

HUBUNGAN ANTARA KEMANDIRIAN DAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRES PADA MAHASISWA/I BARU ANGGARAN 2015 FAKULTAS KEDOKTERAN UMUM UNIVERSITAS MALAHAYATI YANG MERANTAU DI BANDAR LAMPUNG

Sri Maria Puji Lestari¹, Diba Oktia², Ni Putu Sudiadnyani¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Kemandirian dan penyesuaian diri peserta didik mampu memberi pengaruh pada peserta didik terhadap prestasi-prestasi yang akan dicapainya nanti dalam proses pembelajaran serta mampu memberi pengarahan pada peserta didik untuk menjalankannya lebih baik. Stresor pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari dalam dirinya sendiri.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui hubungan antara kemandirian dan penyesuaian diri dengan stres pada mahasiswa/i baru angkatan 2015 FKU Universitas Malahayati yang merantau di Bandar Lampung.

Metode Penelitian: Rancangan penelitian adalah kuantitatif survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah 130 mahasiswa/i baru angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati yang merantau di Bandar Lampung, sampel diambil sebanyak 100 orang. Analisis data yang digunakan adalah *chi square*.

Hasil Penelitian: Sebagian besar mahasiswa/i baru termasuk dalam kategori tidak mandiri yaitu sebanyak 52 orang (52%). Sebagian besar penyesuaian diri mahasiswa/i baru yang merantau di Bandar Lampung, termasuk dalam kategori baik yaitu sebanyak 60 orang (60%). Ada hubungan antara kemandirian diri ($p\text{-value} = 0,004$ dan $OR = 3,671$) dan penyesuaian diri ($p\text{-value} = 0,000$ dan $OR = 13,778$) dengan stres pada mahasiswa/i baru angkatan 2015 FKU Universitas Malahayati yang merantau di Bandar Lampung. Kesimpulan: Ada hubungan antara kemandirian diri dan penyesuaian diri dengan stres pada mahasiswa/i baru angkatan 2015 FKU Universitas Malahayati yang merantau di Bandar Lampung.

Kata Kunci: Kemandirian, penyesuaian diri, stres

PENDAHULUAN

Remaja atau generasi muda berperan sebagai penerus cita-cita bangsa. Remaja dituntut untuk mengembangkan diri secara optimal serta mampu melakukan penguasaan ilmu pengetahuan agar kelak di masa mendatang mereka dapat berpartisipasi aktif dalam pembangunan dan menjadi sumber daya manusia yang berguna bagi bangsa dan Negara.¹

Pada masa remaja, tuntutan terhadap kemandirian sangat besar dan jika tidak direspon secara tepat bisa saja menimbulkan dampak yang tidak menguntungkan bagi perkembangan psikologi sang remaja di masa mendatang.⁷ Kemandirian merupakan salah satu ciri utama yang dimiliki oleh seseorang yang telah dewasa dan matang.²

Kemandirian didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam bertindak laku, merasakan sesuatu dan mengambil keputusan berdasarkan kehendaknya sendiri. Peningkatan tanggung jawab, kemandirian dan menurunnya tingkat ketergantungan remaja terhadap orang tua adalah perkembangan yang harus dipenuhi individu pada periode remaja akhir.³

Kemandirian merupakan salah satu indikator kedewasaan seseorang yang ditandai dengan kemampuannya dalam melakukan segala sesuatu sendiri tanpa bergantung dengan orang lain. Namun walaupun demikian seorang mahasiswa yang merantau juga mengalami berbagai macam kendala. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Agustiani, salah satu hal yang berkaitan dengan masa remaja adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri. Kemandirian dan penyesuaian diri peserta didik mampu memberi pengaruh pada peserta didik terhadap prestasi- prestasi yang akan dicapainya nanti dalam proses pembelajaran serta mampu memberi pengarahan pada peserta didik untuk menjalankannya lebih baik.⁴ Wijaya mengatakan bahwa penyesuaian diri atau adaptasi adalah suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar tercipta hubungan yang lebih sesuai antara kondisi diri dengan kondisi lingkungannya. Transisi dalam kehidupan menghadapi individu pada perubahan-perubahan dan tuntutan- tuntutan sehingga diperlukan adanya penyesuaian diri.⁵

1) Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung

2) Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung

Berdasarkan konsep penyesuaian diri sebagai proses penyesuaian diri yang efektif dapat diukur dengan mengetahui bagaimana kemampuan individu menghadapi lingkungan yang senantiasa berubah. Hal ini juga terjadi pada diri mahasiswa perantau, mereka yang sebelumnya hidup dengan orang tuanya harus hidup merantau. Transisi mahasiswa yang semula bertempat tinggal dengan orang tua menghadapkan mahasiswa pada perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan baru.² Perubahan tersebut adalah lingkungan yang baru dan irama kehidupan yang baru. Sementara tuntutan yang harus dihadapi mahasiswa perantau adalah tuntutan dalam bidang kemandirian, tanggung jawab dan penyesuaian diri dengan lingkungan barunya, dimana pada masa ini mahasiswa sering mengalami tekanan atau stres.⁶

Stressor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari

tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran.⁶

Hasil penelitian I Wayan Sudarya tahun 2014, tentang Analisis faktor- faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi, yaitu (1) faktor lingkungan internal yang mencakup kondisi fisik, perilaku, minat, kecerdasan emosi, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan spiritual, (2) faktor lingkungan eksternal yaitu tugas, lingkungan sosial, dan lingkungan fisik baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan kampus.⁷

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif survei analitik yakni peneliti yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan ini terjadi. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan **cross sectional**, yaitu suatu penelitian yang mengumpulkan variabel bebas dan variabel terikat pada waktu bersamaan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kemandirian Pada Mahasiswa/i Baru

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa/i baru Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati yang merantau di Bandar Lampung, termasuk dalam kategori tidak mandiri yaitu sebanyak 52 orang (52%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa/i baru yang belum mandiri, hal ini disebabkan kondisi yang jauh dari keluarga di tempat asalnya. Secara teori kemandirian didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam bertingkah laku, merasakan sesuatu dan mengambil keputusan berdasarkan kehendaknya sendiri. Mandiri merupakan salah satu ciri utama kepribadian yang dimiliki oleh seseorang yang telah dewasa dan matang.⁸

Mandiri merupakan keadaan seseorang yang telah mampu berdiri sendiri serta tidak bergantung kepada orang lain. Namun, seseorang individu tidak dengan mudah begitu saja untuk dapat mencapai sifat kemandirian. Seseorang harus melalui proses-proses tertentu untuk dapat mencapai kemandirian.⁹

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa/i baru Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati yang merantau di Bandar Lampung masih tidak mandiri, tidak mandirinya mahasiswa/i baru disebabkan karena masih dalam proses adaptasi dengan lingkungan baru yang jauh dari orang tua dan keluarga sehingga untuk melakukan tindakan dalam kegiatan sehari-hari masih belum dapat teratur dan masih belum dapat mengatur diri sendiri dan kegiatan yang dijalankannya sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Erina Nur Anggraini tentang hubungan antara kemandirian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang merantau di kota Malang. Hasil penelitian dengan menggunakan analisa korelasi **Product moment- Pearson** menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antar variabel sehingga semakin tinggi kemandirian maka semakin tinggi penyesuaian diri yang dilakukan mahasiswa baru yang merantau di kota Malang. Hasil penelitian juga diperoleh data bahwa sebanyak 59,1% mahasiswa yang merantau tidak mandiri.³⁰

Penyesuaian diri pada mahasiswa/i

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar penyesuaian diri mahasiswa/i baru Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati yang merantau di Bandar Lampung, termasuk dalam kategori baik yaitu sebanyak 60 orang (60%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa/i baru Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati yang

merantau di Bandar Lampung sudah dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru bagi mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dinyatakan oleh Kartono yaitu penyesuaian diri dapat diartikan sebagai usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif yang lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis. Maka dari itu penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku individu agar dari perubahan tingkah laku tersebut dapat terjadi hubungan yang lebih sesuai antara individu dan lingkungannya.¹⁶

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan, dan dalam masyarakat pada umumnya. Tidak jarang pula ditemui bahwa orang-orang mengalami stres dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang penuh tekanan.¹⁶

Penyesuaian diri mahasiswa/i baru yang baik ini disebabkan oleh penerimaan yang baik dari lingkungan sekitar seperti teman-teman dari satu daerah yang sama-sama merantau dan teman-teman baru lainnya yang tinggal dalam satu asrama, selain itu penyesuaian diri ini disebabkan oleh kondisi yang nyaman yang dirasakan oleh mahasiswa/i baru tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan dengan hasil penelitian Oki Tri Handono, Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Dengan Stres Lingkungan Pada Santri Baru di Pondok Pesantren. Berdasarkan deskriptif data maka subjek dapat dikategorikan ke dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Kategorisasi subjek menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki penyesuaian diri sedang sebanyak 73,91% (34 Subjek), hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki penyesuaian diri yang cukup.²⁹

Stres pada mahasiswa/i

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa/i baru Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati yang merantau di Bandar Lampung, termasuk dalam kategori tidak stres yaitu sebanyak 57 orang (57%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa/i baru Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati yang merantau di Bandar Lampung tidak mengalami stres dalam menjalani aktivitas sehari-hari terutama dalam proses perkuliahan di Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati.

Sesuai dengan teori Robert S. Fieldman stress adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Peristiwa yang memunculkan stress dapat saja positif (misalnya: merencanakan perkawinan) atau negatif (contoh: kematian keluarga). Sesuatu didefinisikan sebagai peristiwa yang menekan (**stressfull event**) atau tidak, bergantung pada respon yang diberikan oleh individu.²²

Stres adalah reaksi atau respons psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan). Stres dewasa ini digunakan secara bergantian untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai berupa respons fisiologis, perilaku, dan subyektif terhadap stres. Konteks yang menjembatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres, semuanya sebagai sistem.²³

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa/i baru Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati yang merantau di Bandar Lampung tidak mengalami stres, hal ini disebabkan adanya penyesuaian diri mahasiswa/i tersebut dan penerimaan yang baik dari rekan-rekan yang baru dikenalnya, dengan demikian tekanan pada mahasiswa/i baru tersebut dapat dikurangi. Hasil penelitian ini sejalan dengan dengan hasil penelitian Oki Tri Handono, Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Dengan Stres Lingkungan Pada Santri Baru di Pondok Pesantren. Berdasarkan deskriptif Pada kategori stres lingkungan, subjek penelitian termasuk kategori tinggi sebanyak 80,43 % (37 Subjek).²⁹

Hubungan Antara Kemandirian Diri Dengan Stres

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden yang mandiri yang tidak mengalami stres sebanyak 35 orang (72,9%) dan yang mengalami stres sebanyak 27 orang (27,1%). Sedangkan responden yang tidak mandiri yang tidak mengalami stres sebanyak 22 orang (42,3%) dan yang mengalami stres sebanyak 30 orang (57,7%).

Hasil uji statistik dengan **Chi Square** diperoleh **p-value** = 0,004 yang berarti bahwa ada hubungan antara kemandirian diri dengan stres pada mahasiswa/i baru angkatan 2015 FKU Universitas Malahayati yang merantau di Bandar Lampung. Kemudian diperoleh OR = 3,671 yang berarti bahwa responden yang tidak mandiri mempunyai peluang sebanyak 3,671 kali mengalami stres dibandingkan dengan responden yang mandiri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin mandiri seorang mahasiswa dalam perantauan maka akan lebih sedikit mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mandiri, karena dengan kemandirian mahasiswa tersebut akan lebih mudah mengatur dan menyusun kegiatannya sehari-hari dengan

baik. Pada penelitian ini juga diperoleh sebanyak 27,1% mahasiswa yang mandiri namun mengalami stres, stres yang dialami mahasiswa dapat disebabkan oleh faktor lain seperti tidak dapat mengikuti mata kuliah dengan baik, mendapatkan nilai ujian yang kecil dan masalah pergaulan dengan teman.

Kemandirian didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam bertindak laku, merasakan sesuatu dan mengambil keputusan berdasarkan kehendaknya sendiri. Peningkatan tanggung jawab, kemandirian dan menurunnya tingkat ketergantungan remaja terhadap orang tua adalah perkembangan yang harus dipenuhi individu pada periode remaja akhir.³

Kemandirian merupakan salah satu indikator kedewasaan seseorang yang ditandai dengan kemampuannya dalam melakukan segala sesuatu sendiri tanpa bergantung dengan orang lain. Namun walaupun demikian seorang mahasiswa yang merantau juga mengalami berbagai macam kendala. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Agustiani, salah satu hal yang berkaitan dengan masa remaja adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri. Kemandirian dan penyesuaian diri peserta didik mampu memberi pengaruh pada peserta didik terhadap prestasi- prestasi yang akan dicapainya nanti dalam proses pembelajaran serta mampu memberi pengarahan pada peserta didik untuk menjalankannya lebih baik.⁴

Hasil penelitian ini sejalan Fika Scarfi tahun 2014 tentang pengaruh **self efficacy** dan dukungan sosial terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas dalam menyelesaikan skripsi, hasil penelitian menunjukkan bahwa **self efficacy** berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa Universitas Andalas dalam menyelesaikan skripsi.³¹

Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden dengan penyesuaian dirinya baik yang tidak mengalami stres sebanyak 48 orang (80,0%) dan yang mengalami stres sebanyak 12 orang (20,0%). Sedangkan responden yang penyesuaian dirinya buruk yang tidak mengalami stres sebanyak 9 orang (42,3%) dan yang mengalami stres sebanyak 31 orang (77,5%).

Hasil uji statistik dengan **Chi Square** diperoleh **p-value** = 0,000 yang berarti bahwa ada hubungan antara penyesuaian diri dengan stres pada mahasiswa/i baru angkatan 2015 FKU Universitas Malahayati yang merantau di Bandar Lampung. Kemudian diperoleh OR = 13,778 yang berarti bahwa responden yang penyesuaian dirinya buruk mempunyai peluang sebanyak 13,778 kali mengalami stres dibandingkan dengan responden yang penyesuaian dirinya baik.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penyesuaian diri yang buruk pada mahasiswa akan berdampak pada munculnya permasalahan baik pergaulan

maupun proses belajarnya, masalah yang muncul akibat penyesuaian diri yang buruk ini pada akhirnya akan menyebabkan stres pada mahasiswa tersebut. Pada penelitian ini juga ditemukan sebanyak 20,0% mahasiswa yang penyesuaian dirinya baik tetapi mengalami stres, stres yang dialami oleh mahasiswa tersebut dapat diakibatkan oleh faktor lain seperti faktor nilai, ada masalah dengan belajar dan teman serta faktor lainnya yang dapat menyebabkan mahasiswa tersebut mengalami stres.

Kartono menyatakan bahwa penyesuaian diri dapat diartikan sebagai usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif yang lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis. Maka dari itu penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku individu agar dari perubahan tingkah laku tersebut dapat terjadi hubungan yang lebih sesuai antara individu dan lingkungannya.¹⁶

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak dalam mampu mencapai hidupnya, kebahagiaan karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan, dan dalam masyarakat pada umumnya. Tidak jarang pula ditemui bahwa orang-orang mengalami stres dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang penuh tekanan.¹⁶

Sesuai dengan pengertian tersebut, maka tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup seperti cuaca dan berbagai unsur alami lainnya. Semua makhluk hidup secara alami dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan materi dan alam agar dapat bertahan hidup. Dalam istilah psikologi, penyesuaian (**adaptation** dalam istilah Biologi) disebut dengan istilah **adjustment**.¹⁶

Berdasarkan konsep penyesuaian diri sebagai proses penyesuaian diri yang efektif dapat diukur dengan mengetahui bagaimana kemampuan individu menghadapi lingkungan yang senantiasa berubah. Hal ini juga terjadi pada diri mahasiswa perantau, mereka yang sebelumnya hidup dengan orang tuanya harus hidup merantau. Transisi mahasiswa yang semula bertempat tinggal dengan orang tua menghadapi mahasiswa pada perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan baru.² Perubahan tersebut adalah lingkungan yang baru dan irama kehidupan yang baru. Sementara tuntutan yang harus dihadapi mahasiswa perantau adalah tuntutan dalam bidang kemandirian, tanggung jawab dan penyesuaian diri dengan lingkungan barunya, dimana pada masa ini mahasiswa sering mengalami tekanan atau stres.⁶

Penyesuaian diri terhadap lingkungan adalah keberhasilan seseorang menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya. Penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial ini meliputi kesanggupan untuk mereaksi secara efektif dan harmonis terhadap realitas sosial dan situasi sosial, dan bisa mengadakan relasi sosial yang sehat. Penyesuaian diri sosial yang dimiliki oleh individu memang bukan satu-satunya penentu terjadinya.²⁶

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Oki Tri Handono tentang hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan pada santri baru di Pondok Pesantren, hasil penelitian penyesuaian diri sedang sebanyak 73,91% (34 Subjek), hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki penyesuaian diri yang cukup. Sedangkan dukungan sosial subjek termasuk dalam kategori sedang sebanyak 86,96 % (40 Subjek) sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh subjek cukup. Pada kategori stres lingkungan, subjek penelitian termasuk kategori tinggi sebanyak 80,43 % (37 Subjek).²⁹

KESIMPULAN

1. Sebagian besar mahasiswa/i baru Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati yang merantau di Bandar Lampung, termasuk dalam kategori tidak mandiri yaitu sebanyak 52 orang (52%).
2. Sebagian besar penyesuaian diri mahasiswa/i baru Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati yang merantau di Bandar Lampung, termasuk dalam kategori baik yaitu sebanyak 60 orang (60%).
3. Ada hubungan antara kemandirian diri dengan stres pada mahasiswa/i baru angkatan 2015 FKU Universitas Malahayati yang merantau di Bandar Lampung dengan *p-value* = 0,004 dan OR = 3,671.
4. Ada hubungan antara penyesuaian diri dengan stres pada mahasiswa/i baru angkatan 2015 FKU Universitas Malahayati yang merantau di Bandar Lampung dengan *p-value* = 0,000 dan OR = 13,778.

SARAN

1. Bagi mahasiswa
Diharapkan agar pada mahasiswa/i baru angkatan 2015 FKU Universitas Malahayati yang merantau di Bandar Lampung untuk lebih mandiri dan menyesuaikan diri di lingkungan yang baru, sehingga akan terhindar dari stres yang sering dialami oleh mahasiswa dan tetap mempunyai prestasi yang tinggi dalam perkuliahan, dengan cara melakukan konseling

dengan dosen pembimbing akademik dan bila stres mahasiswa dalam tingkat lanjut dapat berkonsultasi dengan psikiater.

2. Bagi Instansi Pendidikan
Diharapkan dapat memberikan masukan positif kepada pada mahasiswa/i baru angkatan 2015 FKU Universitas Malahayati yang merantau di Bandar Lampung agar dapat lebih mandiri dan menyesuaikan diri sehingga dapat terhindar dari stres, dimana Instansi Pendidikan dapat memberikan kegiatan-kegiatan di luar kampus yang dapat menurunkan stres pada mahasiswa seperti kegiatan olahraga, **outbond** dan kegiatan rohani pada mahasiswa.
3. Bagi Tenaga Kesehatan
Diharapkan dapat memberikan konseling kepada pada mahasiswa/i baru angkatan 2015 FKU Universitas Malahayati yang merantau di Bandar Lampung agar penyesuaian diri mahasiswa lebih baik dan mandiri, serta dapat terhindar dari stres, dengan cara memberikan konseling pada mahasiswa yang sudah terlihat ada tanda dan gejala stres sehingga mahasiswa lebih mudah dalam menjelaskan penyebab stres yang terjadi dan akan dicari solusi terbaik bagi mahasiswa tersebut.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan stres pada mahasiswa/i baru yang merantau selain dari kemandirian dan penyesuaian diri, sehingga akan lebih banyak referensi tentang faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Patriana, P. Hubungan Antara Kemandirian Dengan Motivasi Bekerja Sebagai Pengajar Les Privat Pada Mahasiswa Di Semarang. Skripsi. Semarang, Universitas Diponegoro, 2010.
2. Irene, L. Perbedaan Tingkat Kemandirian dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Suku Batak Ditinjau Dari Jenis Kelamin. Jurnal Psikologi. Vol. 01. Surabaya, Universitas Negeri Surabaya, 2013.
3. Tim Redaksi Kamus Pusat Bahasa. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Edisi ketiga. Jakarta, Balai Pustaka, 2005.
4. Widya, R. Gambaran virtue Mahasiswa Perantau. Jurnal. Medan, Universitas Sumatera Utara, 2012.
5. Santrock, J. W. Life Span Development. Dallas, Brown and Bench Mark Inc, 2006. hal. 38-50
6. Sugihartono. et al. Psikologi Pendidikan. UNY Perss. Yogyakarta: 2007. hal. 22
7. I Wayan Sudarya. Analisis faktor- faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009. Jurnal Penelitian. 2014.

8. Musdalifah. Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik). Jakarta, Rineka Cipta, 2007. hal. 96
9. Steinberg, L.. Adolescence. Edisi keenam. New York, McGraw-Hill, 2005. hal. 104
10. Widiana, A. Hubungan Antara Pola Asuh Demokrasi Dengan Kemandirian Pada Remaja. Jurnal Penelitian. Solo, Universitas Setia Budi Surakarta, 2010
11. Agustiani, H. Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Keluarga. Bandung, PT. Rapika Aditama, 2009.
12. Wijaya, N. Hubungan Antara Keyakinan Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama Sekolah Asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntlan. Skripsi. Semarang, Universitas Diponegoro, 2007.
13. Widiastono, T. D. Sekolah Berasrama, Ketika Jakarta Tak Lagi Nyaman. Artikel. <http://www.kompas.com.pada tanggal 02 Desember 2015>
14. Desmita. Psikolog Perkembangan. Bandung, PT Remaja Rosdakarya, 2010. hal. 49
15. Nasution. Berbagi Pendekatan dalam Proses Belajar dan Mengajar. Jakarta, Bina Aksara, 2007. hal. 133
16. Kartono, K. Bimbingan Anak dan Remaja Yang Bermasalah. Jakarta, Rajawali Pers, 2008. hal. 45
17. Amar, H. R. L. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Siswa Baru di MAN Tempur Sari Ngawi. Skripsi. Malang, Universitas Islam Negeri, 2009.
18. Hurlock, E. B. Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemah: Isttiwidayati). Jakarta, Erlangga, 2008. hal.24-29
19. Santrock, J. W. Live Span Development, Perkembangan Masa Hidup. Edisi Kelima Jilid 2 (terjemahan: Chusaeri dan Damanik). Jakarta, Erlangga, 2008. hal. 74
20. Arilia R. Coping Stres pad, Wanita Hamil Resiko Tinggi Grnde Multi, Skripsi: Fakultas Psikologi UNAIR Surabaya, 2007. hal. 11
21. Kartini Kartono, Dali Gulo, **Kamus Psikologi**, Pionir Jaya. Bandung. 2003 Hal: 488-489
22. Fitri Fausiah, Julianti Widury, Psikologi Abnormal. UI-Press, Jakarta, 2007, hal: 9-10
23. Aat Sriati. Tinjauan Tentang Stres Fakultas Keperawatan, Jatinagor Universitas Padjadjaran.2008). hal: 27-28
24. Jeffrey S. Nevid. Spencer A. Rathus. Beverly Greene. **Psikologi Abnormal**. Erlangga. Jakarta 2002. hal. 135
25. Kusumanto Setyanegoro, Kesehatan Jiwa (Mental Heealth) dalam Kehidupan Modern, Jurnal Cermin Dunia Kedokteran, http://www.kalbe.co.id/files/cdk/files/05-149-Kesehatan-Jiwa-dalam-kehidupan-modern.pdf/05_149, Diakses tanggal 23 Februari 2016)
26. Anjali Arora, 5 langkah Mencegah dan Mengatasi Stres: Bhuana Ilmu Populer. Jakarta. 2008. Hal. 9
27. Moch. Nazir. Metodologi Penelitian. Cetakan 3. Jakarta, Ghalia Indonesia, 2008. hal. 95-97
28. Notoadmojo, S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta, Rineka Cipta, 2012. hal. 69-74
29. Oki Tri Handono, Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Dengan Stres Lingkungan Pada Santri Baru di Pondok Pesantren. 2013. Jurnal Penelitian.
30. Erina Nur Anggraini tentang hubungan antara kemandirian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang merantau di Kota Malang. 2013. Jurnal Penelitian.
31. Fika Scarfi. Pengaruh **self efficacy** dan dukungan sosial terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas. 2014. Jurnal Penelitian.