

HUBUNGAN TIPE KEPERIBADIAN DAN MEKANISME KOPING DENGAN TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA KEPERAWATAN SEMESTER IV STIKES MUHAMMADIYAH LAMONGAN DALAM MENGHADAPI PRAKTEK BELAJAR KLINIK KEPERAWATAN

*Rizki Amelia Nasukah**, *Siti Sholikhah***, *Dadang Kusbiantoro****

ABSTRAK

Salah satu syarat yang turut menjadi faktor penentu kelulusan mahasiswa di sekolah tinggi ilmu kesehatan yaitu praktek belajar klinik keperawatan. Hal ini akan menimbulkan stress karena tekanan dalam menghadapi praktek belajar klinik keperawatan. Dari survey awal yang dilakukan, didapatkan masalah penelitian yaitu masih tingginya stress yang dialami mahasiswa keperawatan dalam menghadapi praktek belajar klinik keperawatan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan tipe kepribadian dan mekanisme koping dengan tingkat stress pada mahasiswa keperawatan semester IV STIKES Muhammadiyah Lamongan dalam menghadapi praktek belajar klinik.

Desain penelitian menggunakan *Analitik Cross Sectional design*. Populasinya adalah seluruh mahasiswa keperawatan semester IV 2017 sebanyak 146 mahasiswa. Sampelnya adalah sebagian besar mahasiswa keperawatan semester IV sebanyak 106 mahasiswa. Teknik sampling menggunakan *Simple Random Sampling*. Instrumen dalam penelitian menggunakan lembar kuesioner. Data penelitian dianalisa menggunakan uji *Multiple linier regression* dengan taraf signifikansi $(p) < 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dan mekanisme koping dengan tingkat stress pada mahasiswa keperawatan semester IV STIKES Muhammadiyah Lamongan..

Melihat hasil penelitian, maka perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang tipe kepribadian, mekanisme koping dan tingkat stress sehingga dapat lebih memudahkan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi praktek belajar klinik keperawatan.

Kata Kunci : *Tipe Kepribadian, Mekanisme koping, Tingkat stress.*

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru ketika mereka akan menghadapi praktek lapangan. Hal ini dapat menimbulkan stressor tersendiri yang akan menghambat proses praktik mahasiswa di klinik. Menghadapi praktik klinik ini tidak jarang membuat mahasiswa menjadi cemas, sebab pada umumnya merupakan pengalaman yang baru bagi mereka. Mahasiswa merasa tidak berdaya ketika harus berhadapan dengan situasi nyata yang mereka hadapi ketika menjalani praktek klinik. Akibatnya muncul rasa tidak percaya diri saat berhadapan dengan kondisi nyata di lapangan dan mahasiswa mudah untuk mengalami stress.

Stres didefinisikan sebagai segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan diri seseorang tersebut, dan bila individu tersebut tidak mampu mengatasi hal tersebut dengan baik, maka akan memunculkan gangguan pada badan atau jiwa individu itu sendiri (Maramis, 2009). Stres muncul apabila permasalahan yang dihadapi akhirnya menjadi suatu tekanan baik dari segi fisik maupun psikologis individu tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Mc. Grath dan kawan-kawan di Inggris, menemukan kesepakatan tentang sumber stress dalam bidang keperawatan yakni: 67% responden menyatakan waktu tidak mencukupi untuk melakukan tugas secara memuaskan, 54% menyatakan rasio antara pelayanan dan sumber-sumber, 46% batas waktu ditentukan orang lain (Sriningsih, 2006).

Penelitian juga dilakukan Timmins dan Kaliszer (2002) tentang faktor yang menyebabkan stress pada mahasiswa keperawatan, menjelaskan stress yang dialami oleh mahasiswa baik pada program akademik maupun praktek klinik. Sumber-sumber stress meliputi faktor-faktor yang berhubungan dengan akademis, hubungan dengan pengajar dan staf, praktek klinik, dan kondisi finansial (Ulumuddin, 2011).

Stressor pada perawat cukup bervariasi. Penelitian yang dilakukan oleh Admi dengan indikator NSSS (*Nursing Student's Stress*

Scale) pada 46 mahasiswa keperawatan pada saat melaksanakan praktek klinik, hasilnya menunjukkan perbedaan yang signifikan antara level stress mahasiswa yang sudah lama praktek dengan mahasiswa yang baru mulai praktek. Menurut NSSS (*Nursing Student's Stress Scale*) terdapat 6 sumber stress pada mahasiswa keperawatan, yaitu : *adequate knowledge, close supervision, adverse sights, causing pain, insufficient resources, and reality conflict* (Wang, 2009).

Stress merupakan salah satu masalah psikologis yang seringkali dijumpai di kalangan mahasiswa. Sumber stress dapat bersifat internal maupun eksternal. Tipe kepribadian, Motivasi, dukungan keluarga, dan mekanisme koping dari individu tersebut merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya stress. Dalam psikologi, istilah stress digunakan untuk menunjukkan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu/organisme agar ia beradaptasi atau menyesuaikan diri. Cara individu memberikan tanggapan pada stress berbeda-beda. Tanggapan tersebut tidak hanya ditentukan oleh faktor fisiologis saja, melainkan juga ditentukan oleh faktor psikologis, yaitu kepribadian.

Menurut (Umar Nimran), Kepribadian adalah keseluruhan cara bagaimana individu bereaksi dan berinteraksi dengan orang lain yang digambarkan dalam bentuk sifat-sifat yang dapat diukur dan dilihatkan seseorang. Sedangkan Robert Kreitner dan Angelo Kinicki (2003) mendefinisikan kepribadian sebagai gabungan dari ciri fisik dan mental yang bersifat tetap yang member identitas pada seseorang atau individu. (Komang Ardana, Ni Wayan Mujiati, Anak Agung Ayu Sriathi, 2009).

Mekanisme koping merupakan suatu upaya yang di tuju untuk penatalaksanaan stress, termasuk upaya penyelesaian masalah langsung dan mekanisme pertahanan ego yang di gunakan untuk melindungi diri (Gail. W. Stuart, 2006).

Tingkat stress pada setiap individu berbeda-beda dipengaruhi oleh seberapa banyak sumber stress yang dialami oleh individu dan bagaimana tanggapan individu terhadap sumber stress. Stres dapat terjadi

dimanapun dan pada siapapun, juga pada mahasiswa. Mahasiswa dengan kesulitan menyesuaikan diri dapat merupakan stressor tersendiri yang akan menghambat proses belajar mengajar sehingga mempengaruhi proses belajar. Keberhasilan proses belajar-mengajar sebagai tujuan utama pendidikan tidaklah semata-mata ditentukan oleh faktor-faktor yang bersifat akademik, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor non akademik.

Dengan demikian, pada dasarnya meskipun mahasiswa keperawatan sudah mendapatkan skill's lab tetapi mahasiswa belum terbiasa praktek langsung terhadap pasien. Sehingga mahasiswa hanya sedikit mempunyai gambaran ketika terjun lapangan, dan akan sangat sulit untuk menyesuaikan diri pada lingkungan baru. Apabila masalah yang ada pada diri mahasiswa ini tidak segera di tangani maka akan memberikan dampak pada prestasi serta kemampuan mahasiswa dalam melakukan praktek belajar saat di lapangan dan akan menjadi stress kerja pada mahasiswa.

Dan untuk mengurangi masalah stress pada mahasiswa ini, mahasiswa dapat menggunakan mekanisme koping yang sesuai dengan diri mahasiswa masing-masing, missalkan mengalihkan stress yang sedang dihadapi, ataupun dengan cara memperdalam tentang skill's labnya sehingga mahasiswa tidak merasa takut, dan tidak menjadikan beban berat pada diri mahasiswa yang akan melakukan praktek kerja lapangan.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah menggunakan desain penelitian korelasi analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa keperawatan semester IV STIKES Muhammadiyah Lamongan sebanyak 146 mahasiswa, sedangkan sampel penelitian adalah mahasiswa keperawatan semester IV di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2017, 106 mahasiswa. Variabel independen penelitian adalah tingkat stress pada mahasiswa sedangkan variabel dependennya

adalah tipe kepribadian dan mekanisme koping. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner. Analisis penelitian menggunakan uji statistik *spearman*.

3. HASIL PENELITIAN

a. Data Umum

Tabel 1. Distribusi Mahasiswa keperawatan semester IV Berdasarkan Jenis Kelamin Di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2017

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Laki-laki	40	37,7
2.	Perempuan	66	62,3
Jumlah		106	100

Berdasarkan tabel 1 tersebut di atas menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan semester IV adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak (62,3 %) atau 66 mahasiswa.

Tabel 2. Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Umur Di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016

No.	Umur	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	19 tahun	26	24,5
2.	20 tahun	80	75,5
Jumlah		106	100

Berdasarkan tabel 2 tersebut di atas menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan semester IV berumur 20 tahun yaitu sebanyak (75,5%) atau 80 mahasiswa, dan sebagian kecil mahasiswa berumur 19 tahun yaitu sebanyak (24,5%) atau 26 mahasiswa.

b. Data Khusus

Tabel 4 Distribusi Mahasiswa Keperawatan Semester VII Dalam Mengerjakan Skripsi Sebelum Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2017

No	Tipe Kepribadian	Jmlh	prosentase
1	Introvert	46	43,4%
2	Ekstrovert	59	55,7%
3	Ambivert	1	9%
	Jumlah	106	100

Tabel 5 Distribusi Mekanisme Koping Mahasiswa Keperawatan Semester IV STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2017

Tabel 6 Tabulasi Silang Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stress Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VII di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016

No	Mekanisme koping	jmlh	prosentase
1	Adaptif	102	96,2%
2	Maladaptif	4	3,8%
	Jumlah	106	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa hampir seluruhnya (96,2%) mekanisme koping yang digunakan mahasiswa adalah mekanisme koping adaptif.

No	Tingkat Stres	jmlh	Prosentase
1	Ringan	40	37,7%
2	Sedang	66	62,3%
3	Berat	0	0%
	Jumlah	106	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa sebagian besar (62,3%) stress yang dialami mahasiswa adalah stress pada tingkat sedang. Berdasarkan hasil statistik dengan bantuan SPSS dengan versi 16.0 dengan menggunakan uji *F Test* didapatkan hasil nilai Sig (p)= 0.035 dimana $p < 0.05$ maka H_1 diterima artinya terdapat hubungan tipe kepribadian dan mekanisme koping dengan tingkat stress pada mahasiswa keperawatan semester IV STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2017 dalam menghadapi praktek belajar klinik keperawatan.

4. PEMBAHASAN

a. Tipe Kepribadian Mahasiswa Keperawatan Semester IV STIKES Muhammadiyah Lamongan

Berdasarkan pada tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa dari 106 mahasiswa, sebagian besar (55,7%) memiliki kepribadian ekstrovert, lalu (43,4%) memiliki kepribadian ekstrovert dan sebagian kecil (9%) memiliki kepribadian ambivert. Dari fakta diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan semester IV STIKES Muhammadiyah Lamongan memiliki kepribadian ekstrovert.

Penelitian sejenis juga telah dilakukan oleh (I Gede suprayana, 2009) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert lebih banyak yang mengalami stress dibandingkan dengan yang tidak (81,5% vs 18,5%) sedangkan pada mahasiswa dengan kepribadian ekstrovert menunjukkan hal yang sebaliknya (31,4% vs 68,6%). Sementara itu penelitian juga dilakukan oleh Putra dan Puth (2015) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stress tipe kepribadian ekstrovert dan tingkat stress tipe kepribadian introvert. Dimana mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert lebih banyak mengalami stress.

Hal ini menunjukkan bahwa kepribadian memang tidak bisa dilihat hanya dari tingkah laku seseorang tersebut, melainkan juga harus melewati tes-tes kepribadian tertentu. Kepribadian mempunyai banyak arti, istilah kepribadian sering di dengar sehubungan dengan keadaan seseorang atau karakter seseorang. Sedarmayanti, 2010, mengatakan bahwa: kata kepribadian berasal dari kata *personality* (bahasa inggris), yang berasal dari kata *person* (bahasa latin), yang berarti kedok atau topeng. Kedok atau topeng yaitu tutup muka yang sering dipakai oleh pemain panggung yang dimaksudnya untuk menggambarkan perilaku, watak atau pribadi seseorang.

Seperti dijelaskan bahwa Kepribadian bukanlah sikap yang diambil dengan sadar dan sengaja. Sikap yang demikian harus kita anggap mempunyai sebab tak sadar dan

instinktif atau lebih tegas lagi dapat dikatakan bahwa tipe kepribadian ini dalam lapangan ilmu jiwa memiliki dasar biologis (Ambarita, 2004).

Kepribadian juga merupakan jumlah total kecenderungan bawaan atau hereditas dengan berbagai pengaruh dari lingkungan serta pendidikan, yang membentuk kondisi kejiwaan seseorang dan mempengaruhi sikapnya terhadap kehidupan (Weller, 2005).

Tipe kepribadian sangat berperan dalam menentukan kualitas kerja seorang perawat di lapangan. Dalam pekerjaannya, seorang perawat akan sering berhubungan dengan pasien dan juga dengan rekan profesi lainnya. Perawat dengan tipe kepribadian ekstrovert akan unggul dalam hal ini karena memiliki kemampuan yang lebih baik dalam bersosialisasi dan berkomunikasi dibandingkan perawat dengan tipe kepribadian introvert.

b. Mekanisme Koping pada Mahasiswa Keperawatan Semester IV.

Berdasarkan data dari tabel 4.4 di atas menunjukkan bahwa dari 106 mahasiswa, hampir seluruhnya (96,2%) menggunakan mekanisme koping yang adaptif. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh tipe kepribadian yang mana dalam tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 106 mahasiswa sebagian besar memiliki tipe kepribadian ekstrovert yaitu 55,7%.

Dari tabel 4.2 tampak bahwa sebagian besar mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Perempuan dalam menghadapi suatu masalah cenderung memperlihatkan kegelisahan. Individu yang sering terpapar dengan permasalahan akan lebih berpengalaman dalam menghadapi permasalahan yang dialami. Keterampilan pemecahan masalah yang dimiliki akan membuat individu lebih matang menghadapi cobaan yang dilalui sehingga meningkatkan koping yang dimiliki (Brunner and Suddarth, 2007).

Menurut Keliat, 1999, dalam Suliswati, 2005, Mekanisme koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri

dengan perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam. Menurut Lazarus, 1985, dalam Ahyar, 2010, Mekanisme koping adalah perubahan kognitif dan perilaku secara konstan dalam upaya untuk mengatasi tuntutan internal dan ataupun eksternal khusus yang melelahkan atau melebihi sumber individu. Mekanisme koping menunjuk pada baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan situasi atau kejadian yang penuh tekanan.

Penelitian sejenis juga telah dilakukan oleh (tyas ardi, 2009) bahwa rata-rata mahasiswa memiliki mekanisme koping adaptif yaitu sebanyak 27 mahasiswa (57%), dan 20 mahasiswa (43%) memiliki mekanisme koping mal adaptif.

Dari fakta di atas kebanyakan mahasiswa yang mempunyai kepribadian ekstrovert cenderung memiliki mekanisme koping yang adaptif. Karena pada dasarnya seseorang dengan kepribadian ekstrovert apabila mengalami suatu masalah akan lebih cepat dalam kemampuan memecahkannya misalnya dengan cara menceritakan atau membagi masalahnya pada teman maupun keluarga dan menghadapi masalah tersebut. Seperti yang dijelaskan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi mekanisme koping salah satunya adalah Dukungan Sosial : dukungan sosial ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosi pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan sekitar. Sedangkan tipe kepribadian introvert cenderung mempunyai mekanisme koping maladaptif dikarenakan sifat tertutup yang dimilikinya.

c. Tingkat stress Pada Mahasiswa Keperawatan Semester IV.

Berdasarkan data dari tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa dari 106 mahasiswa keperawatan semester IV STIKES Muhammadiyah Lamongan sebagian besar (62,3%) mengalami stress pada tingkat sedang dan sisanya (37,7%). Hal ini memungkinkan dipengaruhi oleh faktor tipe kepribadian yang mana dalam lembar kuesioner didapatkan sebagian besar mahasiswa yang memiliki tipe

kepribadian ekstrovert mengalami stress pada tingkat sedang. Stress didefinisikan sebagai gejala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan diri seseorang tersebut, dan bila individu tersebut tidak mampu mengatasi hal tersebut dengan baik, maka akan memunculkan gangguan pada badan atau jiwa individu itu sendiri (Maramis, 2009).

Holmes dan Rahe dalam Wahyuni (2008) merumuskan sumber stress berasal dari dalam diri individu, dalam keluarga, dalam komunitas dan masyarakat adalah kontak dengan orang di luar keluarga yang menyediakan banyak sumber stress misalnya pengalaman anak di sekolah dan persaingan.

Penelitian sejenis juga telah dilakukan oleh tyas ardi (2009) bahwa tingkat stres mahasiswa rata-rata adalah sedang yaitu 22 mahasiswa (47%), selanjutnya kategori berat sebanyak 13 mahasiswa (28%), dan stres ringan sebanyak 12 mahasiswa (26%). Sementara itu Penelitian juga dilakukan Timmins dan Kaliszer (2002) tentang faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa keperawatan, menjelaskan stres yang dialami oleh mahasiswa baik pada program akademik maupun praktek klinik. Sumber-sumber stress meliputi faktor-faktor yang berhubungan dengan akademis, hubungan dengan pengajar dan staf, praktek klinik, dan kondisi financial (Ulumuddin, 2011).

Berdasarkan fakta diatas dengan hasil penelitian yang dilakukan di STIKES Muhammadiyah Lamongan, bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan semester IV mengalami stress sedang. Menurut *Selye* (1950) dalam Jovan (2008) mengungkapkan adanya 'stressor' yang merupakan unsure lingkungan dari stress. Sedangkan hakekat sumber stress dalam pendekatan psikologik adalah semua kondisi atau situasi yang ada dalam kehidupan sehari-hari. Lebih lanjut dapat ditarik kesimpulan bahwa stress merupakan kondisi yang timbul saat seseorang berinteraksi dan dari bertransaksi dengan situasi-situasi yang dihadapinya dengan cara – cara tertentu.

Reaksi stress yang muncul mengikuti stress yang dihadapi dapat berupa reaksi fisik, psikologis dan tingkah laku. Stress juga dapat

berlangsung dalam jangka waktu pendek atau berkepanjangan. Bila pendek, biasanya tidak menjadi masalah besar namun bila panjang dan tidak dapat dikendalikan maka dapat memunculkan efek-efek negative seperti depresi, sakit jantung, nafas sesak dan lain sebagainya.

Dalam menanggulangi stress, upaya yang harus dilakukan tidak hanya sebatas mengatasi stress saja, namun tersirat juga usaha menyesuaikan dan mengadaptasi secara efektif terhadap tuntutan – tuntutan yang dihadapi.

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan.

- 1) Sebagian besar mahasiswa keperawatan semester IV STIKES Muhammadiyah Lamongan memiliki kepribadian ekstrovert.
- 2) Sebagian besar mahasiswa keperawatan semester IV STIKES Muhammadiyah Lamongan memiliki mekanisme koping adaptif.
- 3) Sebagian besar mahasiswa keperawatan semester IV STIKES Muhammadiyah Lamongan mengalami stress pada tingkat sedang dalam menghadapi praktek belajar klinik keperawatan.
- 4) Ada hubungan tipe kepribadian dengan tingkat stress pada mahasiswa keperawatan semester IV STIKES Muhammadiyah Lamongan dalam menghadapi praktek belajar klinik keperawatan.
- 5) Ada hubungan mekanisme koping dengan tingkat stress pada mahasiswa keperawatan semester IV STIKES Muhammadiyah Lamongan dalam menghadapi praktek belajar klinik keperawatan.
- 6) Ada hubungan tipe kepribadian dan mekanisme koping dengan tingkat stress pada mahasiswa keperawatan semester IV STIKES Muhammadiyah Lamongan dalam menghadapi praktek belajar klinik keperawatan.

b. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka ada beberapa saran dari peneliti yaitu sebagai berikut :

1) Bagi Peneliti

Semoga penelitian ini dapat dikembangkan oleh peneliti dalam melakukan penelitian selanjutnya, khususnya tentang tipe kepribadian, mekanisme coping dan tingkat stress.

2) Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini memberikan masukan bagi profesi dalam untuk menilai keadaan psikologis mahasiswa dalam menjalani praktek belajar klinik keperawatan.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai studi pendahuluan untuk mengembangkan penelitian lainnya terutama dalam upaya menurunkan stress pada mahasiswa dalam menghadapi praktek belajar klinik keperawatan. Selain itu, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan memperluas variabel yang diduga juga dapat berpengaruh terhadap penurunan stress diantaranya adalah dengan olahraga, humor, nutrisi dan diet, istirahat, musik, serta spiritualisme.

DAFTAR PUSTAKA

Ainiyah, F. Nur. (2013). *Hubungan Mekanisme Coping Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VII STIKES Muhammadiyah Lamongan Dalam Menghadapi Praktek Belajar Lapangan*.

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rhineka Cipta.

Benson. (2004). *Benson Relaxation*. <http://www.uua.org>. Diakses pada tanggal 15 November 2015. Jam 14.00 WIB.

Biro Penelitian dan Pengabdian Masyarakat. (2014). *Pedoman Penulisan Karya Tulis*

Ilmiah (KTI) / Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan. Lamongan: STIKESMUHLA.

Djohan. (2005). *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Buku Baik.

Hawari, D. (2008). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: Blai Penerbit FKUI.

Hidayat, A.Aziz Alimul. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Buku 1. Jakarta: Salemba Medika.

Hidayat, A.Aziz Alimul. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan: Paradigma Kuantitatif*. Surabaya : Health Books Publishing.

Krisnamurti, D. (2011). *Napas Dalam*. <http://www.tarik-napas-dalam.com>. Diakses pada tanggal 15 November 2015. Jam 09.00 WIB.

Nasution, IK. (2007). *Stres Remaja*. Available online at: <http://library.usu.ac.id>. Diakses pada tanggal 19 November 2015. Jam 08.00 WIB.

Notoatmodjo, Soekidjo. (2008). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rhineka Cipta.

Nursalam. (2014). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Kosep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.

Santoso, Singgih. (2014). *SPSS 22 From Essential To Expert Skills*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Smeltzer & Bare. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah*. Jakarta : EGC.

Sugiyono. (2012). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sunaryo. (2002). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.

Taylor, S. E. (2008). *Health Psychology*. Singapore: Mc Graw-Hill.

Wahyuni, Sri. (2008). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Wasis. (2008). *Pedomen Riset Praktis untuk Profesi Perawat*. Jakarta: EGC.

* Peneliti pemula adalah mahasiswa S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan

** Staf Pengajar STIKES Muhammadiyah Lamongan

*** Staf Pengajar STIKES Muhammadiyah Lamongan