

Pengalaman Stres Mahasiswa Keperawatan Pada Tahun Pertama Di STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Stressful Experience Of Nursing Students In The First-Year At STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Vita Riyanti Anjani¹, Aulya Akbar², Dewi Putri Kurnia¹

¹Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru

²RS.Jiwa Tampan Provinsi Riau

e-mail: Vitariyanti32@gmail.com

Abstrak

Stres adalah suatu kondisi individu yang kurang mampu beradaptasi dengan optimal karena tuntutan yang tinggi sehingga dapat mengganggu kesehatan. Stres dapat dialami oleh semua kalangan individu tidak terkecuali dialami oleh mahasiswa. Tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama tergolong tinggi karena penyesuaian diri terhadap lingkungan yang baru serta kurangnya kemampuan beradaptasi. Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman stres mahasiswa keperawatan pada tahun pertama di STIKes Hang Tuah Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi fenomenologi. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 6 orang mahasiswa keperawatan tahun pertama yang aktif kuliah. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam. Data dianalisa dengan menggunakan teknik collaizi. Hasil penelitian ini didapat 4 tema terkait pengalaman stres mahasiswa keperawatan pada tahun pertama di STIKes Hang Tuah Pekanbaru yaitu, mahasiswa memilih jurusan keperawatan sebagai pilihan alternatif terakhir, mahasiswa belum mampu beradaptasi secara maksimal, adanya perubahan akibat stressor pada mahasiswa dan saat menghadapi permasalahan mahasiswa memilih menghadapi masalah. Saran bagi ilmu keperawatan dari penelitian ini dapat memberikan masukan untuk memberikan tempat khusus konseling untuk mahasiswa sehingga bisa menceurahkan beban permasalahan terkait perkuliahan keperawatan. Saran bagi peneliti selanjutnya, dapat melanjutkan penelitian kualitatif terkait pengalaman stres mahasiswa keperawatan tahun pertama dengan partisipan laki-laki.

Kata kunci: Mahasiswa keperawatan, Mahasiswa tahun pertama, stres

Abstract

Stress is a condition of individual who can't adapt optimally because of high pressure. Thus, it can disrupt health. Stress can be experienced by all groups of individuals, including students. The level of stress in first-year students is relatively high due to adaptation to the new environment and lack of adaptability. This research aimed to explore the

stressful experiences of nursing students in the first year at STIKes Hang Tuah Pekanbaru. This research used a phenomenological study approach. Participants in this research were 6 first-year nursing students who were active in college. The sampling technique used was purposive sampling. Data collection method used was in-depth interviews. Data were analyzed using collaizi technique. The results of this research obtained 4 themes related to the stressful experience of nursing students in the first year at STIKes Hang Tuah Pekanbaru. students chose nursing as the last alternative choice, students had not been able to adapt optimally, there were changes due to stressors on students and when faced with problems students chose to face problem. The result of this research is expected to give knowledge toward students related to the impact caused by stress, and its effects on education, health, and social relations of these students. Suggestions for nursing from this research, it can provide input to provide a special place of counseling for students. Thus, they can devote the burden of problems related to nursing lectures. Suggestions for further researchers, they can continue using qualitative research related to the stress experiences of first-year nursing students with male participants.

Keywords: Nursing student, First year student, Stressful.

Pendahuluan

Kehidupan manusia akan selalu mengalami perkembangan dan perubahan dari bayi sampai dengan lansia dan akhirnya meninggal dunia. Salah satu tahap perkembangan manusia adalah usia remaja akhir atau dewasa awal. Pada fase ini terjadi berbagai masalah dan tekanan karena banyaknya tuntutan¹. Masa remaja merupakan masa transisi yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional². Setiap individu pasti akan melalui masa remaja dalam kehidupannya.

Rentang usia remaja akhir adalah 18 sampai 22 tahun². Mahasiswa berada direntang usia remaja akhir atau dewasa awal karena angka partisipasi sekolah pada mahasiswa yang duduk di perguruan tinggi rata-rata berusia 19 sampai 24 tahun. Disimpulkan bahwa tahap perkembangan mahasiswa tergolong dalam tahap remaja akhir.

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi⁴. Mahasiswa merupakan individu yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi yang diharapkan menjadi calon-calon intelektual. Kehidupan diperguruan tinggi dimulai saat mendaftarkan diri sebagai mahasiswa dengan memenuhi persyaratan seperti harus lulus dari Sekolah Menengah Atas (SMA), lalu seleksi masuk perguruan tinggi, jika syarat tersebut dinyatakan lulus maka harus memenuhi persyaratan seperti pembayaran kuliah dan lain-lain, lebih lanjut saat mahasiswa masuk kedalam kehidupan perkuliahan dituntut dengan berbagai macam pembelajaran salah satunya adanya sistem kredit semester atau SKS yang mengharuskan mahasiswa menuntaskan dalam jangka waktu tertentu⁵. Sistem pembelajaran antara SMA dan perguruan tinggi memiliki perbedaan sehingga mahasiswa yang baru masuk juga perlu menyesuaikan diri untuk beradaptasi pada lingkungan yang baru⁶. Penyesuaian diri, pengalaman, dan kemampuan beradaptasi merupakan hal terpenting pada mahasiswa untuk mampu menyesuaikan diri pada lingkungan.

Hasil penelitian terkait Faktor Eksternal Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Adaptasi Proses Pembelajaran didapatkan bahwa cara dosen mengajar, jadwal perkuliahan, dan relasi teman merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tahun pertama⁷. Permasalahan yang umum terjadi pada mahasiswa baru yaitu penyesuaian kurikulum, tingkat disiplin, hubungan dengan dosen, dan hubungan sosial

dengan teman baru, masalah ekonomi, dan pemilihan bidang studi⁸. Seluruh kegiatan kampus selama masa perkuliahan dapat menjadi penyebab untuk terjadinya stres, jika tidak ditangani ataupun tidak mempunyai strategi mengatasi stres yang baik dapat menghambat dalam prestasi akademik, emosional dan kesejahteraan sosial⁹. Hal ini menunjukkan bahwa banyak penyebab stres pada mahasiswa tahun pertama dan dibutuhkan adaptasi dan pengalaman mengenai bagaimana mahasiswa menghadapi stresor tersebut.

Hasil penelitian mengenai Depresi pada Mahasiswa Tingkat Pertama Program Studi Ilmu keperawatan di Universitas Udayana pada 58 responden dari rentang normal, depresi ringan, depresi berat, dan depresi sangat berat didapatkan bahwa mahasiswa pada tahun pertama paling banyak mengalami depresi sangat berat yaitu (29,31%)¹⁰. Menurut hasil terkait Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Keperawatan di Universitas Sumatera Utara diperoleh 170 responden, mahasiswa keperawatan pada tahun pertama paling banyak mengalami stres sedang (90,0%)¹¹. Berdasarkan hasil dari penelitian diatas dapat disimpulkan mahasiswa keperawatan pada tahun pertama mengalami stres sedang dan depresi berat.

Awal mahasiswa masuk kedalam sistem perguruan tinggi berbagai tantangan dan perubahan dapat terjadi, hal ini dikarenakan perbedaan sifat pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) dan perguruan tinggi seperti perbedaan kurikulum¹². Penerapan kurikulum pendidikan pada keperawatan yaitu Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (Perpes No.8, 2012) lalu digabung dengan kesepakatan dari AIPNI dan PPNI mengenai Standar Kompetensi Ners dengan Kurikulum Inti. Rasa cemas dan tidak mampu menyesuaikan diri terhadap kondisi atau situasi lingkungan yang baru berakibat

munculnya berbagai bentuk keluhan seperti memperberat penyakit kardiovaskuler yang sudah ada, gangguan sistem pencernaan, ketegangan pada bagian tertentu pada tubuh, imunitas yang menurun, depresi, ansietas yang tidak jelas, dan ketidakseimbangan emosi¹³. Stres yang menimbulkan dampak pada mahasiswa keperawatan dapat juga terjadi karena penerapan kurikulum pendidikan yang diterapkan.

Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, program studi keperawatan pada jenjang S1 diselenggarakan secara terpisah, namun wajib sampai jenjang profesi NERS (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No.154 tahun 2014). Kurikulum inti terdiri dari kurikulum program studi keperawatan dan kurikulum program studi profesi Ners. Penetapan kedalaman, kerincian, keluasan bahan kajian, dan tingkat penguasaannya, minimal harus mencakup “pengetahuan atau keilmuan yang harus dikuasai” dari deskripsi capaian pembelajaran program studi yang sesuai dengan level KKNI dan disepakati oleh forum program studi sejenis. Kurikulum inti menurut surat keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No.045/U/2002 tentang Kurikulum Pendidikan Tinggi, bersifat dasar untuk mencapai kompetensi lulusan. Kompetensi utama merupakan penciri suatu lulusan program studi tertentu dan bisa disepakati dengan mengambil beban dari keseluruhan beban studi 40%-80%¹⁴.

Kurikulum Program Studi Keperawatan ditetapkan dengan mengacu pada 80% kurikulum inti, yaitu 104 dari 144 SKS, ditambah 8 sks mata kuliah wajib umum, 2 sks Bahasa Inggris, dan 4 sks skripsi, dengan masa studi selama 8 semester. Pengembangan kurikulum institusi dapat disesuaikan dengan visi dan misi institusi yang mencirikan kekhasan dari institusi tersebut dengan memasuki isu global dan muatan lokal sesuai

dengan keunggulan institusi. Kurikulum pendidikan keperawatan ini berbeda dengan jurusan kesehatan lain, seperti jurusan kesehatan masyarakat.

Kurikulum pada jurusan sarjana kesehatan masyarakat berlandaskan UU DIKTI no.12/2012 dan KKNI perpes no.8/2012 mengenai Standar Nasional Pendidikan lalu digabung dengan kesepakatan oleh Asosiasi Institusi Pendidikan Tinggi Kesehatan Masyarakat Indonesia (AIPTKMI) dalam pembuatan kurikulum nasional dan bahan kajian yang dimulai dari hasil diskusi pertemuan lima FKM pembina dan tim mulai dari tahun 2010. Kesepakatan kurikulum kesehatan masyarakat Indonesia, total 144 SKS dibagi menjadi 101 SKS (70%) kesehatan masyarakat dan 43 SKS peminatan. Jumlah 101 SKS (70%) kesehatan masyarakat di bagi lagi menjadi 85 SKS (85%) kesmas nasional dan 16 SKS kesmas lokal¹⁵. Apabila dibandingkan kurikulum keperawatan dengan kurikulum kesehatan masyarakat yang telah dijelaskan, kurikulum keperawatan lebih berat dari kurikulum kesehatan masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan keperawatan memiliki beban studi yang berat dan menuntut mahasiswa keperawatan harus memenuhi tuntutan dari kurikulum yang sudah ditetapkan.

Studi pendahuluan telah dilakukan peneliti pada tanggal 5 Maret 2019 di STIKes Hang Tuah Pekanbaru, kepada 5 orang partisipan yang berkuliah di jurusan Program Studi Keperawatan pada tahun pertama. Berdasarkan hasil wawancara ditemukan bahwa 3 orang partisipan masuk ke jurusan keperawatan karena keinginan dari keluarga. Pada semester satu, 3 orang partisipan mengikuti perkuliahan lalu mereka menemui hambatan menghadapi proses pembelajaran pada mata kuliah falsafah yang membuat mereka sulit memahami karena materi tersebut membahas teori. Hambatan yang lain seperti, metode belajar dalam menerangkan suatu materi secara tidak tuntas sehingga mereka

kurang memahami materi tersebut. Hal ini, membuat perolehan nilai mereka tidak sesuai dengan target yang ingin dicapai. Tiga orang partisipan juga mengungkapkan bahwa jadwal perkuliahan yang padat membuat waktu isitirahat tidak cukup. Hambatan yang ditemui membuat kondisi mereka menjadi malas mengikuti perkuliahan, penurunan kesehatan, dan pencapaian nilai tidak sesuai target. Sedangkan, 2 orang lagi masuk ke jurusan keperawatan atas keinginan sendiri. Pada satu semester, hambatan yang ditemui seperti sulit memahami mata kuliah falsafah karena materi tersebut membahas teori dan metode belajar yang diterapkan terkadang membuat partisipan kurang mengeti. Namun, 2 orang partisipan mengatakan hambatan yang ditemui dapat diatasi dengan selalu belajar mandiri sehingga dapat mengikuti proses pembelajaran dan dapat beradaptasi dengan baik.

Tujuan penelitian ini adalah mengeksplorasi pengalaman stres mahasiswa keperawatan pada tahun pertama di STIKes Hang Tuah Pekanbaru.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa keperawatan pada tahun pertama di STIKes Hang Tuah Pekanbaru. Jumlah partisipan pada penelitian ini berjumlah 6 orang. Pemilihan partisipan

pada penelitian kualitatif menggunakan metode *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di STIKes Hang Tuah Pekanbaru. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari-Juli 2019. Untuk mendapatkan data, peneliti menggunakan tiga tahapan yaitu: tahap pra lapangan, tahap kegiatan lapangan, tahap analisis. Analisa data menggunakan prosedur fenomenologi menurut Colaizzi. Penentuan keabsahan data pada penelitian ini menggunakan empat tahapan yaitu: *Credibility, transferability, dependability, confirmability*.

Hasil

Hasil penelitian yang dilakukan dari bulan Januari sampai bulan Juni 2019 pada 6 partisipan dengan data yang diperoleh sebagai berikut:

A. Karakteristik partisipan

Tabel 1. Data partisipan

No.	Umur	Jenis kelamin
1.	19 th	Perempuan
2.	19 th	Perempuan
3.	18 th	Perempuan
4.	19 th	Perempuan
5.	18 th	Perempuan
6.	19 th	Perempuan

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 6 partisipan pada penelitian ini di dapatkan usia minimal 18 tahun dan usia maksimal 19 tahun, semua partisipan berjenis kelamin perempuan.

B. Analisa tema

Tema terbentuk dari sub tema dan sub tema terbentuk dari beberapa kategori. Berikut hasil analisa tema tersebut:

1. Tema 1 pilihan alternative

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan terbentuk 2 sub tema yang mendukung terbentuknya tema pertama, yaitu pilihan alternatif dan dukungan keluarga. Pernyataan partisipan yang mendukung tema ini sebagai berikut:

Ungkapan partisipan terkait kategori pilihan terakhir adalah :

Partisipan menyatakan bahwa : "...Karena emang sudah tidak ada lagi jalur lulus kak, jadi disini. (pandangan kearah peneliti)..."(P1). Hal ini juga didukung oleh partisipan selanjutnya : "...karena udah gak lulus di tempat kuliah negeri jadi pilihlah sekolah kesehatan dimana gitu akhirnya pilihan terakhir di stikes. (pandangan kearah peneliti)..."(P2). Ungkapan yang sama juga diungkapkan partisipan berikutnya : "...karena udah gak lulus kampus negeri yaudah apa aja boleh deh pilihan terakhir disini terus tes terus lulus yaudah masuk sini. (sedikit tersenyum)..."(P3).

Ungkapan partisipan terkait kategori tidak lulus perguruan tinggi negeri sebagai berikut :

Partisipan mengatakan bahwa : "...snmptn, sbmptn, um, ptpn di uin tapi gak lulus (pandangan kearah peneliti)..."(P1). Hal ini juga di dukung oleh partisipan selanjutnya : "...gak ikut snmptn karena tidak masuk 50%, sbmptn tidak lulus (pandangan kearah peneliti) ..." (P2). Ungkapan yang sama juga diungkapkan partisipan berikutnya : "...Cuman kek jalur lain tes SNMPTN, SBMPTN gak lulus (pandangan kearah peneliti) ..." (P3).

Pernyataan partisipan yang mendukung kategori orang tua sebagai berikut :

Partisipan mengatakan bahwa : "...disuruh orang tua masuk keperawatan (memandang kearah peneliti)..."(P2). Partisipan mengungkapkan bahwa : "...karena disuruh orang tua masuk keperawatan yaudah deh ngikut aja apa kata orang tua. (memandang kearah peneliti)..."(P5). Hal yang sama juga diungkapkan partisipan terakhir: "...disuruh orang tua kak, yaudah karena udah disuruh gitu ngikut aja lagi soalnya jurusan yang

lain pada gak lulus juga (memandang kearah peneliti)..."(P6).

Ungkapan partisipan terkait kategori kakak sebagai berikut :

Partisipan mengatakan bahwa : "...karena ada kakak disini dan dia yang ngurus semuanya jadi saya tinggal ujian aja gitu (senyum)..."(P1). Partisipan mengungkapkan bahwa : "...terus kakak nyaranin masuk kesini (memandang kearah peneliti)..."(P3). Pernyataan ini juga didukung oleh partisipan berikutnya : "...kakak juga nyuruh disini karena katanya keperawatan sini bagus (senyum)..."(P4). Hal sama juga diungkapkan oleh partisipan terakhir : "...Kakak nyuruh juga ambil keperawatan supaya ada keluarga yang kesehatan (senyum)..."(P6).

2. Tema 2 proses beradaptasi yang belum maksimal.

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan terbentuk 2 sub tema yang mendukung terbentuknya tema kedua, yaitu proses pembelajaran dan adaptasi lingkungan sosial. Berikut ini ungkapan partisipan yang mendukung tema ini:

Ungkapan partisipan terkait kategori nilai adalah :

"...IPK kemarin rendah 2,65 batasnya kan 2,75 lihat nilai segitu duh gimana ya kak stres jadinya kok bisa rendah, adek udah buat tugas terus padahal terus belajar juga (mimik wajah sedih)..."(P1). "...nilai 2,4 rendah kak tu malu gitu kak jadinya stres kak karena gak kebayang aja dapat ip 2,4 duhh malu banget jadinya stres kayak entalah gak bisa berkata-kata lagi padahal udah belajar tapi dapatnya segitu (mimik wajah wajah sedih)..."(P3). "...Hmm rendah kak 2,5 gak masuk batas nilai IP kak, padahal adek udah belajar, tugas udah dikerjain tapi nilai rendah gitu jadinya stres kak (mimik wajah sedih)..."(P4). "...Duh 2,52 cuman kak, rendah nilai adek. Kalau dipikir-pikir adek

gak malas kak, kalau ada tugas dikerjain, kalau ada ujian ya belajar tapi dapat nilai segitu jadinya gimana ya kak stres adek jadinya duhhh. (mimik wajah sedih)...”(P5).

Ungkapan partisipan terkait kategori tugas kelompok sebagai berikut :

“...tugas kelompok ini materinya banyak banget pulak duh makin stres kak (mimik wajah kesal)...”(P2). “...Susah banyak banget materi penugasan tugas kelompok... tugasnya banyak banget ondeh makin makin stres kak (mimik wajah kesal)...”(P3). “...tugas kelompok ini banyak penugasan materinya kak (mimik wajah kesal) ...”(P4).“...banyak banget tugas kelompok nih kak jadi disitulah timbul stres yang adek rasakan tu (mimik wajah kesal)...”(P5).

Pernyataan partisipan yang mendukung kategori berasal dari daerah yang berbeda adalah sebagai berikut :

“...Adek sempit stres kak gimana beradaptasi dilingkungan perkuliahan ini soalnya kita dari berbagai daerah ya kak, dulu pas SMA kan masih satu daerah kalau sekarang kan dari luar kota terus dari lain provinsi juga ada jadi nya salah satu hambatan yang buat adek stres itu bagaimana adek bisa beradaptasi disini kak (pandangan kearah atas)...”(P1).“...saya sempit bingung, stres juga sih gimana beradaptasi disini apalagi kan pada beda daerah semua ya jadi takut untuk salah ngomong, atau salah tingkah laku (pandangan kearah atas)...”(P5). “...Kalau disini kan kita perlu adaptasi yaa kak soalnya beda daerah semua, beda pikiran juga, gak bisa kita sama ratakan. kadang itu yang buat stres beradaptasi disini kak soalnya beda daerah, beda pikiran sama awak eeheh kita jadinya takut salah-salah gitu. (pandangan sedih)...”(P6).

Pernyataan partisipan terkait kategori hubungan pertemanan adalah :

“...Gimana ya kak kawan disini kayak belum cocok gitu dengan adek soalnya pada egois contohnya buat tugas tulaah kak jadi beban pikiran jadinya stres karena teman belum cocok dengan adek kan (mimik wajah sedih)...”(P1). “...Hmm kalau kawan disini sampai sekarang kayak adek tu belum enak kak berkawan soalnya pada mau menang sendiri gitu merasa benar sendiri jadinya buat adek stres kalau ada teman kayak gitu kak (mimik wajah sedih) ...”(P3).“...Temannya disini kadang gak nyambung dengan saya yang ngebuat saya stres jadinya (mimik wajah sedih) ...”(P4).“...Disini kita kan baru ya kak, jadi adek ngerasa gak nyambung berkawan itupun udah ngebuat stres ditambah kawan yang gak suka sama kita yang ada tambah stres (mimik wajah sedih) ...”(P6).

3. Tema 3 perubahan akibat stressor.

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan terbentuk 2 sub tema yang mendukung terbentuknya tema ketiga, yaitu perubahan fisiologis dan perubahan emosional. Berikut ini pernyataan yang diungkapkan partisipan untuk mendukung tema ini:

Ungkapan partisipan terkait kategori perubahan pola makan :

“...gak teratur jadwal makan kayak sarapan tu lewat aja paling nanti makan pas sorean atau malam aja soalnya gimana ya kak mau nyelesaikan tugas dulu kak (memandang peneliti)...”(P2). “...Makan suka gak teratur kak sekarang kak. Kan pas jam 12 itu seharusnya kan kita makan tu kan kak tapi tunda-tunda gitu. Terus pernah makan siangnya tu di jam 4 sore karena ada tugas yang harus dikumpul jadi mengutamakan ngerjain tugas dulu. (memandang peneliti)...”(P5). “...Gak teratur waktu makan sekarang kak, dulu waktu sekolah teratur gitu kak mulai sarapan, makan siang, makan malam makanya mungkin jarang sakit yaa. Kalau sekarang tu suka nunda-nunda sarapan

kadang sampai gak makan, terus makan siang kadang sore baru makan, malam kadang dikit aja makan kayak ntar ntar kadang mama sampai marah hehe. (memandang kearah peneliti)...”(P6).

Ungkapan partisipan terkait perubahan pola tidur sebagai berikut :

“...Jam tidur gak teratur kak. Perbandingan dengan sma ya, kalau pas sma jam 10 udah tidur. Kalau sekarang jam 2 atau jam 3 belum tidur soalnya masih ngerjain tugas yang numpuk kak (pandangan kearah peneliti)...” (P2). “...Paling kayak pola tidur gak teratur pada mikir tugas duhh kek tengah malam baru ngerjain. Dulu jam 10 an udah tidur kalau sekarang larut malam belum tidur juga karena itulah lah kak ngerjain tugas tu huffftttt. (mimik wajah sedih)...” (P3). “...tidur gak teratur. Waktu SMA tidur jam 10 tapi pas kuliah, larut malam masih ngerjain tugas kadang subuh baru tidur (mimik wajah sedih)...” (P4). “...terus tidurnya gak teratur gitu kayak dulu waktu SMA jam 9 atau jam 10 udah tidur kalau sekarang jam 2 an gitu masih ngerjain tugas (mimik wajah sedih)...” (P6).

Pernyataan partisipan yang mendukung kategori perubahan emosi labil:

“...Hmmm adek lebih mudah emosian kak, kayak ada masalah sedikit langsung marah (mimik wajah sedih)...” (P1). Hal ini didukung oleh partisipan selanjutnya : “...dampaknya itu lebih kemarah bawaannya itu kek ada orang nih nanya baik-baik sama kita bawaannya itu kek meledak aja. Lebih sensitif, terus nangis kek udah capek (mimik wajah sedih)...” (P2). Partisipan selanjutnya juga mengatakan sebagai berikut : “...suka marah-marah jadi bawaannya ke orang lain, sedih kadang sampai nangis kak (berfikir)...” (P3). Partisipan terakhir mengatakan hal yang sama : “...lebih ke emosi sih kak, kayak labil gitu. Suka marah

ke orang-orang kadang orang gak salah dimarahin (bingung)...” (P6).

Pernyataan partisipan terkait kategori kecemasan pada tema ini adalah :

“...Duuuh suka khawatir aja kak kalau ada masalah banyak dan adek gak tau mau ngapain gitu kayak gimana ya kayak semuanya tu jadi kepikiran kak yang biasa-biasa aja jadi bisa terpikir kesana (berfikir)...” (P2). “...Adek kalau ketemu nih masalah yang ribet banget pastilah tu ngebuat adek jadi kepikiran kak terus kayak duh gimana ya bisa gak ya adek nyelesaikan kayak khawatir sendiri aja takut gak bisa adek nanganinnya kak terus kepikiran semuanya lah ondehhh (bingung)...” (P3). “...Kadang kalau lagi down suka kepikiran kak kayak berat banget masalah yang adek hadapi disini kayak kira-kira mampu gak ya bertahan disini ada rasa cemas, khawatir, takut, campur-campur kak, kepikiran semuanya jadinya kak (bingung)...”(P4).

4. Tema 4 pilihan dalam menghadapi masalah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan terbentuk 2 sub tema yang mendukung terbentuknya tema pada tema keempat, yaitu Usaha memperbaiki diri dan lari dari masalah. Berikut ini adalah ungkapan partisipan mendukung tema ini:

Ungkapan partisipan terkait kategori memperbaiki cara belajar adalah :

“...Cara belajar adek diperbaiki kak, kalau ada materi yang kurang paham searching di internet atau nanya dengan teman yang ngerti (tersenyum)...” (P1). Partisipan selanjutnya juga mengungkapkan hal yang sama : “...Mencoba belajar lebih maksimal lagi kak dengan cara gak malu untuk bertanya dengan dosen atau teman yang lain (tersenyum)...” (P4). Partisipan terakhir juga mengungkapkan hal yang sama : “...Berusaha belajar lebih baik lagi, sering-sering mengulang materi yang ada

walaupun susah tapi coba aja lagi belajar pasti lama-kelamaan ngerti juga (tersenyum) ...” (P5)

Ungkapan partisipan terkait kategori tidak menyerah sebagai berikut :

“...Untuk masalah yang ngebuat adek stres adek harus bertekad pantang menyerah, tetap fokus untuk menyelesaikan hambatan itu soalnya jangan sampai banyak masalah kayak hambatan yang kayak tugas, terus teman kayak gitu-gitu ngebuat adek nyerah gitu kak hehe (tertawa)...” (P2). Hal ini didukung oleh partisipan selanjutnya : “...gak boleh menyerah menghadapi hambatan yang ada, lagi pula juga udah disini hadapi aja dengan baik semampu kita insyAllah selesai juga satu persatu masalah tu disini (tersenyum)...” (P3). Partisipan terakhir juga mengungkapkan hal yang sama : “...pokoknya adek gak boleh nyerah dalam menghadapi masalah yang ngebuat adek stres yang terpenting jalani dan hadapi semaksimal mungkin untuk menyelesaikannya (tersenyum) ...” (P6)

Pernyataan partisipan yang mendukung kategori menyendiri sebagai berikut :

“...Kadang kalau udah stres banget adek milih sendiri aja dulu kak (memandang peneliti)...” (P1). Hal ini didukung oleh partisipan selanjutnya : “...adek orangnya kalau udah mumet banget pikiran pengennya menyendiri dulu (mimik wajah sedih)...” (P2). Partisipan terakhir juga mengungkapkan hal yang sama : “.....kadang milih menyendiri dulu kalau pikiran udah stres banget kak (mimik wajah sedih) ...” (P5).

Pernyataan partisipan terkait kategori mengeluh pada tema ini adalah :

“...Hmm banyak ngeluh sih kak kalau udah banyak masalah (memandang peneliti)...” (P1). Hal ini didukung oleh partisipan selanjutnya : “.....duhhh bawaannya pengen ngeluh aja kak (mimik wajah sedih)...” (P2). Partisipan terakhir

juga mengungkapkan hal yang sama : “...banyak hambatan nih pengena ngeluh ini ngeluh itu (mimik wajah sedih) ...” (P3).

Pembahasan

Interpretasi hasil dan analisis kesenjangan dilakukan berdasarkan tema-tema yang terbentuk pada penelitian ini. Pembahasan tema-tema tersebut sebagai berikut:

1. Tema 1 pilihan alternatif

Pada penelitian ini, bahwa awal partisipan memilih berkuliah di perguruan tinggi swasta (PTS) adalah pilihan terakhir dan tidak lulus di perguruan tinggi negeri (PTN). Berdasarkan penelitian menjelaskan bahwa perguruan tinggi swasta (PTS) sebenarnya memiliki peluang dipilih oleh calon mahasiswa yang tidak lulus seleksi atau tidak tertampung di PTN yang dipilihnya karena keterbatasan dari daya tampung mahasiswa¹⁶. Perguruan tinggi swasta adalah salah satu perguruan tinggi alternatif bagi calon mahasiswa untuk tempat melanjutkan pendidikan formalnya¹⁷. Perguruan tinggi negeri yang terdapat di seluruh Indonesia memilih mahasiswa baru dari ujian yang dilaksanakan serentak di seluruh Indonesia dan memiliki daya tampung terbatas, sehingga PTS menjadi pilihan bagi calon mahasiswa yang ingin melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi¹⁸. Banyaknya perguruan tinggi swasta yang ada di Indonesia dengan perguruan tinggi negeri yang kalah jauh dari segi jumlahnya menjadikan perguruan tinggi swasta sebagai alternatif bagi calon mahasiswa karena perguruan tinggi swasta juga menjaga kualitas dan tentu mempunyai mutu yang dapat bersaing dengan mahasiswa dari perguruan tinggi negeri. Disimpulkan bahwa, PTS merupakan alternatif sebagai tempat melanjutkan pendidikan formal

bagi calon mahasiswa baru jika tidak lulus pada seleksi PTN yang diinginkan.

Dukungan keluarga dalam menentukan pilihan perguruan tinggi atau jurusan perkuliahan memiliki peran tersendiri bagi calon mahasiswa seperti Orang tua dan saudara yang dapat memberi saran untuk memilih perguruan tinggi atau jurusan perkuliahan di dalam keluarga tersebut. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian tentang faktor yang mempengaruhi siswa SMA dalam memilih perguruan tinggi menjelaskan bahwa saran dari orang tua atau keluarga berpengaruh terhadap calon mahasiswa menjadikan pertimbangan dalam memilih perguruan tinggi atau jurusan perkuliahan¹⁹. Hal ini didukung juga oleh penelitian mengenai faktor yang mempengaruhi mahasiswa memilih Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) adanya kaitan dengan keinginan orang tua kepada anak. Anak akan berusaha untuk memenuhi keinginan orang tua²⁰. Orang tua, ayah, ibu, kakak maupun adik yang ada dalam lingkungan rumah tangga secara sadar memberikan nasihat kepada anggotanya tentang pendidikan²¹. Hasil penelitian mengenai motivasi mahasiswa memilih program studi ilmu keperawatan Universitas Riau didapatkan bahwa adanya pengaruh keluarga dalam memilih jurusan keperawatan²². Disimpulkan bahwa, dukungan keluarga dalam menentukan perguruan tinggi dan jurusan perkuliahan memiliki pengaruh terhadap calon mahasiswa.

Berdasarkan dua sub tema yaitu pilihan alternatif dan dukungan keluarga terbentuklah tema pilihan alternatif terakhir. Adapun yang termasuk kedalam pilihan terakhir yaitu pilihan terakhir dan tidak lulus di perguruan tinggi negeri, sedangkan yang termasuk kedalam dukungan keluarga yaitu orang tua dan kakak. Hal ini juga sesuai dengan

penelitian yang mendukung dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

2. Tema 2 proses beradaptasi yang belum maksimal

Pada penelitian ini, nilai rendah dan tugas mempengaruhi stres akademik terhadap mahasiswa. Hal ini sesuai dengan penelitian yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan prestasi mahasiswa, semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa maka semakin rendah indeks prestasi mahasiswa²³. Penelitian mengenai hubungan motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik, demikian pula sebaliknya semakin rendah motivasi berprestasi maka semakin tinggi stres akademik, motivasi berprestasi wujud dari nilai yang diperoleh oleh mahasiswa sehingga nilai yang tidak sesuai harapan akan membuat stres akademik terhadap mahasiswa²⁴.

Adapun hubungan tugas dengan stres pada mahasiswa berdasarkan penelitian bahwa mengerjakan tugas perkuliahan yang banyak dapat mempengaruhi mahasiswa merasa mudah lelah¹¹. Tugas-tugas kuliah yang banyak dapat memicu depresi pada mahasiswa keperawatan tingkat pertama karena banyaknya tantangan hidup yang harus dijalani¹⁰. Disimpulkan, nilai yang rendah dan tugas yang banyak dapat menjadi pemicu timbulnya stres bagi mahasiswa.

Pemicu stres yang lain yaitu adaptasi lingkungan dan hubungan pertemanan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang terdapat pengaruh dukungan sosial teman terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi²⁵. Adanya pengaruh relasi teman terhadap tingkat

stres mahasiswa keperawatan dalam beradaptasi proses pembelajaran⁷. Adaptasi adalah suatu proses perubahan-perubahan yang menyertai individu dalam berespons terhadap perubahan yang ada di lingkungan dan dapat mempengaruhi keutuhan tubuh baik secara fisiologis ataupun psikologis yang akan menghasilkan perilaku²⁶. Dapat disimpulkan proses adaptasi merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari oleh mahasiswa. Lingkungan yang baru, hubungan pertemanan merupakan sebuah stimulus bagi seseorang yang mampu menjadi penyebab terjadinya stres.

Pada penelitian ini ditemukan dua sub tema yaitu proses pembelajaran dan adaptasi lingkungan sosial terbentuklah tema proses beradaptasi yang belum maksimal. Adapun yang termasuk ke dalam proses pembelajaran yaitu nilai rendah dan tugas kelompok, sedangkan yang termasuk kedalam adaptasi lingkungan sosial yaitu adaptasi lingkungan dan hubungan pertemanan.

3. Tema 3 perubahan akibat stressor

Pada penelitian ini, bahwa perubahan fisiologis yang terjadi adalah perubahan pola makan dan perubahan pola tidur. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menjelaskan bahwa gejala stres pada mahasiswa dapat berupa perubahan pola makan, perubahan pola tidur, sulit berkonsentrasi, terburu-buru²⁷. Perubahan pola makan dan tidur dapat mempengaruhi kesehatan pada individu. Jika dampak dari gejala stres tidak tertangani secara baik maka dapat menimbulkan gangguan kesehatan terhadap individu. Hal ini didukung dengan penelitian bahwa mahasiswa dalam mengatasi permasalahan dan aktivitas kuliah rentan mengalami stres oleh karena itu pola makan yang tidak teratur terjadinya insomnia disebabkan

oleh stres yang dialami oleh mahasiswa²⁸. Kualitas tidur dan kuantitas tidur yang buruk pada mahasiswa disebabkan oleh aktifitas sosial, stres yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, kelelahan dalam beraktifitas²⁹. Dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan fisiologis terkait perubahan pola makan dan pola tidur yang tidak teratur diakibatkan oleh stres yang sedang dialami mahasiswa keperawatan pada tahun pertama.

Selain berdampak pada pola makan tidak teratur dan pola tidur tidak teratur kebanyakan dari partisipan yang sedang mengalami stres terjadi perubahan emosional seperti emosi yang labil dan timbulnya cemas. Gejala stres yang berkaitan dengan kondisi psikis dan mental seseorang seperti mahasiswa gelisah, mudah marah, dan mudah tersinggung¹¹. Hal ini juga didukung penelitian yang mengatakan bahwa resiliensi dan distres psikologis memiliki hubungan dimana semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah distres psikologis pada mahasiswa begitupun sebaliknya semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi distres psikologis³⁰. Distres psikologis terbentuk dari kecemasan, kesediham, mudah marah yang merupakan juga dampak negatif dari stres³¹. Perubahan emosional yang labil dapat dirasakan oleh mahasiswa karena adanya stres yang tidak tertangani secara baik.

Pada penelitian ini ditemukan dua sub tema yaitu perubahan fisiologis dan perubahan emosional dan terbentuklah tema perubahan akibat stressor. Perubahan fisiologis dapat berupa perubahan pola makan dan perubahan pola tidur. Perubahan emosional yaitu emosi labil dan kecemasan. Dapat disimpulkan bahwa hasil dari penelitian dan didukung dengan berbagai teori serta penelitian terkait

memiliki kesamaan. Perubahan akibat stressor yang dapat muncul pada mahasiswa tahun pertama yaitu perubahan pola makan, perubahan pola tidur, perubahan emosi dan kecemasan.

4. Tema 4 pilihan dalam menghadapi masalah

Pada penelitian ini, usaha memperbaiki diri yaitu memperbaiki cara belajar dan tidak menyerah. Hal ini didukung oleh penelitian bahwa adanya hubungan antara stres dengan strategi koping mahasiswa tahun pertama, pada penelitian ini mahasiswa mencoba mencari jenis strategi yang tepat dan efektif dalam menangani stres yang mereka alami. Pada penelitian ini, strategi koping yang dominan dipilih mahasiswa tahun pertama yaitu adaptif seperti mahasiswa berusaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi, optimisme³². Mahasiswa tahun pertama memiliki kompetensi personal yang tinggi akan memiliki kemampuan untuk tidak mudah berputus asa, merasa yakin mencapai tujuannya meskipun ada rintangan³³. Sehingga dapat di katakan bahwa mahasiswa mencoba mencari jenis strategi yang tepat dalam menangani masalah yang dihadapinya.

Penelitian mengenai koping adaptif yang mayoritas dimiliki responden adalah lebih banyak belajar, mengevaluasi diri terkait mata kuliah yang dirasa menyulitkan, berpikiran bahwa dirinya mampu mengatasi semuanya dan harus mengikuti proses yang ada³⁴. Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa baru berada pada kelompok yang berusaha memperbaiki capaian yang ingin mereka tuju, tetap berusaha untuk beradaptasi pada kondisi yang memicu timbulnya stres, mencoba berbagai alternatif sehingga kendala yang ada dijalani dengan baik³⁵. Dapat disimpulkan bahwa

mahasiswa tetap berusaha untuk beradaptasi dengan baik sehingga dapat menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi.

Pada pilihan lari dari masalah terdapat menyendiri dan mengeluh. Hal ini didukung dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa mahasiswa memiliki strategi koping yang berfokus pada emosi dan memiliki strategi koping berfokus pada masalah karena sebagian besar mahasiswa berada pada masa remaja akhir yang memiliki emosi labil³⁶. Kepribadian berpengaruh dalam hal mengontrol emosi, adapun jenis dari koping seperti merusak barang, memukul, menyendiri, mengeluh di berbagai kesempatan³⁷. Banyaknya mahasiswa yang mengeluh karena permasalahan dan konflik yang dihadapinya menjadi sebuah beban yang dirasakan sehingga memicu terjadinya stres³⁸. Gejala stres akademik dapat terlihat dari perilaku kecenderungan menyendiri ketika ada permasalahan, melamun, menyalahkan orang lain, mengeluh³⁹. Distres merupakan respon pengaruh negatif yang diakibatkan dari stressor yang dialami oleh individu. Kondisi individu yang menghadapi masalah atau melarikan diri dari masalah tergantung dari reaksi yang lebih dominan. Kesulitan yang berkepanjangan akan berakibat negatif terhadap individu seperti gangguan psiko-fisiologis atau disebut dengan psychosomatic⁴⁰. Dapat disimpulkan bahwa kondisi tertentu dapat membuat mahasiswa memiliki respon negatif terhadap permasalahan yang mereka hadapi seperti menyendiri terlebih dahulu ketika ada permasalahan yang memicu stres dan mengeluh terhadap masalah yang sedang dihadapi.

Pada penelitian ini ditemukan dua sub tema yaitu usaha memperbaiki diri dan lari dari masalah lalu terbentuklah tema pilihan dalam menghadapi masalah.

Pada usaha memperbaiki diri dapat memperbaiki cara belajar dan tidak menyerah. Sedangkan lari dari masalah adalah menyendiri dan mengeluh. Dapat disimpulkan bahwa hasil dari penelitian dan didukung dengan berbagai teori serta penelitian terkait memiliki kesamaan. Pilihan dalam menghadapi masalah yang dapat muncul pada mahasiswa tahun pertama yaitu memperbaiki cara belajar, tidak menyerah, menyendiri dan mengeluh.

Kesimpulan

1. Tema 1 pilihan alternatif terakhir didapatkan dari dua subtema yaitu pilihan terakhir dan dukungan keluarga. Pada penelitian ini partisipan mengungkapkan pilihan terakhir yang dipilih adalah masuk ke STIKes Hang Tuah Pekanbaru dan masuk jurusan keperawatan setelah tidak ada lulus diperguruan tinggi yang lainnya. Partisipan juga menyatakan bahwa adanya dorongan dari keluarga seperti orang tua dan kakak menjadi pendukung untuk memutuskan memilih disini.
2. Tema 2 proses beradaptasi yang belum maksimal didapatkan dari dua subtema yaitu proses pembelajaran dan adaptasi lingkungan sosial. Pada penelitian ini seluruh partisipan mengungkapkan nilai rendah, tugas kelompok, adaptasi lingkungan, relasi teman merupakan pencetus stres pada mereka karena proses adaptasi yang belum maksimal.
3. Tema 3 perubahan akibat stressor terbentuk dua subtema yaitu perubahan fisiologis dan perubahan emosional. Perubahan fisiologis yang dirasakan oleh partisipan adalah perubahan pola makan dan perubahan pola tidur. Sedangkan perubahan emosional yaitu emosi labil dan kecemasan.
4. Tema 4 pilihan dalam menghadapi masalah terbentuk dari dua subtema yaitu

usaha memperbaiki diri dan lari dari masalah. Usaha memperbaiki diri yang dilakukan oleh partisipan adalah memperbaiki cara belajar dan tidak menyerah. Sedangkan lari dari masalah, partisipan melakukan menyendiri dan mengeluh

Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan agar adanya program khusus atau pengenalan lebih dalam mengenai lingkungan perkuliahan sehingga mahasiswa baru dapat lebih baik lagi dalam proses beradaptasi.

2. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan untuk pengembangan dunia keperawatan, khususnya keperawatan jiwa dapat memberikan tempat khusus konseling untuk mahasiswa bisa mencurahkan beban permasalahan terkait perkuliahan keperawatan.

Daftar Pustaka

1. Widuri, E. L. 2012. *Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama*. *Humanitas*, IX(2), 147–156.
2. Santrock, J. W. 2007. *Remaja*. Jakarta: Erlangga.
3. Hockenberry, M. J., & Wilson, D. 2015. *Wong's Nursing Care of Infants and Children*. *Mycolological Research*.
4. Kemendikbud RI. 2016. *KKBI Daring*. Retrieved January 16, 2019, from <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mahasiswa>
5. Djojodibroto, R. D. 2004. *Tradisi Kehidupan Akademik*. Yogyakarta: Galang Press.
6. Adiwaty, M. R., & Fitriyah, Z. 2015.

- Efektivitas Strategi Penyesuaian Mahasiswa Baru Pada Proses Pembelajaran Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Neo-Bis*, 9(1), 87–97.
7. Mardiaty, I., Hidayatullah, F., & Aminoto, C. 2018. *Faktor Eksternal Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Adaptasi Proses Pembelajaran. The 7th University Research Colloquium 2018: STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta*, 172–181.
 8. Satiti, N. P., Siswoto, H., & Aripin. 2014. *Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Baru Ditinjau Dari Strategi Koping di Akademi Kesehatan "RUSTIDA" Banyuwangi. Jurnal*, 1–13
 9. Pariat, M. L., Rynjah, M. A., Joplin, M., & Kharjana, M. G. 2014. Stress levels of college students: Interrelationship between stressors and coping Strategies. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 19(8), 40–45.
 10. Karin, P. A. E. S. 2017. *Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, 91, 399–404.
 11. Syamsidar. 2017. *Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. Skripsi*.
 12. Maulina, B. 2018. *Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik*, 4, 1–5.
 13. Gunarsa, S. D. 2008. *Psikologi Praktis : Anak, remaja, dan Keluarga*. Jakarta: Gunung mulia.
 14. KKNi. 2015. *Kurikulum Inti Pendidikan Ners Indonesia 2015*. Jakarta: Asosiasi Intitusi Pendidikan Ners Indonesia (AIPNI).
 15. KKNi. 2017. *Kurikulum kesehatan masyarakat*. Jakarta: Asosiasi Intitusi Pendidikan Tinggi Kesehatan Masyarakat Indonesia (AIPTKMI).
 16. Kalsum, E. U. 2010. Pengaruh Strategi Bauran Pemasaran Terhadap Keputusan Mahasiswa Memilih Perguruan Tinggi Swasta di Medan (Studi kasus : Fakultas ekonomi Universitas Al-Azhar Medan). *Jurnal Ilmiah Abdi Ilmu*, Vol. 3(1).
 17. Ary, M. 2015. Pengklasifikasian Karakteristik Mahasiswa Baru Dalam Memilih Program Studi Menggunakan Analisis Cluster, *Vol. 2(1)*, 181–188.
 18. Ruhayat, E. 2013. Analisis Faktor Yang Menjadi Penentu Mahasiswa Dalam Memilih Perguruan Tinggi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Manajemen*, 78–96.
 19. Tabita, Angelin & Halim, S. 2014. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siswa SMA Dalam Memilih Perguruan Tinggi*, 36–40.
 20. Larasati, P. 2018. Analisis Faktor Motivasi Mahasiswa Memilih Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan. *Jurnal Manajemen Dan Supervisi Pendidikan*, Vol. 2(2), 97–101.
 21. Asriwati. 2019. *Buku Ajar Antropologi Kesehatan dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Deepublish.
 22. Sulastri. 2015. Motivasi Mahasiswa Memilih Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. *Jom Fisip*, Vol. 2(2), 1–15.
 23. Wijayanti, A. E., & Kusumawati, A. S. 2014. Gambaran Stres Mahasiswa Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, Vol. 10(2), 130–136.
 24. Mulya. 2016. Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, Vol. 5(2), 296–302.
 25. Estiane, U. 2015. Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat Terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, Vol. 4(1), 29–40.
 26. Hidayat, A. 2007. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan (Ed. kedua)*. Jakarta: Salemba Medika.

27. Simbolon, I. 2015. Gejala Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Advent Indonesia. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, Vol. 1(1), 29–37
28. Ulumuddin, B. 2011. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro, Vol. 38, 1–10.
29. Sarfriyanda, J. K., Darwin., & Dewi, A. 2015. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *JOM*, 2(2).
30. Azzahra, F. 2016. Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa. *Skripsi*.
31. Safaria, T. 2012. *Manajemen emosi*. Jakarta: Bumi Askara.
32. Hasanah, U. 2017. Hubungan Antara Stres Dengan Strategi Koping Mahasiswa Tahun Pertama Keperawatan. *Wacana Kesehatan*, Vol. 1(1).
33. Prihartono., Sutini., & Widianti. 2018. Gambaran Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama Program A2016 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol. VI(1), 96–104.
34. Setyawati., & M. 2018. Stres, Stresor Dan Koping Stres Pada Mahasiswa Keperawatan di STIKes Harapan Bangsa Purwokerto. *Viva Medika*, Vol.10(2).
35. Fitria., H & Hidayati. 2013. *Adversity Quotient Mahasiswa Baru Yang Mengikuti Kurikulum Berbasis Kompetensi*, Vol.1(2), 99–105.
36. Aris, Y. 2015. Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas Padang Tahun 2015. *Skripsi*.
37. Melinda, G. R. 2017. Kontrol Emosi pada Mahasiswa Yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert di Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 3(7), 279–292.
38. Adhita, B. R. 2018. Hubungan antara tingkat stres dengan ilusi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang. *Skripsi*.
39. Barseli, M. 2017. *Konsep stres akademik. Konseling Dan Pendidikan*, Vol. 5(3), 143–148.
40. Candra, I. W. 2017. *Psikologi landasan keilmuan praktik keperawatan jiwa*. Yogyakarta: ANDI.