

## TINGKAT STRES DAN STRATEGI KOPING MENGHADAPI STRES PADA MAHASISWA TINGKAT PERSIAPAN BERSAMA TAHUN AKADEMIK 2005/2006

Oleh :  
Neti Hernawati\*

### ABSTRACT

#### LEVEL OF STRESS AND COPING STRATEGY TOWARD THE FIRST COMMON YEAR STUDENTS STRESS IN ACADEMIC YEAR OF 2005/2006

The purpose of this research was to evaluate **relationship between stress level** with coping strategy and to **find out** factors affecting **stress level** among students living in dormitory of IPB. The **study site were** at Asrama Putri (Girls Dormitory) and Asrama Putra (Boys Dormitory) Bogor Agricultural University. The data was **collected from** August to **October 2005**. The primary data included individual characteristic, the **resources of stress**, level of **stress**, **coping strategy to deal with stress** and also the relation between **stress level** and coping strategy of the student who lived in Asrama Putra (Boys Dormitory) and Asrama Putri (Girls Dormitory) Bogor Agricultural university. The **results** showed the **things that become the factor\*** of st — for new student college, which are never lived out from home **before**, **too much** roommates, **difficult to interact with** surrounding, personal problems, health problems, **homesick** and **financial** problems. Most of **respondent** war **experienced** high stress level, which is the respondent who get the tendency of emotional **stress is larger than they are** who get physical stress as a symptoms. The respondent was tended to do problem-\*used **coping strategy** than emotional-focused coping strategy.

*Keywords* : stress, coping strategy, personality, **socialize, satisfaction**

### ABSTRAK

Adanya perbedaan latar **belakang sosio-demografi**, tingkat **aktivitas** dan tingkat kemampuan adaptasi **diduga** akan **menyebabkan** adanya **keluhan stres**. Penelitian ini bertujuan untuk **mendapatkan data mengenai strategi koping mahasiswa dalam menghadapi stres serta memperoleh hubungan antara tingkat stres dengan strategi koping pada mahasiswa TPB Tahun Akademik 2005/2006 yang tinggal di Asrama Putra dan Asrama Putri Kampus IPB Darmaga. Koping adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologik dan kondisi yang penuh stres. Penelitian dilakukan sejak bulan Agustus hingga Oktober 2005. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hal-hal yang menjadi sumber stres bagi mahasiswa baru antara lain belum pernah mengalami kost sebelumnya, terlalu banyaknya teman sekamar, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan, masalah pribadi, kesulitan berteman memahami materi kuliah, masalah kesehatan, homesick (rindu keluarga) dan masalah keuangan. Sebagian besar responden mengalami stress tingkat tinggi, persentase responden yang mengalami gejala stress emosional lebih besar dibandingkan yang mengalami gejala stress fisik. Responden cenderung melakukan strategi *problem-focused coping* dibandingkan *emotional-focused coping*. Tingkat kepuasan yang dirasakan oleh responden berada pada kategori sedang.**

*Kata kunci* : stres, strategi koping, kepribadian, **sosialisasi, kepuasan**

### PENDAHULUAN

#### Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama (TPB) adalah termasuk aset tangguh bangsa yang perlu mendapat perhatian agar menjadi sumberdaya manusia yang berkualitas dan produktif. Mereka adalah mahasiswa yang masih duduk di semester satu dan dua yang berasal dari berbagai daerah dengan karakteristik individu dan keadaan sosial ekonomi yang berbeda pula.

Mulai tahun akademik 2002/2003 IPB mengeluarkan suatu kebijakan bagi seluruh mahasiswa baru yaitu kewajiban tinggal bersama di asrama. Tinggal di asrama berbeda dengan tinggal di rumah orangtua, baik itu dari suasana, wta makan, pergaulan maupun segi fasilitas fisik yang tersedia. Pendidikan di perguruan tinggi berbeda dengan pendidikan di SMU. Lingkungan belajar, tempat tinggal dan teman yang berbeda serta waktu kuliah dari pagi hingga sore merupakan masalah tersendiri bagi mahasiswa baru.

Mahasiswa TPB IPB berdasarkan kategori umurnya tergolong ke dalam kelompok remaja yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat baik dari fisik, psikis maupun intelektualitasnya.

\* Staf Pengajar Ilmu Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Ekologi Manusia, IPB

Masa remaja adalah masa transisi antara kanak-kanak dan dewasa, relatif belum mencapai tahap kematangan mental dan sosial sehingga harus menghadapi tekanan emosi, psikologi dan sosial yang saling bertentangan sehingga cukup rentan terhadap stres.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Novikasari (2003) menunjukkan sekitar 39,9 persen mahasiswa baru putra mengalami penurunan berat badan pada triwulan pertama tinggal di asrama. Lebih lanjut hasil penelitian Santika (2004) menunjukkan bahwa sebanyak 63,3 persen dari 575 mahasiswa TPB mengalami stres, dari jumlah tersebut sebanyak 54,1 persen mengalami kenaikan berat badan. Menurut Wirakusumah (2001) stres atau depresi merupakan faktor psikologis (emosional) dan berhubungan erat dengan rasa lapar dan nafsu makan. Hasil penelitian Amy H Mezulis, Janet Shibley Hyde, Lyn Y Abramson. (2006) menunjukkan bahwa stres dapat menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan kognitif seorang individu yang mengakibatkan munculnya interaksi negatif pada individu tersebut.

Adanya perbedaan latar belakang sosio-demografi, tingkat aktivitas dan tingkat kemampuan adaptasi diduga akan menyebabkan adanya keluhan stres. Untuk mengatasi dampak stresor-stresor tipe situasional, setiap orang perlu mengembangkan strategi adaptasi yang memadai, disebut strategi koping. Dengan kata lain, koping merupakan suatu usaha untuk berpikir positif dalam menghadapi suatu kondisi yang menyebabkan stres, sehingga pada akhirnya mampu menciptakan harapan baru yang lebih nyata.

Sejak kebijakan kewajiban seluruh mahasiswa baru untuk tinggal di asrama diberlakukan, kehadiran tim konselor (penasehat) sangat diperlukan untuk membantu mengatasi permasalahan akademis dan psikologis yang dialami oleh mahasiswa. Namun demikian, berdasarkan data yang didapatkan selama ini kinerja tenaga konselor yang khusus menangani permasalahan psikososial mahasiswa dirasakan belum optimal.

Melihat gambaran tersebut di atas, maka dipandang perlu untuk melakukan penelitian mengenai sejauh mana strategi koping yang

digunakan oleh mahasiswa baru dalam menghadapi stres, sumber-sumber koping apa saja yang digunakan, bagaimana hubungan antara strategi koping dengan tingkat stres serta faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi stres pada mahasiswa TPB IPB Tahun Akademik 2005/2006.

### Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan data mengenai strategi koping mahasiswa dalam menghadapi stres serta memperoleh hubungan antara tingkat stres dengan strategi koping pada mahasiswa TPB Tahun Akademik 2005/2006 yang tinggal di Asrama Putra dan Asrama Putri kampus IPB Darmaga. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi Tim Konselor IPB dalam rangka peningkatan kinerja pelayanan jasa konseling bagi mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama.

## BAHAN DAN METODE

### Bahan dan Alat

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang disusun secara terstruktur.

### Lokasi Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan di Asrama Putra dan Asrama Putri Kampus IPB Darmaga. Waktu penelitian direncanakan selama 6 bulan, mulai akhir bulan Juni hingga Desember 2005.

### Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *cross sectional study*. Evaluasi yang mendalam dilakukan terhadap kelompok mahasiswa baru yang tinggal di Asrama Putra dan Asrama Putri Kampus IPB Darmaga. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama Tahun Akademik 2005/2006 yang masuk melalui jalur USMI sejumlah sekitar 2112 orang dengan pertimbangan keterbatasan waktu penelitian. Sampel penelitian dihitung menggunakan Formula Slovin (1960) diacu dalam Guilford, J.P. and B. Fruchter (1973) sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

N = populasi penelitian  
n = sampel penelitian  
e = margin error (0,08)

Dengan menggunakan rumus di atas dan margin error 0,08 didapatkan jumlah sampel sebagai berikut :

$$n = \frac{2112}{1 + 2112 (0,08)^2} = 145,5 \sim 150 \text{ orang}$$

Pengambilan sampel dilakukan secara acak dengan proporsi 75 orang mahasiswa yang tinggal di Asrama Putra dan 75 orang yang tinggal di Asrama Putri. Proporsi jumlah sampel selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Proporsi jumlah sampel penelitian

No.	Jalur Masuk IPB	Jumlah (orang)	Proporsi (%)	Σ Sampel diambil
1	USMI	1651	57.2	86
2.	SPMB	1100	38.1	57
3	BUD	135	4.7	7
	Jumlah	2886	100	150

Data yang dikumpulkan berupa data primer dan data sekunder. Pengumpulan data primer dilakukan melalui wawancara secara langsung dengan sampel yang diteliti, dengan mempergunakan kuesioner yang terstruktur. Data sekunder berupa data karakteristik sosial ekonomi keluarga mahasiswa TPB yang diperoleh dari Direktorat TPB Institut Pertanian Bogor.

Data karakteristik yang diambil mencakup kondisi sosio-demografi keluarga yang meliputi : (1) daerah asal (suku), (2) usia, (3) besar keluarga, 4) besar uang saku, 5) besar pengeluaran per bulan. Data mengenai stres dan strategi koping yang dikumpulkan antara lain gejala stres, faktor-faktor penyebab stres, tingkat stres, sumber koping, strategi koping, tingkat keehatan keluarga (*emotional bonding*), tipe kepribadian (ekstrovert dan introvert) dan tingkat kepuasan terhadap keadaan saat ini.

**Analisis Data**

Data yang diperoleh diolah dan disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisis secara deskriptif dalam bentuk tabulasi silang dan uji statistik. Data primer yang merupakan variabel penelitian memiliki jumlah pertanyaan, skor maksimum dan skor minimum yang berbeda seperti pada Tabel 2.

Tabel 2. Jumlah pertanyaan dan skor pertanyaan setiap variabel

No	Variabel	Jumlah Pertanyaan	Skor Pertanyaan	
			Minimal	Maksimal
1.	Tingkat stres	20	0	100
2.	Strategi koping	20	0	100
3.	Kelekatan ayah	15	0	75
4	Kelehatan ibu	15	0	75
5	Tipe kepribadian	25	0	125
6	Kemampuan bersosialisasi	15	0	75
7	Hasil yang dicapai saat ini	15	0	75
8.	Tingkat kepuasan saat ini	10	0	50

Dalam mengkategorikan nilai skor tiap variabel digunakan interval kelas. Selain variabel penelitian dalam Tabel 1, pengkategorian berdasarkan interval kelas digunakan juga untuk variabel besar uang saku per bulan. Menurut Slamet (1993), interval kelas ditentukan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Interval kelas} = \frac{\text{Skor maksimal (NT)} - \text{Skor minimal (NR)} + 1}{\text{Jumlah kategori}}$$

Berdasarkan interval kelas yang telah ditentukan, maka pengkategorian tiap variabel menggunakan rumus sebagai berikut :

- kurang/rendah = NR sampai (NR+I)
- sedang = (NR+I) sampai ((NR+I)+I)
- tinggi/baik = ((NR+2I)+I) sampai NT

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Karakteristik Individu**

Dalam penelitian ini karakteristik individu yang dilihat adalah umur, asal daerah, besar uang saku, besar keluarga, dan urutan anak dalam keluarga. Umur responden diketahui berkisar antara 17-19 tahun baik untuk kelompok laki-laki maupun perempuan. Sesuai dengan teori perkembangan manusia menurut Turner dan Helms (1990) rentang usia 17-19 tahun termasuk usia remaja akhir. Jika dilihat dari asal daerah, diketahui bahwa sebanyak 44 persen responden berasal dari pulau Jawa luar Jabotabek, 36,7 persen berasal dari Jabotabek dan sisanya sebanyak 19,3 persen berasal dari luar pulau Jawa.

Tabel 3. Besar uang saku responden per bulan

Kelompok responden	Kode besar uang saku							
	<100000		100000-300000		>300000		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Laki-laki	24	32,0	31	41,3	20	26,7	75	100,0
Perempuan	25	33,3	29	38,7	21	28,0	75	100,0
Total	49	32,7	60	40,0	41	27,3	150	100,0

Besar uang saku yang diterima oleh sebagian besar responden dalam sebulan antara Rp 100.000-Rp 300.000 (Tabel 3). Sebagian besar responden memiliki besar keluarga 5-7 orang dan sebagian besar merupakan anak bungsu.

### Sumber stress

Stres merupakan hal yang secara alami menjadi bagian yang tidak mungkin dipisahkan dari kehidupan suatu individu maupun keluarga. Menurut McElroy dan Townsend (1985) stress adalah proses yang terjadi saat individu harus menyesuaikan diri dengan keadaan yang jarang dialami. Lebih lanjut dinyatakan bahwa stress adalah suatu upaya untuk menyalurkan diri dengan sumber stress.

Adanya kebijakan wajib tinggal bersama di asrama bagi seluruh mahasiswa baru menimbulkan masalah tersendiri bagi mahasiswa. Tinggal di asrama berbeda dengan tinggal di rumah orangtua, baik itu dari suasana, pola makan, pergaulan maupun segi fasilitas fisik yang tersedia. Pendidikan di perguruan tinggi berbeda dengan pendidikan di SMU. Mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam proses pembelajaran, berbeda dengan sistem pembelajaran di SMU yang dipandu secara penuh oleh pengajar. Lingkungan belajar, tempat tinggal dan teman-teman yang berbeda serta waktu kuliah dari pagi hingga sore bukanlah sesuatu yang mudah bagi mahasiswa baru. Adanya perbedaan tersebut menyebabkan mahasiswa baru harus menyesuaikan diri, selain itu banyaknya aktivitas di luar pendidikan menyebabkan semakin tingginya aktivitas mereka.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hal-hal yang menjadi sumber stress bagi mahasiswa baru antara lain belum pernah mengalami kost sebelumnya, terlalu banyaknya teman sekamar dimana satu kamar asrama dihuni oleh 4 orang mahasiswa, kesulitan beradaptasi dengan teman sekamar, masalah pribadi, kesulitan berteman memahami materi kuliah, masalah kesehatan, homesick (rindu keluarga) dan masalah keuangan. Di antara masalah-masalah di atas yang paling besar

memicu terjadinya stress adalah rindu keluarga dan masalah keuangan. Sedangkan untuk masalah komunikasi dengan keluarga dan fasilitas asrama, sebagian besar responden menyatakan tidak mengalami masalah (Tabel 4) dan hampir semua responden mendapat dukungan penuh dari orangtua untuk melanjutkan pendidikan di IPB.

Tabel 4. Ada tidaknya masalah komunikasi dengan keluarga responden

Jalur masuk responden ke IPB			Apakah ada masalah komunikasi dengan keluarga		
			Ya	Tidak	Jumlah
USMI	Laki-laki	n	10	33	43
			23,3	76,7	100,0
Perempuan	n	5	38	43	
			11,6	88,4	100,0
SPMB	Laki-laki	n	5	23	28
			17,9	82,12	100,0
Perempuan	n	1	27	28	
			3,6	96,4	100,0
BUD	Laki-laki	n	2	2	4
			50,0	50,0	100,0
Perempuan	n	1	4	4	
			25,0	75,0	100,0
Total	Laki-laki	n	17	51	75
			22,7	77,3	100,0
Perempuan	n	7	69	76	
			9,3	90,7	100,0

### Tingkat Stress

Menurut Lazarus (1977) dalam Sussman dan Steinmetz (1988), perbedaan tingkat stress merupakan salah satu faktor pembeda dalam melakukan coping sebagai kegiatan kognitif. Tingkat stress dibutuhkan untuk membentuk stimulasi dan tantangan dari lingkungan. Pada beberapa tingkatan stress dapat diatasi dengan mudah, tapi ada pula tingkat stress yang sangat sulit diatasi. Bahkan adanya stress pada tingkat tertentu dianggap mampu meningkatkan kemampuan, sehingga seringkali diasumsikan sebagai "tekanan yang menyehatkan".

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 62,7 persen mahasiswa baru yang tinggal di asrama mengalami stress tingkat tinggi, 32,7 persen tingkat sedang dan 4,7 persen tingkat ringan. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, tidak terlihat perbedaan yang mencolok antara kelompok responden laki-laki dengan perempuan, yaitu sama-sama mengalami stress tingkat tinggi (Tabel 5). Demikian pula halnya jika dilihat berdasarkan jalur masuk ke IPB, kelompok mahasiswa yang masuk ke IPB melalui jalur USMI, SPMB maupun BUD sama-sama mengalami stress tingkat tinggi (Tabel 6).

Tabel 5. Tingkat stres yang dialami oleh responden

Kelompok responden	Tingkat stres						Total	
	Ringan		Sedang		Tinggi		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Laki-laki	5	6,7	22	29,3	48	64,0	75	100,0
Perempuan	2	2,7	27	36,0	46	61,3	75	100,0
Total	7	4,7	49	32,7	94	62,7	150	100,0

Tabel 6. Tingkat sbes yang dialami oleh responden berdasarkan jalur masuk

Jalur masuk ke IPB	Jenis kelamin		Tingkat stres			Total
			Ringan	Sedang	Tinggi	
JSMI	Laki-laki	n	3	12	28	43
		%	7,0	27,9	65,1	100,0
	Perempuan	n	1	15	27	43
		%	2,3	34,9	62,8	100,0
SPMB	Laki-laki	n	1	9	18	28
		%	3,6	32,1	64,3	100,0
	Perempuan	n	0	11	17	26
		%	0,0	39,3	60,7	100,0
BUD	Laki-laki	n	1	1	2	4
		%	25,0	25,0	50,0	100,0
	Perempuan	n	1	1	2	4
		%	25,0	25,0	50,0	100,0

Menurut Wilkinson (1989), gejala-gejala yang dialami oleh seseorang dalam keadaan stress dapat ditunjukkan secara fisik maupun emosional (kejiwaan). Hasil penelitian pada Tabel 6 menunjukkan bahwa persentase responden yang mengalami gejala sbes emosional sebanyak 51,3 persen dan yang mengamali gejala stress fisik sebanyak 48,7 persen. Hal ini menunjukkan bahwa gejala secara emosional lebih cenderung dialami oleh mahasiswa baru yang tinggal di asrama daripada gejala secara fisik.

Tabel 7. Sebaran responden berdasarkan gejala stress yang dialami

No.	Pernyataan	Jumlah	
		n	%
<b>Gejala emosional (kejiwaan)</b>			
1.	Merasa letih dan lesu yang luar biasa atau serasa tenaga terkuras habis	8	5,3
2.	Merasa sedih sekali dan ingin menangis	14	9,3
3.	Merasa tegang, tidak tenang, cemas dan terancam	7	4,7
4.	Merasa ingin menghindari dari orang lain	4	2,7
5.	Merasa sukar berkonsentrasi dalam belajar dan beraktivitas	10	6,7
6.	Mengalami sukar tidur atau tidur tidak nyenyak	13	8,7

7.	Minum kopi > dari tiga gelas sehari atau melebihi kebiasaan	1	0,7
8.	Mengalami perubahan nafsu makan	16	10,7
9.	Mengalami kehilangan minat melakukan aktivitas	4	2,7
10.	Merokok lebih dari satu bungkus atau mulai merokok	0	0,0
		<b>77</b>	<b>51,3</b>

Gejala fisik			
11.	Merasa pusing atau sakit kepala tanpa alasan yang jelas	9	3,3
12.	Merasa pegal-pegal pada leher, punduk dan bahu	3	2,0
13.	Tiba-tiba merasa nyeri hebat di dada, lengan dan tungkai	4	2,7
14.	Jantung terasa berdenyut lebih cepat dari biasanya	6	4,0
15.	Mengalami perubahan berat badan	8	5,3
16.	Perut terasa kembung, mulas, mual dan diare pada saat akan melakukan sesuatu	4	2,7
17.	Mulut dan tenggorokan terasa kering	12	8,0
18.	Mengalami kejang otot dan tangan gemeteran	13	8,7
19.	Lebih sering buang air kecil	10	6,7
20.	Merasa dingin dan berkeringat lebih banyak dari biasanya	8	5,3
		<b>73</b>	<b>48,7</b>

### Strategi koping

Strategi koping adalah suatu hal yang merujuk kepada upaya adaptasi individu terhadap kondisi yang relatif sulit dan tidak menyenangkan (White, 1974 dalam Sussman & Steinmetz, 1988). Menurut Lazarus (1991) dalam Goldsmith (1996), terdapat dua jenis koping yang biasa dilakukan dalam menghadapi stress, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* (Tabel 8).

Tabel 8. Strategi koping responden berdasarkan jalur masuk dan jenis kelamin

Jalur masuk ke IPB	Jenis kelamin		Strategi koping			Total
			Tidak ada kecenderungan	Emotion-focused coping	Problem-focused coping	
USMI	Laki-laki	n	4	16	23	43
		%	9,3	37,2	53,5	
	Perempuan	n	6	18	19	43
		%	14,0	41,9	44,2	
SPMB	Laki-laki	n	1	8	19	28
		%	3,6%	28,6	67,9	
	Perempuan	n	2	8	18	28
		%	7,1	28,6	64,3	
BUD	Laki-laki	n	1	2	1	4
		%	25,0	50,0	25,0	
	Perempuan	n	0	1	3	4
		%	0,0	25,0	75,0	

## Kemampuan bersosialisasi

Kemampuan bersosialisasi yang positif menunjukkan keberhasilan seseorang melakukan penyesuaian terhadap kondisi lingkungan yang baru ataupun tidak diharapkan sebelumnya. Hasil penelitian yang disajikan dalam Tabel 9 menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih rendah dalam hal kemampuan beradaptasi (47,6%). Hal ini dapat terjadi karena adanya faktor internal dan eksternal dari setiap individu baik laki-laki maupun perempuan.

Tabel 9 Tingkat kemampuan bersosialisasi berdasarkan jalur masuk dan jenis kelamin

Jalur masuk ke IPB	Jenis kelamin		Kemampuan bersosialisasi			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
USMI	Laki-laki	n %	22 52,4	18 42,9	2 4,8	42 100,0
	Perempuan	n %	16 38,1	23 54,8	3 7,1	42 100,0
SPMB	Laki-laki	n %	13 48,1	14 51,9	0 0,0	27 100,0
	Perempuan	n %	13 46,4	14 50,0	1 3,6	28 100,0
BUD	Laki-laki	n %	4 100,0	0 0,0	0 0,0	4 100,0
	Perempuan	n %	2 50,0	1 25,0	1 25,0	4 100,0

## Tingkat kepuasan

Tingkat kepuasan dapat diartikan sebagai seberapa kadar kepuasan hati seseorang sebagai dampak dari terpenuhinya apa yang dibutuhkan oleh individu tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menyatakan sedang-sedang saja dalam hal tingkat kepuasan yang dialaminya (53,3%).

Tabel 10. Tingkat kepuasan yang dicapai oleh responden berdasarkan jalur masuk dan jenis kelamin

Jalur masuk ke IPB	Jenis kelamin		Tingkat kepuasan			Total
			Kurang baik	Baik	Sangat baik	
USMI	Laki-laki	n %	20 46,5	19 44,2	4 9,3	43 100,0
	Perempuan	n %	11 25,6	30 69,8	2 4,7	43 100,0
SPMB	Laki-laki	n %	12 42,9	14 50,0	2 7,1	28 100,0
	Perempuan	n %	4 14,3	21 75,0	3 10,7	28 100,0
BUD	Laki-laki	n %	0 0,0	4 100,0	0 0,0	4 100,0
	Perempuan	n %	2 50,0	1 25,0	1 25,0	4 100,0

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Karakteristik individu : umur responden berkisar antara 17-19 tahun, sebagian besar responden berasal dari pulau Jawa luar Jabotabek. Besar uang saku yang diterima oleh sebagian besar responden dalam sebulan antara Rp 100 000 – Rp 300 000. Sebagian besar responden memiliki besar keluarga 5-7 orang dan merupakan anak bungsu.
2. Hal-hal yang menjadi sumber stres bagi mahasiswa baru antara lain belum pernah mengalami kost sebelumnya, terlalu banyaknya teman sekamar dimana satu kamar asrama dihuni oleh 4 orang mahasiswa, kesulitan beradaptasi dengan teman sekamar, masalah pribadi, kesulitan berteman, memahami materi kuliah, masalah kesehatan, *homesick* (rindu keluarga) dan masalah keuangan.
3. Sebanyak 62,7 persen responden mengalami stress tingkat tinggi, 32,7 persen tingkat sedang dan 4,7 persen tingkat ringan. Persentase responden yang mengalami gejala stress emosional sebanyak 51,3 persen dan yang mengalami gejala stress fisik sebanyak 48,7 persen. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, tidak terlihat perbedaan yang mencolok antara kelompok responden laki-laki dengan perempuan, yaitu sama-sama mengalami stres tingkat tinggi
4. Responden cenderung melakukan strategi *problem-focused coping* dibandingkan *emotional-focused coping*. Tingkat kepuasan yang dirasakan oleh responden berada pada kategori sedang.

### Saran

Perlu dilakukan upaya peninjauan kembali kualitas pelayanan dan peraturan yang diterapkan di asrama mengingat salah satu sumber stres pada mahasiswa yang tinggal di asrama adalah terlalu sempitnya ruang gerak mahasiswa di kamar asrama karena setiap kamar dihuni oleh 4 orang, larangan membawa alat-alat elektronik yang dibutuhkan sebagai sarana hiburan dan untuk pemenuhan kebutuhan sehari-hari yang tidak tercukupi dari asrama dan jam malam yang terlalu pendek sehingga mahasiswa merasa kurang leluasa untuk mengerjakan tugas di luar pada malam hari. Mengingat cukup tingginya tingkat stres yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa TPB IPB maka dipandang perlu untuk disediakan pelayanan konsultasi stres yang ditangani oleh ahli yang kompeten, misalnya psikolog secara intensif dan berkelanjutan.

Untuk penelitian lebih lanjut disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih besar dan dilakukan beberapa kali dalam rentang waktu tertentu sehingga akan terlihat perubahan tingkat stres yang dihadapi beserta strategi coping yang dilakukannya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amy H Mezulis, Janet Shibley Hyde, Lyn Y Abramson. (2006). *The Developmental Origins of Cognitive Vulnerability to Depression: Temperament, Parenting, and Negative Life Events in Childhood as Contributors to Negative Cognitive Style*. Developmental Psychology. Washington: Nov 2006.Vol.42
- Guilford, J.P. and B. Fruchter (1973). *Fundamental Statistics in Psychology and Education*, 5th Edition. New York: Mc Graw-Hill
- Lazarus, R.S. & S. Folkman. 1984. *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company. New York.
- Novikasari, M. 2003. *Perubahan Berat Badan dan Status Gizi Mahasiswa Putra Jalur USMI Tahun 2002 pada Empat Bulan Pertama di IPB [skripsi]*. Bogor : Departemen Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Santika, O. 2004. *Hubungan Faktor Sosial Ekonomi, Status Gizi dan Penyakit dengan Keluhan Kesehatan pada Mahasiswa Putra Tingkat Persiapan Bersama (TPB) IPB Tahun 2002/2003 [skripsi]*. Bogor : Departemen Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Slamet, Y. 1993. *Analisis Kuantitatif untuk Data Sosial*. Debara Publisher. Solo
- Stuart and Sundeen. 1991. *Pocket Guide to Psychiatric Nursing Third edition*. Toronto. The Mosby Company.
- Sussman B. M and Steinmetz K.S. 1988. *Handbook of Marriage and the Family*. Plenum Press. New York and London.
- Turner, J.S. & D.B. Helms. 1986. *Contemporary Adulthood*. CBS College Publishing. USA