

SKRIPSI

HUBUNGAN STRESOR DENGAN STRES DAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA AKADEMI PERAWATAN DARUL ULUM JOMBANG

PENELITIAN CROSS SECTIONAL

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Univesitas
Airlangga



OLEH :

ABDUL GHOFAR
NIM: 010330579B

PROGRAM STUDI SI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2005

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Peguruan Tinggi manapun.

Surabaya, Februari 2005

Yang Menyatakan



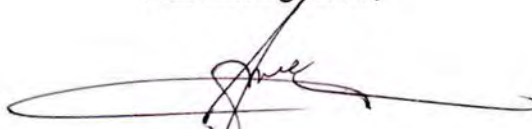
Abdul Ghofar
010330579B

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI
TANGGAL FEBRUARI 2005

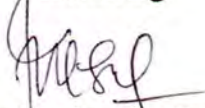
Oleh :

Pembimbing Ketua,



Nursalam, M.Nurs (Honours)
NIP. 140 238 226

Pembimbing



Yuni Sufyanti, SKp
NIP. 132 295 670

Mengetahui

An. Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga



Nursalam, M.Nurs (Honours)
NIP. 140 238 226

LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Sidang Skripsi
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Airlangga

Pada tanggal : 17 Februari 2005

Mengesahkan :

Tim Penguji

Ketua : Nursalam M.Nurs (Honours)

Anggota : Yuni Suyanti, SKp.

Anggota : Tintin Sukartini, SKp.

Tanda tangan



(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,
An. Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga



Nursalam M.Nurs (Honours)
NIP. 140 238 226

MOTTO

Barang siapa ingin bahagia didunia carilah dengan ilmu, barang siapa
ingin bahagia akhiratnya carilah dengan ilmu dan barang siapa ingin
bahagia keduanya carilah dengan ilmu

*Kupersembahkan karya ini :
Teruntuk Istri dan Raihanku
Tercinta
Ketiga orang tuaku yang ku
hormati
Rekan-rekan seprofesi
keperawatan
Dan almamaterku*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingannya kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “HUBUNGAN STRESOR DENGAN STRES DAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA AKADEMI PERAWATAN DARUL ULUM JOMBANG” dapat terselesaikan. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.

Bersama ini perkenankan saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Prof. Dr. H.M.S Wiyadi, dr. Sp. THT, selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
2. Prof. Eddy Soewandojo, dr. Sp.PD, KTI, selaku ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
3. Tutu April Ariani, SKp., selaku Direktur Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang yang telah memberikan ijin, kesempatan dan motivasi sehingga kami dapat menyelesaikan penelitian ini.
4. Nursalam, M. Nurs (Hons), selaku Pembantu Ketua I Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, juga merupakan pembimbing ketua yang telah banyak

membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Yuni Sufyanti, SKp., selaku pembimbing II yang telah memberikan banyak perhatian dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Istri dan anak tercinta, orang tua dan saudara yang menjadi penyemangat dan memberikan doa yang tulus ikhlas demi penulis.
7. Semua teman dan sahabat, yang membantu terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kami menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, tetapi kami berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan.

Surabaya, Februari 2005

Penulis,

ABSTRACT

RELATION OF THE STUDENT STRESOR WITH STRES AND LEARN ACHIEVEMENT

Study of Coss Sectional in Nursing Academy of Darul Ulum Jombang

By : Abdul Ghofar

Physical environmental Stresor, psychological environmental stresor and burden learn are represent the source stres so the student can reside at stress condition. Stres realized by student would influencing to learn process so it will affect to learn achievement.

This study was aimed to explain the relation of stressor student by stress and learn achievement in Nursing Academy of Darul Ulum Jombang.

Design used in this study was cross sectional design. The population was all students on thirth semester in Nursing Academy of Darul Ulum. Sampel consisted of 75 respondent, taken according to inclusion criteria. The independent variable was student stressor and dependent variables were student stress and learn achievement. Sampel were taken using by purposive sampling. Data gathered were Analysed by Spearman Rho Tes with significant level $p < 0,05$.

Result showed that relation of student stressor with stress was ($p = 0,000$) and relation of student stressor with learn achievement ($p = 0,000$). This result was indication that there were relation between student stressor with stress and stressor student with learn achievement.

It can be concluded that student stressor has correlation with student stress and learn achievement. If student stressor accepted increasing so student stress will increase, and progressively lower the stressor accepted it will increase learn achievemnt. Several things can be done are make-up of medium learn, creating kondusif environment and hostels learn items management .

Keyword : Stresor, Stress, Learn Achievement

ABSTRAK

HUBUNGAN STRESOR DENGAN STRES DAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA

Studi Cross Sectional di Akademi Perawatan Darul Ulum
Jombang

Oleh : Abdul Ghofar

Stresor lingkungan fisik, stresor lingkungan psikologis dan beban belajar merupakan sumber stres sehingga mahasiswa bisa berada pada kondisi stress. Stres yang dialami mahasiswa akan sangat mempengaruhi terhadap proses belajar mengajar sehingga akan berdampak pada prestasi belajar mahasiswa.

Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan hubungan stresor mahasiswa dengan stres dan prestasi belajar mahasiswa Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang.

Design yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional. Sampel terdiri dari 75 responden yang diambil dari mahasiswa Akademi Perawatan Darul Ulum semester III. Variabel independen adalah stresor mahasiswa dan variabel dependen adalah stres mahasiswa dan prestasi belajar mahasiswa. Sampel yang diambil menggunakan purposive sampling. Data yang terkumpul dianalisis dengan Spearman Rho Tes dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

Hasil analisa menunjukkan hubungan antara stresor mahasiswa dengan stress mahasiswa ($p = 0,000$) dan hubungan stresor mahasiswa dengan prestasi belajar mahasiswa ($p = 0,000$). Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan antara stresor mahasiswa dengan stres mahasiswa dan stresor mahasiswa dengan prestasi belajar mahasiswa.

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara stresor mahasiswa dengan stres mahasiswa dan stresor mahasiswa dengan prestasi belajar mahasiswa. Semakin tinggi stresor yang diterima maka semakin tinggi stress yang dialami dan semakin rendah stresor yang diterima maka semakin tinggi prestasi belajar yang dicapai. Beberapa hal yang bisa dilakukan adalah peningkatan sarana belajar, menciptakan lingkungan yang kondusif dan pengelolaan materi belajar asrama yang sesuai dengan kemampuan.

Kata kunci : Stresor, Stres, Prestasi Belajar

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	i
Halaman Pernyataan	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Penetapan Panitia Penguji.....	iv
Halaman Persembahan.....	v
Kata Pengantar.....	vi
Abstrak.....	viii
Halaman Daftar Isi.....	x
Halaman Daftar Gambar.....	xiii
Halaman Daftar Tabel.....	xiv
Halaman Daftar Lampiran	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan umum	4
1.3.2 Tujuan khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Teoritis	5
1.4.2 Praktis.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Pengertian Belajar	7
2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar	7
2.3 Prinsip Belajar Efektif	11
2.4 Motivasi Belajar Mahasiswa	12
2.5 Pengertian Stres	16
2.6 Dampak Stresor	20
2.7 Macam-macam Stres.....	21
2.8 Tahapan Stres.....	21
2.9 Koping	23
2.10 Adaptasi	28
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....	31
3.1 Kerangka Konseptual	31
3.2 Hipotesis	32
BAB 4 METODE PENELITIAN	33
4.1 Desain Penelitian	33
4.2 Kerangka Operasional	34

4.3 Populasi, Sampel dan Sampling.....	34
4.3.1 Populasi.....	34
4.3.2 Sampel.....	35
4.3.3 Sampling	36
4.4 Identifikasi Variabel	36
4.4.1 Variabel Independen.....	36
4.4.2 Variabel Dependen.....	37
4.5 Definisi Operasional	38
4.6 Pengumpulan dan Pengolahan Data	40
4.6.1 Instrumen	40
4.6.2 Lokasi	42
4.6.3 Prosedur	42
4.6.4 Cara analisis data	42
4.7 Masalah Etika.....	42
4.7.1 Lembar persetujuan menjadi responden	43
4.7.2 Anonimity (tanpa nama).....	43
4.7.3 Confidentiality (kerahasiaan).....	43
4.8 Keterbatasan	44
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	45
5.1 Hasil Penelitian.....	45
5.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian.....	45
5.1.2 Karakteristik demografi responden.....	48
5.1.3 Variabel yang diukur.....	50
5.2 Pembahasan.....	54
BAB 6 PENUTUP DAN SARAN.....	64
6.1 Kesimpulan.....	64
6.2 Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	31
Gambar 4.1 Kerangka Operasional.....	33
Gambar 5.1 Jumlah Mahasiswa.....	48
Gambar 5.2 Umur Responden.....	49
Gambar 5.3 Jenis Kelamin Responden.....	49
Gambar 5.4 Riwayat Tinggal di Asrama.....	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kriteria Penilaian Akper	15
Tabel 4.1 Definisi Operasional.....	38
Tabel 5.1 Stresor Mahasiswa.....	51
Tabel 5.2 Indikator Stresor Mahasiswa.....	51
Tabel 5.3 Stres Mahasiswa.....	52
Tabel 5.4 Indikator Stres Mahasiswa	52
Tabel 5.5 Indeks Prestasi Mahasiswa.....	53
Tabel 5.6 Hubungan Stresor dan Stres.....	53
Tabel 5.6 Hubungan Stresor dan Indeks Prestasi.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Permohonan Ijin Penelitian.....	69
Lampiran 2 Ijin Penelitian.....	70
Lampiran 3 Persetujuan Menjadi Responden.....	71
Lampiran 4 Kuesioner Stresor Mahasiswa.....	72
Lampiran 5 Kuesioner Stres Mahasiswa.....	74
Lampiran 6 Observasi Indeks Prestasi.....	75
Lampiran 7 Tabulasi Data Penelitian.....	76
Lampiran 8 Hasil Uji Statistik.....	80
Lampiran 9 Rekapitulasi Data Stresor Mahasiswa.....	87
Lampiran 10 Rekapitulasi Data Stres Mahasiswa.....	89

BAB 1
PENDAHULUAN

BAB 1

PENDAHULUAN

i.1 Latar Belakang

Untuk menciptakan lulusan perawat yang bermutu dibutuhkan perencanaan belajar mengajar yang baik dan sarana prasarana yang baik pula. Salah satu sarana prasarana yang dapat menunjang kegiatan belajar mengajar adalah asrama. Asrama mahasiswa ditujukan dapat membantu mahasiswa dalam proses belajar dengan harapan dapat mencapai prestasi belajar yang lebih optimal (Lina Mahayati, 2003). Dari Hasil analisa situasi mahasiswa Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang didapatkan data bahwa nilai prestasi belajar mahasiswa Akper Darul Ulum semester I nilai prestasi belajar yang dicapai adalah cukup meliputi 59 % (2001), 57 % (2002) dan 65 % (2003) (Akper Darul Ulum, 2003). Dari hasil analisa tersebut menunjukkan bahwa tujuan pembentukan asrama kurang tercapai. Beberapa hal yang memungkinkan terjadinya hal ini antara lain lingkungan yang kurang kondusif untuk belajar, beban belajar mahasiswa saat diasrama, dan motivasi belajar mahasiswa yang kurang. Kondisi demikian mengakibatkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sehingga berada dalam kondisi stres. Namun hubungan antara stresor dengan stres dan prestasi belajar pada mahasiswa Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang masih belum jelas.

Stres yang dialami mahasiswa akan sangat mempengaruhi terhadap proses belajar mengajar mahasiswa. Kondisi ini mengakibatkan berkurangnya kemampuan mahasiswa dalam mempelajari dan memahami materi-materi

perkuliahan yang telah diberikan. Hal ini akan mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa yang dapat diketahui dengan indikator pencapaian IP yang tidak memuaskan. Apabila hal ini berlanjut maka mahasiswa dapat jatuh dalam kondisi frustrasi. Dampak lebih jauh yang ditimbulkan akibat kondisi frustrasi mahasiswa adalah tujuan institusi untuk menciptakan lulusan perawat yang bermutu tidak akan tercapai.

Menurut Vincent sebagaimana dikutip Sunaryo (2004) Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu didalam lingkungan tersebut. Stres merupakan manifestasi dari munculnya suatu stressor, dampak dari stresor bergantung pada sifat stresor, jumlah stresor, lama pemaparan terhadap stresor, pengalaman masa lalu, tingkat perkembangan (Kozier da Erb, 1983). Seseorang dapat jatuh pada kondisi stres dimulai dari tahap pertama (paling ringan), tahap kedua, tahap ketiga, tahap keempat, tahap kelima, tahap keenam (paling berat) (Dadang Hawari, 2001).

Koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, respon terhadap situasi yang mengancam. Upaya yang dilakukan dapat berupa perubahan cara berpikir (kognitif), perubahan perilaku atau perubahan lingkungan yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah atau stres yang dihadapi (Dadang Hawari, 2001). Koping yang efektif akan menghasilkan adaptasi, yang dapat diidentifikasi melalui respon, manifestasi (tanda dan gejala) dan pernyataan seseorang dalam wawancara.

Berdasarkan hasil evaluasi hasil belajar diatas peneliti berusaha mengetahui adanya hubungan antara stresor mahasiswa dengan stres dan prestasi belajar pada mahasiswa semester III Tahun Ajaran 2004 Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimakah stresor yang dialami oleh mahasiswa semester III Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang ?
2. Bagaimanakah stres yang dialami mahasiswa semester III Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang?
3. Bagaimanakah prestasi belajar yang dicapai mahasiswa semester III Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang?
4. Bagaimanakah hubungan stresor lingkungan fisik dengan stres mahasiswa semester III Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang?
5. Bagaimanakah hubungan stresor lingkungan sosial dengan stres mahasiswa semester III Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang?
6. Bagaimanakah hubungan beban belajar dengan stres mahasiswa semester III Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang?
7. Bagaimanakah hubungan stresor lingkungan fisik dengan prestasi belajar mahasiswa semester III Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang?
8. Bagaimanakah hubungan stresor lingkungan sosial dengan prestasi belajar mahasiswa Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang?

9. Bagaimanakah hubungan beban belajar dengan prestasi belajar Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan hubungan stresor mahasiswa dengan stres dan prestasi belajar pada mahasiswa semester III Tahun Akademik 2004 Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi stressor yang dialami oleh mahasiswa Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang.
2. Mengidentifikasi stres yang dialami mahasiswa Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang.
3. Mengidentifikasi prestasi belajar yang dicapai mahasiswa Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang.
4. Mengidentifikasi hubungan stresor lingkungan fisik dengan stres fisik mahasiswa Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang.
5. Mengidentifikasi hubungan stresor lingkungan sosial dengan stres fisik mahasiswa Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang.
6. Mengidentifikasi hubungan stresor beban belajar dengan stres fisik mahasiswa Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang.
7. Mengidentifikasi hubungan stresor lingkungan fisik dengan stres psikologis mahasiswa Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang.

8. Mengidentifikasi hubungan stresor lingkungan sosial dengan stres psikologis mahasiswa Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang.
9. Mengidentifikasi hubungan beban belajar dengan stres psikologis mahasiswa Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang.
10. Mengidentifikasi hubungan stresor lingkungan fisik dengan prestasi belajar mahasiswa Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang.
11. Mengidentifikasi hubungan stresor lingkungan sosial dengan prestasi belajar mahasiswa Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang.
12. Mengidentifikasi hubungan beban belajar dengan prestasi belajar Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Teoritis

1. Hasil penelitian ini dapat menjelaskan hubungan antara stres dengan prestasi belajar yang dicapai mahasiswa.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang pendidikan ilmu keperawatan.

1.4.2 Praktis

1. Hasil penelitian ini dapat mengidentifikasi hubungan stres mahasiswa dengan prestasi belajar
2. Hasil penelitian ini dapat memberi masukan kepada institusi untuk dapat mengurangi atau menurunkan stres mahasiswa

3. Hasil penelitian ini dapat memberi masukan kepada institusi bahwa pentingnya lingkungan yang kondusif bagi mahasiswa
4. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut.

BAB 2
TINJAUAN PUSTAKA

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Dalam tinjauan pustaka ini penulis memasukkan beberapa literatur yang ada keterkaitannya dengan stress lingkungan dan prestasi belajar yang meliputi ; Pengertian belajar, faktor-faktor yang mempengaruhi belajar, motivasi belajar mahasiswa, stress – adaptasi.

2.1 Pengertian belajar

Belajar dapat diartikan sebagai proses psikis yang berlangsung dalam interaksi-interaksi secara aktif antara mahasiswa dengan lingkungannya yang menghasilkan perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan, nilai dan sikap yang bersifat konstan (WS. Winsel, 1990). Belajar merupakan kegiatan psiko aktif-fisik menuju perkembangan pribadi seutuhnya menyangkut unsur cipta, rasa dan karsa atau ranah kognitif, afektif dan psikomotorik (Sardiman AM, 1996). Skinner menyatakan “ Belajar adalah suatu proses adaptasi dan penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif”.

2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar

Menurut Sunaryo (2004) terdapat tiga persoalan yang fundamental dalam setiap kegiatan belajar. Kegiatan adalah suatu system yang terdiri dari input, proses dan output.

- 1) Input, merupakan subyek belajar, sasaran belajar, atau individu itu sendiri yang memiliki latar belakang bermacam-macam.

- 2) Proses Di dalam proses belajar terjadi interaksi timbal balik dari berbagai faktor, yaitu ; subyek belajar (peserta didik), pengajar atau fasilitator (guru dosen atau pembimbing), metode, alat bantu belajar mengaar (ABBM), dan materi atau bahan yang dipelajari.
- 3) Output, Keluaran berupa hasil belajar yang terdiri kemampuan baru atau perubahan dari pada diri subyek belajar, tidak tahu menjadi tahu, dari tidak dapat menjadi dapat, dan dari tidak terampil menjadi terampil.

Menurut Notoatmodjo (1997) sesuai pendapat J. Guilbert bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar meliputi :

- 1) Materi yang dipelajari ; Materi disini adalah bahan pelajaran yang digunakan untuk membentuk sikap, membeikan keterampilan atau pengetahuan. Materi untuk ketiga aspek tersebut substansinya akan berbeda.
- 2) Lingkungan ; Terdiri dari faktor fisik (suhu, cuaca, kondisi tempat belajar, ventilasi, penerangan, dan kursi belajar) dan faktor sosial (manusia dengan segala interaksinya, status, dan kedudukannya).
- 3) Instrumental ; terdiri dari perangkat keras/hardware (perlengkapan belajar dan alat Bantu belajar mengajar) dan perangkat lunak/software (kurikulum, fasilitator, dan metode belajar).
- 4) Kondisi individu atau subyek belajar ; Terdiri dari kondisi fisiologis (keadaan fisik, panca indera, kekurangan gizi dan kesehatan) dan kondisi psikologis (intelegensi, bakat, sikap, daya kreativitas, persepsi, daya tangkap, ingatan, dan motivasi).

2.2.1 Faktor internal

2.2.1.1 Faktor fisiologis

- 1) **Kematangan fisik ;** Fisik yang sudah matang atau siap untuk belajar akan mempermudah dan memperlancar proses belajar atau sebaliknya.
- 2) **Keadaan indera ;** Keadaan indera yang sehat atau normal, terutama penglihatan dan pendengaran akan memperlancar dan mendukung proses belajar atau sebaliknya.
- 3) **Keadaan kesehatan ;** Kondisi badan yang tidak sehat termasuk kecacatan ataupun kelemahan, misalnya : kurang gizi, sakit-sakitan, kurang vitamin, gangguan bicara, atau cacat badan lain, akan menjadi kendala dan menghambat proses belajar atau sebaliknya.

2.2.1.2 Faktor psikologis

- 1) **Intelegensia ;** kemampuan umum yang terdiri dari kemampuan untuk menghadapi dan menyesuaikan diri ke dalam situasi yang baru, menggunakan konsep yang abstrak, mengetahui relasi dan mempelajarinya secara cepat dan efektif (Slamet, 1995).
- 2) **Perhatian ;** Pemusatan tenaga psikis tertuju pada suatu obyek (Sumadi Surya Brata, 1995)
- 3) **Minat ;** Kecenderungan yang menetap dalam subyek untuk merasa tertarik pada hal tertentu dan merasa senang berkecimpung didalamnya.

- 4) Bakat ; Menurut Hilgrad adalah “The capacity to learn” atau Kemampuan untuk belajar (Slameto, 1995)
- 5) Kematangan; Suatu tingkat atau fase dalam pertumbuhan dan perkembangan seseorang dimana organ-organ tubuhnya sudah siap untuk melaksanakan sesuatu.
- 6) Motivasi berasal dari kata motif yang berarti daya yang dimiliki seseorang yang mendorong individu tersebut untuk melakukan sesuatu.
- 7) Kreativitas ; Individu yang memiliki kreativitas ada usaha untuk memperbaiki kegagalan sehingga akan merasa aman bila menghadapi pelajaran (Sunaryo, 2004).

2.2.2 Faktor Eksternal

Menurut Sunaryo (2004) faktor eksternal disebut juga faktor eksogen, merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu, terdiri dari ;

2.2.2.1 Faktor sosial, yaitu faktor manusia lain yang berada di luar diri subyek yang sedang belajar.

- 1) Orang tua ; Orang tua yang mampu mendidik dengan baik, mampu berkomunikasi dengan baik, penuh perhatian terhadap anak, tahu kebutuhan dan kesulitan yang dihadapi anak dan mampu menciptakan hubungan baik dengan anak-anaknya, akan berpengaruh besar terhadap keberhasilan belajar anak tersebut atau sebaliknya.
- 2) Manusia yang hadir ; Manusia yang hadir pada saat seseorang sedang belajar dapat mengganggu proses belajar, misalnya : Suasana rumah

yang gaduh, sekitar kelas banyak anak berain, atau suasana sekitar ruang kelas yang berisik.

- 3) Bukan manusia yang hadir ; Dapat berupa film, video, VCD, atau kaset yang diputar sehingga dapat mengganggu individu yang sedang belajar.

2.2.2.2 Faktor nonsosial

Alat Bantu belajar mengajar (ABBM) yang lengkap akan membantu proses belajar atau sebaliknya. Metode belajar yang memadai akan membantu proses belajar atau sebaliknya. Faktor udara, cuaca, waktu, tempat sarana, dan prasarana, dapat mempengaruhi proses belajar.

2.2.2.3 Faktor sekolah

Kurikulum, program pengajaran, sarana dan fasilitas belajar, tenaga pengajar, interaksi antar pelajar

2.3 Prinsip belajar efektif

- 1) Belajar harus mempunyai tujuan yang jelas dan terarah.
- 2) Tujuan belajar merupakan kebutuhan bukan paksaan orang lain.
- 3) Belajar harus disertai niat, hasrat, dan kemauan yang kuat untuk mencapai tujuan.
- 4) Dalam mencapai tujuan belajar, pasti akan menghadapi bermacam-macam hambatan atau kendala sehingga perlu ketekunan berusaha.
- 5) Bukti bahwa seseorang sudah belajar ditandai adanya perubahan perilaku dari tidak tahu menjadi tahu dan dari tidak mengerti menjadi mengerti.

- 6) Belajar akan memperoleh civil effect, disamping dari tujuan pokok.
- 7) Belajar adalah proses aktif sehingga perlu interaksi antara individu dan lingkungan.
- 8) Belajar akan lebih berhasil apabila berbuat atau melakukan sesuatu (learning by doing).
- 9) Belajar harus mencakup aspek knowledge, affeptive, dan psychomotor.
- 10) Belajar perlu ada bimbingan dan bantuan orang lain.
- 11) Belajar perlu “insight” atau “tilikan” atau pemahaman tentang hal-hal yang dipelajari sehingga diperoleh pengertian.
- 12) Belajar merupakan latihan dan ulangan agar sesuatu yang dipelajari dapat dikuasai.
- 13) Belajar dapat dikatakan berhasil apabila dapat menerapkan dalam bidang praktik sehari-hari.

2.4 Motivasi belajar mahasiswa

2.4.1 Motivasi belajar

Motivasi berasal dari kata motif yang berarti alasan atau daya penggerak yang terdapat dalam diri seseorang yang mendorong untuk melakukan sesuatu (Ali Imran, 1996). Motivasi belajar ; keseluruhan daya penggerak didalam diri mahasiswa yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan serta memberi arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan belajar dapat tercapai (WS. Winsel, 1991). Motivasi belajar merupakan faktor psikis yang bersifat non intelektual yang dapat menumbuhkan gairah, rasa senang dan semangat belajar (Sardiman AM, 1996).

2.4.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar

Cita-cita, kemampuan, kondisi mahasiswa, kondisi lingkungan, program pengajaran, upaya dosen.

2.4.3 Upaya meningkatkan motivasi belajar

Pemberian angka, penguatan, hukuman, mengadakan ujian, kompetisi, membangkitkan minat serta menumbuhkan kesadaran dalam diri mahasiswa.

2.4.4 Metode belajar mengajar

Metode belajar mengajar yang dapat digunakan antara lain ; Pengalaman Belajar Ceramah (PBC), Pengalaman Belajar Diskusi (PBD), Pengalaman Belajar Laboratorium (PBL), Pengalaman Belajar Klinik (PBK).

2.4.5 Kondisi dan situasi belajar – mengajar

Kondisi dan situasi belajar mengajar yang perlu diperhatikan adalah kondisi fisik belajar – mengajar (Ahmad, 1991). Lingkungan fisik meliputi ; Ruang tempat berlangsungnya proses belajar mengajar, pengaturan tempat duduk, ventilasi dan pengaturan cahaya.

2.4.6 Evaluasi belajar

Tes ialah himpunan pertanyaan yang harus dijawab, atau pernyataan-pernyataan yang harus dipilih/ditanggapi, atau tugas-tugas yang harus dilakukan oleh orang yang di tes (testee) dengan tujuan untuk mengukur suatu aspek (perilaku) tertentu dari orang yang dites. Dalam tes prestasi belajar, yang hendak diukur ialah tingkat kemampuan seorang siswa dalam menguasai bahan

pelajaran yang telah diajarkan kepadanya. Dalam uraian ini, perlu dibedakan antara “prestasi belajar” (achievement) dan “hasil belajar” (learning outcome).. Hasil belajar meliputi aspek pembentukan watak seorang siswa.

Tes untuk mengukur prestasi, baik untuk aspek pengetahuan maupun aspek keterampilan, dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu “tes kemampuan” (power test) dan “tes kecepatan” (speed test). Prinsip dari suatu “power test” adalah tidak adanya batasan waktu didalam pengerjaan tes, tapi ada kompromi dalam hal ini, biasanya para ahli tes masih menganggap bahwa suatu pelaksanaan tes adalah sebagai “tes kemampuan” (power test) jika sebagian besar orang yang dites dapat menyelesaikan tes tersebut dalam waktu yang disediakan. Sebaliknya, pada “speed test” yang diukur ialah kecepatan didalam memikirkan atau mengerjakan sesuatu. Jadi persoalan utama ialah tugas yang harus diselesaikan dalam satu periode/waktu tertentu. Tugas tersebut biasanya relatif lebih mudah, sehingga yang diukur benar-benar kecepatan bekerja atau berpikir seseorang, bukan kemampuan lainnya (Balitbang Dikbud, 1996)

2.4.7 Prestasi belajar

Suarsimi Arikunto (1997 : 284) mengatakan “Prestasi adalah kondisi yang mencerminkan tingkatan-tingkatan siswa sejauh mana telah dapat mencapai tujuan yang ditetapkan disetiap bidang studi, yang disimbolkan dengan angka atau huruf”. Bila dinilai berdasarkan lima kriteria yang diungkapkan oleh Gronlund sebagaimana dikutip Arikunto (1997:264) distribusi nilai populasi yang sudah diseleksi melalui kenaikan kelas atau ujian masuk perguruan tinggi adalah sebagai berikut ; 1) Nilai A / Sangat baik : 10 –

20 %, 2) B / Baik : 20 – 30 %, 3) C / Cukup : 40 – 50 %, 4) D / Kurang : 10 – 20 %, 5) E / Fail : 0 – 10 %.

Selanjutnya Winsel (1991 : 200) menyebutkan “Bahwa setiap kegiatan belajar akan menghasilkan suatu perubahan pada siswa, perubahan itu nampak pada tingkah laku siswa atau peristitwa (performance)”. Untuk istilah kegiatan belajar sebagai terjemahan learning activity, kedua istilah ini menekankan bahwa siswa harus aktif sendiri. Untuk istilah prestasi belajar tidak dapat dipisahkan dari perbuatan belajar karena belajar merupakan proses sedangkan prestasi belajar berarti menerangkan tentang hasil akhir yang dicapai seseorang. Dalam kamus Bahasa Indonesia (Badudu Zain. 1996 : 108) “Prestasi adalah hasil yang dicapai dari apa yang dikerjakan atau diusahakan : belajar kerja, olah raga dan lain-lain).”

Jadi dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar adalah hasil dari aktivitas belajar yang berkaitan dengan berbagai hal yang meliputi keadaan individu, dan prestasi belajar diwujudkan dalam nilai raport pada sekolah tingkat dasar sampai sekolah menengah atas dan dalam bentuk IP pada perguruan tinggi.

Berdasarkan SK menteri kesehatan RI NO. 00.06.1.1.546.40 Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang menggunakan rentang nilai konversi, dalam penentuan IP adalah :

Tabel 2.1 Kriteria Penilaian AKPER Darul Ulum Jombang

NILAI ABSOLUT	TINGKAT NILAI MUTU	NILAI LAMBANG
79 – 100	3,51 – 4,00	A
68 – 79	2,76 – 3,50	B
56 – 67	2,00 – 2,75	C
41 – 55	1,00 – 1,99	D
0 - 40	0,00 – 0,99	E

2.5 Pengertian Stres

Yang dimaksud dengan stres (Hans Selye, 1950) adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Menurut Vincent, sebagaimana dikutip Sunaryo (2004) bahwa yang dimaksud “stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu didalam lingkungan tersebut”. Menurut Maramis (1999) “Stres adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri, dan karena itu, sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita”. Dalam perkembangannya dampak stres tidak hanya mengenai gangguan fungsional hingga kelainan organ tubuh, tetapi juga berdampak pada bidang kejiwaan (psikologik/psikiatri) misalnya kecemasan dan atau depresi. Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak bisa lepas dari stres, masalahnya adalah bagaimana hidup beradaptasi dengan stres tanpa harus mengalami distress. Tidak semua bentuk stres itu mempunyai konotasi negatif, cukup banyak yang bersifat positif, misalnya promosi jabatan. Jabatan yang lebih tinggi memerlukan tanggung jawab yang lebih berat merupakan tantangan bagi yang bersangkutan. Dan, bila ia sanggup menjalankan beban tugas jabatan yang baru ini dengan baik tanpa ada keluhan baik fisik maupun mental serta merasa senang, maka ia dikatakan tidak mengalami stres melainkan disebut eustres.

2.5.1 Stresor psikososial

Stresor psikososial adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang; sehingga orang tersebut

terpaksa mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanggulangnya (Dadang Hawari,2001). Apabila seseorang yang menerima stresor ini tidak mampu melakukan adaptasi dan mengatasi stresor tersebut, sehingga timbul keluhan-keluhan yaitu stres.

Dari sekian banyak jenis stresor psikososial yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, para pakar memberikan beberapa contoh antara lain :

2.5.1.1 Perkawinan

Dalam masyarakat modern dan industri seperti sekarang ini, lembaga perkawinan adalah lembaga atau institusi yang paling banyak menderita. Salah satu faktor yang menyebabkan krisis perkawinan adalah tidak diamalkannya kehidupan religius dalam rumah tangga.

2.5.1.2 Problema orang tua

Menjadi orang tua pada zaman sekarang ini tidak semudah seperti zaman dahulu hal ini disebabkan karena tatanan sosial dan ekonomi sudah jauh berbeda.

2.5.1.3 Hubungan interpersonal (Antar pribadi)

Hubungan antar sesama (perorangan/individual) yang tidak baik dapat merupakan sumber stres. Misalnya hubungan yang tidak serasi, tidak baik atau buruk dengan kawan dekat atau kekasih, antara sesama rekan, antara atasan dan bawahan, pengkhianatan, dan lain sebagainya.

2.5.1.4 Pekerjaan

2.5.1.4 Pekerjaan

Kehilangan pekerjaan (PHK, Pensiun) yang berakibat pada pengangguran akan berdampak pada gangguan kesehatan bahkan bisa sampai pada kematian.

2.5.1.5 Lingkungan hidup

Kondisi lingkungan hidup yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang.

2.5.1.6 Keuangan

Masalah keuangan dalam kehidupan sehari-hari ternyata merupakan salah satu stresor utama. Misalnya pendapatan lebih kecil dari pengeluaran, terlibat hutang, kebangkrutan usaha, dan lain sebagainya.

2.5.1.7 Hukum

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat merupakan sumber stres.

2.5.1.8 Perkembangan

Yang dimaksud disini adalah tahapan perkembangan baik fisik maupun mental seseorang (siklus kehidupan). Misalnya menopause, masa remaja, masa dewasa, usia lanjut dan lain sebagainya.

2.5.1.9 Penyakit fisik dan cedera

Berbagai penyakit fisik terutama yang kronis dan atau cedera yang mengakibatkan invaliditas dapat menyebabkan stres pada diri seseorang,

sebagai contoh misalnya penyakit jantung, paru-paru, stroke kanker, HIV/AIDS, dan lain sebagainya.

2.5.1.10 Faktor keluarga

Anak dan remaja dapat pula mengalami stres yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak harmonis. Sikap orang tua terhadap anak yang dapat menimbulkan stres antara lain :

- 1) Hubungan kedua orang tua yang dingin, atau penuh ketegangan, atau acuh tak acuh.
- 2) Kedua orang tua jarang di rumah dan tidak ada waktu untuk bersama dengan anak-anak.
- 3) Komunikasi antara orang tua dan anak yang tidak serasi (communication gap)
- 4) Kedua orang tua berpisah atau bercerai.
- 5) Salah satu orang tua menderita gangguan jiwa atau kelainan kepribadian.
- 6) Orang tua dalam mendidik anak kurang sabar, pemarah, keras, otoriter, dan lain sebagainya.

2.5.1.11 Trauma

Seseorang yang mengalami bencana alam, kecelakaan transportasi, kebakaran, kerusuhan, peperangan, kekerasan, penculikan, perampokan, perkosaan, kehamilan diluar nikah dan lain sebagainya.

2.6 Dampak Stresor

Dampak dari stresor pada setiap individu adalah berbeda. Hal ini bergantung pada beberapa faktor (Kozier & Erb, 1983) meliputi :

2.6.1 Sifat stresor

Apa arti stresor bagi individu ? Apakah tempat tidur yang kotor menyebabkan individu tidak dapat tidur ? Apakah diet yang menyebabkan individu mual dan muntah? Apakah stresor yang sama dapat memberikan arti berbeda? Misal luka dimuka dan diperut.

2.6.2 Jumlah stresor pada saat yang bersamaan

Dengan berpedoman pada sumber-sumber stresor pada individu, dapat diidentifikasi jumlah stresor individu. Jika pada waktu yang sama tertumpuk sejumlah stresor yang harus dihadapi, sehingga jika terjadi stresor yang kecil dapat mengakibatkan reaksi yang berlebihan.

2.6.3 Lama pemajanan terhadap stresor

Lama klien dirawat dapat diartikan selama itu pula individu terpapar oleh stresor yang sama. Memanjangnya terpapar stresor menurunkan kemampuan individu mengatasi masalah karena individu telah lelah dan kehabisan tenaga.

2.6.4 Pengalaman masa lalu

Pengalaman individu yang lalu mempengaruhi individu menghadapi stresor yang sama.

2.6.5 Tingkat perkembangan

Pada tiap tingkat perkembangan terdapat sifat stresor yang berbeda sehingga resiko terjadi stres berbeda pula. Misalnya : Seorang ayah pada masa produktif tidak bekerja satu bulan karena sakit berbeda dengan ayah pensiun kemudian sakit.

2.7 Macam-macam stres

Menurut Dadang Hawari (2001) Kondisi stres seseorang dapat dikelompokkan menjadi dua macam :

- 1) Kondisi eustres (tidak stres) ; Seseorang yang dapat mengatasi stres dan tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh.
- 2) Kondisi distres (stres) ; Pada saat seseorang menghadapi stresor terjadi gangguan pada 1 atau lebih organ tubuh sehingga seseorang tersebut tidak dapat menjalankan fungsinya dengan baik.

Menurut Sunaryo (2004), beberapa faktor yang mempengaruhi stres individu adalah :

- 1) Faktor biologis ; hereditas, kontitusi tubuh, kondisi fisik, neurofisiologik, neurohormonal
- 2) Faktor psikoedukatif ; kepribadian, pengalaman, kondisi lingkungan.

2.8 Tahapan stres

Menurut Robert J. Van Amberg (1979), sebagaimana dikemukakan oleh Dadang Hawari (2001) bahwa tahapan stres sebagai berikut :

- 1) Stres tahap pertama (paling ringan), yaitu stres yang disertai perasaan nafsu bekerja yang besar dan berlebihan, mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa memperhitungkan tenaga yang dimiliki, dan penglihatan menjadi tajam.
- 2) Stres tahap kedua, yaitu stres yang disertai keluhan, seperti bangun pagi tidak segar atau letih, lekas capek pada saat menjelang sore, lekas lelah sesudah makan, tidak dapat rileks, lambung atau perut tidak nyaman (bowel discomfort), jantung berdebar, otot tengkuk dan punggung tegang. Hal tersebut karena cadangan tenaga tidak memadai.
- 3) Stres tahap ketiga, yaitu tahapan stres dengan keluhan, seperti defekasi tidak teratur (kadang-kadang diare), otot semakin tegang, emosional, insomnia, mudah terjaga dan sulit tidur kembali (middle insomnia), bangun terlalu pagi dan sulit tidur kembali (late insomnia), koordinasi tubuh terganggu, dan mau jatuh pingsan.
- 4) Stres tahap keempat, yaitu tahapan stres dengan keluhan, seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari (loyo), aktivitas pekerjaan terasa sulit dan menjenuhkan, respon tidak adekuat, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, konsentrasi dan daya ingat menurun, serta timbul ketakutan dan kecemasan.
- 5) Stres tahap kelima, yaitu tahapan stres yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental (Physical and psychological exhaustion), ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa takut dan cemas, bingung dan panik.

- 6) Stres tahap keenam (paling berat), yaitu tahapan stres dengan tanda-tanda, seperti antung berdebar keras, sesak napas, badan gemetar, dingin dan banyak keluar keringat, loyo, serta pingsan atau collaps.

2.9 Koping

Koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, respon terhadap situasi yang mengancam. Upaya individu dapat berupa perubahan cara berpikir (kognitif), perubahan perilaku atau perubahan lingkungan yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah / stres yang dihadapi. Koping yang efektif akan menghasilkan adaptasi.

Koping dapat diidentifikasi melalui respon, manifestasi (tanda dan gejala) dan pernyataan klien dalam wawancara. Koping dapat dikaji melalui berbagai aspek:

2.9.1 Reaksi fisiologis

Tanda dan gejala merupakan manifestasi tubuh terhadap stres :

- 1) Pupil melebar untuk meningkatkan persepsi visual pada waktu terjadi ancaman tubuh.
- 2) Keringat meningkat untuk mengontrol peningkatan suhu tubuh berhubungan dengan peningkatan metabolisme.
- 3) Denyut nadi meningkat untuk membawa nutrisi dan memproduksi hasil metabolisme secara efektif.
- 4) Kulit dingin berhubungan dengan kontriksi.
- 5) Tekanan darah meningkat berhubungan dengan :

- a. Kontriksi pembuluh darah reservoar seperti kulit, ginjal, dan organ lain.
 - b. Sekresi urine meningkat sebagai efek dari norepinefrin.
 - c. Retensi air dan garam meningkat akibat produksi mineralokortikoid sebagai akibat meningkatnya volume darah.
- 6) Frekuensi dan kedalaman pernafasan meningkat sehubungan dengan pengembangan/dilatasi bronchiole yang dapat menimbulkan hiperventilasi.
 - 7) Pengeluaran urine menurun.
 - 8) Mulut kering
 - 9) Peristaltik menurun yang dapat mengakibatkan konstipasi dan flatus.
 - 10) Kewaspadaan mental meningkat terhadap ancaman yang serius.
 - 11) Ketegangan otot meningkat sebagai persiapan pembinaan motorik yang segera atau untuk pertahanan.
 - 12) Gula darah meningkat sehubungan dengan produksi glukokortikoid dan glukogenesis.
 - 13) Letargi, pasif,
 - 14) Mungkin penurunan fungsi fisiologis dan tonus otot.

2.9.2 Reaksi psiko-sosial

Reaksi individu yang sedang mengalami stres dapat diketahui dari aspek psio-sosialnya antara lain :

2.9.2.1 Reaksi yang berorientasi pada ego (mekanisme pertahanan mental).

Denial (menyangkal), proyeksi, regresi, displacement , isolasi, supresi

2.9.2.2 Reaksi yang berkaitan dengan respon verbal (Kozier, dkk), meliputi:

- 1) Menangis ; Menurunkan perasaan tegang terhadap situasi yang menyakitkan, menyedihkan dan menyenangkan
- 2) Ketawa ; Merupakan respon yang dapat menurunkan ketegangan
- 3) Teriak ; Merupakan respon pada ketakutan, frustasi atau marah. Respon ini tidak dapat diterima dan berbahaya bila tidak dapat dikontrol.
- 4) Memukul dan menyepak ; Merupakan respon yang spontan terhadap ancaman fisik. Jika tidak dikontrol berbahaya.
- 5) Menggenggam ; Meremas merupakan respon pada keadaan tegang, menyakitkan atau sedih. Cara ini memberi rasa aman dan dukungan, namun perlu diperhatikan latar belakang budaya.
- 6) Mencerca respon yang diarahkan pada sumber stres. Dapat menambah stres jika sumber stres melakukan konfrontasi destruktif.

Mekanisme pertahanan mental dan respon verbal tidak menyelesaikan masalah secara tuntas karena itu perlu dikembangkan kemampuan menyelesaikan masalah.

2.9.2.3 Reaksi yang berorientasi pada penyelesaian masalah

Hal ini merupakan koping yang perlu dikembangkan. Koping ini melibatkan proses kognitif, afektif dan psikomotor yang meliputi :

- 1) Berbicara dengan orang lain (teman, anggota keluarga, petugas kesehatan) tentang masalahnya dan mencari jalan keluar dari informasi orang lain.

- 2) Mencari tahu lebih banyak tentang situasi yang dihadapi melalui buku, mas-media atau orang yang ahli.
- 3) Behubungan dengan kekuatan supranatural. Melakukan kegiatan ibadah yang teratur, percaya diri bertambah dan pandangan positif berkembang.
- 4) Melakukan latihan penanganan stres, misalnya latihan pernapasan, meditasi, visualisasi, otigenik, stop berpikir.
- 5) Membuat berbagai alternatif tindakan dalam menangani situasi.
- 6) Belajar dari pengalaman yang lalu. Tidak mengulang kegagalan yang sama.

2.9.2.4 Koping keluarga

Selain koping individu, koping keluarga akan membantu individu karena keluarga merupakan system pendukung yang paling dekat dengan individu yang meliputi :

- 1) Mencari dukungan sosial ; Keluarga mencari dukungan atau bantuan dari keluarga, tetangga, teman atau keluarga jauh.
- 2) Reframing ; Mengkaji ulang kejadian stres agar lebih dapat menanganinya dan menerimanya.
- 3) Mencari dukungan spiritual ; Mencari dan berusaha secara spiritual, berdoa , menemui pemuka agama atau aktif pada pertemuan ibadah.
- 4) Menggerakkan keluarga untuk mendapat dan menerima bantuan ; Keluarga berusaha mencari sumber-sumber komunitas dan menerima bantuan orang lain.

- 5) Penilaian secara pasif ; Kemampuan keluarga secara pasif menerima stres, misalnya menonton TV, diam saja.

2.9.3 Cara mengendalikan stres

Kiat mengendalikan stres menurut Grant Brecht (2000) sebagaimana dikemukakan Sunaryo (2004), sebagai berikut :

- 1) Sikap, keyakinan, dan pikiran kita harus positif, fleksibel, rasional, dan adaptif terhadap orang lain. Artinya jangan terlebih dahulu menyalahkan orang lain sebelum introspeksi diri dengan pengendalian internal.
- 2) Kendalikan faktor-faktor penyebab stres dengan jalan : Kemampuan menyadari (awareness skills, kemampuan menerima (acceptance skills), kemampuan untuk menghadapi (coping skills), kemampuan untuk bertindak (action skills).
- 3) Perhatikan diri anda, proses interpersonal dan interaktif, serta lingkungan anda.
- 4) Kembangkan sikap efisien
- 5) Relaksasi
- 6) Visualisasi (angan-angan terarah).
- 7) Circuit breaker dan koridor stres.

Teknik singkat untuk menghilangkan stres, misalnya melakukan pernapasan dalam, mandi santai dalam bak, tertawa, pijat, membaca, kecanduan positif (melakukan yang disukai secara teratur), istirahat teratur dan ngobrol.

2.10 Adaptasi

2.10 Adaptasi

Ada beberapa pengertian tentang mekanisme penyesuaian diri, antara lain :

- 1) W.A. Gerungan (1996) menyebutkan bahwa "Penyesuaian diri adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan diri)". Mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan sifatnya pasif (autoplastis), misalnya mahasiswa baru harus dapat menyesuaikan diri dengan norma-norma dan nilai-nilai yang ada dalam asrama yang baru ditempati. Sebaliknya, apabila individu berusaha untuk mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan diri, sifatnya adalah aktif (alloplastis), misalnya mahasiswa ingin merubah perilaku penghuni asrama yang lain untuk mencegah dengan perilaku mencuci tangan sebelum makan.
- 2) Menurut Soeharto Heerdjan (1987), "Penyesuaian diri adalah usaha atau perilaku yang tujuannya mengatasi kesulitan dan hambatan".

Adaptasi merupakan pertahanan yang didapat sejak lahir atau diperoleh karena belajar dari pengalaman untuk mengatasi stres. Cara mengatasi stres dapat berupa membatasi tempat terjadinya stres, mengurangi, atau menetralkannya pengaruhnya.

Adaptasi merupakan hasil akhir dari upaya koping. Beradaptasi mendapatkan persepsi, perilaku dan lingkungan yang berubah sehingga tercapai keseimbangan. Adaptasi dapat dicapai melalui berbagai aspek atau jenis adaptasi (Maramis, 1994) meliputi :

- 1) Adaptasi fisiologis adalah respon terhadap kebutuhan dan usaha yang berhasil, bisa terjadi secara lokal atau umum, misalnya ; meningkatnya

kekuatan otot dengan latihan yang lama, seseorang yang mampu mengatasi stres, tangannya tidak berkeringat dan tidak gemetar, serta wajahnya tidak pucat.

- 2) Adaptasi psiko-sosial termasuk sikap dan perilaku, misalnya ; strategi koping, pola hidup, keyakinan.
- 3) Menurut Sunaryo (2004) Bisa terjadi secara : Sadar ; individu mencoba memecahkan/menyesuaikan diri dengan masalah. Tidak sadar ; menggunakan mekanisme pertahanan diri (defence mechanism). Menggunakan gejala fisik (konversi) atau psikofisiologi/psikosomatik

Berikut adalah karakteristik respon yang adaptif :

- 1) Semua respon adaptif berusaha mempertahankan keseimbangan.
- 2) Adaptasi adalah totalitas respon dari tubuh manusia, artinya respon bio-psiko-sosial-spiritual
- 3) Adaptasi memerlukan waktu
- 4) Kemampuan adaptasi berbeda pada setiap individu. Individu yang sehat lebih mempunyai sumber untuk adaptasi. Juga, individu yang fleksibel dan terbuka lebih siap untuk berubah dan memakai strategi koping yang luas.
- 5) Respon adaptif melelahkan dan mungkin tidak adekuat karena itu efisiensi dan bantuan diperlukan.

2.10.1 Tujuan Adaptasi

- 1) Menghadapi tuntutan keadaan secara sadar.
- 2) Menghadapi tuntutan keadaan secara realistic.

- 3) Menghadapi tuntutan keadaan secara objektif.
- 4) Menghadapi tuntutan keadaan secara rasional.

Cara yang ditempuh dapat bersifat terbuka atau tertutup, antara lain :

- 1) Menghadapi tuntutan secara frontal (terang-terangan)
- 2) Regresi (menarik diri) atau tidak mau tahu sama sekali.
- 3) Kompromi (kesepakatan).

2.11 Mekanisme Pertahanan Ego

Menurut Wolf, dkk seperti dikemukakan oleh Sri Kesmiarti dan Desminiarti (1990), "Mekanisme pertahanan diri adalah proses tidak sadar yang dipakai untuk melindungi diri dari kecemasan (ansietas)". Menurut Maramis (1990), "Mekanisme pertahanan ego adalah reaksi individu terhadap stres yang mengancam perasaan, kemampuan dan harga diri individu". Menurut Soeharto Heerdjan (1979), "Mekanisme pertahanan ego adalah mekanisme khusus yang bertujuan melenyapkan penghayatan ansietas yang tidak enak".

Menurut Soeharto Heerdjan (1979) macam-macam mekanisme pertahanan ego secara garis besar dibagi menjadi tiga kategori, yaitu :

- 1) Mekanisme pengingkaran (negasi mechanism)
- 2) Mekanisme pelarian (escape mechanism)
- 3) Mekanisme substitusi (substitution mechanism)

BAB 3

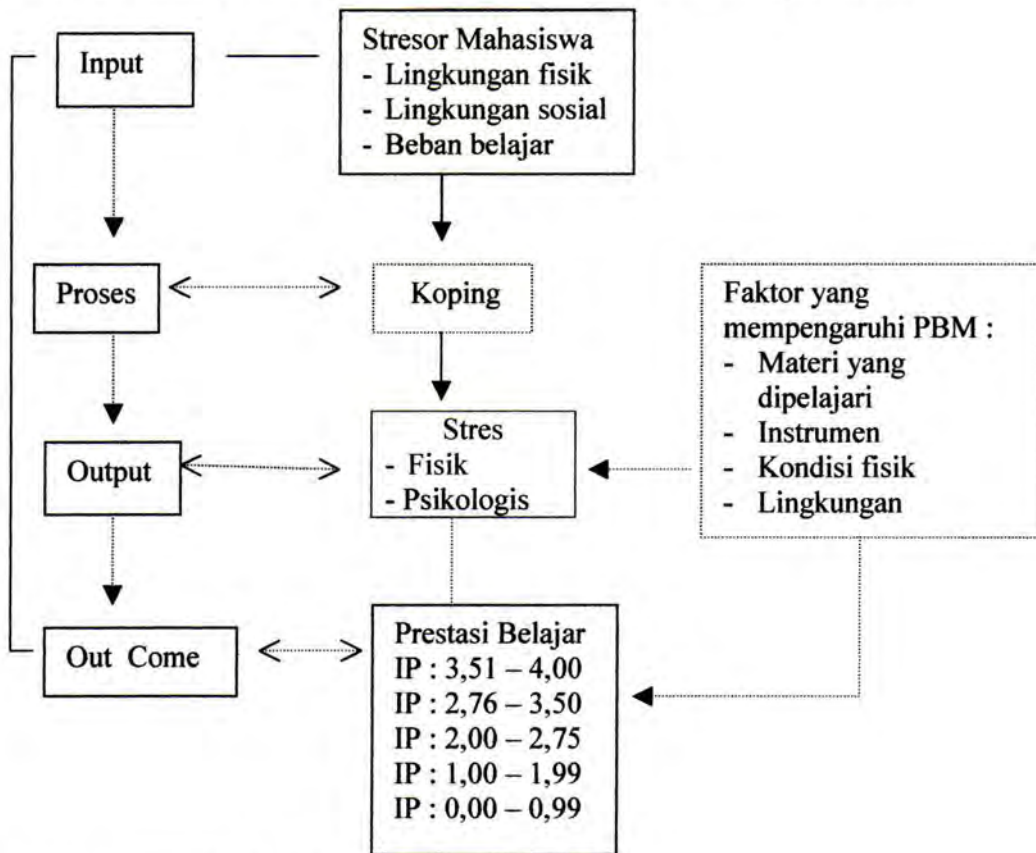
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konseptual

Adapun kerangka konseptual dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Keterangan : : Tidak diukur

 : Diukur

Gambar 3.1 Kerangka konseptual hubungan stresor mahasiswa dengan stres dan prestasi belajar mahasiswa

Stresor yang ada pada mahasiswa meliputi stresor lingkungan fisik, sosial dan beban belajar yang akan merangsang koping mahasiswa untuk mengatasi stresor tersebut. Koping yang dipilih oleh mahasiswa dipengaruhi oleh sikap, keyakinan, perhatian pada diri, sikap efisien, relaksasi, visualisasi dan kadar stress, selanjutnya

sampai pada tahap adaptasi yang dipengaruhi oleh mekanisme pertahanan ego yang dimiliki mahasiswa, kondisi adaptasi mahasiswa dapat diketahui dari keluhan fisik maupun dari perasaan takut dan cemas. Kondisi stres fisik dan psikologis yang dialami oleh mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain instrumen, materi yang dipelajari, kondisi fisik dan lingkungan. Yang akhirnya berdampak pada prestasi belajar yang akan dicapai oleh mahasiswa.

3.2 Hipotesis

Hipotesa (Hi) dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang bermakna antara stresor mahasiswa dengan stress mahasiswa.

Hipotesa (Hi) dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang bermakna antara stresor mahasiswa dengan prestasi belajar mahasiswa.

BAB 4
METODE PENELITIAN

BAB 4**METODE PENELITIAN**

Metode penelitian merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk menguji serangkaian hipotesa dengan menggunakan tehnik serta alat-alat tertentu (Surakhmad, 1994 : 131). Pada bab ini akan dibahas mengenai : (1) design/rancangan penelitian, (2) kerangka kerja, (3) populasi dan sample, (4) identifikasi variabel, (5) definisi operasional, (6) metode pengumpulan data, (7) metode analisa data, (8) etika penelitian, (9) keterbatasan.

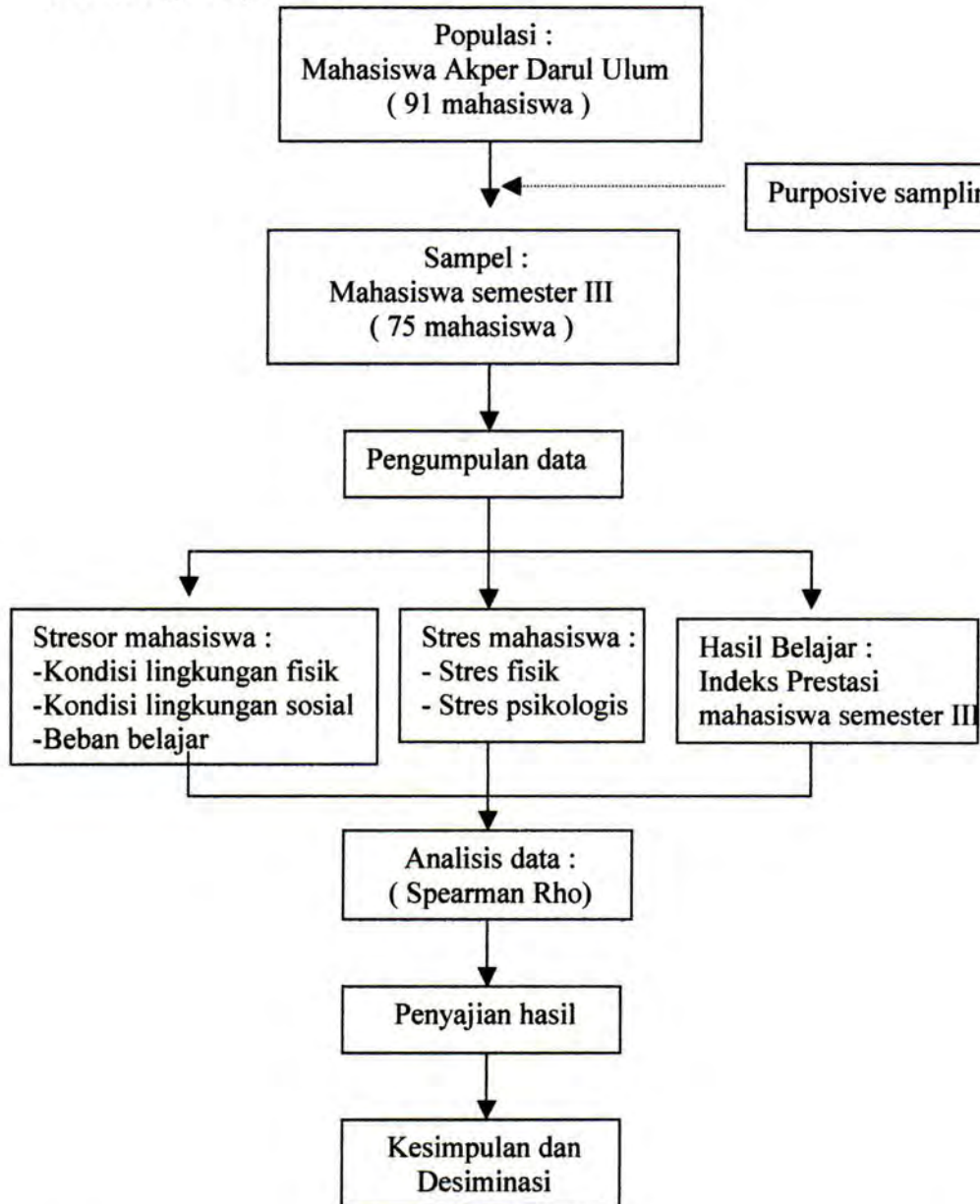
4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, yang memungkinkan pemaksimalan kontrol beberapa faktor yang bisa mempengaruhi akurasi suatu hasil (Nursalam, 2003:79)

Berdasarkan tujuan penelitian, desain penelitian yang digunakan adalah “ Studi Korelasional “ untuk menentukan perbandingan prestasi belajar mahasiswa dilakukan secara cross sectional. Dimana Desain penelitian ini untuk mencari hubungan variabel dependen dan independen.

4.2 Kerangka Operasional

4.2 Kerangka Operasional



Gambar 4.1 Kerangka operasional penelitian hubungan stresor mahasiswa dengan stres dan prestasi belajar mahasiswa

4.3 Populasi, Sample dan Sampling

4.3.1 Populasi

Populasi adalah setiap subyek (misal ; manusia , pasien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam:2003)

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang Tahun Ajaran 2004 – 2005

4.3.2 Sample

Sample terdiri dari bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subyek penelitian melalui sampling.

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subyek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti (Nursalam:2003). Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini diambil peneliti dari mahasiswa Akper Darul Ulum semester III Tahun Akademik 2004 - 2005 dengan yang dikehendaki peneliti yaitu :

1. Mahasiswa Akper Darul Ulum semester III
2. Mahasiswa yang sudah terregistrasi untuk semester III
3. Mahasiswa yang tidak cuti akademik
4. Mahasiswa yang bersedia menjadi responden

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subyek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena pelbagai sebab (Nursalam: 2003). Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah :

1. Mahasiswa semester III sedang sakit / absen
2. Mahasiswa yang pulang lebih 2 kali/minggu
3. Mahasiswa yang tidak tinggal diasrama dengan alasan tertentu

Besar sample adalah banyaknya anggota yang dijadikan sample (Nototatmodjo, 1993). Berdasarkan Zainuddin sebagaimana dikutip oleh Nursalam (2003) besar sample dala penelitian ini ditentukan dengan rumus

$$n = \frac{N}{1 + N (d)^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sample

N = Jumlah populasi

d = Tingkat signifikasi (p)

$$N = 91$$

$$\frac{1 + 91 (0,05)^2}{1 + 0,22}$$

$$= 91$$

$$= 74,59 = 75 \text{ mahasiswa}$$

Adapun besar sample dalam penelitian ini adalah 75 mahasiswa dari populasi 91 mahasiswa.

4.3.3 Teknik Sampling

Sampling adalah proses penyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi (nursalam, 2003).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik sampling purposive sampling yaitu suatu teknik penetapan sample dengan cara memilih sample diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti. (Tujuan/masalah dalam penelitian), sehingga sample tersebut mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2003).

4.4 Identifikasi variable

4.4.1 Variabel Independen

Variabel independen adalah variable yang nilainya menentukan variable lain (Nursalam. 2003). Suatu kegiatan yang dimanipulasi oleh peneliti menciptakan suatu

dampak pada variable dependen. Variabel independen biasanya dimanipulasi, diamati dan diukur untuk diketahui hubungannya atau pengaruhnya terhadap variabel lainnya. Pada penelitian ini variable independen yang digunakan adalah stresor mahasiswa.

4.4.2 Variabel Dependen

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel-variabel bebas. Yang menjadi variabel dependen ini adalah stres mahasiswa dan Prestasi belajar

4.5 Definisi Operasional

Tabel 4.1 Hubungan stresor dengan stres dan prestasi belajar mahasiswa Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang.

4.5 Definisi Operasional

No	Variabel	Defenisi variabel	Parameter	Alat Ukur	Skala Pengukuran	Skor
1	Variabel Independen: Stresor mahasiswa	Setiap kondisi atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga orang tersebut terpaksa mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanggulangnya	-Kondisi lingkungan fisik, sosial -Beban belajar mahasiswa	- Kuesioner	- ordinal	Item : Tidak pernah : 1 Kadang : 2 Sering : 3 Selalu : 4 Skore : < 35 (stresor ringan) (Kode ; 1) 35 - 55 (stresor sedang) (Kode ; 2) 55 - 75 (stresor berat) (Kode ; 3)
2	Variabel Dependen: Stres mahasiswa	Gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun	-Stres fisik -Stres Psikologis	- Kuesioner	- ordinal	Item : Tidak pernah : 1 Kadang : 2 Sering : 3 Selalu : 4

		penampilan individu didalam lingkungan				Skore : < 40 (stres ringan) (Kode ; 1) 40 - 60 (stres sedang) (Kode ; 2) 60 - 90 (stres berat) (Kode ; 3)
3	Variabel Dependen: Prestasi belajar	Prestasi belajar adalah hasil dari aktivitas belajar yang dilakukan berdasarkan pengukuran dan penilaian terhadap hasil pendidikan yang diwujudkan berupa angka	Indeks prestasi mahasiswa tingkat II	- Observasi sekunder	- Ordinal	3,51-4,00 (A= sangat baik) (diberi kode 5) 2,76-3,50 (B= baik) (diberi kode 4) 2,00-2,75 (C= cukup) (diberi kode 3) 1,00-1,99 (D= kurang) (diberi kode 2) 0,00-0,99 (E=kurang) (diberi kode 1)

4.6 Metode Pengumpulan Data

Bagaimana memperoleh data adalah persoalan metodologik yang khusus membicarakan tehnik-tehnik pengumpulan data (Sutrisno Hadi, 2001 : 67). Tehnik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur :

4.6.1 Instrumen penelitian

Dalam penelitian ini stresor mahasiswa diukur dengan mengumpulkan data tentang kondisi diluar mahasiswa yang berbentuk skala penilaian ringkas tentang individu berdasarkan pada beberapa indikator yang didalamnya dapat mengungkapkan tentang tingkat stresor mahasiswa. Indikator-indikator tersebut meliputi sebagai berikut :

- a. Kondisi lingkungan fisik
- b. Kondisi lingkungan psikologis
- c. Beban mahasiswa

4.6.2 Alat ukur stres mahasiswa

Dalam penelitian ini stres mahasiswa diukur dengan tes pola tingkah laku yang berbentuk skala penilaian ringkas tentang individu berdasarkan pada beberapa indikator yang didalamnya dapat mengungkapkan tentang tingkat stres mahasiswa. Indikator-indikator tersebut meliputi sebagai berikut :

- a. Stres fisik
- b. Stres psikologis

Tehnik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan angket/kuesioner. Arti kuesioner disini adalah suatu cara pengumpulan data atau cara penelitian mengenai suatu masalah yang umumnya menyangkut kepentingan umum (orang banyak) dan angket ini dilakukan dengan mengedarkan

suatu daftar pertanyaan yang berupa formulir-formulir, diajukan secara tertulis kepada sejumlah subyek, untuk mendapatkan tanggapan, informasi, jawaban dan sebagainya (Notoatmojo, 1993:107). Metode ini dapat mengungkapkan hal-hal yang sifatnya pribadi seperti perasaan-perasaan tertekan, keinginan-keinginan, prasangka-prasangka dan semacamnya dan perbuatan-perbuatan dimasa lampau (Sutrisno Hadi, 2001 : 157)

Selanjutnya Sutrisno Hadi (2001 : 157) juga mengemukakan "Alasan digunakan metode ini adalah bahwa subyek adalah orang yang paling tahu dirinya sendiri, selain itu apa yang dinyatakan oleh subyek kepada penyelidik adalah benar dan dapat dipercaya serta interpretasi subyek tentang pertanyaan yang diajukan kepadanya adalah sama dengan apa yang dimaksud penyelidik."

Instrumen stres mahasiswa berbentuk angket tertutup, artinya jawaban atau isian telah dibatasi atau ditentukan, sehingga penjawab tidak lagi dapat memberikan respon menurut kebebasan seluasnya (Sumadi Suryabrata, 1993 : 17). Jenis kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah "Close ended multiple choice". Subyek hanya memberi tanda silang pada jawaban yang disediakan yaitu tidak pernah, kadang-kadang, sering, selalu yang paling sesuai dengan dirinya.

Dalam penelitian ini prestasi belajar mahasiswa disampaikan dalam bentuk indeks prestasi (IP) semester, dimana didalamnya terdapat ukuran keberhasilan mahasiswa dalam studi selama satu semester. Data tentang IP mahasiswa didapatkan melalui observasi data sekunder yang meliputi :

- a. 3,51-4,00 (A= sangat baik)
- b. 2,76-3,50 (B= baik)
- c. 2,00-2,75 (C= cukup)
- d. 1,00-1,99 (D= kurang)
- e. 0,00-0,99 (E = sangat kurang)

4.6.2 Lokasi dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di Akper Darul Ulum Jombang. Setelah mendapatkan ijin pelaksanaan penelitian dari Direktur Akper Darul Ulum Jombang. Penelitian ini dilaksanakan mulai 9 Januari 2005. Peneliti menetapkan Akper Darul Ulum Jombang sebagai tempat penelitian dikarenakan semua mahasiswa tinggal diasrama sehingga peneliti mengharapkan responden yang diambil cukup banyak dan representatif.

4.6.3 Prosedur pengumpulan data

Dalam penelitian ini, data-data dari sampel dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan kepada responden meliputi data yang mengidentifikasi tentang stresor mahasiswa, dan stress mahasiswa yang dilakukan satu kali. Kemudian peneliti melakukan observasi Indeks Prestasi belajar mahasiswa melalui data sekunder yang ada di bagian administrasi pendidikan Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang.

4.6.4 Analisis Data

Metode analisa data merupakan suatu metode yang digunakan untuk diuji kebenarannya, kemudian akan diperoleh suatu kesimpulan dari penelitan tersebut. Dalam penelitian ini kuesioner yang telah diisi mahasiswa akan dilakukan tabulasi dan analisa data dengan menggunakan uji statistik "Spearman Rho", yaitu untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, dan pengolahan data ini dilakukan dengan bantuan komputer melalui program SPSS 11.0 Windows.

4.7 Masalah Etika

Dalam penelitian ini, peneliti perlu mengadakan permohonan ijin kepada Direktur Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang untuk mendapatkan persetujuan.

Setelah mendapat persetujuan peneliti melakukan pengumpulan data dengan kuesioner pada subyek penelitian yang menekankan pada permasalahan etik, meliputi ;

4.7.1 Lembar persetujuan menjadi responden

Lembar persetujuan diedarkan sebelum riset dilaksanakan kepada seluruh subyek yang akan diteliti. Tujuannya adalah agar subyek mengetahui maksud dan tujuan penelitian. Jika subyek bersedia maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan tersebut. Jika subyek tidak bersedia diteliti maka peneliti tetap menghormati haknya.

4.7.2 Tanpa nama

Nama subyek tidak perlu dicantumkan pada lembar pengumpulan data.

4.7.3 Konfidensi

Kerahasiaan informasi yang telah diberikan mahasiswa dijamin oleh peneliti.

4.8 Keterbatasan

4.8.1 Instrumen dengan kuesioner terstruktur memiliki kelemahan :

- 1) Unsur-unsur yang tidak disadari tidak dapat diungkapkan.
- 2) Besar kemungkinan jawaban-jawaban dipengaruhi oleh keinginan-keinginan pribadi.
- 3) Ada hal-hal yang dirasa tidak perlu dinyatakan.
- 4) Kesukaran merumuskan keadaan diri dalam bahasa.

4.8.2 Populasi

4.8.2 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester III angkatan 2003 Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang mungkin kurang dapat digeneralisasikan sehingga perlu adanya penelitian tersendiri bila hasil penelitian ini hendak digunakan pada populasi yang berbeda.

4.8.3 Peneliti

Keterbatasan peneliti dalam menggunakan teknik pemilihan sampling dengan menggunakan teknik purposive sampling dapat menyebabkan tidak semua sampel memperoleh kesempatan yang sama untuk menjadi sampel dalam penelitian ini, karena sampel dipilih sendiri oleh peneliti sesuai dengan kriteria inklusi sampel yang telah ditetapkan, sehingga memungkinkan sampel tidak representatif. Selain itu juga ada keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian.

BAB 5
HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab in akan diuraikan hasil penelitian dan pembahasan. Pada hasil penelitian dibagi menjadi dua bagian, meliputi (1) Demografi, (2) Data umum dan (3) Data khusus. Data demografi berupa karakteristik responden yang meliputi ; Umur, jenis kelamin, dan angkatan. Data umum meliputi ; Riwayat tinggal diasrama, lama tinggal diasrama, status anak dala keluarga, tipe kepribadian, riwayat sakit sebelum kuliah di Akper, Riwayat kuliah sebelum di Akper, frekuensi pulang kerumah, tanggungan Mata Ajaran semester sebelumnya. Data khusus meliputi ; Stresor mahasiswa, stres mahasiswa dan indeks prestasi mahasiswa.

5.1 Hasil Penelitian

Dari pengumpulan data yang dilaksanakan tanggal 9 Januari 2005 di ruang kuliah lantai 1 ruang kelas tingkat II A dan dilantai 2 ruang kelas Tingkat II B Akper Darul Ulum Jombang.

5.1.1 Data Umum

1) Sejarah berdirinya

Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang didirikan oleh Yayasan Pondok Pesantren Darul Ulum pada tanggal 3 September 1991 dengan ijin berdiri no.HK.00.06.2647. Sejak tahun 1999 Akper Darul Ulum Jombang telah mendapat akreditasi A.

2) Lokasi

Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang terletak ± 3 KM arah timur kota jombang. Di lingkungan pondok pesantren Darul Ulum yang cukup kondusif

untuk penyelenggaraan pendidikan karena jauh dari keramaian lalu lintas maupun kota. Gedung milik sendiri, terdiri dari dua lantai dengan alamat di jalan Rejoso Peterongan Jombang telepon (0321) 860156.

3) Visi dan Misi Akper Darul Ulum Jombang

Visi ; Mengimplementasikan ibadah dalam arti sebenarnya. Misi ; Mencetak perawat professional yang terampil, cakap dan beretika.

4) Tenaga dosen

Akper Darul Ulum Jombang mempunyai 24 Dosen tetap dengan jenjang pendidikan sebagai berikut :

- 1 orang Magister Manajemen Rumah Sakit Kesehatan
- 1 orang Magister Kesehatan
- 8 orang Sarjana Keperawatan
- 1 orang Sarjana Kesehatan Masyarakat
- 4 orang Sarjana Science Terapan
- 5 orang Ahli Madya Keperawatan
- 2 orang Sarjana Non Kesehatan
- 5 orang sedang mengikuti tugas belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan

Dosen tidak tetap 54 orang . Rencana pengembangan staf untuk tahun 2005 2 orang dikirim tugas belajar S2 Keperawatan.

5) Perpustakaan

Perpustakaan berada di lantai dua seluas 8 X 12 M. Koleksi buku sampai bulan Pebruari 2005 berjumlah 2000 eksemplar yang terdiri dari 650 judul buku.

buku. Koleksi judul buku tersebut terdiri dari 360 judul buku termasuk materi Mata Kuliah Keahlian (MKK), 160 judul buku termasuk materi Mata Kuliah Dasar Keahlian (MKDK), dan 130 judul buku termasuk materi Mata Kuliah Umum (MKU).

6) Laboratorium

a) Laboratorium keperawatan

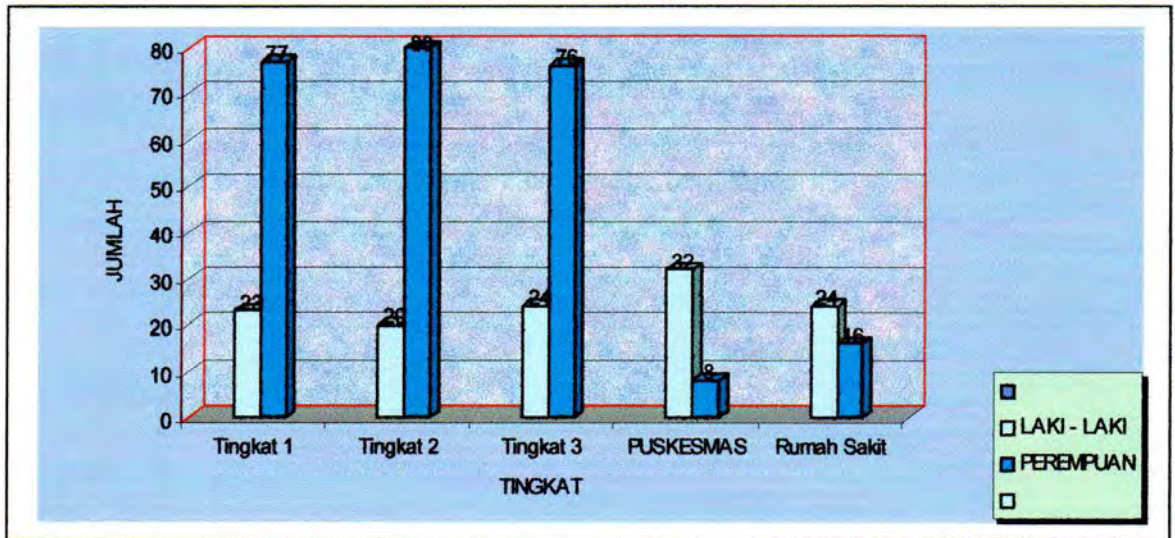
Laboratorium Akper Darul Ulum Jombang sudah memenuhi syarat baik jumlah maupun macam alat yang dimiliki. Laboratorium keperawatan dibagi menjadi laboratorium mata kuliah KDM, Anak, Maternitas, Komunitas dan Medikal Bedah.

b) Laboratorium bahasa

Akper Darul Ulum Jombang memiliki laboratorium bahasa untuk menunjang visi dan misi institusi, terutama sesuai cirri khusus Akper Darul Ulum Jombang yaitu nilai tambah kemampuan dalam bahasa arab dan inggris. Laboratorium bahasa mempunyai kapasitas 40 mahasiswa dengan 2 instruktur.

7) Jumlah mahasiswa

Pada tahun ajaran 2004 – 2005 ini mahasiswa Akper Darul Ulum Jombang sebanyak 380 mahasiswa, yang terdiri dari 300 mahasiswa jalur umum (dari SMU) dan 40 mahasiswa jalur khusus rumah sakit (dari SPK) dan 40 mahasiswa jalur khusus puskesmas (dari SPK). Secara jelas distribusi mahasiswa dapat dilihat dalam diagram 5.1 berikut.

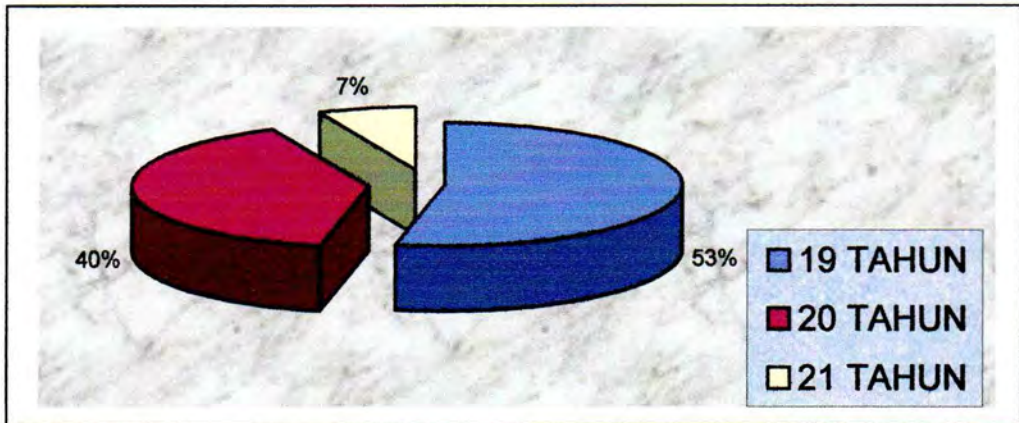


Gambar 5.1 : Distribusi jumlah mahasiswa jalur umum dan jalur khusus (Puskesmas dan Rumah Sakit) tahun ajaran 2004 / 2005 Akper Darul Ulum Jombang Februari 2005

Berdasarkan gambar 5.1 jumlah mahasiswa jalur umum untuk tingkat 1 berjumlah 100 mahasiswa terdiri dari 77 perempuan dan 23 laki-laki, tingkat 2 berjumlah 100 mahasiswa terdiri dari 80 perempuan dan 20 laki-laki dan tingkat 3 berjumlah 100 mahasiswa terdiri dari 76 perempuan dan 24 laki-laki. Sedangkan untuk jalur khusus Puskesmas berjumlah 40 mahasiswa terdiri dari 32 laki-laki dan 8 perempuan, untuk jalur khusus Rumah Sakit berjumlah 40 mahasiswa terdiri dari 24 laki-laki dan 16 perempuan.

5.1.2 Karakteristik responden

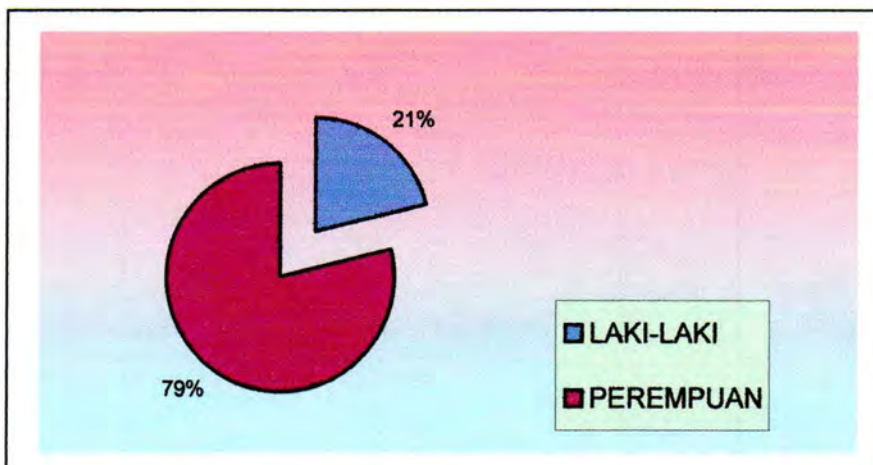
1) Umur responden



Gambar 5.2 : Distribusi prosentase menurut umur responden mahasiswa angkatan 2003 Akper Darul Ulum Jombang Februari 2005.

Gambar 5.2 menunjukkan bahwa paling banyak responden berumur 19 tahun (53 %), sementara umur responden yang lain yaitu umur 20 tahun (40 %) dan umur 21 tahun (7 %).

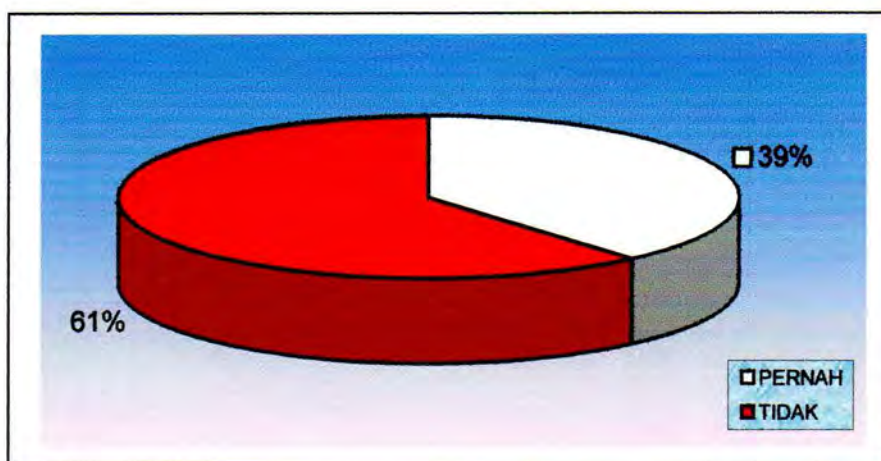
2) Jenis kelamin responden



Gambar 5.3 : Distribusi prosentase menurut jenis kelamin responden mahasiswa angkatan 2003 Akper Darul Ulum Jombang Februari 2005.

Gambar 5.3 menunjukkan bahwa paling banyak responden berjenis kelamin perempuan (79 %), sementara responden laki-laki (21 %).

3) Riwayat tinggal diasrama responden



Gambar 5.4 : Distribusi prosentase menurut riwayat pernah tinggal diasrama responden mahasiswa angkatan 2003 Akper Darul Ulum Jombang Februari 2005.

Gambar 5.4 menunjukkan bahwa beberapa responden yang pernah tinggal diasrama sebelum kuliah di Akper Darul Ulum jombang adalah sebesar 29 (39 %) meliputi tinggal di asrama (7 mahasiswa), kos-kosan (1 mahasiswa) atau pondok pesantren (21 mahasiswa). Dengan lama tinggal 1 tahun (5 mahasiswa), 2 tahun (3 mahasiswa), 3 tahun (9 mahasiswa), lebih 3 tahun (12 mahasiswa). Sementara responden yang belum pernah tinggal diasrama sebelumnya adalah (61 %).

5.1.3 Variabel penelitian

1) Stresor mahasiswa

1) Stresor mahasiswa

Tabel 5.1 : Distribusi frekuensi stresor responden mahasiswa Akper Darul Ulum Jombang Angkatan 2003 Februari 2005

NO	Stresor Mahasiswa	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Ringan	5	6.7
2	Sedang	61	81.3
3	Berat	9	12.0
	Jumlah	75	100

Seperti terlihat pada tabel 5.1 stresor yang dialami mahasiswa meliputi ringan (6.7 %), sedang (81.3 %) dan berat (12.0 %). Data ini menunjukkan paling banyak stresor yang dialami oleh responden adalah stresor tingkat sedang yaitu 61 (81,3) responden.

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi stresor mahasiswa berdasarkan masing-masing indikator mahasiswa Akper Darul Ulum Jombang angkatan 2003 Februari 2005.

NO	Indikator	Berat	%	Sedang	%	Ringan	%
1	Kondisi lingkungan fisik	2	2.7	38	50.7	35	46.7
2	Kondisi lingkungan sosial	2	2.7	22	29.3	51	68.0
3	Beban belajar	3	4.0	25	33.3	47	62.7

Tabel 5.2 menunjukkan dari beberapa indikator dari stresor yang dialami mahasiswa semua tingkatan mulai dari ringan sampai berat ada yang mengalaminya. Untuk indikator kondisi lingkungan fisik paling banyak responden 38 (50.7 %) menyatakan bahwa tingkat stresornya adalah sedang, sedangkan untuk indikator kondisi lingkungan sosial paling banyak responden 51 (68.0 %) menyatakan stresornya tingkat ringan dan untuk indikator beban belajar paling banyak responden 47 (62.7 %) menyatakan tingkat stresor ringan.

1) Stres mahasiswa

2) Stres mahasiswa

Tabel 5.3 : Distribusi frekuensi stres responden mahasiswa Akper Darul Ulum Jombang Angkatan 2003 Februari 2005.

NO	Stres Mahasiswa	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Ringan	8	10.7
2	Sedang	60	80.0
3	Berat	7	9.3
	Jumlah	75	100

Seperti terlihat pada tabel 5.3 stres yang dialami mahasiswa meliputi ringan (10.7 %), sedang (80.0 %) dan berat (9.3 %). Data ini menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa adalah stres tingkat sedang 60 (80.0 %).

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi stres responden berdasarkan masing-masing indikator stres pada mahasiswa Akper Darul Ulum Jombang angkatan 2003 Februari 2005.

NO	Indikator	Berat	%	Sedang	%	Ringan	%
1	Stres fisik	1	1.3	34	45.3	40	53.3
2	Stres psikologis			14	18.7	61	81.3

Dari tabel 5.4 dapat diketahui bahwa pada indikator stres fisik paling banyak responden 40 (53.3 %) menyatakan tingkat stres ringan, 34 (45.3 %) responden menyatakan tingkat stres sedang dan 1 (1.3 %) responden menyatakan tingkat stres berat. Sedangkan untuk indikator stres psikologis paling banyak 61 (81.3 %) responden menyatakan tingkat stres ringan dan 14 (18.7 %) responden menyatakan tingkat stres sedang sedangkan untuk stres tingkat berat tidak ada responden yang menyatakan.

3) Indeks prestasi

2) Indeks prestasi

Tabel 5.5 : Distribusi frekuensi indeks prestasi responden pada mahasiswa Akper Darul Ulum Jombang Angkatan 2003 Februari 2005

NO	Indeks Prestasi	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Sangat Baik	7	9.3
2	Baik	20	26.7
3	Cukup	43	57.3
4	Kurang	5	6.7
5	Sangat Kurang	0	0
	Jumlah	75	100

Seperti terlihat pada tabel 5.5 indeks prestasi yang dicapai mahasiswa meliputi sangat baik (9.3 %), baik (26.7 %), cukup (57.3 %) dan kurang (6.7 %). Dari data tersebut menunjukkan bahwa paling banyak indeks prestasi yang dicapai responden adalah cukup 43 (57.3 %) responden.

3) Hubungan stresor dengan stres

Tabel 5.6 : Distribusi hubungan stresor dengan stres mahasiswa Akper Darul Ulum Jombang Angkatan 2003 Februari 2005.

Stresor \ Stres	Ringan	%	Sedang	%	Berat	%
Ringan	3	4.0 %	2	2.7 %		
Sedang	5	6.7 %	53	70.7 %	3	4.0 %
Berat			5	6.7 %	4	5.3 %
$r = 0.489$ $p = 0.000$						

Berdasarkan tabel 5.6 dapat diketahui bahwa dari 75 responden yang dilakukan penelitian paling banyak (70.7 %) responden berada pada kondisi stres tingkat sedang yang diakibatkan oleh stresor tingkat sedang. Tetapi tidak dijumpai adanya responden dengan tingkat stres ringan yang diakibatkan stresor tingkat berat, Terdapat (5.3 %) responden dengan tingkat stres berat yang diakibatkan stresor tingkat berat. Berdasarkan tabel diatas diketahui adanya hubungan yang bermakna antara stresor

mahasiswa dengan stres mahasiswa Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang angkatan 2003 dengan nilai $p = 0.000$ dan koefisien korelasi tingkat hubungan sedang dengan nilai $r = 0.489$

Tabel 5.7 : Distribusi hubungan indikator stresor dengan indikator stres mahasiswa Akper Darul Ulum Jombang Angkatan 2003 Februari 2005.

Stresor \ Stres	Stres fisik	Stres psikologis
Lingkungan fisik	$P = 0.000$ $r = 0.662$	$P = 0.424$ $r = 0.094$
Lingkungan sosial	$P = 0.000$ $r = 0.741$	$P = 0.037$ $r = 0.241$
Beban belajar	$P = 0.089$ $r = 0.198$	$P = 0.000$ $r = 0.426$

Berdasarkan pada tabel 5.7 mengenai hubungan antara indikator-indikator stresor dengan indikator-indikator stres didapatkan hasil terdapat hubungan yang bermakna antara stresor lingkungan fisik dengan stres fisik dengan nilai $p = 0.000$ dan koefisien korelasi tingkat hubungan kuat dengan nilai $r = 0.662$, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara stresor lingkungan fisik dengan stres psikologis dengan nilai $p = 0.424$ dan koefisien korelasi tingkat hubungan sangat rendah dengan nilai $r = 0.094$, terdapat hubungan yang bermakna antara stresor lingkungan sosial dengan stres fisik dengan nilai $p = 0.000$ dan koefisien korelasi tingkat hubungan kuat dengan nilai $r = 0.741$, terdapat hubungan yang bermakna antara stresor lingkungan sosial dengan stres psikologis dengan nilai $p = 0.037$ dan koefisien korelasi tingkat hubungan rendah dengan nilai $r = 0.241$, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara stresor beban belajar dengan stres fisik dengan nilai $p = 0.089$ dan koefisien korelasi tingkat hubungan sangat rendah dengan nilai $r = 0.198$ dan terdapat hubungan

yang bermakna antara stresor beban belajar dengan stres psikologis dengan nilai $p = 0.000$ dan koefisien korelasi tingkat hubungan sedang dengan nilai $r = 0.426$.

4) Hubungan stresor dengan indeks prestasi

Tabel 5.8 : Distribusi hubungan stresor dengan indeks prestasi mahasiswa Akper Darul Ulum Jombang Angkatan 2003 Februari 2005.

Indeks Prestasi Stresor	Sangat Baik		Baik		Cukup		Kurang	
		%		%		%		%
Ringan	2	2.7 %	2	2.7 %	1	1.3 %		
Sedang	5	6.7 %	17	22.7 %	39	52.0 %		
Berat			1	1.3 %	3	4.0 %		
$r = 0.462$ $p = 0.000$								

Hasil dari tabulasi silang pada tabel 5.7 menunjukkan bahwa paling banyak 39 (52.0 %) responden mendapatkan indeks prestasi tingkat cukup yang dipengaruhi oleh stresor tingkat sedang. Juga terdapat 5 (6.7 %) responden mendapat indeks prestasi sangat baik dengan tingkat stresor sedang. Berdasarkan tabel diatas diketahui adanya hubungan yang bermakna antara stresor mahasiswa dengan indeks prestasi mahasiswa Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang angkatan 2003 dengan nilai $p = 0.000$ dan koefisien korelasi tingkat hubungan sedang dengan nilai $r = 0.462$

Tabel 5.9 : Distribusi hubungan indikator stresor dengan indeks prestasi mahasiswa Akper Darul Ulum Jombang Angkatan 2003 Februari 2005.

Indeks Prestasi Stresor	Indeks prestasi
Lingkungan fisik	$P = 0.000$ $r = 0.425$
Lingkungan sosial	$P = 0.003$ $r = 0.339$
Beban belajar	$P = 0.009$ $r = 0.301$

Berdasarkan tabel 5.9 diatas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stresor lingkungan fisik dengan indeks prestasi dengan nilai $p = 0.000$ dan koefisien korelasi tingkat hubungan sedang dengan nilai $r = 0.425$, terdapat hubungan yang bermakna antara stresor lingkungan sosial dengan indeks prestasi nilai $p = 0.003$ dan koefisien korelasi tingkat hubungan rendah dengan nilai $r = 0.339$ dan terdapat hubungan yang bermakna antara stresor beban belajar dengan indeks prestasi dengan nilai $p = 0.009$ dan koefisien korelasi tingkat hubungan rendah dengan nilai $r = 0.301$.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Stresor mahasiswa

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan hasil tentang stresor yang diterima mahasiswa sesuai dengan tingkatan stresor adalah responden dengan stresor sedang (81.3 %). Prosentase tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat II angkatan 2003 Akper Darul Ulum mendapatkan stresor tingkat sedang. Jika dilihat dari indikator stresor lingkungan fisik paling banyak (50.7 %) responden menyatakan berada pada tingkat sedang. Terutama untuk pernyataan merasa asrama terlalu ramai terdapat (28 %) responden menyatakan selalu, pernyataan merasa asrama terlalu panas terdapat (42.67 %) responden menyatakan sering dan pernyataan merasa sarana belajar asrama kurang terdapat (28 %) responden menyatakan sering. Untuk indikator stresor lingkungan sosial paling banyak (68.0 %) reponden menyatakan berada pada tingkat stresor ringan. Terutama untuk pernyataan ketegangan berinteraksi dengan teman lain tingkat terdapat (10.67) responden menyatakan sering, pernyataan merasa tergantung pada orang lain (69.33 %) responden menyatakan kadang-kadang dan pernyataan sulit beradaptasi dengan teman terdapat (48 %) responden menyatakan kadang-kadang.

Pada indikator beban belajar paling banyak (62.7 %) reponden berada pada tingkat stresor ringan. Terutama pada pernyataan measa kehilangan konsentrasi dalam belajar terdapat (26.67 %) responden menyatakan sering, pernyataan merasa beban tugas terlalu banyak terdapat (22.67 %) responden menyatakan sering dan pernyataan merasa beban belajar terlalu banyak terdapat (70.67 %) menyatakan kadang-kadang.

Hal ini sesuai dengan pendapat Kozier dan Erb yang dikutip oleh Dadang Hawari (2001) bahwa dampak stresor yang dialami individu bergantung pada sifat stresor, jumlah stresor, lama stresor, pengalaman masa lalu seseorang terhadap stresor stresor dan tingkat perkembangan individu. Pendapat ini mempunyai arti bahwa stres yang terjadi pada individu dipengaruhi oleh beberapa ciri dari stresor meliputi sifat, jumlah, lama, pengalaman masa lalu dan tingkat perkembangan individu.

Kondisi tersebut terjadi karena mahasiswa pada kondisi lingkungan fisik, lingkungan sosial dan beban belajar yang sangat berbeda dari kondisi saat mahasiswa masih dirumah atau di asrama sekolah. Sehingga mahasiswa dituntut untuk mempunyai kemampuan beradaptasi yang baik dengan stresor – stresor tersebut. Yang bisa dilakukan bagi pembina asrama meskipun sudah dibuat jadual-jadual kegiatan baik itu kegiatan belajar, mengaji atau istirahat, sebaiknya lebih dilakukan pengawasan yang lebih baik dalam pelaksanaannya, lebih sering melakukan kegiatan-kegiatan yang tujuannya meningkatkan hubungan antar penghuni asrama dan diperlukan juga adanya bagian tertentu yang melayani penghuni asrama untuk menyampaikan maslah-masalah yang dialami. Untuk pengasuh asrama sebaiknya lebih banyak memperhatikan tetang kelengkapan sarana belajar yang dibutuhkan.

5.2.2 Stres mahasiswa

5.2.2 Stres mahasiswa

Berdasarkan hasil pengolahan data pada tabel 5.3 didapatkan data tentang stres mahasiswa bahwa paling banyak responden mengalami stres dengan tingkatan stres sedang (80.0%). Data tersebut mempunyai arti bahwa sebagian besar mahasiswa Akper Darul Ulum angkatan 2003 mengalami stres sedang. Bila dilihat dilihat dari indikator stres fisik terdapat (45.3 %) responden menyatakan tingkat stres sedang. Terutama pada pernyataan responden merasa ada gangguan tidur terdapat (13.33 %) menyatakan sering, pernyataan responden merasa sakit kepala terdapat (13.33 %) responden menyatakan sering dan pernyataan merasa nyeri tidak spesifik terdapat (49.33 %) responden menyatakan kadang-kadang. Untuk indikator stres psikologis didapatkan (18.7 %) responden menyatakan tingkat stres sedang dan (81.3 %). Terutama pada pernyataan mudah lupa saat belajar terdapat (25.33 %) responden menyatakan sering, pernyataan merasa cemas atau takut terdapat (77.3 %) responden menyatakan kadang-kadang dan pernyataan muda tersinggung terdapat (16 %) responden menyatakan sering.

Sunaryo (2004) menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi stres individu meliputi ; Faktor biologis (herediter, konstitusi tubuh, kondisi fisik, neurofisiologik dan neurohormonal) dan Faktor psikoedukatif (kepribadian, pengalaman, kondisi lingkungan).

Kondisi tersebut terjadi karena tingkat stresor yang diterima sebagian besar adalah tingkat stresor sedang (81.3%), juga sebagian besar adalah mahasiswa baru (97.3%) yang belum punya pengalaman kuliah sebelumnya, selain itu beberapa responden (61 %) belum pernah tinggal diasrama sebelum kuliah, sejumlah responden (53.3 %) merupakan anak pertama sehingga dimungkinkan kurangnya informasi tentang lingkungan diasrama dan beban belajar dalam kuliah, beberapa responden (54 %) mempunyai kepribadian terbuka dan (13.3%) responden mempunyai riwayat

penyakit sebelum kuliah seperti DHF, Typhus, Asma, Hepatitis, Gastritis dan Anemis. Usaha yang bisa dilakukan oleh mahasiswa maupun pembina atau pengasuh asrama adalah diadakan masa orientasi atau penyesuaian selama 1 bulan pertama baik diasrama maupun di kampus untuk memberi kesempatan bagi mahasiswa baru untuk bisa beradaptasi dengan baik.

5.2.3 Indeks prestasi

Berdasarkan pengolahan data pada tabel 5.5 didapatkan data responden meliputi responden dengan indeks prestasi sangat baik (9.3 %), baik (26.7 %), cukup (57.3 %) dan kurang (6.7 %). Data ini menunjukkan bahwa indeks prestasi pada responden mahasiswa Akper Darul Ulum angkatan 2003 paling banyak adalah cukup (57.3%). Secara keseluruhan standart indeks prestasi belum tercapai dimana nilai sangat baik (9.3 %) masih dibawah 10 %. Meskipun nilai kurang (6.7 %) dibawah 10 % dan nilai fail 0 %.

Bila dinilai berdasarkan lima kriteria yang diungkapkan oleh Gronlund sebagaimana dikutip Arikunto (1997:264) distribusi nilai populasi yang sudah diseleksi melalui kenaikan kelas atau ujian masuk perguruan tinggi adalah sebagai berikut ; 1) Nilai A / Sangat baik : 10 – 20 %, 2) B / Baik : 20 – 30 %, 3) C / Cukup : 40 – 50 %, 4) D / Kurang : 10 – 20 %, 5) E / Fail : 0 – 10 %.

Suharsimi Arikunto (1997:306) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu input (mahasiswa, materi atau kurikulum, guru, metode atau pendekatan dalam mengajar, sarana, lingkungan manusia dan lingkungan bukan manusia).

Beberapa hal yang menyebabkan hal ini antara lain sarana belajar diasrama yang kurang, asrama yang terlalu ramai, beban belajar yang berlebihan dan interaksi

antar teman yang kurang. Solusi yang bisa diambil untuk mengatasi hal ini adalah penambahan sarana belajar diasrama, pengawasan waktu-waktu belajar ditingkatkan dan meningkatkan kerja kelompok antara mahasiswa.

5.2.4 Hubungan antara stresor mahasiswa dengan stres mahasiswa

Hasil analisa data dengan uji statistik korelasi dengan spearman Rho diperoleh nilai $p = 0,000$, maka H_1 diterima. Ini berarti terdapat hubungan yang bermakna antara stresor mahasiswa dengan stres mahasiswa pada mahasiswa tingkat II angkatan 2003 Akademi Peawatan Darul Ulum Jombang. Hal ini membuktikan bahwa semakin rendah tingkat stresor yang diterima maka semakin rendah tingkat stres yang dialami responden. Sebaliknya responden dengan tingkat stresor tinggi maka semakin tinggi tingkat stresnya.

Berkaitan dengan stresor, Dadang Hawari (2001) mengungkapkan stresor adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga seorang tersebut terpaksa mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanggulangnya. Sedangkan stres menurut Vincent sebagaimana dikutip oleh Sunaryo (2004) adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu didalam lingkungan.

Apabila individu yang menerima stresor ini tidak mampu melakukan adaptasi dan mengatasi stresor tersebut maka akan timbul keluhan-keluhan fisik maupun psikis. Untuk mampu beradaptasi individu harus mempunyai koping yang adaptif, karena koping merupakan cara atau upaya individu dalam menyelesaikan masalah. Upaya ini dapat berupa perubahan cara berpikir (kognitif), perubahan perilaku atau perubahan lingkungan.

Beberapa kiat mengendalikan stres menurut Grant Brecht (200) yang dikutip oleh Sunaryo (2004), sebagai berikut : 1) Sikap, keyakinan, dan pikiran kita harus positif, fleksibel, rasional, dan adaptif terhadap orang lain. Artinya jangan terlebih dahulu menyalahkan orang lain sebelum introspeksi diri dengan pengendalian internal. 2) Kendalikan faktor-faktor penyebab stres dengan jalan : Kemampuan menyadari (awareness skills), kemampuan menerima (acceptance skills), kemampuan untuk menghadapi (coping skills), kemampuan untuk bertindak (action skills). 3) Perhatikan diri anda, proses interpersonal dan interaktif, serta lingkungan anda. 4) Kembangkan sikap efisien. 5) Relaksasi. 6) Visualisasi (angan-angan terarah). 7) Circuit breaker dan koridor stres.

Hasil analisa untuk hubungan stresor lingkungan sosial dengan stres fisik diperoleh nilai $p = 0.000$ sedangkan hubungan stresor lingkungan sosial dengan stres psikologis diperoleh nilai $p = 0.037$. Nilai ini berarti bahwa ada hubungan yang bermakna antara stresor lingkungan sosial dengan stres fisik dan hubungan yang bermakna antara stresor lingkungan sosial dengan stres psikologis. Menurut Dadang Hawari (2001) apabila seseorang tidak mampu mengatasi stresor psikososial, yang bersangkutan akan mengalami penurunan kekebalan atau imunitas sehingga taraf kesehatan fisik maupun mental terganggu dan yang bersangkutan dapat jatuh sakit. Dadang Hawari (2001) menyatakan bahwa hubungan antar sesama (perorangan atau individual) yang tidak baik dapat merupakan sumber stres. Lingkungan sosial asrama jauh berbeda dibanding dengan lingkungan sosial rumah. Kondisi ini merupakan suatu hal yang baru atau komunitas yang baru bagi mahasiswa, dimana seseorang harus bisa mengetahui kepribadian yang satu dengan yang lain, memulai interaksi yang baru dan beradaptasi dengan kelompok yang baru.

Hasil analisa untuk hubungan stresor lingkungan fisik dengan stres fisik diperoleh nilai $p = 0.000$ sedangkan hubungan antara stresor lingkungan fisik dengan stres psikologis diperoleh nilai $p = 0.424$. Hasil ini berarti terdapat hubungan yang bermakna antara stresor lingkungan fisik dengan stres fisik sedangkan tidak ada hubungan yang bermakna antara stresor lingkungan fisik dengan stres psikologis. Menurut Sri Kusmiati dan Desminarti sebagaimana dikutip oleh Sunaryo (2004) bahwa salah satu penyebab stres adalah stresor fisik misalnya suara amat bising, sinar yang terlalu terang, temperatur yang terlalu tinggi atau rendah, atau tersengat arus listrik. Dadang Hawari (2001) menyatakan kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang. Mahasiswa menempati asrama tidak hanya khusus mahasiswa Akper saja melainkan juga bersama dengan siswa sekolah lain, sehingga dimungkinkan timbulnya suara kebisingan yang merupakan sumber stres bagi mahasiswa.

Hasil analisa untuk hubungan stresor beban belajar dengan stres fisik adalah nilai $p = 0.089$ sedangkan analisa untuk hubungan beban belajar dengan stres psikologis didapatkan nilai $p = 0.000$. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara stresor beban belajar dengan stres fisik tetapi terdapat hubungan yang bermakna antara stresor beban belajar dengan stres psikologis. Menurut Hans Selye yang dikutip oleh Pusdiknakes Depkes RI (1989) stres adalah respon manusia yang bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan kebutuhan yang ada dalam dirinya. Mahasiswa Akper Darul Ulum dalam menerima materi selain materi yang berkaitan dengan ilmu keperawatan yang diperoleh saat di perkuliahan, tetapi juga mendapat materi khusus tentang keagamaan yang diperoleh saat diasrama. Sehingga mahasiswa dituntut selain memahami materi-materi keperawatan, juga dituntut untuk memahami materi-materi keagamaan.

5.2.5 Hubungan antara stresor mahasiswa dengan indeks prestasi

Hasil analisa data tentang hubungan stresor dengan indeks prestasi diperoleh nilai $p = 0.000$. Ini berarti bahwa H_0 diterima, berarti terdapat hubungan yang bermakna antara stresor dengan indeks prestasi. Hal ini membuktikan bahwa semakin mahasiswa bisa mengatasi stresor yang diterima maka semakin baik prestasi. Sebagaimana diungkapkan Suharsimi Arikunto (1997) prestasi adalah kondisi yang mencerminkan tingkatan-tingkatan siswa sejauh mana telah dapat mencapai tujuan yang ditetapkan. Purwanto (2000) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri berarti berani menghadapi bermacam-macam situasi yang penuh dengan frustrasi dan ketegangan. Keterkaitan antara kemampuan individu dalam beradaptasi dengan stresor dengan prestasi belajar juga diungkapkan oleh Holland dan Kelly yaitu bahwa nilai tinggi lebih sering diperoleh oleh siswa yang suka beradaptasi (dalam Dimiyati, 1990).

Dalam penelitian ini dari 75 responden terdapat (22,7 %) responden dengan stresor sedang mendapat indeks prestasi yang baik dan (10,7 %) responden dengan stresor sedang mendapatkan indeks prestasi sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa dapat beradaptasi dengan stresornya. Menurut Maramis (1994) Adaptasi dapat dicapai melalui berbagai aspek atau jenis adaptasi, meliputi ; 1) Adaptasi fisiologis yaitu respon terhadap kebutuhan dan usaha yang berhasil, bisa terjadi secara lokal atau umum, misalnya ; meningkatnya kekuatan otot dengan latihan yang lama, seseorang mampu mengatasi stres, tangannya tidak bekeringat dan tidak bergetar, serta wajahnya tidak pucat. 2) Adaptasi psiko-sosial termasuk sikap dan perilaku, misalnya ; strategi koping, pola hidup dan keyakinan.

Hasil analisa hubungan stresor lingkungan fisik dengan indeks prestasi diperoleh nilai $p = 0.000$. Ini berarti terdapat hubungan yang bermakna antara stresor lingkungan fisik dengan indeks prestasi. Menurut Notamodjo (1997) yang dikutip dari J. Guilbert

beberapa faktor yang mempengaruhi proses belajar salah satunya adalah lingkungan terutama faktor fisik yang terdiri dari suhu, cuaca, kondisi tempat belajar, ventilasi, penerangan dan kursi belajar. Data penelitian menunjukkan bahwa (46.7 %) responden menyatakan stresor lingkungan fisik ringan dan (50.7 %) menyatakan stresor lingkungan fisik sedang sedangkan yang menyatakan stresor lingkungan fisik berat (2.7 %). Hal ini dikarenakan (39 %) responden pernah tinggal diasrama baik itu asrama pondok pesantren maupun asrama sekolah dan (58 %) responden punya kepribadian terbuka sehingga memudahkan dalam hal saling tukar informasi tentang asrama. Selain itu adanya program PPS (Program Pengenalan Studi) dimana selama 1 minggu mahasiswa baru dikenalkan tentang kondisi lingkungan fisik yang akan ditempati selama studi di Akper.

Hasil analisa hubungan stresor lingkungan sosial dan indeks prestasi diperoleh nilai $p = 0.003$. Ini berarti terdapat hubungan yang bermakna antara stresor lingkungan sosial dengan indeks prestasi belajar. Sunaryo (2004) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar salah satunya adalah faktor eksternal yang meliputi manusia yang hadir, manusia yang hadir pada saat seseorang sedang belajar dapat mengganggu proses belajar, misalnya suara gaduh, sekitar ruang kelas banyak anak bermain atau suasana disekitar ruang kelas yang berisik. Hal ini tidak terjadi diasrama Akper Darul Ulum meskipun bergabung dengan siswa sekolah lain, dikarenakan diasrama sudah ditentukan waktu-waktu belajar dan waktu-waktu istirahat yang di kontrol dengan baik oleh pengasuh asrama atau pembina asrama.

Hasil analisa hubungan stresor beban belajar dengan indeks prestasi diperoleh nilai $p = 0.009$. Nilai ini menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara stresor beban belajar dengan indeks prestasi. Slameto (1991) menjelaskan bahwa konsentrasi besar pengaruhnya terhadap proses belajar, jelasnya tanpa konsentrasi belajar seseorang

akan sia-sia. Data hasil penelitian (33,3 %) responden menyatakan beban belajar tingkat sedang dan (4.0 %) menyatakan beban belajar tingkat berat sedangkan (62.7 %) menyatakan beban belajar tingkat ringan. Menurut Notoatmodjo (1997) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi belajar salah satunya yaitu materi yang dipelajari adalah bahan pelajaran yang digunakan untuk membentuk sikap, memberikan keterampilan atau pengetahuan. Hasil indeks prestasi yang diperoleh dari responden (26.7 %) baik dan (9.3 %) sangat baik. Hasil ini diperoleh karena materi yang dipelajari diasrama diberikan sesuai dengan tingkat kemampuan mahasiswa. Yang diketahui saat pertama kali mahasiswa memasuki asrama dilakukan tes kemampuan dibidang keagamaan, dari hasil ini kemudian dibentuk kelompok sesuai hasil tes dan diberikan materi sesuai dengan kelompok tersebut.

BAB 6
KESIMPULAN DAN SARAN

BAB 6**KESIMPULAN DAN SARAN****6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden menyatakan stresor yang dialami oleh mahasiswa semester III Akademi Perawatan Darul Ulum angkatan 2003 pada tingkat sedang, terutama pada stresor lingkungan fisik yang meliputi asrama terlalu ramai, asrama terlalu panas dan sarana belajar diasrama yang kurang. Sedangkan stresor yang kedua adalah stresor beban belajar yang meliputi kehilangan konsentrasi saat belajar, tugas terlalu banyak dan beban belajar terlalu banyak. Stresor yang ketiga adalah stresor lingkungan sosial yang meliputi sulit adaptasi dengan teman, ketegangan dalam berinteraksi dengan teman dan tergantung pada orang lain.
2. Sebagian besar responden menyatakan stres yang dialami oleh mahasiswa semester III Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang angkatan 2003 pada tingkat sedang, terutama pada stres fisik yang meliputi gangguan tidur, sakit kepala, nyeri ulu hati dan diare. Kemudian stres psikologis yang meliputi perasaan cemas atau takut, mudah lupa saat belajar dan mudah tersingung.
3. Rata-rata responden menunjukkan indeks prestasi yang dicapai oleh mahasiswa semester III Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang angkatan 2003 pada tingkat cukup. Kemudian indeks prestasi baik, sangat baik dan kurang.
4. Terdapat hubungan yang sangat kuat antara beberapa indikator stresor dengan beberapa indikator stres meliputi hubungan stresor lingkungan fisik dengan stres fisik, stresor lingkungan sosial dengan stres fisik, stresor lingkungan sosial dengan stres psikologis, stresor beban belajar dengan stres psikologis, stresor lingkungan fisik dengan indeks prestasi, stresor lingkungan sosial dengan

indeks prestasi dan stresor beban belajar dengan indeks prestasi. Karena pada saat stresor diterima mahasiswa tinggi maka stres yang dialami mahasiswa adalah tinggi sedangkan pada saat stresor yang diterima mahasiswa rendah maka indeks prestasi yang dicapai mahasiswa adalah tinggi, sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara stresor mahasiswa dengan stres dan terdapat hubungan yang bermakna antara stresor mahasiswa dengan prestasi belajar mahasiswa.

5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara beberapa indikator stresor dengan beberapa indikator stres meliputi stresor lingkungan fisik dengan stres psikologis dan stresor beban belajar dengan stres fisik.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan perlu kiranya :

1. Mahasiswa mempersiapkan diri atau membekali diri dalam hal kemampuan beradaptasi dengan lingkungan fisik, lingkungan sosial maupun beban belajar saat berada di asrama pondok pesantren.
2. Dukungan dan bimbingan yang lebih intensif dari keluarga dan pembimbing asrama terutama bagi mahasiswa yang belum punya pengalaman tinggal di asrama pondok pesantren.
3. Adanya materi khusus tentang pengenalan situasi dan kondisi asrama pondok pesantren pada mahasiswa baru saat dilakukannya PPS.
4. Evaluasi lebih lanjut oleh pengasuh asrama tentang sarana prasarana terutama yang menunjang untuk kelancaran proses belajar mahasiswa saat diasrama.
5. Demi kepentingan ilmiah, maka diharapkan ada kelanjutan dari penelitian ini, sehingga apa yang suda diteliti dapat dikembangkan. Terutama tentang penyediaan asrama yang kondusif untuk menunjang proses belajar bagi mahasiswa yang tinggal dipondok pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Imran, (1996). Belajar dan Pembelajaran. Jakarta : PT Dunia Pustaka Jaya
- Barbara Kozier, (1983). Fundamental of Nursing. Mosby inc.
- Badudu-Zain. (1996). Kamus Bahasa Indonesia. Jakarta: Pustaka Bina Rupa.
- Dadang Hawari. (2001). Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta: FKUI.
- Dempsey, PatriciaAnn & Arthur D. Dempsey. (2002). Riset Keperawatan. Jakarta: EGC.
- Kelliat, BA. (1998). Penatalaksanaan Stres. Jakarta: EGC.
- Fakultas Kedokteran PSIK. (2002). Buku Panduan Penyusunan Proposal dan Skripsi. Departemen Pendidikan Nasional Universitas Airlangga
- Katherine M. Fortinash. (1995). Psychiatric Nursing Care Plan. Missouri : Mosby inc., Second edition.
- Maramis, (1994). Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Surabaya: Airlangga University Press
- Mustaqim. (1991). Psikologi Pendidikan Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nursalam. (2003). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam dan Siti Pariani. (2001). Pendidikan Praktis Riset Keperawatan Jakarta. CV Sagung Seto.
- Notoatmodjo, S. (1993). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- , (1997), Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan Yogyakarta : Andi Offset
- Sardiman AM. (1996). Interaksi dan Motivasi Belajar. Jakarta : PT. Taja Grasindo
- Saifuddin Azwar, (2001), Metode Penelitian, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, cetakan 3
- Slameto. (1991). Psikologi Pengajaran. Jakarta: PT Grasindo.

- , (1995). Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta : Rineka Cipta
- Soeharto Heerdjan. (1987). Apa itu Kesehatan Jiwa ?. Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- Suharsimi Arikunto. (1997). Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- , (199). Prosedur Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (2001) . Metodologi Research. Jilid 1. Yogyakarta: Andi
- , (2001) . Metodologi Research. Jilid 2. Yogyakarta: Andi
- , (2001) . Metodologi Research. Jilid 3. Yogyakarta: Andi
- Sumadi Suryabrata, (195), Psikologi Kepribadian, Jakarta : CV Rajawali
- Sunaryo, (2004), Psikologi untuk Perawat, Jakarta : EGC
- Umar, Jahja (et al). (1996). Bahan Penataran Pengujian Pendidikan. Jakarta: Balitbang Dikbud. Cetakan ke 8.
- WA. Gerungan. (1996). Psikologi Sosial, Bandung : PT Refika Aditama
- Winsel, WS. (1991). Belajar dan Faktor-Faktor yang mempengaruhinya. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- , (1999). Psikologi Pengajaran. Jakarta: PT Gramedia.
- Wood & Haber. (199). Nursing Research. California

LAMPIRAN



DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
 IR PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
 UNIVERSITAS AIRLANGGA

FAKULTAS KEDOKTERAN

PROGRAM STUDI S.1 ILMU KEPERAWATAN

Jl. Mayjen Prof Dr. Moestopo 47 Surabaya Kode Pos : 60131

Telp : (031) 5012496 - 5014067 Fax : 031- 5022472

Surabaya, 15 - 12 - 2004

Nomor : 48 43/J03.1.17/PSIK & DIV PP/ 2004
 Lampiran : 1 (satu) berkas
 Perihal : Permohonan Bantuan Fasilitas Penelitian
 Mahasiswa PSIK - FK Unair

Kepada Yth.

Direktur Akper Darul Ulum Jombang

Di

Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, maka kami mohon kesediaan Bapak untuk memberikan kesempatan kepada mahasiswa kami di bawah ini mengumpulkan data sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan. Adapun Proposal penelitian terlampir.

Nama : Abdul Ghofar
 NIM : 010330579-B
 Judul Penelitian : Hubungan Stresor dengan Stres dan Prestasi
 Belajar Mahasiswa Akper Darul Ulum Jombang.
 Tempat : Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi

Prof. Eddy Soewandjo, dr., Sp.PD, KTI
 NIP.: 130 325 831



YAYASAN DARUL 'ULUM

**AKADEMI PERAWATAN DARUL 'ULUM
JOMBANG**

Nomor : DL.02.02.12.2861

Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yang Terhormat
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya
di -
Surabaya

Assalamualaikum wr. wb.

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan hidayahNya sehingga kami dapat melaksanakan amanah dan tanggung jawab yang kami emban selama ini, mudah-mudahan Bapak beserta staf demikian adanya.

Memperhatikan surat saudara Nomor : 4843/J03.1.17/PSIK&DIVPP/2004 tertanggal 15 Desember 2004 Perihal Permohonan Bantuan Fasilitas Penelitian Mahasiswa PSIK-FK Unair dengan judul : " Hubungan Stressor dengan Stress dan Prestasi Belajar Mahasiswa Akper Darul Ulum Jombang " untuk Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya :

Nama : Abdul Ghofar

NIM : 010330579-B

dengan ini kami sampaikan bahwa pada dasarnya kami dapat memenuhi permohonan tersebut dan untuk kelancaran harap koordinasi dengan Pembantu Direktur Bidang Kemahasiswaan (Sdr. Masruroh, S Kep, Ns.)

Demikian agar menjadikan maklum.

W a s s a l a m

Jombang, 20 Desember 2004

Direktur

TUTU APRIL ARIANI, SKp

Lampiran : 3

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Nama saya Abdul Ghofar mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya. Dalam rangka memenuhi syarat tugas akhir program pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan diwajibkan melakukan penelitian. Dalam penelitian ini saya mengambil judul “ Hubungan Stressor Lingkungan terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Perawatan Darul Ulum Jombang .

Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari hubungan stressor lingkungan dengan prestasi belajar mahasiswa. Demi kelancaran penelitian, saya harapkan partisipasi saudara/i untuk menjadi responden pada penelitian ini.

Jika sudara/i menjadi responden dalam penelitian ini, silahkan menanda tangani kolom dibawah ini. Atas partisipasi saudara/I saya ucapka terima kasih.

Nama Mahasiswa :
Tanggal	:
Tanda – tangan	:

Lampiran 4

KUESIONER
STRESOR MAHASISWA

Petunjuk : Berilah tanda silang (X) pada kolom angka yang ada di sebelah kanan pada masing-masing butir pernyataan dengan pilihan yang sedang anda alami

- Kode : 1 : Tidak pernah
 2 : Kadang-kadang
 3 : Sering
 4 : Selalu

I. Demografi

Usia saat ini :Tahun
 Jenis kelamin :
 Angkatan :

II. Data Umum

- Pernah tinggal diasrama Ya Tidak
 Berapa lama 1 thn 2 thn 3 thn > 3 thn
 Tempat tinggal Asrama Kos-kosan Ponpes
 Status anak dalam keluarga 1 2 3 dll
 Tinggal serumah dengan Orang tua Kakek/Nenek Saudara
 Tipe Kepribadian Terbuka Tertutup
 Riwayat penyakit sebelum kuliah Ada Tidak ada
 Sebutkan
- Riwayat kuliah sebelumnya Pernah Belum pernah
 Pulang ke rumah dalam 1 minggu 1 kali 2 kali 3 kali > 3 kali
 Mempunyai tanggungan MA semester sebelumnya Ya Tidak Pernah

III. Data Khusus

Jangan memberi tanda apapun pada kolom skor

NO	Pernyataan	1	2	3	4	Skor
	STRESOR MAHASISWA					
	Kondisi Lingkungan Fisik					
1	Merasa tidak cocok kuliah di Akper					
2	Merasa tidak suka dengan tempat tinggal					
3	Merasa malas untuk kegiatan ekstrakurikuler					
4	Keluar asrama					
5	Merasa jenuh dalam asrama					
6	Merasa asrama terlalu ramai					
7	Merasa asrama terlalu panas					
8	Merasa asrama kurang penerangan					
9	Merasa sarana belajar asrama kurang					

Kondisi Lingkungan Sosial						
10	Merasa tergantung pada orang lain					
11	Ketegangan dalam berinteraksi dengan teman					
12	Ketegangan dalam berinteraksi dengan teman lain tingkat					
13	Sulit beradaptasi dengan teman					
14	Merasa tidak diterima oleh teman					
15	Merasa tidak punya peran di kelompok					
16	Merasa tidak punya tempat mengungkapkan masalah					
Beban Belajar						
17	Kecewa terhadap hasil belajar					
18	Merasa beban tugas terlalu banyak					
19	Merasa tidakcukup waktu waktu untuk menyelesaikan tugas					
20	Tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas					
21	Putus asa dalam belajar					
22	Merasa tidak tertarik dengan materi perkuliahan					
23	Merasa beban belajar terlalu banyak					
24	Merasa tertekan dengan tugas-tugas					
25	Merasa kehilangan konsentrasi dalam belajar					

Lampiran 5

**KUESIONER
STRES MAHASISWA**

NO	Pernyataan	1	2	3	4	Skor
	STRES MAHASISWA					
	Stres fisik selama diasrama					
1	Saya merasa sakit kepala					
2	Saya merasa berkeringat dingin					
3	Saya merasa jantung berdebar					
4	Saya merasa mual					
5	Merasa sakit perut/nyeri ulu hati					
6	Merasa sesak napas					
7	Merasa otot kaku (kaku leher)					
8	Mulut saya terasa kaku					
9	Makan secara berlebihan					
10	Saya merasa ada gangguan tidur					
11	Merasa nyeri yang tidak spesifik					
12	Merasa gatal yang tidak spesifik					
13	Diare					
14	Merasa telapak tangan berkeringat					
15	Merasa telapak tangan dingin					
16	Merasa frekuensi pernapasan meningkat					
17	Merasa denyut nadi meningkat					
	Stres psikologis					
18	Merasa cemas / takut					
19	Menyalahkan diri sendiri					
20	Merasa bodoh					
21	Putus asa dalam kuliah					
22	Curiga dengan orang lain membicarakan dirinya					
23	Mudah lupa saat belajar					
24	Bingung dalam menghadapi kuliah					
25	Menghindar dari tugas-tugas					
26	Berganti-ganti rencana					
27	Berfikir hal-hal kecil terlalu rinci					
28	Mudah tersinggung					
29	Menarik diri (menolak berinteraksi dengan teman)					
31	Merasa lambat terhadap situasi yang berubah					

TABULASI DATA DEMOGRAFI DAN DATA UMUM PENELITIAN
IR PERPUSTAKAAN UNIVERISTAS AIRLANGGA

Responden	Data Demografi			Data Umum									
	Usia	Kelamin	Angkatan	Tinggal	Lama	Tempat	Status	Serumah	Kepribadian	Penyakit	Kuliah	Pulang	Tanggung
1	1	1	1	1	4	3	2	1	2	2	2	5	3
2	1	2	1	2	0	0	4	1	1	2	2	5	2
3	2	2	1	2	0	0	1	1	1	2	2	5	2
4	1	2	1	1	4	3	4	1	1	2	2	5	2
5	1	2	1	2	0	0	1	1	2	1	2	1	2
6	1	1	1	1	4	3	2	2	1	2	2	5	2
7	3	2	1	2	0	0	1	1	1	2	2	5	2
8	1	2	1	2	0	0	2	1	2	2	2	5	2
9	1	2	1	1	3	3	2	1	2	1	2	5	3
10	1	2	1	1	2	1	4	3	2	2	2	5	2
11	1	1	1	2	0	0	1	1	1	2	2	5	2
12	1	2	1	2	0	0	4	1	1	2	2	1	2
13	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	5	2
14	2	2	1	2	0	0	1	1	1	2	2	5	2
15	2	2	1	1	2	1	3	1	2	2	2	5	2
16	1	2	1	2	0	0	1	1	2	2	2	5	3
17	1	2	1	2	0	0	1	1	1	2	2	5	2
18	3	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2
19	1	2	1	1	4	3	4	1	1	2	2	5	2
20	1	2	1	2	0	0	1	2	1	2	1	5	1
21	1	2	1	2	0	0	1	1	2	1	2	5	2
22	1	2	1	1	4	3	4	1	1	2	2	5	2
23	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	5	3
24	1	2	1	2	0	0	1	1	2	2	2	5	2
25	1	2	1	2	0	0	4	1	1	2	2	1	2
26	1	2	1	2	0	0	1	1	1	2	2	5	2
27	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	5	2
28	2	1	1	1	3	3	1	1	1	2	2	5	2
29	2	1	1	2	0	0	1	1	2	2	2	5	3
30	3	2	1	2	0	0	3	1	2	2	2	1	2
31	3	2	1	1	4	3	1	1	1	2	2	5	2
32	1	2	1	2	0	0	4	1	1	2	2	5	2
33	1	2	1	1	3	3	3	1	2	2	2	5	2
34	1	1	1	2	0	0	1	1	1	2	2	5	2
35	1	2	1	1	1	1	3	2	2	2	2	5	2
36	2	2	1	2	0	0	2	1	2	1	2	1	3
37	2	2	1	2	0	0	1	1	1	2	2	5	2
38	1	2	1	1	4	3	1	1	1	2	2	5	2
39	2	1	1	2	0	0	3	1	2	2	2	5	2

40	1	2	1	1	4	3	2	1	2	2	1	5	2
41	2	2	1	2	0	0	1	1	2	2	2	5	2
42	1	1	1	2	0	0	3	1	1	2	2	1	2
43	2	2	1	2	0	0	3	1	1	2	2	5	2
44	2	2	1	1	3	3	4	1	1	2	2	5	2
45	3	2	1	1	3	1	1	1	2	2	2	5	2
46	1	2	1	2	0	0	1	1	2	2	2	1	2
47	1	1	1	2	0	0	3	1	1	2	2	5	1
48	2	2	1	2	0	0	1	1	1	2	2	5	2
49	3	1	1	2	0	0	1	1	2	1	2	5	2
50	1	2	1	2	0	0	1	1	1	2	2	5	2
51	2	1	1	2	0	0	3	3	1	2	2	1	3
52	1	2	1	1	3	3	1	1	2	1	2	5	2
53	1	2	1	2	0	0	2	1	2	2	2	5	2
54	2	2	1	2	0	0	3	1	1	2	2	5	2
55	2	1	1	2	0	0	1	1	2	2	2	1	2
56	2	2	1	1	4	3	3	1	2	1	2	5	2
57	1	2	1	2	0	0	1	1	2	2	2	5	2
58	1	2	1	1	4	3	4	1	2	1	2	5	2
59	1	2	1	2	0	0	1	1	1	2	2	5	2
60	1	2	1	2	0	0	4	1	1	2	2	5	2
61	1	2	1	1	3	3	3	1	2	2	2	5	2
62	1	2	1	2	0	0	1	1	2	1	2	1	2
63	1	2	1	1	4	3	1	1	1	2	2	5	2
64	1	2	1	1	3	3	4	1	1	2	2	5	2
65	1	1	1	1	4	3	1	1	2	2	2	5	2
66	1	1	1	2	0	0	4	1	1	2	2	5	2
67	2	1	1	2	0	0	1	1	1	2	2	1	2
68	1	1	1	1	4	3	3	1	1	2	2	5	2
69	1	2	1	2	0	0	1	1	1	2	2	5	2
70	2	2	1	2	0	0	1	1	2	1	2	5	2
71	1	2	1	1	3	3	1	1	1	2	2	5	2
72	1	1	1	1	4	3	4	1	1	2	2	5	2
73	2	1	1	2	0	0	4	1	2	2	2	5	2
74	1	2	1	1	3	3	1	1	2	2	2	5	2
75	2	2	1	2	0	0	2	1	1	2	2	5	2

IR PERPUSTAKAAN UNIVERISTAS AIRLANGGA
 TABULASI DATA KHUSUS PENELITIAN

Responden	S. Ling	S. Sos	S. Beban	Stresor	S. Fis	S. Psi	Stres	IP
1	1	2	1	2	2	1	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	1
3	2	1	1	2	1	1	2	1
4	1	1	1	2	1	1	1	3
5	1	1	2	2	1	2	2	1
6	2	2	2	2	2	2	3	3
7	2	1	2	3	2	2	2	3
8	1	2	2	2	2	1	2	2
9	1	1	1	2	1	1	2	1
10	1	1	2	2	1	2	2	3
11	2	2	2	2	2	2	2	2
12	2	1	1	2	1	1	3	2
13	1	1	1	2	1	1	2	2
14	2	1	2	3	1	1	2	3
15	1	1	1	2	1	1	2	2
16	1	1	1	2	1	1	2	2
17	1	1	2	2	1	1	1	3
18	1	1	1	1	1	2	2	1
19	2	2	2	3	2	1	1	3
20	1	1	1	2	1	1	2	2
21	1	1	1	2	1	1	2	3
22	2	2	2	2	2	1	2	3
23	1	1	1	1	1	1	3	1
24	2	2	1	1	2	2	1	3
25	2	2	1	2	2	1	2	3
26	1	1	1	2	1	1	2	2
27	1	1	1	2	1	1	2	3
28	2	2	3	3	2	2	2	4
29	2	2	1	2	2	1	3	3
30	1	1	1	2	1	1	2	3
31	2	2	1	2	2	1	2	3
32	2	2	1	2	2	1	2	3
33	2	1	2	2	2	1	2	2
34	2	2	1	2	2	1	2	3
35	1	1	1	1	1	1	2	2
36	1	1	1	2	1	1	2	3
37	1	1	2	2	1	1	2	3
38	1	1	1	2	1	1	1	3
39	2	2	1	2	2	1	2	3
40	2	2	1	2	2	1	2	3
41	2	2	1	2	2	1	2	3
42	2	1	1	2	2	1	2	3
43	2	1	1	2	2	1	2	3
44	2	1	2	2	1	1	2	3
45	2	1	1	2	2	1	2	2
46	1	1	2	2	1	1	2	2
47	2	3	3	3	2	1	2	4
48	2		1	2	2	1	2	2
49	2	2	1	2	2	1	2	3
50	1	1	1	2	1	1	2	3
51	1	1	1	2	1	1	1	3
52	1	1	1	2	1	1	2	3
53	1	1	2	2	1	2	2	3
54	1	1	1	2	1	1	2	2
55	2	1	1	2	2	1	2	3
56	2	1	2	2	2	1	2	3
57	1	1	1	2	1	2	2	2
58	2	1	1	2	1	1	2	3
59	1	1	2	2	1	1	2	3
60	2	3	2	3	3	1	3	4
61	2	1	1	2	2	1	2	3

IR PERPUSTAKAAN UNIVERISTAS AIRLANGGA

63	2	1	2	2	1	1	2	3
64	1	1	1	2	2	1	2	2
65	2	1	1	2	1	1	2	3
66	2	1	2	2	1	1	2	3
67	3	2	2	3	2	2	2	4
68	2	1	1	2	1	1	2	3
69	2	2	2	2	2	1	2	3
70	1	1	1	1	1	1	1	2
71	1	1	1	2	1	1	2	4
72	1	1	1	2	1	1	1	3
73	1	1	2	2	1	1	2	3
74	3	2	3	3	2	2	3	4
75	2	1	1	2	2	1	2	2

Frequency Table

IR PERPUSTAKAAN UNIVERISTAS AIRLANGGA

Stresor

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	"Ringan"	5	6.7	6.7	6.7
	"Sedang"	61	81.3	81.3	88.0
	"Berat"	9	12.0	12.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	"Ringan"	8	10.7	10.7	10.7
	"Sedang"	60	80.0	80.0	90.7
	"Berat"	7	9.3	9.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Indeks Prestasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	7	9.3	9.3	9.3
	Baik	20	26.7	26.7	36.0
	Cukup	43	57.3	57.3	93.3
	kurang	5	6.7	6.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Stresor Lingkungan fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	"Ringan"	35	46.7	46.7	46.7
	"Sedang"	38	50.7	50.7	97.3
	"Berat"	2	2.7	2.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Stresor Lingkungan Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	"Ringan"	51	68.0	68.0	68.0
	"Sedang"	22	29.3	29.3	97.3
	"Berat"	2	2.7	2.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Beban Belajar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	"Ringan"	47	62.7	62.7	62.7
	"Sedang"	25	33.3	33.3	96.0
	"Berat"	3	4.0	4.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid "Ringan"	40	53.3	53.3	53.3
"Sedang"	34	45.3	45.3	98.7
"Berat"	1	1.3	1.3	100.0
Total	75	100.0	100.0	

Stres Psikologis

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid "Ringan"	61	81.3	81.3	81.3
"Sedang"	14	18.7	18.7	100.0
Total	75	100.0	100.0	

Hubungan Stresor dengan Stres

Correlations

		Stresor	Stres
Spearman's rho	Stresor	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	75
Stres	Stres	Correlation Coefficient	.489**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	75

** . Correlation is significant at the .01 level (2-tailed).

Hubungan Stresor dengan Indeks Prestasi

Correlations

		Stresor	Indeks Prestasi
Spearman's rho	Stresor	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	75
Indeks Prestasi	Indeks Prestasi	Correlation Coefficient	.462**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	75

** . Correlation is significant at the .01 level (2-tailed).

Nonparametric Correlations

Nonparametric Correlations

REPERPUSTAKAAN UNIVERISTAS AIRLANGGA

Correlations

			Stresor Lingkungan fisik	Stres Fisik
Spearman's rho	Stresor Lingkungan fisik	Correlation Coefficient	1.000	.662**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	75	75
	Stres Fisik	Correlation Coefficient	.662**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	75	75

** . Correlation is significant at the .01 level (2-tailed).

Nonparametric Correlations

Correlations

			Stresor Lingkungan fisik	Stres Psikologis
Spearman's rho	Stresor Lingkungan fisik	Correlation Coefficient	1.000	.094
		Sig. (2-tailed)	.	.424
		N	75	75
	Stres Psikologis	Correlation Coefficient	.094	1.000
		Sig. (2-tailed)	.424	.
		N	75	75

Nonparametric Correlations

Correlations

			Stresor Lingkungan fisik	Indeks Prestasi
Spearman's rho	Stresor Lingkungan fisik	Correlation Coefficient	1.000	.425**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	75	75
	Indeks Prestasi	Correlation Coefficient	.425**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	75	75

** . Correlation is significant at the .01 level (2-tailed).

Nonparametric Correlations

Correlations

			Stresor Lingkungan Sosial	Stres Fisik
Spearman's rho	Stresor Lingkungan Sosial	Correlation Coefficient	1.000	.741**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	75	75
	Stres Fisik	Correlation Coefficient	.741**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	75	75

Nonparametric Correlations

PERPUSTAKAAN UNIVERISTAS AIRLANGGA

Correlations

			Stresor Lingkungan Sosial	Stres Psikologis
Spearman's rho	Stresor Lingkungan Sosial	Correlation Coefficient	1.000	.241*
		Sig. (2-tailed)	.	.037
		N	75	75
	Stres Psikologis	Correlation Coefficient	.241*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.037	.
		N	75	75

*. Correlation is significant at the .05 level (2-tailed).

Nonparametric Correlations

Correlations

			Stresor Lingkungan Sosial	Indeks Prestasi
Spearman's rho	Stresor Lingkungan Sosial	Correlation Coefficient	1.000	.339**
		Sig. (2-tailed)	.	.003
		N	75	75
	Indeks Prestasi	Correlation Coefficient	.339**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.003	.
		N	75	75

** . Correlation is significant at the .01 level (2-tailed).

Nonparametric Correlations

Correlations

			Beban Belajar	Stres Fisik
Spearman's rho	Beban Belajar	Correlation Coefficient	1.000	.198
		Sig. (2-tailed)	.	.089
		N	75	75
	Stres Fisik	Correlation Coefficient	.198	1.000
		Sig. (2-tailed)	.089	.
		N	75	75

Nonparametric Correlations

Correlations

			Beban Belajar	Stres Psikologis
Spearman's rho	Beban Belajar	Correlation Coefficient	1.000	.426**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	75	75
	Stres Psikologis	Correlation Coefficient	.426**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	75	75

** . Correlation is significant at the .01 level (2-tailed).

Nonparametric Correlations

PERPUSTAKAAN UNIVERISTAS AIRLANGGA

Correlations

			Beban Belajar	Indeks Prestasi
Spearman's rho	Beban Belajar	Correlation Coefficient	1.000	.301**
		Sig. (2-tailed)	.	.009
		N	75	75
	Indeks Prestasi	Correlation Coefficient	.301**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.009	.
		N	75	75

** . Correlation is significant at the .01 level (2-tailed).

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Stresor * Stres	75	100.0%	0	.0%	75	100.0%

Stresor * Stres Crosstabulation

			Stres			Total	
			"Ringan"	"Sedang"	"Berat"		
Stresor	"Ringan"	Count	3	2		5	
		% within Stresor	60.0%	40.0%		100.0%	
		% of Total	4.0%	2.7%		6.7%	
	"Sedang"	Count	5	53	3	61	
		% within Stresor	8.2%	86.9%	4.9%	100.0%	
		% of Total	6.7%	70.7%	4.0%	81.3%	
	"Berat"	Count		5	4	9	
		% within Stresor		55.6%	44.4%	100.0%	
		% of Total		6.7%	5.3%	12.0%	
Total	Count		8	60	7	75	
		% within Stresor		10.7%	80.0%	9.3%	100.0%
		% of Total		10.7%	80.0%	9.3%	100.0%

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Interval by Interval	Pearson's R	.491	.113	4.812	.000 ^c
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	.489	.112	4.792	.000 ^c
N of Valid Cases		75			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Stresor * Indeks Prestasi	75	100.0%	0	.0%	75	100.0%

Stresor * Indeks Prestasi Crosstabulation

			Indeks Prestasi		
			Sangat Baik	Baik	Cukup
Stresor	"Ringan"	Count	2	2	1
		Expected Count	.5	1.3	2.9
		% within Stresor	40.0%	40.0%	20.0%
		% of Total	2.7%	2.7%	1.3%
"Sedang"	Count	5	17	39	
	Expected Count	5.7	16.3	35.0	
	% within Stresor	8.2%	27.9%	63.9%	
	% of Total	6.7%	22.7%	52.0%	
"Berat"	Count	0	1	3	
	Expected Count	.8	2.4	5.2	
	% within Stresor	.0%	11.1%	33.3%	
	% of Total	.0%	1.3%	4.0%	
Total	Count	7	20	43	
	Expected Count	7.0	20.0	43.0	
	% within Stresor	9.3%	26.7%	57.3%	
	% of Total	9.3%	26.7%	57.3%	

Stresor * Indeks Prestasi Crosstabulation
IR PERPUSTAKAAN UNIVERISTAS AIRLANGGA

			Indeks	
			kurang	Total
Stresor	"Ringan"	Count	0	5
		Expected Count	.3	5.0
		% within Stresor	.0%	100.0%
		% of Total	.0%	6.7%
	"Sedang"	Count	0	61
		Expected Count	4.1	61.0
		% within Stresor	.0%	100.0%
		% of Total	.0%	81.3%
	"Berat"	Count	5	9
		Expected Count	.6	9.0
		% within Stresor	55.6%	100.0%
		% of Total	6.7%	12.0%
Total	Count	5	75	
	Expected Count	5.0	75.0	
	% within Stresor	6.7%	100.0%	
	% of Total	6.7%	100.0%	

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Ordinal by Ordinal	Kendall's tau-b	.437	.101	3.299	.001
	Kendall's tau-c	.284	.086	3.299	.001
	Spearman Correlation	.462	.107	4.449	.000 ^c
Interval by Interval	Pearson's R	.481	.103	4.688	.000 ^c
N of Valid Cases		75			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

Correlations

Lampiran 9

REKAPITULASI STRESOR MAHASISWA

I. Demografi

Usia saat ini : 39 (19 TH), 30 (20 TH), 6 (21 TH)
 Jenis kelamin : 17 (Laki-laki), 58 (Perempuan)
 Angkatan : 75 (Angkatan XIII)

II. Data Umum

Pernah tinggal diasrama 29 (Ya) 46 (Tidak)
 Berapa lama 5 (1 thn) 3 (2 thn) 9 (3 thn) 12 (> 3 thn)
 Tempat tinggal (7) Asrama (1) Kos-kosan (21) Ponpes
 Status anak dalam keluarga 39 (1) 9 (2) 13 (3) 14 (dll)
 Tinggal serumah dengan (70) Orang tua (3) Kakek/Nenek (2) Saudara
 Tipe Kepribadian (44) Terbuka (31) Tertutup
 Riwayat penyakit sebelum kuliah (10) Ada (65) Tidak ada
 Sebutkan DHF, Typhus, Asma, Hepatitis, Alergi, Anemis
 Riwayat kuliah sebelumnya (2) Pernah (73) Belum pernah
 Pulang ke rumah dalam 1 minggu 12 (1 kali) 63 (> 3 kali)
 Mempunyai tanggungan MA smt sebelumnya (2) Ya (66) Tidak (7)Pernah

III. Data Khusus

NO	Pernyataan	1	2	3	4	Ket
STRESOR MAHASISWA						
Kondisi Lingkungan Fisik						
1	Merasa tidak cocok kuliah di Akper	35	40			
2	Merasa tidak suka dengan tempat tinggal	14	53	6	1	-1
3	Merasa malas untuk kegiatan ekstrakurikuler	11	47	13	3	-1
4	Keluar asrama	9	58	5	1	-2
5	Merasa jenuh dalam asrama	2	49	22	2	
6	Merasa asrama terlalu ramai	3	29	22	21	
7	Merasa asrama terlalu panas	8	28	32	7	
8	Merasa asrama kurang penerangan	31	35	8		-1
9	Merasa sarana belajar asrama kurang	17	29	21	8	
Kondisi Lingkungan Sosial						
10	Merasa tergantung pada orang lain	21	52	1		-1
11	Ketegangan dalam berinteraksi dengan teman	34	40	1		
12	Ketegangan dalam berinteraksi dengan teman lain tingkat	18	48	8		-1
13	Sulit beradaptasi dengan teman	38	31	3		-1
14	Merasa tidak diterima oleh teman	49	23	2		-1
15	Merasa tidak punya peran di kelompok	48	23	3		-1
16	Merasa tidak punya tempat mengungkapkan masalah	47	25	3		

Beban Belajar						
17	Kecewa terhadap hasil belajar	6	53	16		
18	Merasa beban tugas terlalu banyak	3	54	17	1	
19	Merasa tidak cukup waktu waktu untuk menyelesaikan tugas	11	48	16		
20	Tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas	29	44	2		
21	Putus asa dalam belajar	31	42	2		
22	Merasa tidak tertarik dengan materi perkuliahan	14	54	6		-1
23	Merasa beban belajar terlalu banyak	10	48	16	1	
24	Merasa tertekan dengan tugas-tugas	16	47	11	1	
25	Merasa kehilangan konsentrasi dalam belajar	2	52	20	1	

Lampiran 10

REKAPITULASI STRES MAHASISWA

NO	Pernyataan	1	2	3	4	Skor
STRES MAHASISWA						
Stres fisik selama diasrama						
1	Saya merasa sakit kepala	21	42	10	1	
2	Saya merasa berkeringat dingin	39	29	7		
3	Saya merasa jantung berdebar	30	37	8		
4	Saya merasa mual	37	33	4	1	
5	Merasa sakit perut/nyeri ulu hati	19	48	8		
6	Merasa sesak napas	61	13	1		
7	Merasa otot kaku (kaku leher)	37	33	5		
8	Mulut saya terasa kaku	63	10	2		
9	Makan secara berlebihan	27	43	6		
10	Saya merasa ada gangguan tidur	21	43	10	1	
11	Merasa nyeri yang tidak spesifik	38	34	3		
12	Merasa gatal yang tidak spesifik	36	34	5		
13	Diare	17	49	9		
14	Merasa telapak tangan berkeringat	51	13	10	1	
15	Merasa telapak tangan dingin	45	21	8	1	
16	Merasa frekuensi pernapasan meningkat	45	26	4		
17	Merasa denyut nadi meningkat	34	36	5		
Stres psikologis						
18	Merasa cemas / takut	10	54	11		
19	Menyalahkan diri sendiri	16	48	11		
20	Merasa bodoh	21	39	14	1	
21	Putus asa dalam kuliah	34	39	2		
22	Curiga dengan orang lain membicarakan dirinya	16	53	6		
23	Mudah lupa saat belajar	3	52	19	1	
24	Bingung dalam menghadapi kuliah	21	41	12	1	
25	Menghindar dari tugas-tugas	59	15	1		
26	Berganti-ganti rencana	25	41	8	1	
27	Berfikir hal-hal kecil terlalu rinci	27	38	9	1	
28	Mudah tersinggung	14	46	12	3	
29	Menarik diri (menolak berinteraksi dengan teman)	51	18	5	1	
31	Merasa lambat terhadap situasi yang berubah	34	34	6	1	