian Diri (SACQ).....	51
Lampiran 3 Hasil Pengolahan Data Menggunakan SPSS.....	54



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa baru adalah seseorang di tahun pertama awal masuk kuliahnya sebagai mahasiswa di lingkungan Perguruan Tinggi. Berbagai macam tantangan dan perubahan dalam hidup dihadapi oleh mahasiswa di awal menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Perbedaan sifat pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Perguruan Tinggi menyebabkan perubahan ini. Perbedaan tersebut antara lain sistem pembelajaran dan kurikulum, hubungan antara mahasiswa dengan dosen, serta disiplin dalam berperilaku (Zubir, 2012). Santrock dalam Nur (2015) mengungkapkan bahwa transisi menuju ke perguruan tinggi dari masa sekolah adalah perpindahan pada struktur sekolah yang lebih impersonal dan besar, antara lain interaksi antar teman sebaya dengan perbedaan asal secara geografis serta keragaman etnis, ditambah lagi tekanan dalam mendapatkan prestasi akademik, misalnya mendapatkan nilai yang baik.

Penyesuaian diri Menurut Lubis, dkk, (2014) adalah permasalahan umum yang dihadapi oleh mahasiswa baru. Hampir seluruhnya berhubungan dengan penyesuaian diri di lingkungan dan situasi baru perguruan tinggi. Penyesuaian diri bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan remaja dalam rentang usia 13- 21 tahun yang merupakan masa transisi antara masa remaja ke masa dewasa dengan perubahan kognitif, biologis, serta sosial-emosional (Lubis, dkk, 2014). Manusia adalah makhluk dinamis yang berkembang terus hampir setiap kali masuk dalam lingkungan baru, manusia memerlukan adaptasi dengan lingkungan tersebut. Adanya perubahan-

perubahan dituntut saat memasuki lingkungan baru, seperti perubahan saat menjadi mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa baru termasuk kategori remaja. Selanjutnya, remaja di masa ini melaksanakan tugas-tugas perkembangannya, salah satunya adalah melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan di perguruan tinggi. Mahasiswa baru yang tidak dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya yang baru akan mengalami berbagai permasalahan, seperti menjalin hubungan dengan orang lain di kampusnya. Penelitian Voitekane (dalam Nofrianda, 2012) pada 607 mahasiswa baru di Universitas Latvia mendapatkan sejumlah 52,6 % mahasiswa mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan baru.

Penelitian-penelitian telah menunjukkan bahwa dibandingkan dengan mahasiswa pada program studi sektor non medis, mahasiswa kedokteran lebih banyak mengalami stress yang tinggi. Penelitian Stephani (2006) dalam Septiwiarsi (2012) mendapatkan 51% mahasiswa kedokteran Universitas California Amerika mengalami stress. Abdulghani (2008) yang melakukan penelitian pada mahasiswa kedokteran di awal perkuliahan di salah satu negara di Asia Timur dan ditemukan sebesar 74,2 persen mahasiswa kedokteran angkatan pertama mengalami stress dan pada tahun berikutnya prevalensinya menurun menjadi 69,8 % dan 48,6 %. Sesuai dengan penelitian oleh Zianudin (2008) pada 252 mahasiswa di Medical University didapatkan kesimpulan bahwa tingkat stres mahasiswa kedokteran pada tahun pertama, kedua, ketiga, dan keempat mengalami penurunan, secara berturut-turut sebesar 73%, 66%, 49%, dan 47%. Penelitian oleh Saqib dan Iman di Indonesia, dalam (B. Maulina dan Dr. Sari Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 2008) mendapatkan angka 45,8 hingga 71,6% sebagai prevalensi stres pada mahasiswa baru.

Dalam membina hubungan baru, mahasiswa tahun pertama membutuhkan penyesuaian diri. Hal ini dikarenakan penyesuaian diri merupakan proses yang melibatkan respon mental dan perilaku sebagai bentuk usaha individu dalam menguasai dan mengatasi kebutuhan di dalam dirinya, frustrasi, ketegangan, serta konflik-konflik, agar terciptanya keseimbangan antara tuntutan dari dalam dirinya dengan tuntutan atau harapan dari lingkungan tempat tinggalnya. Proses ini umum terjadi ketika seseorang beralih dari keadaan dimana ia sudah terbiasa (*familiar setting*) ke keadaan pendatang baru yang masuk ke dalam lingkungan akademis baru pasti akan mengalami *culture shock* karena perbedaan budaya seperti cara belajar, cara berkomunikasi atau cara penggunaan bahasa yang selalu menjadi masalah bagi mereka.

Dengan hanya mendengarkan bacaan dari ayat-ayat Al- Qur'an, seorang muslim baik yang paham dengan bahasa Arab maupun tidak, bisa merasakan getaran perubahan secara fisiologis yang sangat besar. Mereka merasakan nyaman, penurunan stres, kesedihan, depresi, dan menemukan ketenangan jiwa. Oleh karena itu, berdasarkan penelitian, bisa disimpulkan bahwa bacaan Al- Qur'an bisa berpengaruh sangat besar sampai 97% dalam menimbulkan ketenangan jiwa maupun penyembuhan penyakit. Umat muslim meyakini bahwa Al- Qur'an adalah kitab suci yang di dalamnya mengandung petunjuk dan pedoman bagi kehidupan manusia. Sehingga hanya dengan mendengarkannya akan bisa membawa kita merasa lebih dekat dengan Tuhan, dan akan mengingatkan dan menyerahkan segala permasalahan yang dimiliki hanya kepada Tuhannya. Hal ini sesuai dengan Firman Allah swt pada Q.S Al-anfal 8:2.

هَمْءَا فِي عِلْمِهِمْ لَوْ كَانُوا يَدْرُسُونَ لَوْ كَانُوا يَدْرُسُونَ
وَلَا يَدْرُسُونَ لَوْ كَانُوا يَدْرُسُونَ لَوْ كَانُوا يَدْرُسُونَ

٢ نَكَلِي تَهْمِرِي عِلْمِي هَمْءَا

“Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah swt gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayatnya bertambahlah iman mereka karenanya dan Hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakal.”

Berdzikir dalam ilmu Agama Islam merupakan terapi stres yang cukup tepat selain rukiah. Dalam menghadapi kehidupan yang fana ini, Islam sentiasa menunjukkan dan membimbing umatnya cara untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Tetapi kembali lagi kepada umat Islam itu sendiri apakah mau mengikuti atau sebaliknya. Islam menyediakan berbagai cara bagi umatnya untuk mencari ketenangan jiwa. Ketenangan jiwa bagi seorang insan adalah anugerah Allah swt yang tidak ternilai harganya. Oleh karena itu, pohonlah kepada Allah swt supaya dikurniakan jiwa yang tenang dan jauh daripada ketegangan. Pendapat ini disokong oleh Razali Salleh (2010) yang menyatakan banyakk berzikir kepada Allah swt memuji, memohon keampunan dan keredhaan-Nya. Itulah cara mendapatkan ketenangan. Antara penawar bagi mengobati jiwa ialah dengan banyak mengingati Allah swt, Allah swt berfirman yang bermaksud: “(Iaitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah atau tentram hati”.

Berdasarkan gagasan di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti derajat stress mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas

Muhammadiyah Makassar angkatan 2020 ditinjau dari tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan derajat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2020 dengan penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan derajat stress mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2020 dengan penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui berapa jumlah mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar tahun ajaran 2020 yang memiliki tingkat derajat stress terhadap penyesuaian diri dengan tuntutan akademik.
- b. Untuk mengidentifikasi cara berfikir mahasiswa baru Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2020.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi mahasiswa

- a. Dapat membantu mahasiswa baru di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar

mengenai tentang kendala apa saja yang dialami selama menjadi mahasiswa baru.

- b. Penelitian ini diharapkan juga dapat membantu mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar untuk meluapkan tentang pikirannya yang membuat hal tersebut sulit untuk dimengerti.
- c. Dengan penelitian ini diharapkan kualitas belajar serta nilai mahasiswa baru di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar rata-rata meningkat.

2. Manfaat bagi universitas

- a. Diharapkan penelitian ini dapat membantu Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar untuk mengurangi terjadinya *retaker* di semester berikutnya.
- b. Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada orang tua dan dosen agar bisa lebih memotivasi mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar tersebut.

3. Manfaat bagi peneliti

- a. Bagi peneliti dapat mengetahui metode cara belajar yang benar dan baik untuk mengatasi mahasiswa baru yang memiliki tingkat stress yang tinggi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stress

1. Pengertian stress

Menurut McGrath dalam Weinberg dan Gould (2003:80), stress merupakan suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Hal ini dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah. Stress akan muncul pada individu bila ada ketidakseimbangan atau kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhannya baik yang bersifat jasmani maupun rohani.

1. Mekanisme stres

Stress akan dirasakan secara nyata jika keseimbangan diri terganggu. Apabila mengalami stress memberikan tekanan stressor melebihi daya tahan pada tubuh individu untuk menghadapi tekanan tersebut.



Gambar 1 2.1 Mekanisme Stress

2. Jenis-jenis stress

Jenis-jenis stress menurut Sri Kusmiati dan Desminiarti, (1990) meliputi:

- a. Stres fisik, yang dikarenakan oleh kemampuan sehari-hari yang melewati batas daya tahan tubuh dengan pekerjaan yang dikerjakan.
- b. Stres kimiawi, oleh karena obat-obatan, hormon, asam-basa kuat, zat beracun, maupun gas.
- c. Stres mikrobiologik, disebabkan oleh bakteri, virus, ataupun parasit yang menimbulkan penyakit pada tubuhnya.
- d. Stres fisiologik, oleh karena gangguan struktur, fungsi jaringan, organ, atau sistemik yang dapat menyebabkan abnormalitas fungsi tubuh. Pada proses masa pertumbuhan dan perkembangan, pada individu disebabkan oleh adanya gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi sampai tua.

3. Gejala Stress

Gejala stress kerja antara lain: gejala fisik (yaitu sakit kepala, sulit tidur, berubah selera makan, keringat berlebih, gangguan pencernaan, kehilangan gairah atau daya energi, banyak melakukan kesalahan maupun kekeliruan dalam pekerjaan dan kehidupan), gejala emosional (antara lain mudah tersinggung, mudah marah terhadap orang sekitar, terlalu sensitif pada sikap orang lain, gelisah dan cemas pada diri sendiri, sedih serta mudah menangis dan depresi, gugup, agresif, terhadap orang lain, dan mudah bermusuhan serta menyerang individu di sekitarnya, termasuk kelesuan mental). Menurut ER Rustian, WH

Cahyati (2012), gejala intelektual terbagai sebagai berikut:

- mudah lupa,
- kacau pikiran, sulit berkonsentrasi, prestasi dan produktivitas kerja
- menurun, mutu kerja rendah,
- suka berlebihan melamun,
- banyak kekeliruan yang dibuat saat bekerja,
- kehilangan rasa humor yang sehat.

Sedangkan gejala interpersonal meliputi:

- sikap acuh tak acuh
- hilangnya kepercayaan terhadap orang lain,
- mudah mengingkari janji dengan orang lain,
- bersikap menutup
- membentengi diri terhadap orang lain.

4. Penyebab Stress

Stress adalah bagian dari setiap individu di bumi, namun stress tidak akan datang atau terjadi tanpa ada sebab dan pengaruhnya. Kemunculan stress pasti ada penyebabnya, maka dari itu individu harus bisa menemukan penyebab dari stressnya agar dapat mengenali, mengurangi hingga menghilangkan stress yang dialaminya (S Simangunsong, DR Sawitri - Empati, 2018). Oleh karena itu setiap individu yang tidak mengalami stress akan merasakan hidupnya nyaman, tenang dan bahagia. Pada dasarnya stress harus dijauhkan dari kehidupan individu yang mempengaruhi pola pikirnya dan kehidupannya, agar dapat terhindar dari stress, maka setiap individu harus mampu menempatkan posisinya lebih nyaman.

Menurut Sukidayanto (2010) kemunculan stress dikarenakan oleh

faktor dari dalam diri dan dari luar diri individu. Kesenjangan antara ekspektasi atau harapan dengan kenyataannya yang memunculkan konflik dalam diri individu, yang berakibat pada munculnya stress. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan munculnya stress pada individu, antara lain:

- perasaan cemas mengenai hasil yang dicapai,
- aktivitas yang tidak seimbang,
- tekanan dari diri sendiri, suatu kondisi ketidakpastian,
- perasaan cemas, perasaan bersalah, jiwa yang dahaga secara emosional,
- kondisi sosial ekonomi. Perasaan cemas terhadap ketidakpuasan pada hasil yang dikerjakan.

Tekanan oleh diri sendiri bisa menyebabkan stress, utamanya bagi individu yang selalu ingin tampil terlalu percaya diri dan sempurna (*perfectionist*). Individu melakukan pekerjaan yang tidak sesuai dengan keinginannya akan mendorongnya untuk menyempurnakan pekerjaan tersebut, sementara pekerjaan yang harus dilakukan cukup banyak sehingga banyak waktu yang tersita.

Ketidakpastian juga dapat menyebabkan stress, karena kondisi ini membuat tidak menentunya individu. Contohnya, pria yang sedang melakukan pendekatan dengan seorang gadis, pendekatannya masih di fase penjajagan dan belum terdapat tanda-tanda lampu hijau, maka pria ini sebenarnya berada dalam kondisi stress oleh karena perasaannya apakah berhasil atau gagal mendekati si gadis. Kondisi ini dapat menyebabkan stress meskipun dalam taraf yang masih ringan.¹¹

5. Pengertian stress akademik

Menurut Sinaga (2015), stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. “Stres akademik merupakan stress yang disebabkan oleh *academic stressor*”. *Academic stressor* merupakan stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran di lingkungannya atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar seperti, lama belajar, mencontek, tekanan untuk naik kelas, banyak tugas yang harus dikerjakan, mendapat nilai ulangan atau ujian sekolah, keputusan dalam menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Banyak faktor yang terjadi pada masa remaja di bangku sekolah menjadi sorotan yang tidak lekang waktu. Para psikolog sendiri memandang bahwa priode ini sebagai priode yang penuh gejolak dengan menamakannya *priod of strom and stress*. Amety menarik tiga tantangan tipikal yang secara general biasa dihadapi oleh remaja:

- konflik dengan orang tua,
- perubahan mood yang cepat, dan
- prilaku berisiko.

Sejalan dengan pendapat di atas, stress akademik merupakan stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan keunggulan dan prestasi dalam kondisi semakin meningkatnya persaingan akademik, sehingga berbagai tekanan dan tuntutan semakin membebani mereka. Stres akademik adalah respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar antara lain:

- tuntutan naik kelas.

- menyelesaikan banyak tugas,
- mendapat nilai ulangan yang tinggi,
- keputusan menentukan jurusan,
- kecemasan menghadapi ujian, dan
- tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar.

B. Sumber stress akademik

Kondisi yang cenderung menyebabkan stress disebut dengan stresor. Terdapat banyaknya stresor di kehidupan modern yang tidak tampak dengan jelas tetapi bisa menyebabkan segala macam malapetaka. Suatu stresor merupakan hal yang nyata dan dirasakan terhadap stabilitas dari individu. Stresor dapat jadi pada tingkat akut lanjut pada kronis, internal atau eksternal, rohani atau jasmani, nyata atau fiktif. Stres akademik bersumber dari luar (eksternal) dan dalam (internal) yakni:

1. Sumber stres akademik dari luar (eksternal)

Sumber-sumber stres akademik yang asalnya dari luar meliputi:

- a) Peristiwa hidup yang berkesan, misalnya: hari pertama masuk kampus, gangguan harian misalnya kemacetan saat perjalanan ke kampus, tugas dari dosen, ujian akhir, tugas dan pekerjaan yang tidak terlaksana.
- b) Lingkungan tempat tinggal atau ruangan kelas, seperti orang tua yang bertengkar di rumah, keluarga yang memiliki masalah keuangan, rumah kurang nyaman dan fasilitas pokok yang kurang.
- c) Faktor fisik, seperti suhu udara, warna dan bau lingkungan yang biasa menjadi sumber stres.

2. Sumber stress akademik dari dalam (internal)

Sumber stress akademik yang asalnya dari dalam (internal) meliputi:

- a) Karakteristik atau kepribadian peserta didik.

Tipe kepribadian juga berpengaruh terhadap cara beradaptasi terhadap stres. Menurut Dadang Hawari (2011), kepribadian dibagi menjadi tipe kepribadian “A” (*“A” type personality*) yang lebih rentan terkena stres, sedangkan orang dengan tipe kepribadian “B” (*“B” type personality*) lebih kebal terhadap stres.

Orang dengan tipe kepribadian A merupakan orang-orang yang cenderung senang bersaing dan tegar. Orang dengan tipe ini cenderung merupakan perfeksionis yang agresif dan aktif dalam membuat keputusan-keputusan penting. Orang dengan tipe kepribadian B biasanya lebih tenang, santai dan fleksibel, lebih optimis, cenderung lebih puas dan lebih sedikit kecewa dalam situasi yang biasanya dianggap menimbulkan stres.

b) Pikiran

Orang yang berpikir memiliki sedikit atau tidak terkendali dalam kecenderungan tingkat stress yang lebih tinggi. Maka dari itu dibutuhkan kendali, dimana saat kendali yang dimiliki semakin banyak, stress yang dialami pun semakin sedikit.

c) Keyakinan

Keyakinan memiliki peran yang besar dalam interpretasi terhadap situasi stres. Keyakinan negatif yang cukup lama bisa merusak pola berpikirnya, dan menyebabkan stress fisik. Individu dengan keyakinan negatif ketika dihadapkan hal yang menghambat potensi dirinya dapat membuatnya stress cenderung mereka tidak bertanggung jawab. Individu dapat berpandangan negatif apabila terbiasa dengan komentar negatif seperti dari orang tua, dosen, maupun orang-orang di sekitarnya.

Menurut Desmita (2014) terdapat empat dimensi tuntutan di lingkungan akademik yang menjadi sumber stres meliputi:

a) *Physical demands* (tuntutan fisik)

Hal-hal dari lingkungan fisik tempat belajar yang bisa menimbulkan stres akademik antara lain: temperatur yang tinggi, keadaan iklim ruangan kelas, pencahayaan dan penerangan, sarana dan prasarana atau perlengkapan penunjang pendidikan, jadwal kuliah, kebersihan kelas dan lain-lain.

b) *Task demands* (tuntutan tugas)

Tuntutan tugas yang dimaksud dalam hal ini adalah tuntutan tugas pada pelajaran yang harus dikerjakan siswa yang bisa menyebabkan perasaan tertekan atau stress. Aspek-aspek dari *task demands* ini antara lain: tugas-tugas yang dikerjakan dirumah maupun di kampus, mematuhi disiplin kampus, memenuhi tuntutan kurikulum, menghadapi ulangan atau ujian, penilaian, dan sebagainya. Terlalu banyak tugas yang diberikan pada remaja menyebabkan timbulnya perasaan-perasaan negatif seperti merasa sedih, mudah marah serta bosan.

c) *Role demands* (tuntutan peran)

Individu yang memiliki peran aktif di lingkungan pendidikan mempunyai kebijakan tanggung jawab dan kewajiban peran secara khusus yang berhubungan dengan sekumpulan harapan yang dimiliki individu dan orang lain yang membentuk lingkungan sosial. Harapan tersebut tidak hanya berupa tindakan atau tingkah laku, melainkan juga meliputi harapan tentang perasaan, motivasi, nilai-nilai serta sikap. Contohnya seorang peserta didik diharapkan selalu mempunyai motivasi untuk berprestasi yang tinggi, mempunyai nilai-nilai yang positif dan sikap yang baik. Harapan tersebut meliputi semua aspek formal dan belajar dan harapan informal seperti harapan dari teman, orang tua serta masyarakat.

d) *Interpersonal demands* (tuntutan interpersonal)

Sumber stres dapat berasal dari tuntutan interpersonal di lingkungan akademik, peserta didik harus bisa menjalin hubungan baik dengan orang lain atau berinteraksi sosial. Banyak dimensi dari interaksi sosial dalam lingkungan akademik yang bisa menyebabkan ketegangan dalam dirinya, keadaan lingkungan sosial belajar berdampak sangat besar dan mendalam terhadap penyesuaian akademis dan sosial siswa.

Sumber stress akademik diantaranya pola mengatur waktu, tuntutan akademik, dan lingkungan akademik. Sumber stres ini diperoleh dan dijabarkan antara lain tugas yang diemban terlalu banyak sehingga mulai terbebani, persaingan dengan siswa lain untuk menjadi yang terbaik, kegagalan pada saat berlomba, kekurangan uang saku dari orang tua, kurangnya hubungan interaksi bahkan komunikasi dengan lingkungan sekitar, masalah di rumah atau keluarga, sistem semester, ruang kuliah yang penuh dan sesak serta sumber daya yang tidak memadai untuk melakukan pekerjaan akademis. Sumber dari stres akademik meliputi: untuk mendapat nilai tinggi, tugas yang tidak jelas, tugas yang berlebih, serta ruang kelas tidak nyaman. Penyebab stres akademik menurut Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) meliputi:

- a) kebiasaan belajar yang buruk seperti malas mencatat, tidak merencanakan dan mempersiapkan ujian, tidak melakukan revisi maupun berdiskusi.
- b) ekspektasi mahasiswa yang tinggi melebihi kemampuan dan kapasitas studinya.

- c) masalah dalam belajar seperti konsentrasi dan kemampuan dalam memahami pelajaran, ketertarikan dan motivasi, fasilitas di rumah maupun di sekolah, sosial, emosional, masalah pribadi dan kesehatan.
- d) keadaan sosial ekonomi keluarga yang rendah.

C. Tinjauan Keislaman

Keadaan lelah oleh karena stres akademik menyebabkan produktivitas dalam belajar dan aktivitas menurun. Maka dari itu untuk menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa, diperlukan coping yang efektif. Pendekatan religius dapat dijadikan salah satu coping. Penggunaan pendekatan ini perlu dilaksanakan didasarkan atas perlunya layanan kesehatan mental yang sesuai dengan kelompok klien. Penduduk muslim di Indonesia saat ini memiliki jumlah yang mendominasi dengan 87% dari 238 juta penduduk, menekankan bahwa integrasi antara religiusitas dan spiritualitas ke dalam psikoterapi dan keyakinan religius mempengaruhi rencana manajemen. Sehingga, peneliti mempercayai pentingnya penggunaan tadabbur surat Al-Insyirah sebagai pendekatan dalam mengurangi stress akademik pada mahasiswa, yang menggunakan Al-Fatihah sebagai basis konsep dalam melakukan intervensi psikologi.

Tadabbur Al-Quran merupakan perenungan yang menyeluruh untuk mengetahui makna dan maksud dari sebuah ayat atau surat dalam al-quran secara mendalam. Tadabbur merupakan berfikir secara menyeluruh yang sampai pada akhir-akhir dari indikasi-indikasi kalimat dan tujuan-tujuannya yang jauh. Sedangkan Makna tadabbur Al-Qur'an adalah berfikir dan memperhatikan ayat-ayat Al-Qur'an untuk memahaminya, mengetahui makna-maknanya, hikmahnya, dan maksudnya untuk dijadikan ibrah atau pelajaran.

Tadabbur Surat Al-insyirah merupakan salah satu metode berinteraksi dengan Al-Quran dengan cara membaca secara tartil, menghayati dan memahami arti yang selanjutnya melakukan pencermatan dan perenungan ayat-ayat dalam surat Al-Insyirah agar diketahui, dipahami makna-maknanya, hikmah serta maksudnya kemudian dijadikan tuntunan dalam menjalani kehidupan. Surat Al-Insyirah dijadikan Allah SWT sebagai perumpamaan untuk menggambarkan masalah yang dihadapi manusia dengan memakai prinsip mekanika beban. Surat Al-insyirah telah digunakan untuk menggambarkan stres yang jelas yaitu menggunakan kata beban (pada punggung) untuk menggambarkan masalah berat yang dihadapi manusia. “Dan Kami telah menghilangkan daripada-mu (Muhammad) bebanmu”. Yang memberatkan punggungmu (Qs.Al-inyirah: 1-3).

Artinya : Bukankah kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)?

من رلك
ووزرك
كع

Artinya : Dan kami pun telah menurunkan bebanmu darimu

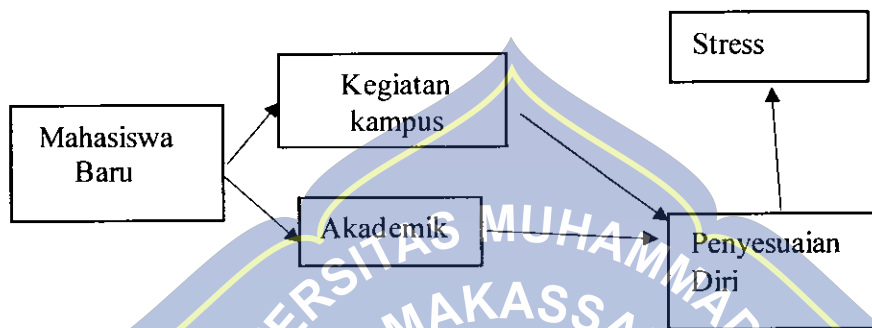
ظهر لك في
لحمي

Artinya : Yang memberatkan punggungmu

Dalam pemaparannya, ayat ini telah menggunakan permissalan dari prinsip mekanika beban, dimana punggung adalah daerah yang mendapatkan tenaga. Dalam prinsip mekanika beban, daerah yang mendapatkan tenaga disebut stres. Surat Al-Insyirah juga mengandung solusi dalam menghadapi stres yaitu dengan

memahami, menghayati dan melakukan visualisasi dengan aspek-aspek psikologis dari surat Al-Insyirah yakni sabar, optimis, ketenangan jiwa, percaya pada kemampuan diri dan tawakal.¹⁴

D. Kerangka teori



Gambar 2.2 Kerangka Teori

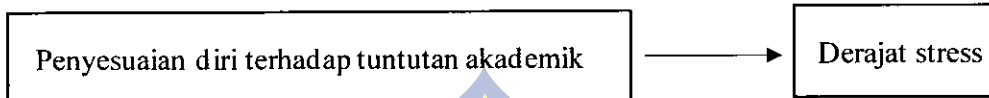
BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Konsep Pemikiran

Variabel independen (X)

Variabel dependen (Y)



Gambar 3 3.1 Konsep Pemikiran

B. Definisi Oprasional

1. Stress

Derajat stress merupakan keadaan psikologis yang ada oleh karena ketidaksielarasan antara kenyataan dengan harapan, erat hubungannya dengan tuntutan yang harus dihadapi, diukur melalui *Kessler Psychological Distress Scale (K10 Test)*.

Untuk menguji K10 Test yang dimana terdapat 10 item pernyataan, juga telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan teknik yang sama dan didapatkan nilai validitas di atas yang nilainya 0,2 serta indeks reliabilitas dengan angka 0,881. Dengan hasil pengukuran yang diharapkan selama 4 minggu terakhir sepanjang waktu, sebagian besar waktu, bebrapa waktu, sedikit waktu, dan tidak ada waktu.

Skala pengukuran : nominal

Alat ukur: kuisisioner

2. Penyesuaian Diri

Tingkat penyesuaian diri adalah sikap, mental dan tingkah laku mahasiswa dalam bereaksi terhadap tuntutan lingkungan sekitar, baik yang asalnya dari dalam diri sendiri maupun tugas serta tanggungjawabnya yang berkaitan dengan tugas akademik sehingga mampu bertahan, dan memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani, Penyesuaian diri bisa diukur dengan *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) test

SACQ dipergunakan untuk mengumpulkan data relevan mengenai tingkat penyesuaian diri. Instrumen ini diadaptasi dari Baker dan Siryk (1984), yang terdiri dari 46 item pernyataan dan disusun berdasarkan empat dimensi *college adjustment*, yakni *academic adjustment*, *social adjustment*, *personal emotional adjustment*, dan *instutional adjustment*. Dengan hasil pengukuran yang diharapkan 1-5 : tidak berlaku untuk saya sama sekali dan 6-9 : berlaku sangat dekat dengan saya

Skala pengukuran : ordinal

Alat ukur : Kuisioner

C. Hipotesis

1. Hipotesis Null (H_0)

Tidak terdapat hubungan derajat stress dengan tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2020.

2. Hipotesis Alternatif (H_A)

Terdapat hubungan antara derajat stress dengan tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar pada angkatan 2020.



BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan metode *cross sectional* (potongan melintang). *Cross sectional* mempelajari hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dimana data diperoleh dari data primer yang berupa kuisioner.

B. Tempat dan Waktu penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

2. Waktu penelitian

November 20 – Desember 2020.

C. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2020.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2020.

3. Besar Sampel

$$n_1=n_2 = \left(\frac{Z_\alpha\sqrt{2PQ}+Z_\beta\sqrt{P_1Q_1+P_2Q_2}}{(P_1-P_2)} \right)^2$$

1 2

Z_α = alfa

Z_β = beta

P_2 = Proporsi pada kelompok yang sudah diketahui nilainya

$Q_2 = 1 - P_2$

P_1 = proporsi pada kelompok yang nilainya merupakan judgement peneliti

$Q_1 = 1 - P_1$

$P_1 - P_2$ = selisih proporsi minimal

P = proporsi total = $(P_1 + P_2) / 2$

$Q = 1 - P$

Maka,

$$n_1=n_2 = \left(\frac{Z_\alpha\sqrt{2PQ}+Z_\beta\sqrt{P_1Q_1+P_2Q_2}}{(P_1-P_2)} \right)^2$$

$$n_1=n_2 = \left(\frac{1,282\sqrt{2 \times 0,6 \times 0,4} + 0,842 \sqrt{0,7 \times 0,3 + 0,5 \times 0,5}}{(0,7 - 0,5)} \right)^2$$

$$n_1=n_2 = \left(\frac{1,282\sqrt{0,48} + 0,842 \sqrt{0,46}}{(0,2)} \right)^2$$

$$n_1=n_2 = \left(\frac{1,282 \times 0,692 + 0,842 \times 0,678}{(0,2)} \right)^2$$

$$n_1=n_2 = \left(\frac{0,887 + 0,570}{(0,2)} \right)^2$$

$$n_1=n_2 = \left(\frac{1,457^2}{0,2}\right)$$

$$n_1=n_2 = (7,285)^2$$

$$n_1=n_2 = 53,07 \rightarrow 54 \text{ sampel}$$

4. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel di penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yang mana seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2020 menjadi sampel pada penelitian ini. Data tersebut didapatkan dari pembagian kuesioner yang diberikan kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2020.

D. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

1. Kriteria Inklusi

- a. Mahasiswa yang terdaftar di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2020.
- b. Mahasiswa yang sulit menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik.
- c. Mahasiswa yang mengalami gejala stress.
- d. Mahasiswa yang memiliki nilai rendah.

2. Kriteria Eksklusi

- a. Mahasiswa yang mengalami penyakit mental.
- b. Mahasiswa yang memiliki masalah pribadi.

- c. Mahasiswa yang memiliki riwayat penyakit susunan saraf pusat.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner dengan cara K10 Test yang memiliki 10 item pernyataan, serta telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan teknik yang sama dan didapatkan nilai validitas di atas yang nilainya 0,2 serta indeks reliabilitas dengan angka 0,881. K10 ini digunakan pada stress dengan skala pengukuran yaitu nominal.

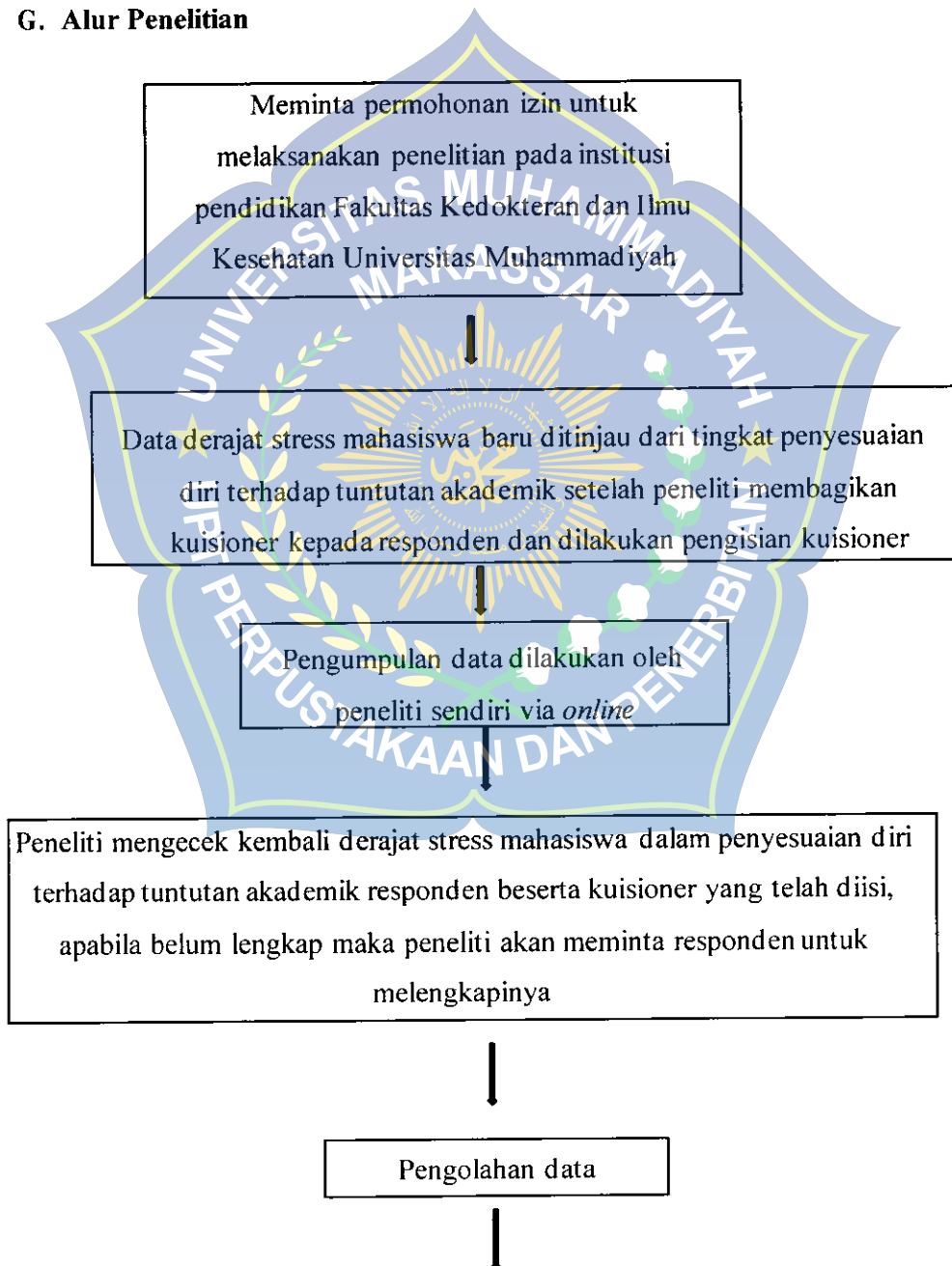
SACQ digunakan untuk mengumpulkan data relevan dilapangan untuk memudahkan peneliti mengenai tingkat penyesuaian diri pada populasi dan sampel. Instrumen ini diadaptasi dari Baker dan Siryk (1984), terdiri dari 46 item pernyataan dan disusun berdasarkan empat dimensi *college adjustment*, yaitu *academic adjustment*, *social adjustment*, *personal emotional adjustment*, dan *instutional adjustment*. SACQ telah diuji reliabilitasnya dengan menggunakan cronbach alpha dan diperoleh indeks reliabilitas sebesar 0.909, sedangkan nilai vadilitas diatas 0.2, dengan melihat nilai corrected item total correlation. SACQ juga sering digunakan pada penelitian-penelitian untuk mengukur kesuksesan penyesuaian diri di perguruan tinggi. Sedangkan skala pengukuran pada terhadap penyesuaian diri yaitu ordinal.

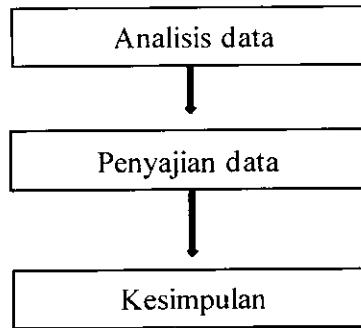
F. Jenis dan Sumber Data

Data Primer

Data primer dalam penelitian ini dikumpulkan dengan membagikan kuisioner kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2020 untuk mengetahui tingkat derajat stres terhadap penyesuaian diri akibat tuntutan akademik.

G. Alur Penelitian





Gambar 4.1 Alur Penelitian

H. Metode Pengolahan dan Penyajian Data

1. Pengolahan data

Data primer yang telah terkumpul dalam penelitian ini akan diolah menggunakan program statistik di perangkat computer melalui prosedur sebagai berikut:

a. *Editing*

Editing memiliki tujuan untuk meneliti kembali jawaban agar menjadi jawaban yang lengkap. *Editing* dilakukan di lapangan sehingga jika terdapat kekurangan atau ketidaksengajaan kesalahan dalam pengisian bisa segera dilengkapi atau disempurnakan. *Editing* dilakukan dengan cara memeriksa kelengkapan data, memperjelas serta melakukan pengolahan terhadap data yang dikumpulkan.

b. *Coding*

Coding adalah pemberian kode-kode pada tiap-tiap data yang termasuk dalam kategori yang sama. Kode merupakan isyarat yang dibuat berupa angka atau huruf yang memberikan petunjuk atau identitas pada suatu informasi atau data yang akan dianalisis.

c. *Entry* (Penginputan Data)

Pemasukan data-data yang sudah dikumpulkan ke dalam program komputer untuk proses analisis dilakukan pada tahap ini.

d. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Pada tahap ini dilakukan proses pembersihan data untuk mengidentifikasi dan menghindari kesalahan sebelum data dianalisa. Proses *cleaning* diawali dengan menghilangkan data yang tidak lengkap.

2. Penyajian data

Hasil pengolahan data disajikan dalam bentuk narasi, tabel, distribusi frekuensi disertai interpretasi.

I. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Digunakan untuk melihat karakteristik subjek penelitian berdasarkan stresnya dan penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik. Selanjutnya analisa ini akan ditampilkan distribusi frekuensi dalam bentuk tabel. Jadi menggunakan metode deskriptif.

2. Analisis Bivariat

Analisis data dilakukan dengan software komputer. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat adanya hubungan atau tidak ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji hipotesa yang digunakan adalah Chi Square dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Rumus:

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Keterangan :

Σ = jumlah

x^2 = statistik *chi - square test*

O = frekuensi yang diobservasi

E = frekuensi yang diharapkan

Untuk menguji hipotesis ini adalah sebagai berikut:

- 1) H_0 diterima, jika X^2 hitung $< X^2$ tabel (jika p value $> 0,05$) artinya tidak ada hubungan antara variabel yang diteliti dengan stress dengan penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik.
- 2) H_a ditolak, jika X^2 hitung $\geq X^2$ tabel (jika p value $< 0,05$) ada hubungan antara variabel yang diteliti dengan stress dengan penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik.

J. Etika Penelitian

1. Lembar persetujuan diberikan kepada subjek yang akan diteliti. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, jika responden bersedia untuk diteliti dan menjadikan peneliti sebagai acuan data, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan tersebut sebelum mengisi kuesioner.

Jika responden menolak untuk diambil data kuesionernya, maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menjaga nama baik responden tersebut.

2. Responden tidak dikenakan biaya apapun.
3. Kerahasiaan informasi data pribadi responden dijamin peneliti.



BAB V

HASIL PENELITIAN

5.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 5.1, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa baru berusia 18 tahun yakni sejumlah 64 orang (58,2%), dilanjutkan usia 19 tahun sejumlah 26 orang (23,6%), 17 tahun sejumlah 10 orang (9,1%), 20 tahun sejumlah 9 orang (8,2%), dan 16 tahun sejumlah 1 orang (0,9%).

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi usia pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2020

Usia	n	%
16 tahun	1	0,9
17 tahun	10	9,1
18 tahun	64	58,2
19 tahun	26	23,6
20 tahun	9	8,2
Total	110	100,0

Berdasarkan tabel 5.2, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa baru berjenis kelamin perempuan yakni sejumlah 77 orang (70%), sedangkan mahasiswa laki-laki sejumlah 33 orang (30%).

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi jenis kelamin pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2020

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	33	30
Perempuan	77	70
Total	110	100,0

Berdasarkan tabel 5.3, diketahui bahwa terdapat 53 (65,4%) mahasiswa yang berusia 18 tahun mengalami derajat stress yang tinggi, dan 11 (37,9%) sisanya mengalami derajat stress yang rendah. 20 (24,7%) mahasiswa berusia 19 tahun mengalami derajat stress yang tinggi, 6 (20,7%) sisanya mengalami derajat stress yang rendah.

Tabel 5.3 Tabulasi Silang Usia dengan Derajat Stress

Usia	Derajat Stress		Total n (%)
	Rendah	Tinggi	
16 tahun	1 (3,4)	0 (0)	1 (0,9)
17 tahun	6 (20,7)	4 (4,9)	10 (9,1)
18 tahun	11 (37,9)	53 (65,4)	64 (58,2)
19 tahun	6 (20,7)	20 (24,7)	26 (23,6)
20 tahun	5 (17,2)	4 (4,9)	9 (8,2)
Total	29 (100)	81 (100)	110 (100)

Berdasarkan tabel 5.4, diketahui bahwa terdapat 63 (77,8%) mahasiswa perempuan mengalami derajat stress yang tinggi, dan 14 (48,3%) sisanya mengalami derajat stress yang rendah. 18 (22,2%) mahasiswa laki-laki mengalami derajat stress yang tinggi, 15 (51,7%) lainnya memiliki derajat stress rendah.

Tabel 5.4 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Derajat Stress

Jenis Kelamin	Derajat Stress		Total n (%)
	Rendah	Tinggi	
Laki-laki	15 (51,7)	18 (22,2)	33 (30)
Perempuan	14 (48,3)	63 (77,8)	77 (70)
Total	29 (100)	81 (100)	110 (100)

Berdasarkan tabel 5.5, dapat diketahui bahwa terdapat 44 (65,7%) mahasiswa yang berusia 18 tahun memiliki penyesuaian diri yang buruk, dan 20 (46,5%) sisanya memiliki penyesuaian diri yang baik. 13 (19,4%) mahasiswa berusia 19 tahun memiliki penyesuaian diri yang buruk, 13 (30,2 %) sisanya memiliki penyesuaian diri yang baik. 5 (7,5%) mahasiswa yang berusia 20 tahun memiliki penyesuaian diri yang buruk, 4 (9,3%) sisanya memiliki penyesuaian diri yang baik. 6 (14%) mahasiswa yang berusia 17 tahun memiliki penyesuaian diri yang baik, dan 4 (6%) sisanya memiliki penyesuaian diri yang baik. 1 (1%) mahasiswa yang berusia 16 tahun memiliki penyesuaian diri yang buruk.

Tabel 5.5 Tabulasi Silang Usia dengan Tingkat Penyesuaian Diri

Usia	Penyesuaian Diri		Total n (%)
	Buruk	Baik	
16 tahun	1 (1)	0 (0)	1 (0,9)
17 tahun	4 (6)	6 (14)	10 (9,1)
18 tahun	44 (65,7)	20 (46,5)	64 (58,2)
19 tahun	13 (19,4)	13 (30,2)	26 (23,6)
20 tahun	5 (7,5)	4 (9,3)	9 (8,2)
Total	67	43	110

Berdasarkan tabel 5.6, dapat diketahui bahwa terdapat 47 (70,1%) mahasiswa perempuan memiliki penyesuaian diri yang buruk, dan 30 (69,8%) sisanya memiliki penyesuaian diri yang baik. 20 (29,9%) mahasiswa laki-laki memiliki penyesuaian diri yang buruk, dan 13 (30,2%) sisanya memiliki penyesuaian diri yang baik.

Tabel 5.6 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Tingkat Penyesuaian Diri

Jenis Kelamin	Penyesuaian Diri		Total n (%)
	Buruk	Baik	
Laki-laki	20 (29,9)	13 (30,2)	33 (30)
Perempuan	47 (70,1)	30 (69,8)	77 (70)
Total	67 (100)	43 (100)	110 (100)

5.2 Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 5.7, diketahui bahwa terdapat 57 (70,4%) mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri buruk mengalami derajat stress yang tinggi, dan 24 (29,6%) mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri baik memiliki derajat stress yang tinggi. Sedangkan 19 (65,5%) orang yang memiliki penyesuaian diri baik memiliki derajat stress rendah, dan 10 (34,5%) orang yang memiliki penyesuaian diri buruk memiliki derajat stress rendah. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat penyesuaian diri dengan derajat stress dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$).

Tabel 5.7 Hubungan Tingkat Penyesuaian Diri dengan Derajat Stress

Penyesuaian Diri	Derajat Stress		Total n (%)	<i>p value</i>
	Rendah	Tinggi		
Buruk	10 (34,5)	57 (70,4)	67 (60,9)	0,001
Baik	19 (65,5)	24 (29,6)	43 (39,1)	
Total	8 (100)	102 (100)	110 (100)	

BAB VI

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang buruk dan derajat stress yang tinggi adalah berusia 18 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Mirip dengan studi oleh Abdullah dkk yang menemukan bahwa mahasiswa laki-laki lebih dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan universitas, jika dibandingkan dengan mahasiswa perempuan.¹⁵ Temuan tentang perbedaan gender dalam penyesuaian perguruan tinggi ini serupa dengan banyak penelitian lain^{16,17,18,19}. Dalam penelitian Clinciu, ditemukan bahwa penyesuaian personal-emosional yang lebih baik untuk siswa laki-laki, tetapi penyesuaian akademik yang lebih baik untuk siswa perempuan. Adaptasi pada universitas lebih baik untuk siswa yang lebih dewasa (lebih dari 20 tahun).²⁰ Setiap mahasiswa memiliki respon stres yang berbeda. Hal ini tergantung dari usia, jenis kelamin, kepribadian, besarnya stresor, pengalaman sebelumnya terhadap stres, kondisi kesehatan, mekanisme koping, dan kemampuan pengelolaan emosi dari individu masing-masing.^{21,22}

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan 57 (70,4%) mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri buruk mengalami derajat stress yang tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat penyesuaian diri dengan derajat stress dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$). Hasil ini serupa dengan penelitian Maulina dan Sari yang mendapatkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan tingkat stress pada mahasiswa baru FK UISU Tahun Ajaran 2016-2017.²³ Pada studi oleh Clinciu, ditemukan bahwa korelasi tertinggi (negatif) antara stres dan penyesuaian dengan kehidupan universitas ditunjukkan pada komponen emosional-afektif. Penyesuaian personal-emosional mencerminkan sejauh mana siswa mengalami stres,

kecemasan, dan / atau reaksi fisik (misalnya, sulit tidur) terhadap tuntutan lingkungan perguruan tinggi. Keterikatan institusional mengacu secara khusus pada sejauh mana siswa mengidentifikasi dan telah menjadi terikat secara emosional dengan komunitas universitas.²⁰

Pertama kalinya masuk universitas bisa menjadi pengalaman yang menegangkan bagi kebanyakan mahasiswa baru. Pertama, mahasiswa baru memulai transisi dari masa remaja ke dewasa. Faktanya, istilah "*Emerging Adulthood*" telah dikemukakan oleh Arnett (2000) untuk menggambarkan periode remaja yang diperpanjang yang terjadi di negara-negara industri ketika menempuh pendidikan tinggi. Individu dalam periode ini berusia antara 18 hingga 25 tahun dan cenderung tidak memandang diri mereka sebagai remaja atau dewasa karena mereka sedang dalam pencarian atau eksplorasi identitas. Dalam proses ini, individu dalam rentang usia ini dapat mengambil banyak peran (misalnya, pendidikan di universitas, mendapatkan pekerjaan penuh waktu) dan bekerja untuk menjadi individu dari keluarga asal mereka.²⁴ Ketidaktahuan dalam kehidupan universitas sebagai individu yang melakukan transisi ke masa dewasa dapat menantang keamanan pribadi individu, kebutuhan akan penerimaan, kebutuhan akan kenyamanan²⁵, dan jaringan serta dukungan sosial²⁶. Akibatnya, banyak mahasiswa baru yang masuk mungkin mengalami kesulitan beradaptasi dengan kehidupan universitas.

Pengalaman stres cenderung menjadi kejadian biasa dalam kehidupan mahasiswa baru mengingat keadaan transisi yang mereka lalui. Secara umum, stres terjadi ketika ada tuntutan pada individu yang melebihi kemampuan kopingnya²⁷. Reaksi terhadap stres dapat bervariasi tergantung pada sifat peristiwa yang terjadi dan karakteristik individu²⁸. Namun demikian, semua perubahan yang membutuhkan adaptasi, meskipun ada komponen positif dari perubahan tersebut, dapat mengakibatkan stres²⁹. Secara khusus, menyesuaikan diri dengan kehidupan universitas mungkin dapat membuat stres siswa. Mahasiswa baru melaporkan lebih banyak ketergantungan psikologis pada ibu dan ayah mereka serta

penyesuaian sosial dan personal-emosional yang lebih buruk untuk kehidupan universitas daripada mahasiswa senior³⁰. Ciri-ciri kepribadian individu juga dapat berperan dalam pengalaman stres pada mahasiswa baru di perguruan tinggi, seperti variabel motivasi, serta perbedaan dalam sistem kepercayaan dan kemampuan mengatasi, menjadi penting dalam penilaian situasi stres³¹. Karakteristik tersebut, serta jenis strategi koping yang digunakan, dapat terkait dengan penyesuaian diri mahasiswa. Stress juga dapat dipengaruhi oleh faktor keturunan atau genetik. Temuan utama mengenai genetika respons stres dan gangguan terkait stres adalah variasi gen yang terlibat dalam sistem simpatis atau dalam sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenokortikal terkait dengan respons stress.³²

Dzikir dapat memberikan perasaan tenang pada jiwa, seorang yang sering berdzikir mampu mencegah munculnya ketegangan atau stress.[33]

Allah swt. telah berfirman dalam Al-Quran Surah Ar-Ra'd (13) ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Terjemahnya:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allahlah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'd [13] ayat 28)

Dalam ayat tersebut diterangkan bahwa individu yang mengingat Allah maka hati individu tersebut akan menjadi tenang dan tentram. Ketenanga dan ketentraman hati atau jiwa akan membantu individu dalam mengelola emosi. Penurunan stres dan kecemasan muncul pada individu yang melakukan dzikir, sehingga individu tersebut mengalami ketenangan jiwa. Agama adalah pengakuan terhadap adanya hubungan manusia dengan kekuatan gaib yang harus dipatuhi. Kepercayaan agama yang tinggi akan mendapat ketenangan, tenang dan

sabar dalam menghadapi masalah. Orang yang beriman akan melakukan kewajiban serta hal-hal yang Agama memberikan peraturan-peraturan dalam kehidupan dan memiliki aturan-aturan dalam melakukan ibadah. Seorang yang meyakini agamanya, apabila mendapatkan suatu masalah sehingga timbul kekecewaan, maka ia tidak akan merasa putus asa bahkan akan menghadapi dengan sabar dan tenang. Keyakinan seperti hal di atas mengakibatkan seseorang mempunyai kesehatan mental yang baik karena ia terhindar dari perasaan cemas, depresi, stress. Agama tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia baik untuk lebih dekat dengan Allah swt.

Manusia ternyata memiliki unsur batin yang cenderung menimbulkan untuk patuh kepada Dzat yang gaib. Manusia diciptakan Allah swt mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid. Agama sebagai fitrah manusia telah difirmankan oleh Allah swt. dalam QS. Ar-Rum (30) ayat 30

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۗ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَدِيمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Terjemahnya:

“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang Telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.” (QS. Ar-Rum [30] ayat 30)

Dalam agama Islam, seseorang yang dekat kepada Allah swt dengan semakin banyak melakukan ibadah, mengingat Allah swt dan melakukan hal-hal baik sesuai ajaran Islam, akan mengalami ketenangan dan ketentraman jiwa serta menciptakan kehidupan yang lebih

baik.[32]

Pentingnya agama bagi manusia, tidak hanya dilihat agama sebagai symbol formalistic bagi penganutnya, tetapi lebih jauh agama sebagai pisau analisis terhadap semua problematika kehidupan manusia. Hal ini tampak ketika manusia dihadapkan kepada suatu masalah yang bersifat profan tidak semuanya dapat diselesaikan dengan unsur materi, tetapi agama juga terlibat di dalamnya. Bahkan lebih jauh jika persoalan-persoalan itu bersifat psikologis dan eskatologis jawaban yang paling substansial adalah agama. Karena agama pada dasarnya adalah membicarakan dan mengatur semua lini kehidupan manusia. Dengan demikian sesungguhnya manusia tidak dapat memisahkan dirinya dengan agama, karena hakikat agama adalah sekumpulan norma dan nilai yang sesuai dengan fitrah manusia. [33]

وَإِنَّ هَذِهِ أُمَّتُكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَأَنَا رَبُّكُمْ فَاتَّقُونِ (٥٢) فَتَقَطَّعُوا أَمْرَهُمْ بَيْنَهُمْ زُبُرًا كُلُّ حِزْبٍ بِمَا لَدَيْهِمْ فَرِحُونَ (٥٣)

Terjemahnya:

“Sesungguhnya (agama Tauhid) ini, adalah agama kamu semua, agama yang satu, dan aku adalah Tuhanmu, Maka bertakwalah kepada-Ku. Kemudian mereka (pengikut-pengikut Rasul itu) menjadikan agama mereka terpecah belah menjadi beberapa pecahan. tiap-tiap golongan merasa bangga dengan apa yang ada pada sisi mereka (masing-masing)”. (QS. Al-Mu'minun (23) ayat 52-53)

Sejak awal abad kesembilan belas para ahli kedokteran menyadari adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi dan psikis manusia. Hubungan timbal balik ini menyebabkan manusia dapat menderita gangguan fisik yang disebabkan adanya gangguan mental dan sebaliknya juga gangguan mental dapat menimbulkan penyakit fisik. Di antara faktor mental yang diidentifikasi sebagai potensial dapat menimbulkan gejala tersebut yaitu keyakinan

agama. Agama mempunyai pengaruh yang baik dalam kehidupan manusia, termasuk kesehatan mental. Manusia yang berkaitan dengan kesehatan mental mempunyai hubungan dengan agama. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, damai, aman, dan tenteram

Dalam ayat-ayat Al-Quran banyak berkaitan dengan kesehatan mental yaitu dalam berbagai istilah yang dipakai sebagai sesuatu yang ingin diraih oleh manusia. Istilah-istilah tersebut adalah kebahagiaan (sa'adal), keselamatan (hajat), kemakmuran (falah), dan kesempurnaan (al-kamal)[33]

QS. Al-A'raf ayat 35

يَا بَنِي آدَمَ إِنَّمَا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يُفَصِّحُونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Terjemahnya:

“Hai anak-anak Adam, jika datang kepadamu Rasul-rasul daripada kamu yang menceritakan kepadamu ayat-ayat-Ku, Maka Barangsiapa yang bertakwa dan Mengadakan perbaikan, tidaklah ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.” (QS. Al-A'raf [7] ayat 35)

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَاللَّهُ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Terjemahnya:

“Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya

keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana.” (QS. Al-Fath [48] ayat 4)

Orang yang memiliki sehat mental dalam pandangan Islam yaitu seseorang yang berperilaku, berpikir, dan perasaannya berdasarkan sesuai pada ajaran agama Islam. Jadi seseorang yang mentalnya sehat adalah yang dalam diri seseorang adanya keterkaitan antara perilaku, perasaan dan pikiran serta jiwa beragama

Agama penolong dalam kesukaran jika tertimpah masalah seperti kekecewaan yang sering dialami oleh manusia bagi orang yang beragama kesukaran atau bahaya sebesar apapun ia akan waras dan sabar dalam menghadapi masalah atau kekecewaan tersebut. Dan agama menentramkan batin orang yang beragama, orang akan merasakan ketentraman dalam batinnya jika dia mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. [33]

Agama sebagai terapi kejiwaan adalah agama dapat membentengi orang dari kejatuhan kepada gangguan jiwa dan dapat pula mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang gelisah. Karena kegelisahan-kegelisahan dan kecemasan yang tidak berujung berpangkal agama dapat menolong orang untuk menerima kekecewaan dengan jalan memohon ridho Allah. Bahwa dalam jiwanya ada suatu perasaan adanya yang maha kuasa tempat mereka berlidung dan memohon pertolongan mereka akan merasakan ketenangan dan ketentraman dikala mereka mendekatkan diri dan mengabdikan kepada yang maha kuasa. Dan bahwa agama mempunyai hubungan yang erat dengan kesehatan mental.[33]

Dengan demikian, dapat menganalisa bahwa agama dalam kehidupan sangatlah berpengaruh dalam kehidupan manusia tanpa agama hidup seseorang akan terombang-ambing dan tidak memiliki ketentraman dalam menjalani hidup, karena pada dasarnya jiwa manusia membutuhkan agama. Agama juga sebagai terapi terhadap gangguan mental eratnya

hubungan antara agama dan ketenangan jiwa dan besar sumbangan agama dalam penyembuhan. Sembahyang doa-doa dan permohonan ampun kepada Allah semuanya merupakan cara pelega batin yang akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa kepada orang-orang yang melakukan.[33]



BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar mahasiswa yang berusia 18 tahun mengalami derajat stress yang tinggi sejumlah 53 (65,4%) orang, dan memiliki penyesuaian diri yang buruk sejumlah 44 (65,7%) mahasiswa.
2. Mayoritas mahasiswa yang berjeniskelamin perempuan mengalami derajat stress yang tinggi sejumlah 63 (77,8%) dan memiliki penyesuaian diri yang buruk sejumlah 47 (70,1%) mahasiswa.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat penyesuaian diri dengan derajat stress dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$), dengan 57 (70,4%) mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri buruk mengalami derajat stress yang tinggi.
4. Kesimpulan dari al islam kemuhammadiyaan bahwa berpegang teguh pada agama maka lebih mudah untuk menemukan ketenangan jiwa serta dapat menurunkan drajat stress.

7.2 Saran

1. Kepada mahasiswa baru disarankan agar mempelajari *coping mechanism* masing-masing dalam menghadapi stress khususnya karena penyesuaian diri di kampus baru, mengikuti komunitas, sering berkomunikasi dengan teman-teman dan keluarga sehingga dapat mempermudah proses penyesuaian.
2. Kepada peneliti lain disarankan untuk melakukan pengembangan penelitian mengenai penyesuaian diri dan derajat stress dalam cakupan yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dwi Retno Sari, Bania Maulina, 2018. Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. 4(1). 1-5.
2. Christyanti, D.; Mustami'ah, D.; Sulistiani, W. (2010). Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya, Universitas Hang Tuah Surabaya, hal: 2.
3. Agustiani, Endriati. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Editama.
4. Uly Gusniarti, 2002. Hubungan Antara Persepsi Siswa Terhadap Tuntutan Dan Harapan Sekolah Dengan Derajat Stress Siswa sekolah. *Psikologika*. Volume 6 Nomor 1, 1-13.
5. Hendro Bidjuni, 2016. Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *e-Journal Keperawatan (e-Kp)* volume 4 Nomor 2.
6. Rahmat, Dewi Mustikaningsih, Muklis Haryanto. 2016 *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)* Volume 7, Nomor 2.
7. Danial Zainal Abidin. (2009). *Quran Saintifik Meneroka Kecemerlangan Quran daripada Teropong Sains*. Kuala Lumpur: PTS Millennia Sdn Bhd.
8. Acevedo, Edmund O; Ekkekakis, Pan- teleimon (ed.). 2006. *Psychobiology of Physical Activity*. Champaign, Il.: Human Kinetics.
9. Musradinur, 2016. Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi, Volume 2 Nomor 2. Fakultas Tarbiyah dan Kepengurusan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
10. Legiran, M. Zalili Aziz, Nedy Bellinawati, 2015. Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Volume 2, Nomor 2.
11. Sukadiyanto, 2010. *Stress dan Cara Mengatasinya*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

12. Mufadhal Barseli, Ifdil, 2017. Konsep Stres Akademik Siswa, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Volume 5 Nomor 3, 143-148.
13. Margareth Sutjiato, G.D.Kandou, A.A.T. Tucunan, 2015. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, Volume 5 Nomor 1.
14. E.Ansyah, H. Muassamah, C. Hadi, 2019. Tadabbur Surah Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
15. Abdullah, M. C., Elias, H., Mahyuddin, R., & Uli, J. 2009. Adjustment Amongst First Year Students in a Malaysian University. *European Journal of Social Sciences*, 8(3).
16. Gadzella, B. M., Masten, & W. G., Stacks, J. (1998). Students' stress and their learning strategies, test anxiety, and attributions. *College Student Journal*, 32, 416-422.
17. Wintre, M. G., & Yaffe M. (2000). First-year students' adjustment to university life as a function of relationship with parents. *Journal of Adolescent Research*, 15(1), 9-37.
18. Gadzella, B. M., & Carvalho, C. (2006). Stress Differences among University Female Students. *American Journal of Psychological Research*, 2(1).
19. Enochs, W. K., & Roland, C.B. (2006). Social adjustment to college freshmen: the importance of gender and living environment. *College Student Journal*, 40(1), 63-72.
20. Clinciu, A. I. (2013). Adaptation and Stress for the First Year University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 78, 718-722.
21. Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik*. Jakarta: Egc (Vol. 1).
22. Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., Cheever, K. H., Townsend, M. C., & Gould, B. (2008). *Brunner and Suddarth's textbook of medicalsurgical nursing 10th edition*. Philadelphia: Lipincott Williams & Wilkins.
23. Maulina B & Sari DR. 2018. Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas

- Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 4(1), 1-5.
24. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teen through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469–480.
25. Blimling, G. S., & Miltenberg, L. J. (1981). *The resident assistant: Working with college students in residence halls* (2nd ed.). Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
26. Beck, R., Taylor, C., & Robbins, M. (2003). Missing home: Sociotropy and autonomy and their relationship to psychological distress and homesickness in college freshmen. *Anxiety, Stress, and Coping*, 16, 155–166.
27. Dressler, W. W. (1991). *Stress and adaptation in the context of culture: Depression in a southern black community*. Albany, NY: State University of New York Press.
28. Mikhail, A. (1985). Stress: A psychophysiological conception. In A. Monat & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and coping: An anthology* (pp. 30–39). New York: Columbia University Press.
29. McNamara, S. (2000). *Stress in young people: What's new and what can we do?* New York: Continuum.
30. Lapsley, D. K., Rice, K. G., & Shadid, G. E. (1989). Psychological separation and adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 36, 286–294.
31. Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of adjustment* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
32. Ising, M., & Holsboer, F. (2006). Genetics of stress response and stress-related disorders. *Dialogues in clinical neuroscience*, 8(4), 433–444.
33. Yulianti, Heni. *KONTRIBUSI AGAMA ISLAM TERHADAP KESEHATAN MENTAL*. Diss. UIN Raden Intan Lampung, 2019