

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP  
ADAPTASI STRES DALAM MELAKSANAKAN TUGAS PADA  
ANGGOTA RESIMEN MAHASISWA DI KOORDINATOR  
WILAYAH III JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh :  
**Riza Ulfatul Qur'aini**  
**14.1101.1024**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2018**

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN**

### **HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP ADAPTASI STRES DALAM MELAKSANAKAN TUGAS PADA ANGGOTA RESIMEN MAHASISWA DI KOORDINATOR WILAYAH III JEMBER**

Riza Ulfatul Qur'aini  
NIM. 14.1101.1024

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk  
dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 25 Mei 2018

Pembimbing I

Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat.  
NIP. 197011032005012002

Pembimbing II

Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep.  
NPK. 12 03 734

## **PENGESAHAN**

### **HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP ADAPTASI STRES DALAM MELAKSANAKAN TUGAS PADA ANGGOTA RESIMEN MAHASISWA DI KOORDINATOR WILAYAH III JEMBER**

Riza Ulfatul Qur'aini  
NIM. 14.1101.1024

Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember  
Jember, 25 Mei 2018

Penguji,

1. Ketua : Ns. Awatiful Azza, M.Kep.,Sp.Kep.Mat. (.....)  
NIP.197012132005012001
2. Penguji I: Diyan Indriyani, S.Kp.,M.Kep., Sp.Mat. (.....)  
NIP. 197011 032005012002
3. Penguji II: Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep.,M.Kep. (.....)  
NPK. 12 03 734

Mengetahui,  
Dekan

Ns. Awatiful Azza, M.Kep.,Sp.Kep.Mat  
NIP.197012132005012001

# **PENGUJI SKRIPSI**

Dewan Penguji Ujian Skripsi Pada Program S1 Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 25 Mei 2018

Penguji I

Ns. Awatiful Azza, M.Kep.,Sp.Kep.Mat.  
NIP.197012132005012001

Penguji II

Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat.  
NIP. 197011032005012002

Penguji III

Ns. Yeni Suryaningsih,S.Kep , M.Kep.  
NPK. 12 03 734

## LEMBAR PERSEMBAHAN

*Bismillahirrohmanirrohim*

*Alhamdulillah hirobbil'amin...*

Rasa syukur sebanyak-banyaknya peneliti ucapkan kepada Allah S.W.T. atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga terbentuklah karya ini melalui proses yang indah. Tak lupa sholawat dan salam tetap selalu tercurahkan kepada junjungan besar kita Nabi Muhammad S.A.W. yang membawa dunia ini dari jaman kegelapan menuju jaman yang terang benderang. Suka duka mewarnai perjalanan peneliti sampai saat ini. Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk:

1. Orang tua saya, Bapak “Sholihin” dan Ibu “Maida Wulandari” atas kesabaran dan kasih sayangnya yang melimpah serta doa-doa di setiap waktunya sehingga mengantarkan anaknya ke jenjang pendidikan sarjana.
2. Saudara kandung saya, Riza Tawafi dan Rizal Ramadhani yang telah memberikan suport dan do’a dengan penuh kasih sayang tanpa pamrih
3. Almamater FIKes S-1 Keperawatan UNMUH JEMBER terimakasih telah membantu mewujudkan cita-citaku dan akan aku kenang.
4. Buat Rizwan Budiono yang telah membantu dalam proses perbaikan *laptop* saya
5. Buat saudara-saudaraku letingan 68 dan adik-adikku di Resimen Mahasiswa di satuan 848 Wirayudha yang selalu memberi semangat selama empat tahun terakhir.
6. Buat teman seperjuangan teman-teman kelas angkatan 2014 yang selama empat tahun bersama-sama berjuang sampai mendapat gelar S.Kep khususnya kelas A.
7. Buat sahabat-sahabat kost merpati nomor 12 khususnya ela dan ana yang selalu menghibur saya disa’at saya jenuh.
8. Buat teman-teman KKN kelompok 48

## MOTTO

**“SESUNGGUHNYA ALLAH TIDAK AKAN MENGUBAH  
NASIB SUATU KAUM, KECUALI KAUM ITU SENDIRI  
YANG MENGUBAH APA-APA YANG ADA PADA  
DIRINYA” (QS. AR-RA’D:11)**

**“BERANI MENDERITA TANPA PROTES!”**

**(TENTARA NASIONAL AUSTRALIA)**

**“KALIAN BISA MENJADI APA PUN, YANG PENTING KALIAN  
MEMILIKI MIMPI YANG INDAH. YAKINLAH DENGAN MIMPI ITU  
KALIAN BISA MENCAPAI SEMUANYA. KALIAN HARUS YAKIN  
SAMA ALLAH DAN TERUS BELAJAR DENGAN KERAS”**

**- PANGlima TNI (JENDERAL TNI MOELDOKO) -**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Adaptasi Stres Dalam Melaksanakan Tugas Pada Anggota Resimen Mahasiswa di Koordinator wilayah III Jember”

Penyusunan skripsi ini sebagai syarat mencapai gelar Sarjana Keperawatan. Banyak hambatan yang penulis temukan dalam penyusunan skripsi ini yang semata-mata karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis. Dengan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang tulus dan ikhlas kepada yang terhormat :

1. DR. Ir..Hazmi, DESS selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Awatiful Azza, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes., selaku Ketua Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Diyan Indriyani, S.Kp.,M.Kep., Sp.Mat., selaku Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan memberikan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep., selaku pembimbing II yang memberikan bimbingan dan arahan yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.

6. Ferbiandi Wahyu Nugroho selaku kepala koordinator wilayah III Jember.
7. Saudara-saudara resimen mahasiswa satuan 848 Wirayudha
8. Rekan-rekan di Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember Angkatan 2014.
9. Rekan-rekan anggota resimen mahasiswa di koordinator wilayah III Jember yang telah bersedia menjadi responden pada penelitian skripsi ini.
10. Pihak-pihak yang telah membantu baik langsung maupun tidak langsung dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Peneliti menyadari dengan sepenuh hati, bahwa dalam penyusunan proposal/skripsi ini masih banyak kekurangan baik dari segi materi maupun teknis penulisan karena keterbatasan yang dimiliki peneliti. Semoga amal baik yang telah dilakukan mendapat amal baik dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih memerlukan penyempurnaan, olehkarena itu dengan hati yang tulus harapan peneliti mendapatkan koreksi dan telah yang konstruktif agar skripsi ini menjadi lebih baik.

Jember, 25 Mei 2018

Peneliti



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN .....	ii
PENGESAHAN.....	iii
PENGUJI SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR SKEMA.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1      PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Perumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II     TINJAUAN PUSTAKA .....	9
A. Konsep Aktivitas Olahraga.....	9
B. Konsep Stres .....	13
C. Konsep Mekanisme Koping.....	24
D. Konsep Adaptasi.....	32
E. Konsep Resimen Mahasiswa.....	36
F. Penelitian Terkait.....	40
BAB III    KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....	44

	A. Kerangka Konsep .....	44
	B. Hipotesis .....	45
BAB IV	METODE PENELITIAN .....	46
	A. Desain Penelitian .....	46
	B. Populasi.....	46
	C. Sampel.....	47
	D. Sampling.....	48
	E. Definisi Operasional.....	48
	F. Tempat Penelitian.....	52
	G. Waktu Penelitian.....	52
	H. Etika Penelitian.....	52
	I. Alat Pengumpulan Data .....	54
	J. Prosedur Pengumpulan Data.....	55
	K. Analisa Data.....	56
BAB V	HASIL PENELITIAN	
	A. Data Umum.....	50
	B. Data Khusus.....	65
BAB VI	PEMBAHASAN	
	A. Interpretasi Hasil.....	68
	B. Keterbatasan Penelitian.....	81
	C. Implikasi Keperawatan.....	83
BAB VII	PENUTUP	
	A. Kesimpulan.....	85
	B. Saran.....	85
	DAFTAR PUSTAKA .....	87
	LAMPIRAN	

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	50
Tabel 4.2 Tabel Bantu Analisa Univariat.....	58
Tabel 5.1 Tabel Frekuensi Jenis Kelamin Responden.....	60
Tabel 5.2 Tabel Frekuensi Umur Responden.....	60
Tabel 5.3 Tabel Frekuensi Agama Responden.....	61
Tabel 5.4 Tabel Frekuensi Lama Kuliah Responden.....	61
Tabel 5.5 Tabel Frekuensi Suku Responden.....	62
Tabel 5.6 Tabel Frekuensi Tempat Tinggal Responden.....	62
Tabel 5.7 Tabel Frekuensi Keikutsertaan Organisasi lain.....	62
Tabel 5.8 Tabel Frekuensi Pengalaman Sakit Selama 1 Tahun.....	63
Tabel 5.9 Tabel Frekuensi Perasaan Nyaman di Lingkungan Menwa.....	63
Tabel 5.10 Tabel Frekuensi Kepemilikan Jabatan.....	63
Tabel 5.11 Tabel Frekuensi Dukungan Keluarga.....	64
Tabel 5.12 Tabel Frekuensi Kepatuhan Ibadah.....	64
Tabel 5.13 Tabel Frekuensi Pemenuhan Perlengkapan.....	65
Tabel 5.14 Tabel Frekuensi Aktivitas Olahraga.....	65
Tabel 5.15 Tabel Frekuensi Adaptasi Stres.....	66
Tabel 5.16 Tabel Uji Hasil Statistik.....	66

## DAFTAR SKEMA

Tabel 3.1 Krangka Konsep Data.....	44
------------------------------------	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Informed Consent

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3 Data Umum

Lampiran 4 Instrumen Data Khusus

Lampiran 5 Kisi-Kisi Pertanyaan Instrumen

Lampiran 6 Hasil Tes Kuisiner Adaptasi Stres

Lampiran 7 Hasil Tes Kuisiner Data Demografi

Lampiran 8 Tabulasi Data Demografi

Lampiran 9 Tabulasi Data Variabel

Lampiran 10 Hasil Uji Statistitik

Lampiran 11 Daftar Hadir Ujian Seminar Proposal

Lampiran 12 Surat Pengantar Ijin Penelitian Dari Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember

Lampiran 13 Surat Pengantar Ijin Penelitian Dari Badan Kesatuan Bangsa Dan  
Politik Kabupaten Jember Untuk Penelitian

Lampiran 14 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Kepala Resimen  
Mahasiswa Koordinator Wilayah III Jember

Lampiran 15 Lembar Konsultasi

Lampiran 16 Keabsahan Penelitian

Lampiran 17 *Curriculum Vitae*

## DAFTAR PUSAKA

- Cahyono, S. (2012). *Gaya Hidup dan Penyakit Modern*. Yogyakarta: Kanisius.
- Cynthia, Permata Ayu; M. Djudi Mukzam. (2016). Pengaruh Stres Kerja Lingkungan, Organisasional, Dan Personal. *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, Vol. 34 No. 1.
- Dewi, Kamaratih; Lisnawati R. (2016). Pelatihan Berpikir Optimis Untuk Meningkatkan Orientasi Masa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8.
- Dirjen Sospol, D. (1994). *Pembinaan Penggunaan Resimen Mahasiswa Dalam Bela Negara*. Jakarta: Departemen Dalam Negeri.
- Fiana, F. J., Dhamis, & Ridha, M. (2013). *Disiplin Siswa Di Sekolah dan Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling*. jurnal ilmiah, 2, 26-33.
- Gaol, N. (2016). *Teori Stres; Stimulus, Respons, dan Transaksional*. *Jurnal Buletin Psikologi*, 24, 1-11.
- Giriwijoyo, S., & Zafar, D. (2016). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)* (Vol. 1). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Greene, A. R. (2008). *Buku Pintar Pekerja Sosial* (Vol. 1). Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia: Gunung Mulia.
- Guyton, A. C., & J. E. (2007). *Fisiologi Olahraga; Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (Vol. 11). Jakarta: EGC.
- Hawari. (2008). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: EGC.
- Hermita. (2011). *Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Semen Tonasa (PERSERO) Pangkep*. *Jurnal Ekonomi*.
- Hidayat, A. A. (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ide, P. (2010). *Imunisasi Mental Untuk Bangkitkan Optimisme* (Vol. 1). Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia: PT.Elex Media Komputeindo.
- Boston. (2004). *Manajemen Stres* (Vol. 1). (D. Yulianti, Penyunt.) Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia: EGC.
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan* (Vol. 1). Yogyakarta: Nuha Medika

- Mutuharoh, I. (2010). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Mekanisme Koping Klien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa di Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Fatmawati Tahun 2009. Jurnal Keperawatan.*
- Nasir, A., & M. A. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa.* Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmoko. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraha, T. A. (2014). *Analisis Adaptasi Roy Dalam Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Mellitus Edidance Nursing Practice dan Inovasi di Rumah Sakit Cipto Mangun Kusumo. Jurnal Keperawatan.*
- Nurkusuma, T. W. (2017). *Penerapan Permainan Kecil Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas V SDN Babatan 5 Kecamatan Wiyung Surabaya. Jurnal Pendidikan, 110-116.*
- Nursalam. (2017). *Pendekatan Praktek Metodologi Riset Keperawatan.* Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Pemuda, W., & E. R. (2016). *Hardiness; Memakai Pengalaman Mahasiswa Bidik Misi Yang Mengikuti Organisasi Resimen Mahasiswa. Jurnal Empati, 589-593.*
- Perdana, R. G. (2012). *Implementasi Nilai-Nilai Nasionalisme-Pratriotisme Dalam Pendidikan Pendahuluan Bela Negara Pada UKM Resimen Mahasiswa Satuan 805 "Wira Cendekia". Jurnal Nasionalisme.*
- Shintya, K., L. P., & D. G. (2010). *Top Tips For Girl (Vol. 1).* Bandung: Kawah Media.
- Sugiyono. (2011). *Statistika Untuk Penelitian.* Bandung: Alfaberta,cv.
- Suzana, S. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Sudarth.* Jakarta: Katalog Dalam Jakarta.
- Tandra, H. (2007). *Segala Sesuatu Yang Harus Diketahui Tentang Diabetes.* Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Utami, P. (2013). *Diet Aman dan Sehat Berkat Herbal (Vol. 1).* Jakarta Selatan: Fmedia (Imprint Agromedia Pustaka.
- Wibowo, W. A. (2015). *Hubungan Penerapan Kedisiplinan Dengan Tingkat Stres Pada Anggota Resimen Mahasiswa Di Koordinator Wilayah III Jember. Jurnal Keperawatan.*

Winanda, Y. A., F. H., & P. L. (2016). *Implementation Of Gender Equality In Pasopati Student Regiment Of UNY. Jurnal Pendidikan Sosiologi.*

Yosep, I. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa dan Advance Mental Health Nursing.* Bandung: PT.Refika Aditama.