



Hubungan Kemampuan Adaptasi dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan Universitas Nusa Cendana

Firman Ardiansyah Tayeb Atubel^{1*}, Feronika Ratu², Marleny P. Panis³

Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Email: firmanatubel@gmail.com*

Abstrak:

Mahasiswa baru mengalami perubahan dalam kehidupan mereka. Mahasiswa Farmasi perlu melakukan adaptasi terhadap lingkungan karena beban mata kuliah dan praktikum yang dijalani mahasiswa farmasi dapat memicu kejenuhan dan perasaan tertekan yang disebut stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kemampuan adaptasi dan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Nusa Cendana. Penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan metode penentuan sampel jenuh atau total sampling dengan sampel sebanyak 123 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p-value -0,550 yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan adaptasi dan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Nusa Cendana tahun 2025. Dari 123 responden terdapat kelompok dengan tingkat stres tinggi, sebanyak 28 responden (71,8%) memiliki kemampuan adaptasi sedang. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin buruk kemampuan adaptasi maka nilai tingkat stres mahasiswa semakin tinggi. Saran dari peneliti adalah diharapkan agar pihak kampus Program Studi Farmasi Universitas Nusa Cendana melakukan peningkatan program pendampingan mahasiswa, seperti mentoring atau bimbingan konseling akademik dan psikologis, guna membantu mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan dan tekanan akademik. Dan pihak kampus dapat memberikan waktu yang lebih banyak bagi mahasiswa untuk memahami materi pembelajaran dan praktikum yang rumit agar mahasiswa tidak mudah stres dan mampu menyelesaikan studi tepat waktu.

Kata Kunci: Kemampuan Adaptasi; Tingkat Stres; Mahasiswa Farmasi.

Abstract:

New students experience changes in their lives. Pharmacy students need to adapt to the environment because the load of courses and practicums undergone by pharmacy students can trigger boredom and feelings of pressure called stress. The purpose of this study is to determine the relationship between adaptability and stress level in students of the Pharmacy Study Program, University of Nusa Cendana. This research is a quantitative research. Sampling used a saturated sample or total sampling method with a sample of 123 students. The results of the

study showed that the p-value was -0.550 which showed that there was a significant relationship between adaptability and stress levels in students of the Pharmacy Study Program, University of Nusa Cendana in 2025. Of the 123 respondents, there was a group with a high level of stress, as many as 28 respondents (71.8%) had moderate adaptability. Based on these results, it can be concluded that the worse the adaptability, the higher the value of the student's stress level. The suggestion from the researcher is that it is hoped that the campus of the Pharmacy Study Program of Nusa Cendana University will improve student assistance programs, such as mentoring or academic and psychological counseling guidance, to help students adapt to the lecture environment and academic pressure. And the campus can provide more time for students to understand complex learning materials and practicums so that students are not easily stressed and are able to complete their studies on time.

Keywords: Adaptability; Stress Level; Pharmacy Students.

PENDAHULUAN

Stres merupakan masalah kesehatan mental global yang semakin mengkhawatirkan, terutama di kalangan mahasiswa. Menurut World Health Organization (WHO), stres menempati peringkat ke-4 sebagai penyakit yang paling banyak dialami penduduk dunia, dengan prevalensi lebih dari 350 juta orang mengalami kondisi ini (Patricia, 2021). Stres dapat didefinisikan sebagai suatu kejadian yang disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol, yang mempengaruhi kesejahteraan individu secara keseluruhan (Patricia, 2021).

Prevalensi stres pada mahasiswa menunjukkan angka yang cukup tinggi di berbagai belahan dunia. Secara global, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres berkisar antara 38-71%, sementara di kawasan Asia mencapai 39,6-61,3%. Di Indonesia, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres bahkan lebih tinggi, yaitu berkisar antara 36,7-71,6% (Adrian, Putri dan Suri, 2021). Data ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan permasalahan serius yang perlu mendapat perhatian khusus dalam konteks pendidikan tinggi.

Mahasiswa pada program studi di bidang kesehatan, khususnya kedokteran dan farmasi, diketahui memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari program studi non-medis. Penelitian di University of Gondar, Ethiopia, menunjukkan bahwa 40,9% mahasiswa, terutama mahasiswa kedokteran, mengalami gangguan mental yang berkaitan dengan stres akademik (Mutia Sastra, 2021). Studi komparatif di berbagai universitas juga menemukan

bahwa mahasiswa di sektor medis lebih banyak mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa program studi lain di sektor non-medis (Aji, 2020). Hal ini disebabkan oleh beban akademik yang lebih berat, tuntutan kompetensi yang tinggi, serta tanggung jawab profesional yang besar dalam bidang kesehatan.

Mahasiswa baru mengalami perubahan dalam kehidupan mereka. Ketika memasuki perguruan tinggi, mahasiswa menghadapi berbagai macam situasi yang belum pernah dihadapi sebelumnya seperti metode pembelajaran yang berbeda dengan SMA, materi pelajaran yang lebih sulit, teman dengan asal daerah yang berbeda-beda, atau lingkungan baru (Nyimas, 2022). Agar dapat beraktivitas dengan baik, mahasiswa baru perlu beradaptasi terhadap perubahan-perubahan tersebut.

Berbagai macam masalah dapat timbul ketika mahasiswa baru gagal beradaptasi terhadap situasi baru dengan baik. Menurut Schneiders (dalam Fanani, 2020), “Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri dapat menyebabkan seorang individu berperilaku serba salah, tidak memiliki arah, emosional, bersikap tidak realistis, dan agresif”. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurfitriana Pipit, 2021) di mana mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang kesulitan dalam menyesuaikan diri selama berkuliah di semester pertama mengalami interaksi dengan teman kuliah dan teman kos yang sedikit, kesulitan memahami materi, kesulitan mengikuti proses pembelajaran di kelas, dan kesulitan melakukan interaksi dengan lingkungan baru. Akibatnya, responden cemas akan mendapatkan nilai buruk, mengalami stres, menghindari lingkungan sosial, serta kesepian.

Stres merupakan suatu kejadian yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan dan situasi sosial yang tidak terkontrol (Patricia, 2021). Prevalensi kejadian stress cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia menurut WHO. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stress didapatkan sebesar 38-71% sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7-71,6% (Adrian, Putri dan Suri, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Rahmayani, 2021) di Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, Hasil penelitiannya menunjukkan tingkat stres lebih tinggi pada kelompok responden berusia 18 tahun. Mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang yaitu 91 responden (48,4%), diikuti oleh stres berat (40,4%), kemudian stres ringan (11,2%). Tingkat stres

dapat dipengaruhi oleh respons seseorang terhadap stres. Respons terhadap stres dikelompokkan menjadi 4 bagian yaitu respons fisiologis, respons kognitif, respons emosi, serta respons tingkah laku. Penelitian ini menjelaskan bahwa respons terhadap stres yang diberikan setiap individu berbeda-beda.

Penelitian tentang kemampuan adaptasi dan tingkat stres Program Studi Farmasi Universitas Nusa Cendana belum pernah dilakukan sebelumnya. Berdasarkan penelitian di University of Gondar di Ethiopia, terdapat 40,9% gangguan mental yang terjadi pada mahasiswa, terutama mahasiswa kedokteran. (Mutia Sastra, 2021). Sudah banyak penelitian yang meneliti tentang terjadinya stress pada mahasiswa kedokteran dan farmasi merupakan jurusan dengan bidang yang sama, yaitu bidang medis, sehingga ada kemungkinan mahasiswa jurusan farmasi di Universitas Nusa Cendana juga mengalami stres akademik yang tinggi. Berdasarkan beberapa Universitas yang melakukan penelitian ditemukan mahasiswa di sektor medis lebih banyak mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa program studi lain di sektor non-medis (Aji, 2020).

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan adanya hubungan antara kemampuan adaptasi dan tingkat stres pada mahasiswa. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nurjanah, 2020) di Universitas Muhammadiyah Purwokerto menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan proses adaptasi pada mahasiswa baru keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan $p\text{ value} = 0,041$. Mayoritas responden mengalami tingkat stres sedang dan adaptasi yang tinggi dimana sebanyak 76 (69,1%) responden memiliki tingkat stres yang sedang disertai dengan adaptasi yang tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Lumbanbatu dan Simbolon, 2023) di Universitas HKBP Nommensen diketahui bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r\ 0,161$, $p < 0,001$. Penelitian serupa yang dilakukan oleh (Erindana, 2021) di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia menunjukkan terdapat korelasi negatif antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama, dengan koefisien korelasi sebesar $r\ 0,569$, $p < 0,05$. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa tahun pertama untuk menyesuaikan diri maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama.

Penelitian yang dilakukan oleh (Manogya Singh, 2021) found that there was a significant relationship between academic stress and adjustment in adolescents

with a significance value of -0.11. Data were analyzed by calculating 'r' with the Pearson product moment correlation method. The relationship between these variables is influenced by many intervening factors. So, researchers can conclude that this is not only caused by academic stress, but other factors in adolescent adjustment are school and personal life. .Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Palai dan Kumar, 2022) shows that stress and adjustment are closely related in a negative direction ($r = -.299, p < .001$) which shows that if the degree of one variable increases then the other variable decreases. Because a young adult's motive is to maximize his or her adjustment, he or she needs to learn ways of stress management. Because in the presence of high stress, optimal levels of adjustment are difficult to achieve.

Meskipun banyak penelitian telah mengkaji hubungan antara kemampuan adaptasi dan tingkat stres pada mahasiswa di berbagai program studi, namun penelitian khusus pada mahasiswa farmasi, terutama di Universitas Nusa Cendana, belum pernah dilakukan sebelumnya. Hal ini menjadi penting mengingat mahasiswa farmasi memiliki karakteristik unik yang berbeda dari program studi lain, bahkan dalam rumpun kesehatan sekalipun. Farmasi merupakan profesi yang menyangkut seni dan ilmu penyediaan bahan obat, yang bersumber dari alam maupun bahan sintetik yang sesuai untuk disalurkan dan digunakan dalam pengobatan dan pencegahan penyakit. Kompetensi tenaga kefarmasian bisa terpenuhi melalui aktivitas pembelajaran yang dilengkapi dengan praktik eksklusif di lapangan dan didukung oleh motivasi belajar mandiri secara berkesinambungan sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam memberikan layanan profesi (Fadilah, 2021). Farmasi adalah program studi yang masih baru di Universitas Nusa Cendana dan memiliki presentase paling ketat diantara jurusan farmasi lainnya, program studi farmasi di buka pada 07 juni 2022.

Mahasiswa farmasi perlu melakukan adaptasi terhadap lingkungan karena beban mata kuliah dan praktikum yang dijalani mahasiswa farmasi dapat memicu kejenuhan dan perasaan tertekan yang disebut stres. Stres yang dialami oleh mahasiswa pada umumnya yaitu saat menjalani proses perkuliahan dan praktikum. Pembelajaran dalam farmasi merupakan suatu perjalanan panjang dengan jenjang karir yang memiliki tuntutan tinggi yang dapat membuat mahasiswa beresiko untuk mengalami stres dan kelelahan yang akan berdampak pada perawatan pasien di masa yang akan datang. Mahasiswa, khususnya pada mahasiswa baru atau freshman, tergolong dalam usia remaja akhir (Hediaty dan Natasha Ayu Shafira, 2022).

Stres yang dihadapi mahasiswa dapat berdampak pada aspek fisik dan psikologis. Dampak tersebut dapat berupa positif dan negatif. Dampak positif dari stres berupa peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu tersebut. Dampak negatif dari stres dapat berupa penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian selama kuliah, penurunan minat, motivasi diri bahkan dapat menimbulkan perilaku kurang baik seperti, membolos, menghindari mata kuliah, menghindari dosen dan teman, menyendiri, mengumpet, sengaja terlambat datang ketika kuliah, minum alkohol, merokok dan sebagainya (Hafifah, Widiani dan Rahayu, 2021).

Urgensi penelitian ini didasarkan pada beberapa pertimbangan penting. Pertama, Program Studi Farmasi Universitas Nusa Cendana merupakan program studi yang baru berdiri (2022), sehingga mahasiswa menghadapi tantangan ganda dalam beradaptasi: tidak hanya dengan lingkungan perkuliahan baru, tetapi juga dengan sistem dan kurikulum yang masih dalam tahap pengembangan dan penyempurnaan. Kedua, beban akademik mahasiswa farmasi yang tinggi, dengan jadwal praktikum yang padat (3-4 kali seminggu dari pagi hingga sore bahkan malam), ditambah dengan kewajiban membuat laporan praktikum baik tulisan tangan maupun diketik, menciptakan tekanan akademik yang luar biasa. Ketiga, mahasiswa farmasi juga dihadapkan pada biaya pendidikan yang tidak sedikit, termasuk kewajiban membeli alat-alat laboratorium sendiri untuk keperluan praktikum, yang menambah beban psikologis terutama bagi mahasiswa dari keluarga dengan ekonomi terbatas.

Kebaharuan penelitian ini terletak pada beberapa aspek. Pertama, ini merupakan penelitian pertama yang secara spesifik mengkaji hubungan kemampuan adaptasi dan tingkat stres pada mahasiswa farmasi di Universitas Nusa Cendana, mengisi kesenjangan pengetahuan karena belum ada penelitian serupa di institusi ini. Kedua, penelitian ini dilakukan pada program studi yang masih sangat baru (baru berjalan 3 tahun), memberikan gambaran unik tentang dinamika adaptasi mahasiswa dalam sistem pendidikan farmasi yang masih berkembang. Ketiga, penelitian ini menggunakan instrumen terstandar (teori Baker dan Stryk untuk adaptasi, dan teori Sarafino dan Smith untuk stres) yang memungkinkan hasil penelitian dapat dibandingkan dengan penelitian sejenis di institusi lain. Keempat, temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis dan aplikatif bagi pengembangan program pendampingan mahasiswa farmasi, terutama dalam konteks program studi baru dengan beban akademik tinggi.

Hasil survei awal yang dilakukan pada mahasiswa Farmasi Universitas Nusa Cendana dengan cara dimana 10 orang responden diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan, dari 10 orang mahasiswa menunjukkan bahwa sebanyak 6 orang mahasiswa mengalami stres dimana mereka sering merasa pusing dan sakit kepala ketika sedang mengerjakan tugas serta ujian yang sulit. Ada mahasiswa farmasi yang sering merasa gelisa ketika tidak mampu mengerjakan soal yang diberikan oleh dosen dan memilih untuk menghindari dosen yang menyulitkan selama perkuliahan. Beberapa hal yang membuat mahasiswa farmasi mengalami stres diantaranya mahasiswa farmasi memiliki jadwal kuliah yang padat dimana dalam 1 minggu mahasiswa farmasi melakukan praktek di laboratorium selama 3 atau 4 kali pertemuan, praktek laboratorium dilakukan dari pagi sampai sore terkadang sampai malam.

Mahasiswa farmasi diharuskan untuk membeli alat laboratorium yang mau digunakan untuk praktek. Setelah melakukan praktek mahasiswa dianjurkan untuk membuat laporan, laporan dibuat dalam bentuk tulis tangan dan diketik. 10 orang mahasiswa menunjukkan bahwa sebanyak 5 orang mahasiswa yang mengalami proses adaptasi cepat dan ada yang relatif lama karena ada mahasiswa yang kurang percaya diri, sulit membuka diri, gugup, tidak berani berbicara, tidak mudah bergaul dengan orang lain, dan susah memulai obrolan dengan orang baru. Sehingga mahasiswa perlu untuk beradaptasi dengan lingkungan kampus. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Kemampuan Adaptasi Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan Universitas Nusa Cendana”.

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan kemampuan adaptasi dan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan Universitas Nusa Cendana?. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kemampuan adaptasi dan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan Universitas Nusa Cendana, dengan tujuan khusus yang mencakup mengidentifikasi tingkat kemampuan adaptasi mahasiswa, mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa, serta menganalisis kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel tersebut.

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi pendidikan khususnya terkait adaptasi mahasiswa dalam pendidikan tinggi bidang kesehatan, memperkaya literatur ilmiah tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa farmasi, dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Sedangkan manfaat praktisnya

adalah bagi institusi pendidikan untuk memperoleh gambaran empiris sebagai dasar pengembangan program pendampingan dan konseling akademik yang lebih efektif. Bagi mahasiswa untuk memahami pentingnya kemampuan adaptasi dalam mengelola stres akademik dan mendorong proaktivitas dalam mencari dukungan, serta bagi peneliti untuk menambah pengalaman dan wawasan dalam melakukan penelitian kuantitatif di bidang kesehatan mental mahasiswa.

METODE

Responden Penelitian

Populasi

Populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif di Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan Universitas Nusa Cendana tahun 2025 semester 3,5, dan 7 berjumlah 123 mahasiswa.

Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penentuan sampel jenuh atau total sampling. Total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2019). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang aktif berkuliah di Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan Universitas Nusa Cendana Tahun 2025 yang berjumlah 123 mahasiswa.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Data kuantitatif diperoleh melalui analisis skor pada jawaban subjek pada skala kemampuan adaptasi berdasarkan teori Barker dan Siryk (1998) dan skala tingkat stres berdasarkan teori stres oleh Sarafino dan Smith (2012). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kemampuan adaptasi dan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan

Universitas Nusa Cendana (Notoatmodjo, 2018). Lokasi: Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan Universitas Nusa Cendana. Penelitian ini dilakukan selama satu bulan pada bulan Oktober tahun 2025.

Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh atau dikumpulkan secara langsung oleh peneliti dari mahasiswa Prodi Farmasi Undana melalui penyebaran skala adaptasi dan skala stres mengenai hubungan kemampuan adaptasi dan tingkat stres mahasiswa Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan Universitas Nusa Cendana.

Data sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung. Data sekunder digunakan sebagai data penunjang dan pelengkap data primer dengan keperluan penelitian. Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari pihak Fakultas. Data yang diambil mengenai jumlah mahasiswa semester 3, 5 dan 7 tahun 2025 yang aktif berkuliah di Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan Universitas Nusa Cendana. Data sekunder juga diperoleh dari jurnal penelitian yang berkaitan dengan tema penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara yaitu, dimana responden akan diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan oleh peneliti.

Tahapan Pengumpulan Data

Pada tahapan ini terdiri dari beberapa langkah, diantaranya adalah menentukan variabel penelitian, penyusunan kuesioner, penyebaran kuesioner, dan melakukan pengolahan data dari hasil kuesioner.

Variabel Penelitian

Pada tahap ini dihasilkan jumlah variabel yang digunakan dalam penelitian dan hubungan antara variabel yang digunakan dengan masalah yang ada. Variabel tersebut adalah variabel independen (kemampuan adaptasi) berdasarkan teori Baker dan Stryk (1998) dan variabel dependen (tingkat stres) berdasarkan teori Sarafino dan Smith (2012).

Penyusunan dan Penyebaran Kuesioner

Setelah menentukan variabel penelitian langkah selanjutnya adalah melakukan penyusunan kuesioner yang menghasilkan lembar kuesioner. Kemudian membuat surat ijin penelitian dari Fakultas Kesehatan Masyarakat kepada Program Studi Farmasi. Langkah Selanjutnya berkoordinasi dengan ketua Program Studi Farmasi Dr. Magdarita Riwu, S.Farm., M.Farm., Apt untuk menjelaskan tujuan penelitian, setelah mendapatkan persetujuan peneliti menyusun strategi teknik pengambilan data (tempat, waktu, dan responden). Selanjutnya peneliti membawa instrumen (kuesioner), dan menyiapkan alat bantu (hp, pena), untuk dilakukannya penyebaran kuesioner penelitian. Langkah terakhir peneliti mengumpulkan kuesioner, pengecekan kuesioner dengan memastikan responden mengisi instrumen dengan benar, membagikan snack kepada responden dan mengambil dokumentasi kegiatan (foto/laporan).

Melakukan Pengolahan Data

Kuesioner yang telah dikembalikan oleh responden akan ditabulasi menggunakan perangkat lunak Microsoft excel. Analisis deskriptif dan analisis validitas dan reliabilitas menggunakan perangkat lunak SPSS 26.

Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu:

1. Penyunting Data (*Editing*) adalah upaya untuk mengecek ulang keakuratan data yang diperoleh atau dikumpulkan. *Editing* dapat dilakukan selama fase pengumpulan data atau setelah pengumpulan data. Beberapa hal yang perlu diperhatikan saat mengedit adalah integritas data, tulisan yang jelas dan mudah dibaca, serta mudah dipahami. Jika datanya kurang lengkap, responden diminta untuk mengisi kembali data dengan lengkap.
2. Pengkodean (*Coding*) adalah kegiatan yang memberikan kode (angka) digital pada data yang mengandung beberapa kategori. Mengkonversi data dalam bentuk digital untuk memudahkan interpretasi hasil penelitian.
3. Memasukan Data (*Entry*) adalah memasukkan data yang telah diperoleh menggunakan fasilitas computer. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *Master table* dan Program *Excell*.
4. Pentabulasian (*Tabulating*) merupakan tahap keempat yang dilakukan setelah proses pengumpulan data, *editing* dan *coding*. Dalam penelitian ini kegiatan

tabulasi meliputi pengelompokan data sesuai dengan tujuan penelitian, kemudian dimasukkan ke dalam tabel yang sudah ditentukan sesuai dengan kuesioner yang ditentukan. Tahapan terakhir yang dilakukan dalam proses pengolahan data adalah input data.

5. Pembersihan (*cleaning*) Jika semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukan, perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan pengkodean dan ketidaklengkapan kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi (Notoatmodjo, 2018). Setelah data dimasukan maka langkah selanjutnya peneliti akan memeriksa ulang kelengkapan dan ketepatan pengisian data.

Teknik Analisis Data

1. Analisis univariat adalah analisis yang dilakukan untuk memperoleh informasi karakteristik dari setiap variabel yang diteliti.
2. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan kemampuan adaptasi dan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan Universitas Nusa Cendana menggunakan uji asumsi dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang aktif berkuliah di Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Program Studi Farmasi Universitas Nusa Cendana Tahun 2025

No	Jenis kelamin	Jumlah	
		N	%
1	Perempuan	102	82,89
2	Laki-Laki	21	17,11
Total		123	100,00

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan responden paling banyak berjenis kelamin perempuan (82,89%), dan paling sedikit berjenis kelamin laki-laki (17,11%).

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Semester

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Semester di Program Studi Farmasi Universitas Nusa Cendana Tahun 2025

No	Semester	Jumlah	
		N	%
1	3	44	35,77
2	5	47	38,22
3	7	32	26,01
Total		123	100,00

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan responden paling banyak pada semester 5 (38,22%), dan paling sedikit pada semester 7 (26,01%).

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu syarat yang harus dilakukan sebelum menganalisis data. Uji ini digunakan untuk memastikan data dalam variabel yang akan digunakan ketika meneliti, berdistribusi normal atau tidak.

Tabel 2. Uji Normalitas Kemampuan Adaptasi dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Nusa Cendana Tahun 2025

<i>One-Sample kolmogorov-Smirnov Test</i>	
	<i>Unstandardized Residual</i>
N	123
<i>Asmp. Sig. (2-tailed)</i>	.021

*Sumber : SPSS 26

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 3 di atas diketahui nilai signifikansi $0,021 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi tidak normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah model regresi yang digunakan memiliki hubungan linear antara variabel independen dan variabel dependen.

Tabel 4. Uji Linearitas Kemampuan Adaptasi dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Nusa Cendana Tahun 2025

	<i>Sig.</i>
<i>Linearity</i>	.000

*Sumber : SPSS 26

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara kemampuan adaptasi dan tingkat stres. Hal ini ditunjukkan dari hasil nilai sig $0,000 < 0,05$.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi menggunakan *Spearman's rho*, yang bertujuan untuk dapat mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel.

Tabel 5. Uji Hipotesis Hubungan Kemampuan Adaptasi dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Nusa Cendana Tahun 2025

<i>Spearman's rho</i>	-.550**
<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000

*Sumber : SPSS 26

Berdasarkan hasil pengujian korelasi yang telah dilakukan pada tabel 5 diperoleh nilai *Spearman's rho* sebesar -0,550 dan nilai sig adalah $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel-variabel yang diuji. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan adaptasi, maka tingkat stres juga akan rendah.

Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kemampuan Adaptasi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kemampuan Adaptasi mahasiswa di Program Studi Farmasi Universitas Nusa Cendana Tahun 2025.

No	Kemampuan Adaptasi	Jumlah	
		N	%
1	Buruk	17	13,80
2	Sedang	78	63,40
3	Baik	28	22,80
Total		123	100,00

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan jumlah 123 yang mengalami kemampuan adaptasi buruk sebanyak (13,80%) mahasiswa ,

adaptasi sedang sebanyak (63,40%) mahasiswa dan adaptasi baik sebanyak (22,20%) mahasiswa.

Distribusi Frekuesnsi Berdasarkan Tingkat Stres

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kemampuan Adaptasi mahasiswa di Program Studi Farmasi Universitas Nusa Cendana Tahun 2025.

No	Tingkat Stres	Jumlah	
		N	%
	Rendah	16	13,00
2	Sedang	68	55,30
3	Tinggi	39	31,70
Total		123	100,00

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan jumlah 123 yang mengalami tingkat stres rendah sebanyak (13,00%) mahasiswa, stres sedang sebanyak (55,30%) mahasiswa dan stres tinggi sebanyak (31,70%) mahasiswa.

Analisis Bivariat

Hubungan Kemampuan Adaptasi dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Farmasi Tahun 2025

Tabel 8. Hubungan Kemampuan Adaptasi dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Farmasi Tahun 2025.

Kemampuan Adaptasi										
No	Tingkat Stres	Buruk		Sedang		Baik		Total		P-value
		n	%	N	%	N	%	N	%	
1	Rendah	4	25,00	4	25,00	8	50,00	16	100,00	-0,550
2	Sedang	8	11,80	46	67,60	14	20,60	68	100,00	
3	Tinggi	5	12,80	28	71,80	6	15,40	39	100,00	
Total		17	13,80	78	63,40	28	22,80	123	100,00	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres rendah memiliki kemampuan adaptasi yang baik (50,00%) dan responden dengan tingkat stres tinggi lebih banyak memiliki kemampuan adaptasi sedang (71,80%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Spearman Rho diperoleh p-value sebesar $-0,550 < 0,05$ artinya ada hubungan antara adaptasi diri dengan tingkat stres mahasiswa baru. nilai korelasi gamma sebesar -0,550 yang

menunjukkan bahwa korelasi negatif dan kekuatannya sedang sehingga variabel tersebut tidak searah. Oleh karena itu, yang berarti semakin baik kemampuan adaptasi maka semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa. Demikian pula sebaliknya, semakin buruk kemampuan adaptasi, maka semakin tinggi tingkat stres pada mahasiswa.

Pembahasan

Kemampuan Adaptasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan jumlah 123 yang mengalami kemampuan adaptasi buruk sebanyak (13,80%) mahasiswa, adaptasi sedang sebanyak (63,40%) mahasiswa dan adaptasi baik sebanyak (22,20%) mahasiswa. Menurut (Sandha 2023) menyebutkan bahwa dalam proses adaptasi individu membutuhkan dukungan dari oranglain, individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan mampu mencari sisi positif, kreatif dalam belajar serta mampu mengendalikan diri, sikap dan perilakunya.

Berdasarkan penelitian (Mamdukah, 2022) mengatakan bahwa kepribadian mahasiswa berpengaruh terhadap tingkat keberhasilan adaptasi diri, kepribadian mahasiswa yang baik akan mempermudah mahasiswa dalam beradaptasi dalam lingkungan baru terutama dilingkungan universitas sedangkan mahasiswa yang memiliki kepribadian yang buruk akan mengalami hambatan dalam beradaptasi dalam hal pola kehidupan dan tuntutan sosial baru.

Sesuai dengan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan adaptasi sedang (63,40%). Mahasiswa dengan kepribadian yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi di lingkungan baru, sedangkan kepribadian yang kurang baik dapat menjadi hambatan dalam proses adaptasi.

Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 123 mahasiswa, sebanyak 13,00% mengalami tingkat stres rendah, 55,30% mengalami stres sedang, dan 31,70% mengalami stres tinggi. Temuan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang sejalan dengan penelitian (Rahmayani, 2021) di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, yang mengidentifikasi penyebab stres sedang antara lain masa studi yang lebih panjang dan risiko paparan penyakit, yang dapat memicu gejala fisik seperti sakit perut, ketegangan otot, perasaan tegang, dan gangguan tidur. Seperti dijelaskan Sarafino dan Smith (2012), respons tubuh terhadap stres melibatkan pelepasan hormon seperti kortisol dan adrenalin yang memicu

berbagai reaksi fisik, termasuk ketegangan otot, peningkatan detak jantung, serta gangguan pencernaan dan tidur (Saragih, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Ruriyanty.R *et al.*, 2023) menyatakan bahwa tingkat stres dapat dipengaruhi oleh respons individu terhadap stres, yang dikelompokkan menjadi empat bagian, yaitu respons fisiologis, kognitif, emosi, dan tingkah laku. Respons stres yang buruk dapat memperparah stres seseorang, sebaliknya, jika seseorang dapat mengelola stres dengan respons yang tepat, maka stres tersebut dapat berkurang atau bahkan menghilang. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 55,30% mahasiswa mengalami tingkat stres sedang, yang dapat disebabkan oleh respons individu terhadap stres, di mana respons yang tidak tepat dapat memperburuk stres, sementara respons yang baik dapat membantu menguranginya.

Hubungan Kemampuan Adaptasi dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan Universitas Nusa Cendana

Hasil analisis dengan uji Spearman rho menghasilkan nilai p-value -0,550 yang menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan signifikan antara kemampuan adaptasi dan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Nusa Cendana tahun 2025, di mana dari 123 responden, kelompok dengan tingkat stres tinggi menunjukkan bahwa sebanyak 28 responden (71,8%) memiliki kemampuan adaptasi sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin buruk kemampuan adaptasi maka nilai tingkat stres mahasiswa semakin tinggi, karena kemampuan adaptasi yang berbeda menjadikan kemampuan dalam mengikuti perkuliahan setiap individu berbeda dan merupakan pemicu tingkat stres pada mahasiswa.

Hasil ini dikuatkan oleh penelitian (Tuwanakotta dan Kristinawati, 2024) yang menyatakan ada hubungan negatif antara kemampuan adaptasi dan stres akademik pada mahasiswa angkatan pertama, yaitu jika mahasiswa baru mengalami hambatan dalam beradaptasi maka mereka akan merasakan stres akademik, sebaliknya jika mampu beradaptasi maka tingkat stres terhadap tuntutan akademik akan semakin rendah, sebagaimana penelitian (Rahayu dan Arianti, 2020) yang mengemukakan bahwa ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan perguruan tinggi mengakibatkan stres akademik, sementara mahasiswa dengan penyesuaian baik akan merasakan tuntutan akademik yang rendah, serta penelitian (Lumbanbatu and Simbolon, 2023) yang menyampaikan

bahwa semakin baik penyesuaian diri mahasiswa maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan selama pembelajaran, sebaliknya jika penyesuaian diri rendah maka stres akademik akan semakin tinggi, sehingga sesuai dengan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa jika nilai kemampuan beradaptasi baik maka nilai tingkat stres yang dialami mahasiswa baru rendah, dan sebaliknya jika nilai kemampuan beradaptasi buruk maka nilai tingkat stres yang dialami tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan adaptasi pada mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Nusa Cendana sebagian besar berada pada kategori sedang, dengan persentase 63,40%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih dalam tahap menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan. Tingkat stres mahasiswa juga berada pada kategori sedang, dengan 55,30% mahasiswa mengalami stres yang dipengaruhi oleh faktor akademik, masa studi, dan respons individu terhadap stres. Hasil uji statistik Spearman rho menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kemampuan adaptasi dan tingkat stres dengan nilai $p = -0,550$, yang berarti semakin buruk kemampuan adaptasi mahasiswa, semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan, dan sebaliknya, semakin baik kemampuan adaptasi, semakin rendah tingkat stres akademik. Hal ini menegaskan bahwa kemampuan adaptasi merupakan faktor penting dalam mengelola stres akademik di kalangan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, F. A., Putri, V. S., & Suri, M. (2021). Hubungan belajar online di masa pandemi COVID-19 dengan tingkat stres mahasiswa S1 keperawatan STIKES Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 66.
- Aji, A. G. H. S. (2020). *Gambaran tingkat stres berdasarkan stresor mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* (Skripsi). Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–18.
- Fadilah, A. N. (2021). Evaluasi tingkat stres mahasiswa sarjana farmasi se-Sulawesi Selatan dalam penerapan sistem study from home masa pandemi COVID-19. *Journal of Business Theory and Practice*, 10(2), 6.
- Fanani, Q., & Jainurakhma, J. (2020). Kemampuan penyesuaian diri mahasiswa terhadap pembelajaran daring di tengah pandemi COVID-19. *Jurnal*

Komtekinfo, 7(4), 285–292.

- Hafifah, N., Widiyani, E., & Rahayu, W. H. (2021). Perbedaan stres akademik pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan berdasarkan jenis kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. *Nursing News*, 2(3), 220–229.
- Hediaty, S., & Shafira, N. A. N. (2022). Gambaran tingkat stres mahasiswa kedokteran berdasarkan Medical Student Stressor Questionnaire di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Journal of Medical Studies*, 2(2), 61–71.
- Kapure, R., & Singh, M. (2021). Relationship between academic stress and adjustment in adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 37(2), 133–143.
- Lumbanbatu, S. H., & Simbolon, H. M. P. P. (2023). Hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik dalam mengikuti pembelajaran tatap muka pascapandemi pada mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 8(1), 119–125.
- Mamdukah, S. (2022). Hubungan antara adaptasi diri dengan motivasi belajar mahasiswa baru dalam mengikuti perkuliahan online di Semarang. *Jurnal Keperawatan* (Preprint).
- Maulana, Z., et al. (2019). Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Majority*, 3(4), 154–162.
- Mutia Sastra, C. I. (2021). Gambaran tingkat stres dan nyeri kepala mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Kedokteran UMSU* (Preprint).
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode penelitian kesehatan* (Ed. ke-3). Rineka Cipta.
- Nurfitriana, P., & Prihartanti, N. (2021). Penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nurjanah, S. (2020). Hubungan antara tingkat stres dengan proses adaptasi pada mahasiswa baru keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 291–294.
- Nyimas, H. A. S., & Rulangi, R. (2022). Analisis Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) sebagai instrumen pengukuran penyesuaian di perguruan tinggi pada mahasiswa baru. *Buletin Poltanesa*, 23(1).
- Palai, P. K., & Kumar, P. (2022). Relationship among stress, adjustment, and homesickness in university students. *International Journal for Innovative Research in Multidisciplinary Field*, 2(6), 101–106.
- Patricia, C. O. S. (2021). Gambaran tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2019 selama masa pandemi COVID-19 dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Skripsi*.

- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73.
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2021). Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2020. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103.
- Ruriyanty, R., et al. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa kesehatan tingkat akhir di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 8(2), 184–189.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2016). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). John Wiley & Sons.
- Saragih, M. R. A. N. (2023). *Pengaruh stres akademik terhadap gejala fisik psikosomatis pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X* (Skripsi).
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Ed. ke-2). Alfabeta.
- Tuwanakotta, M., & Kristinawati, W. (2024). Hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi di Universitas Kristen Satya Wacana. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(5).