

SKRIPSI

HUBUNGAN STRATEGI KOPING DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWI DI ASRAMA SANTA THERESSIA MEDAN TAHUN 2019



Oleh :

FEBY PRISCILLA SINAGA
032015016

PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2019

SKRIPSI

HUBUNGAN STRATEGI KOPING DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWI DI ASRAMA SANTA THERESSIA MEDAN TAHUN 2019



Memperoleh Untuk Gelar Sarjana Keperawatan
Dalam Program Studi Ners
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Oleh:

FEBY PRISCILLA SINAGA
032015016

PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2019

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama	:	<u>FEBY PRISCILLA SINAGA</u>
NIM	:	<u>032015016</u>
Program Studi	:	<u>Ners</u>
Judul Skripsi	:	<u>Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019.</u>

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan tata tertib di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis,





PROGRAM STUDI NERS STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Persetujuan

Nama : Feby Priscilla Sinaga
NIM : 032015016
Judul : Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Siswi di Asrama
Santa Theresia Medan Tahun 2019

Menyetujui untuk diujikan pada Ujian Sidang Sarjana Keperawatan
Medan, 13 Mei 2019

Pembimbing II

(Pomarida Simbolon, SKM., M.Kes)

Pembimbing I

(Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep)



Mengetahui
Ketua Program Studi Ners

(Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN)

Telah diuji

Pada tanggal, 13 Mei 2019

PANITIA PENGUJI

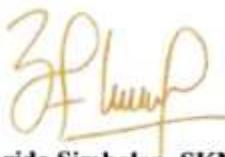
Ketua :



Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep

Anggota :

1.



Pomarida Simbolon, SKM., M.Kes

2.



Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kep





**PROGRAM STUDI NERS
STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**

Tanda Pengesahan

Nama : Febi Priscilla Sinaga
NIM : 012015016
Jen... : Il...ungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Siswi di Asrama
Sarjana Theresia Medan Tahun 2019

Telah Disajui, Diperiksa dan Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji
Sebagai Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Senin, 13 Mei 2019 dan Dinyatakan LULUS

TIK PENGUJI:

Penguji I : Ance M.Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji II : Pomarida Simbolon, SKM., M.Kes

Penguji III : Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kep

TANDA TANGAN



**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Sekolah Tinggi Kesehatan Santa Elisabeth Medan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : FEBY PRISCILLA SINAGA
NIM : 032015016
Program Studi : Ners
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKes Santa Elisabeth Hak Bebas Royalti Noneklusif (Non-eklusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini STIKes Santa Elisabeth berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 13 Mei 2019

Yang menyatakan



Feby Priscilla Sinaga

ABSTRAK

Feby Priscilla Sinaga 032015016

Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019

Prodi Ners 2019

Kata Kunci : Siswi Asrama, Strategi Koping, Tingkat Stres

(x + 51 + lampiran)

Rentannya siswi dengan masalah menyebabkan terjadinya stres pada siswi yang tinggal di asrama. Stres bisa dipahami sebagai tekanan, gangguan yang bersumber dari dalam diri (*internal*) dan luar (*eksternal*) yang tidak menyenangkan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres diantaranya adalah kecemasan, dan partisipasi dalam pengambilan keputusan. Oleh karena itu dibutuhkan suatu strategi untuk mengatasi stres akibat stressor. Setiap individu memiliki strategi koping yang berbeda-beda sesuai dengan situasional dan individual. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan strategi koping dengan tingkat stres siswi di Asrama Santa Theresia Medan. Metode penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*, dengan jumlah sampel 50 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Analisa data yang digunakan dengan menggunakan *Uji Chi Square* dengan $p = 0,017$ ($p < 0,05$). Kesimpulan ada hubungan strategi koping dengan tingkat stres pada siswi Asrama Santa Theresia Medan. Siswi asrama diharapkan menambah informasi dalam mencari strategi koping untuk mencegah, menghadapi masalah, tidak hanya berfokus pada masalah. Siswi bisa mencari melalui media digital maupun elektronik.

Daftar Pustaka (2011-2018)

ABSTRACT

Feby Priscilla Sinaga 032015016

The Relationship between Coping Strategies and Stress Levels on Students Santa Theresa Medan Dormitory 2019

Nursing Study Program 2019

Keywords: Boarding School Students, Coping Strategies, Stress Levels

(x + 51 + attachment)

Vulnerable female students with problems cause stress to students who live in the dormitory. Stress can be understood as pressures, interference from internal source and external sources and is felt unpleasant. Therefore it is needed a strategy to overcome stress caused by stressors. Each individual has a coping strategy that varies according to situational and individual. The purpose of this study is to determine the relationship between coping strategies and stress levels of female students at Saint Theresa Dormitory Medan. This research method uses a cross sectional design. The sampling technique is total sampling, with a number of samples of 50 respondents. The instrument used is a questionnaire. Data analysis used by using Chi Square Test with $p = 0.017$ ($p < 0.05$). The conclusion is that there is a correlation between coping strategies and stress levels on Saint Theresa Dormitory students Medan. Dormitory students are expected to add information in seeking coping strategies to prevent, face problems, and not just focus on problems. Students can search through digital and electronic media.

Bibliography (2011-2018)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena rahmat dan karuniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun judul skripsi ini adalah **” Hubungan Strategi Koping Dengan Tingkat Stres Pada Siswi Di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019 ”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi Ners Tahap Akademik di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Penyusunan skripsi ini telah banyak mendapatkan bimbingan, perhatian, kerja sama dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc Selaku ketua STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti serta menyelesaikan penelitian ini.
2. Sr.Loduvika Situmorang SFD Selaku Kepala Kordinator Asrama Santa Theresia dan seluruh staff Asrama yang telah memberikan izin penelitian kepada peneliti sehingga dapat melaksanakan penelitian.
3. Samfriati Sinurat, S.Kep ., Ns., MAN selaku Ketua Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah mengizinkan peneliti mengikuti untuk menyelesaikan penelitian ini.
4. Ance M. Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing I dan penguji I yang membantu, membimbing serta mengarahkan peneliti dengan penuh kesabaran dan memberikan ilmu yang bermanfaat dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

5. Pomarida Simbolon, SKM., M.Kes selaku Dosen Pembimbing II yang membantu, membimbing serta mengarahkan peneliti dengan penuh kesabaran dan memberikan ilmu yang bermanfaat dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji III yang telah membimbing, memberikan masukkan berupa pertannyaan, dan saran sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Jagentar P. Pane, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan motivasi kepada peneliti selama mengikuti pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
8. Seluruh staff dosen STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah membimbing dan mendidik penulis dalam upaya pencapaian pendidikan sejak semester I-VIII. Terima kasih juga buat motivasi dan dukungan yang diberikan kepada peneliti, untuk segala cinta dan kasih yang telah tercurah selama proses pendidikan sehingga peneliti dapat sampai pada penyusunan skripsi ini.
9. Teristimewa kepada seluruh keluargaku tercinta, kepada Ayahanda Rudianto Sinaga dan Ibunda M. Kariyawati Sembiring serta saudara/saudariku (Christina Sinaga dan Kelvin Sinaga) yang selalu mendukung, memberikan motivasi dan mendoakan peneliti dalam setiap upaya dan perjuangan dalam penyelesaian pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
10. Koordinator asrama (ibu asrama Matilda) dan seluruh karyawan asrama yang sudah memfasilitasi dan memberi dukungan kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

11. Seluruh teman-teman program Studi Ners Tahap Akademik angkatan IX stambuk 2015 yang memberikan motivasi dan dukungan selama proses pendidikan dan proses penelitian ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, baik isi maupun teknik penulisan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menerima kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan proposal ini. Semoga Tuhan Yang Maha Kuasa mencerahkan berkat dan karunianya kepada semua pihak yang telah membantu penulis.

Medan, Mei 2019

Penulis

(Feby Priscilla Sinaga)

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....	vi
PENGESAHAN.....	vii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR BAGAN	xvii
DAFTAR TABEL	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan.....	5
1.3.1 Tujuan umum	5
1.3.2 Tujuan khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat teoritis	5
1.4.2 Manfaat praktis.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Strategi Koping	7
2.1.1 Definisi strategi coping.....	7
2.1.2 Jenis strategi coping	9
2.1.3 Klasifikasi mekanisme coping	9
2.1.4 Pengkajian coping	11
2.1.5 Metode coping.....	12
2.2 Tingkat Stres	13
2.2.1 Definisi stres.....	13
2.2.2 Sumber stres	13
2.2.3 Jenis stres	15
2.2.4 Gejala stres	15
2.2.5 Tingkat dan bentuk stres	16
2.2.6 Faktor yang mempengaruhi respons terhadap stres.....	17
2.2.7 Dampak stres	19
2.2.8 Adaptasi stres	
21	
2.2.9 Manajemen stres.....	23

2.3 Hasil Penelitian Terkait Dengan Strategi Koping Dengan Tingkat Stres	26
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESA PENELITIAN	27
3.1 Kerangka Konsep	27
3.2 Hipotesa Penelitian	28
BAB 4 METODE PENELITIAN	29
4.1 Rancangan Penelitian	29
4.2 Populasi dan sampel	29
4.2.1 Populasi	29
4.2.2 Sampel	29
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	30
4.3.1 Variabel penelitian	30
4.3.2 Definisi operasional	30
4.4 Instrumen Penelitian	31
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	34
4.5.1 Lokasi	34
4.5.2 Waktu	34
4.6 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data	34
4.6.1 Pengambilan data	34
4.6.2 Teknik pengumpulan data	35
4.6.3 Uji validitas dan reabilitas	36
4.7 Kerangka Konsep	37
4.8 Analisa Data	38
4.9 Etika Penelitian	39
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
5.1 Gambaran umum Tempat Penelitian	42
5.2 Hasil Penelitian	42
5.2.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Tingkat Stres Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019	43
5.2.2 Distribusi frekuensi Strategi Koping Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019	44
5.2.3 Hubungan strategi koping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019	44
5.3 Pembahasan	45
5.3.1 Tingkat sres responden siswi di Asrama Santa Theresia Medan 2019	45
5.3.2 Strategi Koping Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun	46
5.3.3 Hubungan strategi koping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019	48
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	50
6.1 Kesimpulan	50
6.2 Saran	51

DAFTAR PUSTAKA..... 52**LAMPIRAN**

1. Jadwal Penelitian	53
2. Surat Keterangan Layak Etik	54
3. Pengajuan Judul.....	55
4. Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Awal	56
5. Surat Persetujuan Izin Pengambilan Data	57
6. Surat permohonan Izin Validitas Dan Reliabilitas	58
7. Surat keterangan selesai Validitas Dan Reliabilitas	59
8. Surat Permohonan Izin Penelitian	60
9. Surat keterangan selesai Penelitian.....	61
10. <i>Informed consent</i>	62
11. <i>Kuesioner</i> Penelitian	63
12. Data dan Hasil	64
13. Lembar Konsul	65

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Siswi di Asrama Santa Theresia Medan 2019	27
Bagan 4.1 Kerangka Operasional Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Siswi di Asrama Santa Theresia Medan 2019	37

STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Jenis Stresor Berdasarkan Tahap Perkembangan	19
Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Startegi Koping dengan Tingkat Stres pada Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019.....	31
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019.....	42
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Resaponden Berdasarkan Tingkat Stres Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019	43
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Strategi Koping Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019	44
Tabel 5.4 Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019	44

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sekolah asrama adalah model sekolah mewajibkan siswinya untuk menginap atau tetap disekolah selama masa studinya. Siswi tinggal diasrama pada umumnya berada dalam kontrol dan pengawasan yang ketat. Mereka dituntut untuk mandiri dan selalu menaati peraturan yang berlaku sehingga kedisiplinan dan ketegasan berhubungan dengan penerapan hukuman terkadang menjadi ciri khas dari sekolah asrama (Qalbul, 2018).

Rentannya siswi dengan masalah yang muncul akibat dari faktor kurang siap dalam kemandirian dan juga akibat ketidaksiapan siswi dalam mengatasi masalah-masalah, seperti tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak bisa tinggal di asrama karena tidak bisa hidup terpisah dengan orang tua, melakukan tindakan-tindakan yang melanggar aturan asrama, menyebabkan terjadinya stres pada siswi tinggal diasrama (Juniati, 2017).

Stres berkaitan erat dengan interaksi manusia dan lingkungan, karenanya stres bisa dipahami sebagai hubungan atau interaksi antara individu dengan lingkungan yang dirasakan sebagai beban atau melebihi kekuatannya. Stres bisa berupa tuntutan dari eksternal dihadapi seseorang yang kenyataannya memang membahayakan atau menimbulkan permasalahan. Stres juga bisa dipahami sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang bersumber dari eksternal dan dirasakan tidak menyenangkan (Syafei, 2018).

Prevalensi stres di dunia cukup tinggi. Di Amerika, sekitar 75% orang dewasa mengalami stres berat dan jumlahnya cenderung meningkat dalam satu tahun terakhir. Sementara itu di Indonesia, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3% (Legiran, 2015).

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stres. Di Indonesia tercatat sekitar 10 % dari total penduduk indonesia mengalami stres. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2014 menyebutkan bahwa sekitar 1,33 juta penduduk DKI Jakarta mengalami stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut mencapai 1-3% dan stres berat mencapai 7-10%. Di Jawa Tengah tercatat 608.000 orang mengalami stres. Di Kalimantan Barat tercatat 0,5% atau mendekati 13 ribu penderita yang tersebar diseluruh pelosok Kota/Kabupaten (Perwitasari, 2016).

Banyak faktor yang mempengaruhi stres, diantaranya adalah strategi coping, kecemasan, partisipasi dalam pengambilan keputusan, dan kepuasan kerja. Asal stres bisa sama, tetapi dapat menghasilkan dampak stres yang berbeda bagi setiap individu. Hal ini disebabkan individu memiliki strategi coping berbeda satu sama lain, karena memiliki kemampuan untuk menanggapi situasi stres, walaupun tidak semua orang dapat berhasil mereduksi, menghindar, atau melawan stres tersebut (Ekawarna, 2018).

Strategi coping, merupakan suatu cara yang efektif untuk mengatasi berlangsungnya stress akibat stresor. Hal ini tergantung pada faktor-faktor

situasional dan individual. Ada yang menggunakan strategi coping yang dengan cara mengalihkan, relaksasi, percaya diri, dukungan teman sebaya, menghindari, berdoa, mengkhayal, mendengar musik, merokok, bercanda dan lain-lain, atau dengan cara meluapkan perasaannya yaitu berbagi kepada teman-teman mereka, menangis, mendengarkan musik atau radio, mengkhayal, menghabiskan waktu dengan hobi, makan makanan, mencoba memikirkan hal-hal yang baik, dan membantu orang lain (Tahlil, 2016).

Strategi *coping* dapat positif memberikan manfaat bagi seseorang agar mampu melanjutkan kehidupan walaupun memiliki masalah, mempertahankan keseimbangan emosi, mempertahankan citra diri (*self image*) positif, mengurangi tekanan dari lingkungan atau menyesuaikan diri terhadap hal-hal negatif yang mencemaskan terhadap orang lain. *Coping* berkaitan dengan bentuk usaha yang dilakukan individu untuk melindungi dari tekanan-tekanan psikologis, akibat pengalaman sosial. Oleh karena itu secara psikologis *coping* yang baik mampu memberikan efek kekuatan (perasaan tentang konsep diri dan kehidupan), reaksi emosi, tingkat depresi atau kecemasan serta keseimbangan antara perasaan negatif dan positif (Hasan & Rufaidah, 2013).

Problem-focused coping merupakan tindakan dan memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk pemecahan masalah Sedangkan strategi coping yang berfokus pada emosi cenderung mendominasi ketika seseorang merasa bahwa stresor adalah sesuatu yang harus dipikul. Individu dengan *emotion-focused coping* lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan

emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan dialami, yakni berusaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya (Syafei, 2018).

Remaja sering mengalami permasalahan, remaja mempunyai banyak aktivitas dan kesibukan membuat mereka rentan terhadap stres. Stres terjadi pada remaja di lingkungan pesantren dapat disebabkan karena ketatnya peraturan, padatnya jadwal kegiatan dan pembelajaran di pondok pesantren (Juniati, 2017). Stres berkaitan erat atau sangat berhubungan dengan strategi coping. Strategi coping adaptif sangat dibutuhkan untuk memodifikasi stres (Hasanah, 2017).

Tahlil (2016) juga menyatakan bahwa mayoritas tingkat stres mahasiswa berada pada kategori sedang. Sedangkan untuk strategi coping dalam mengatasi stres paling dominan digunakan responden adalah strategi coping yang berfokus pada emosi, Strategi coping terbesar adalah berfokus pada masalah, dan dimana ada hubungan antara tingkat stress dengan strategi coping yang digunakan pada santri remaja (Juniati, 2017).

Berdasarkan hasil survei awal pada beberapa siswi di Asrama Santa Theresia Medan kepada 5 siswi diketahui bahwa siswi merasa rindu terhadap keluarga, siswi belum terbiasa jauh dari orang tua sehingga merasa sendiri, lelah dengan banyaknya tugas-tugas sekolah dan menyebabkan stres. Kurangnya komunikasi yang baik dengan teman sehingga siswi merasa diasingkan dan merasa minder bergaul dengan teman-teman yang lain sehingga menyebabkan siswi merasa stres.

1.2. Perumusan Masalah

Masalah Penelitian yang disusun berdasarkan latar belakang adalah adalah “Apakah ada Hubungan Strategi Koping Dengan Tingkat Stres Pada Siswi Di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019?”

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada terjadinya hubungan strategi coping dengan tingkat stres pada siswi Di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi strategi coping pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019.
2. Mengidentifikasi tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019.
3. Mengidentifikasi hubungan strategi coping dengan tingkat stres siswi di Asrama Santa Theresia Medan.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan tambahan ilmu dalam bidang strategi coping terhadap tingkat stres sehingga mahasiswa dapat memahami strategi coping terhadap tingkat stres.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian dapat menjadi bahan pembelajaran sehingga mahasiswa dapat menerapkan dan mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan informasi dalam menyusun kebijakan dan strategi program strategi coping.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Mengembangkan kemampuan di bidang penelitian serta mengasah kemampuan analisis bagi peneliti.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Strategi Koping

2.1.1. Definisi strategi koping

Lazarus dan Folkman (1984) mendefenisikan koping sebagai upaya individu mengelola kognisi dan perilaku secara konstan, untuk mengatasi beberapa tuntutan atau menghadapi beberapa kondisi baik internal maupun eksternal yang berubah.

Strategi koping didefinisikan oleh Chouhan dan Vyas sebagai proses yang dilalui individu saat berusaha untuk mengelola tuntutan yang mendaratkan tekanan. Strategi koping adalah strategi yang digunakan individu untuk melakukan penyesuaian antara sumber-sumber yang dimilikinya dengan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepadanya (Hendriani, 2018).

2.1.2. Jenis dan bentuk strategi koping

Jenis strategi koping menurut Lazarus dan Folkman (1984) yang biasa dilakukan menghadapi stres yaitu strategi koping fokus masalah (*problem focused coping*) dan strategi koping fokus emosi (*emotional focused coping*) adalah sebagai berikut:

1. *Problem-focused coping*

Adalah upaya untuk melakukan suatu aktivitas untuk menghilangkan keadaan yang menimbulkan stres.

Cara tindakan dalam coping berfokus masalah meliputi tiga cara:

- 1) *Planful problem solving*, yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan.
 - 2) *Confrontative coping*, yaitu reaksi mengubah keadaan yang menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil.
 - 3) *Seeking social support*, yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional.
2. *Emotion-focused coping*

Adalah upaya untuk mengontrol konsekuensi emosional dari peristiwa yang menimbulkan stres atau berpotensi menimbulkan stres.

Kemudian pada coping terfokus pada emosi, individu melakukan berbagai usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi, tanpa melakukan usaha mengubah stresor secara langsung. Dalam strategi ini terdapat lima cara sebagai berikut.

- 1) *Self controlling*, yaitu bereaksi melakukan regulasi, baik dalam perasaan maupun tindakan.
- 2) *Distancing*, yaitu tidak melibatkan diri dalam permasalahan.
- 3) *Escape avoidance*, yaitu menghindar atau melarikan diri dari masalah yang dihadapi.

- 4) *Accepting responsibility*, yaitu beraksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya.
- 5) *Positive reappraisal*, yaitu beraksi dengan menciptakan makna positif dalam diri, yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan hal-hal yang religious (Ekawarna, 2018).

2.1.3. Klasifikasi mekanisme coping

Mekanisme coping dibagi menjadi dua, yaitu :

1. Mekanisme coping adaptif merupakan mekanisme coping yang mendukung fungsi integrasi pertumbuhan, belajar, dan mencapai tujuan. Kategorinya adalah berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang, dan aktivitas konstruktif.
2. Mekanisme coping maladaptif merupakan mekanisme coping yang menghambat fungsi integrasi, memecahkan pertumbuhan, menurunkan otonomi, dan cenderung menguasai lingkungan.

2.1.4. Pengkajian coping

Koping dapat dikaji melalui berbagai aspek, salah satunya merupakan psikososial sebagai berikut :

1. Reaksi orientasi tugas

Berorientasi terhadap tindakan untuk memenuhi tuntutan dari situasi stress secara realistik, dapat berupa konstruktif atau destruktif sebagai berikut :

- a. Perilaku menyerang (*agresif*), biasanya untuk menghilangkan atau mengatasi rintangan untuk memuaskan kebutuhan.

- b. Perilaku menarik diri (isolasi sosial), digunakan untuk menghilangkan sumber-sumber ancaman, baik secara fisik atau psikologis. (Nasir, 2011).
 - c. Perilaku kompromi (*win-win solution*), digunakan untuk mengubah cara melakukan, tujuan, atau memuaskan aspek kebutuhan pribadi seseorang.
2. Mekanisme pertahanan ego

Mekanisme pertahanan ego sering disebut mekanisme pertahanan mental.

Adapun mekanisme pertahanan ego adalah sebagai berikut:

- a. Kompensasi merupakan proses dimana seseorang memperbaiki penurunan citra diri dengan secara tegas menonjolkan keistimewaan atau kelebihan yang dimilikinya atau menutupi kelemahannya dengan menonjolkan kemampuan atau kelebihannya.
- b. Penyangkalan (*denial*) merupakan menyatakan ketidaksetujuan terhadap realitas dengan mengingkari realitas tersebut atau menolak untuk menerima atau menghadapi kenyataan yang tidak enak.
- c. Pemindahan (*displacement*) merupakan pengalihan emosi yang semula ditujukan pada seseorang atau benda lain yang biasanya netral atau lebih sedikit mengancam dirinya.
- d. Disosiasi merupakan pemisahan atau suatu kelompok proses mental atau perilaku dari kesadaran atau identitasnya. Keadaan dimana terdapat dua atau lebih kepribadian pada diri seseorang individu.
- e. Identifikasi (*identification*) merupakan proses dimana seseorang untuk menjadi seseorang yang ia kagumi berupaya dengan mengambil atau

menirukan pikiran-pikiran, perilaku, dan selera orang tersebut (Nasir, 2011).

- f. Intelektualisasi (*intellectualization*) merupakan menggunakan logika dan alasan yang berlebihan untuk menghindari pengalaman yang mengganggu perasaanya.
- g. Introjeksi (*introjection*) merupakan suatu jenis identifikasi yang kuat dimana seseorang mengambil dan meleburkan nilai-nilai serta kualitas seseorang atau suatu kelompok ke dalam struktur egonya sendiri, yang berasal dari hati nurani.
- h. Isolasi merupakan pemisahan unsur emosional dari suatu pikiran yang mengganggu dapat bersifat sementara atau berjangka lama.
- i. Proyeksi merupakan pengalihan buah pikiran atau impuls pada diri sendiri kepada orang lain terutama keinginan, perasaan, emosional, dan motivasi yang tidak dapat ditoleransi (Nasir, 2011).

2.1.5. Metode Koping

Metode *coping* ada 2 jenis adalah sebagai berikut ini :

1. Metode koping jangka panjang

Cara ini adalah konstruktif dan merupakan cara yang efektif dan realistik dalam masalah psikologis untuk kurun waktu yang lama seperti berbicara dengan orang lain “curhat” dengan teman, keluarga atau profesi tentang masalah yang sedang dihadapi. Mencoba mencari informasi lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi. Menghubungkan situasi atau masalah yang sedang dihadap dengan kekuatan supra natural. Melakukan latihan fisik

untuk mengurangi ketegangan/masalah. Membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi (Hidayat, 2014).

2. Metode jangka pendek

Cara ini digunakan mengurangi stres/ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara, tetapi tidak efektif jika dilakukan dalam jangka panjang (Hidayat, 2014).

Menurut Roy & Andrews 1999 mengungkapkan proses coping bawaan dapat diperoleh cara berinteraksi dengan lingkungan yang berubah. mekanisme coping bawaan ditentukan secara genetis atau umum untuk spesies dan umumnya dipandang sebagai proses otomatis yang tidak harus dipikirkan manusia. mekanisme coping yang diperoleh dikembangkan melalui strategi seperti pembelajaran. pengalaman yang dijumpai sepanjang hidup berkontribusi pada respons adat terhadap rangsangan tertentu.

Proses kontrol merupakan bentuk dari mekanisme coping yang digunakan. Mekanisme kontrol ini dibagi atas regulator dan kognator yang merupakan subsistem.

1) Subsistem Regulator

Subsistem regulator terdiri dari komponen-komponen, yaitu: *input*, proses dan *output*. Refleks otonom merupakan respons neural, sistem otak dan *spinal cord* yang diteruskan sebagai perilaku output dari sistem regulator.

2) Subsistem Kognator

Perilaku output dari regulator subsistem dapat menjadi stimulus umpan balik untuk hubungan dengan fungsi otak dalam memproses informasi berhubungan dengan proses internal dalam mengingat. Pengambilan keputusan dan penyelesaian masalah dapat diartikan sebagai suatu proses internal yang berhubungan dengan pihak penilaian atau analisa. Emosi dapat diartikan sebagai suatu proses pertahanan untuk mencari keringanan, menggunakan penilaian.

2.2. Tingkat Stres

2.2.1. Definisi

Stres adalah suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang menantang, mengancam, atau merusak terhadap keseimbangan atau ekuilibrium dinamis seseorang (Yosep, 2013).

Stres merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin *stingere* yang berarti keras (*stricus*). Stres merupakan reaksi fisik, mental dan kimiawi dari tubuh terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan dan merisaukan seseorang (Yosep, 2013). Sedangkan menurut Sunaryo (2014), stres adalah reaksi tubuh terhadap tuntutan kehidupan karena pengaruh lingkungan tempat individu berada.

Stres adalah reaksi dari tubuh (*respons*) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan bagian dari sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup (Nasir, 2011).

2.2.2. Sumber Stres

Kondisi stress dapat disebabkan oleh berbagai penyebab atau sumber, dalam istilah yang lebih umum disebut stressor. Stresor adalah keadaan atau situasi, objek atau individu yang dapat menimbulkan stress. Secara umum, stressor dapat dibagi menjadi tiga, yaitu stresor fisik, social dan psikososial.

1. Stresor fisik

Bentuk dari stresor fisik adalah suhu (panas dan dingin), suara bising, populasi udara, keracunan, obat-obatan (bahan kimiawi).

2. Stresor sosial

- a. Stresor sosial, ekonomi dan politik, misalnya tingkat inflasi yang tinggi, tidak ada pekerjaan, pajak yang tinggi, perubahan teknologi yang cepat.
- b. Keluarga, misalnya peran seks, iri, cemburu, kematian anggota keluarga, masalah keuangan, perbedaan gaya hidup dengan pasangan atau anggota keluarga yang lain.
- c. Jabatan dan karir, misalnya kompetisi dengan teman, hubungan yang kurang baik dengan atasan atau sejawat, pelatihan, aturan kerja.
- d. Hubungan interpersonal dan lingkungan, misalnya harapan sosial yang terlalu tinggi, pelayanan yang buruk, hubungan social yang buruk.

3. Stresor psikologis

a. Frustasi

Frustasi adalah tidak tercapainya keinginan atau tujuan karena ada hambatan.

b. Ketidak pastian

Apabila seseorang sering berada dalam keraguan dan merasa tidak pasti mengenai masa depan dan pekerjaannya. Atau merasa selalu bingung atau tertekan, rasa bersalah, perasaan khawatir dan inferior (Priyoto, 2014).

2.2.3. Jenis Stres

Ada dua jenis stress, yaitu ‘’baik dan buruk’’. Stress melibatkan perubahan fisiologis yang kemungkinan dapat dialami sebagai perasaan yang baik *anxiousness* (*distress*) atau pleasure (*eustres*).

1. Stress yang baik atau eustres adalah suatu yang positif.

Stress dikatakan berdampak baik apabila seseorang mencoba untuk memenuhi tuntutan untuk menjadikan orang lain maupun dirinya sendiri mendapatkan sesuatu yang baik dan berharga. Stres yang baik terjadi jika setiap stimulus mempunyai arti sebagai hal yang memberikan pelajaran bagi kita, betapa suatu hal yang dirasakan seseorang memberikan arti sebuah pelajaran, dan bukan sebuah tekanan.

2. Stress yang buruk atau distres adalah stress yang bersifat negatif.

Distress dihasilkan dari sebuah proses yang memaknai sesuatu yang buruk, dimana respon yang digunakan selalu negative dan ada indikasi mengganggu intergritas diri sehingga bisa diartikan sebagai sebuah ancaman (Nasir, 2011).

2.2.4. Gejala Stres

Gejala terjadinya stress secara umum terdiri 2 (dua) gejala:

1. Gejala fisik

Beberapa bentuk gangguan fisik yang sering muncul pada stress adalah nyeri dada, diare selama beberapa hari, sakit kepala, mual, jantung berdebar, lelah, sukar tidur, dan lain-lain (Priyoto, 2014).

2. Gejala psikis

Sementara bentuk gangguan psikis yang sering terlihat adalah cepat marah, ingatan melemah, tak mampu berkonsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas, reaksi berlebihan terhadap hal sepele, daya kemampuan berkurang, tidak mampu santai pada saat yang tepat, tidak tahan terhadap suara atau gangguan lain, dan emosi tidak terkendali (Priyoto, 2014).

2.2.5. Tingkat dan Bentuk Stres

Stres sudah menjadi bagian hidup masyarakat. Mungkin tidak ada manusia biasa yang belum pernah merasakan stress. Stres kini menjadi manusia selama tidak berlarut-larut berkepanjangan. Berdasarkan gejalanya, stres dibagi menjadi tiga tingkat yaitu:

1. Stres Ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu-lintas, kritikan dari atasan.

Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Stresor ringan biasanya disertai timbulnya gejala. Ciri-cirinya yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energy meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti

pencernaan, otot, perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup (Priyoto, 2014).

2. Stres Sedang

Berlangsung lebih lama beberapa jam atau beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan; anak yang sakit; atau ketidak hadiran yang lama dari anggota keluarga merupakan penyebab stres sedang. Cirri-cirinya yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

3. Stres Berat

Adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan finansial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal, mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis, social pada usia lanjut. Makin sering dan makin lama situasi stress, makin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan. Cirri-cirinya yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistic, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, keletihan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, perasaan sistem meningkat, perasaan takut meningkat (Priyoto, 2014).

2.2.6. Faktor Yang Mempengaruhi Respons Terhadap Stressor

Respons terhadap stressor yang diberikan pada individu akan berbeda. Hal tersebut bergantung pada faktor stressor dan kemampuan coping yang dimiliki individu. Berikut akan di jelaskan secara singkat beberapa karakteristik stressor yang dapat memengaruhi respons tubuh.

1. Sifat stressor. Sifat stressor dapat berubah secara tiba-tiba atau berangsur-angsur dan dapat memengaruhi respons seseorang dalam menghadapi stres, bergantung pada mekanisme yang dimilikinya.
2. Durasi stressor. Lamanya stressor yang dialami seseorang dapat memengaruhi respons tubuh. Apabila stressor yang dialami lebih lama, maka respons juga akan lebih lama, dan tentunya dapat memengaruhi fungsi tubuh.
3. Jumlah stressor. Semakin banyak stressor yang dialami seseorang, semakin besar dampaknya bagi fungsi tubuh.
4. Pengalaman masa lalu. Pengalaman masa lalu seseorang dalam menghadapi stres dapat menjadi bekal dalam menghadapi stres berikutnya karena individu memiliki kemampuan beradaptasi/mekanisme coping yang lebih baik.
5. Tipe kepribadian. Tipe kepribadian seseorang diyakini juga dapat memengaruhi respons terhadap stressor.
6. Tahap perkembangan. Tahap perkembangan individu dapat membentuk kemampuan adaptasi yang semakin baik terhadap stressor. Stressor yang dialami individu berbeda pada setiap tahap perkembangan usia sebagaimana dalam tabel (Hidayat, 2014) :

Tabel 2.1 Jenis Stresor Berdasarkan Tahap Perkembangan

Tahap perkembangan	Jenis Stressor
Anak	1. Konflik kemandirian dan ketergantungan pada orangtua 2. Mulai bersekolah 3. Hubungan dengan teman sebaya 4. Kompetisi dengan teman
Remaja	1. Perubahan tubuh 2. Hubungan dengan teman 3. Seksualitas 4. Kemandirian
Dewasa muda	1. Menikah 2. Meninggalkan rumah 3. Mulai bekerja 4. Melanjutkan pendidikan
Dewasa tengah	1. Menerima proses penuaan 2. Status social
Dewasa tua	1. Perubahan tempat tinggal 2. Penyesuaian diri pada masa pensiun 3. Proses kematian (Hidayat, 2014).

2.2.7. Dampak stres

Dampak stres dibedakan menjadi dalam 3 kategori, yakni; dampak fisiologik, dampak psikologik, dan dampak perilaku

1. Dampak Fisiologik

Secara umum orang yang mengalami stres mengalami sejumlah gangguan fisik seperti : mudah masuk angin, mudah pening-pening, kejang otot (kram), mengalami kegemukan atau menjadi kurus yang tidak dapat

dijelaskan, juga bisa menderita yang lebih serius seperti cardiovascular, hipertensi, dst.

Secara rinci dapat diklasifikasi sebagai berikut:

a. Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu system tertentu
Muscle myopathy: otot tertentu mengencang/melemah, Tekanan darah naik: kerusakan jantung dan arteri, Sistem pencernaan: mag, diare.

b. Gangguan pada sistem reproduksi
Amenorrhea: tertahannya menstruasi, Kegagalan ovulasi pada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria.

c. Gangguan lainnya, seperti pening (*migrane*), tegang otot, rasa bosan, dst

2. Dampak Psikologik

a. Keletihan emosi, jemu, penghayatan in merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya *burn-out*.

b. Kewalahan atau keletihan emosi, kita dapat melihat ada kecenderungan yang bersangkutan.

c. Pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses.

3. Dampak Perilaku

a. Manakala stress menjadi distress, prestasi belajar menurun dari sering terjadi tingkah laku yang tidak berterima oleh masyarakat

b. Level stress yang cukup tinggi berdampak negative pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan mengambil langkah tepat.

c. Stress yang berat sering kali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran (Priyoto, 2014).

2.2.8. Adaptasi stres

Adaptasi stres adalah perubahan anatomi, fisiologis dan psikologis di dalam diri seseorang sebagai reaksi terhadap stres. Adaptasi terhadap stres dapat berupa :

1. Adaptasi Secara fisiologis

Merupakan proses penyesuaian tubuh secara alamiah atau secara fisiologis untuk mempertahankan keseimbangan dan berbagai faktor yang menimbulkan atau mempengaruhi keadaan menjadi tidak seimbang contohnya masuknya kuman penyakit, maka secara fisiologis tubuh berusaha untuk mempertahankan baik dari pintu masuknya kuman atau sudah masuk dalam tubuh.

Adaptasi secara fisiologis dapat dibagi menjadi dua yaitu: apabila kejadiannya atau proses adaptasi bersifat lokal, maka itu disebut dengan LAS (*local adaptation syndroma*) seperti ketika daerah tubuh atau kulit terkena infeksi, maka daerah kulit tersebut akan terjadi kemerahan, bengkak, nyeri, panas, dan lain-lainnya yang sifatnya lokal atau pada daerah sekitar yang terkena. Akan tetapi apabila reaksi lokal tidak dapat diatasi dapat menyebabkan gangguan secara sistemik tubuh akan melakukan proses penyesuaian seperti panas seluruh tubuh, berkeringat dan lain-lain, keadaan ini disebut sebagai GAS (*general adaptation syndroma*).

2. Adaptasi secara psikologis

Adaptasi psikologis merupakan proses penyesuaian secara psikologis akibat stress yang ada, dengan memberikan mekanisme pertahanan dari dengan harapan

dapat melindungi atau bertahan diri dari serangan atau hal-hal yang tidak menyenangkan. Dalam adaptasi secara psikologis terdapat dua untuk mempertahankan diri dari berbagai stresor yaitu dengan cara melakukan coping atau penanganan diantaranya berorientasi pada tugas (task oriented) yang dikenal dengan problem solving strategi dan ego oriented atau mekanisme pertahanan diri.

Riset lain telah memfokuskan pada orang yang paling tahan terhadap stres yang tidak mengalami gangguan fisik atau emosional walaupun menghadapi peristiwa stres berat. Karakteristik kepribadian individu yang tahan stres atau tabah diringkaskan dalam pengertian “komitmen”, “kendali”. Rasa mampu mengendalikan peristiwa kehidupan mencerminkan perasaan kompetensi dan juga mempengaruhi penilaian terhadap peristiwa stres.

Ahli kardiologi mendefinisikan kumpulan perilaku (pola tipe A) yang tampaknya menjadi karakter orang dengan penyakit jantung koroner. Orang yang menunjukkan pola perilaku A sangat kompetitif dan berorientasi pada pencapaian; mereka merasa waktu selalu mendesak, merasa sulit untuk santai, dan menjadi tidak sabar, mereka akan marah saat berhadapan dengan orang-orang yang mereka anggap kurang atau tidak kompeten. Orang tipe B mampu santai tanpa merasa bersalah dan bekerja tanpa menjadi bernafsu, mereka merasa tidak harus tergesa-gesa yang menyebabkan ketidaksabaran dan tidak mudah murah (Priyoto, 2014).

3. Adaptasi sosial budaya

Adaptasi sosial budaya merupakan cara untuk mengadakan perubahan dengan melakukan proses penyesuaian perilaku sesuai dengan norma yang berlaku

dimasyarakat, berkumpul dalam masyarakat dalam kegiatan kemasyarakatan (Priyoto, 2014).

2.2.9. Manajemen stress

Hidayat dan Uliayah (2014) menyatakan bahwa manajemen stres merupakan upaya mengelola stres dengan baik, bertujuan mencegah dan mengatasi stres agar tidak sampai ditahap yang paling berat. Beberapa manajemen stres yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Mengatur diet dan nutrisi. Pengaturan diet dan nutrisi merupakan cara yang efektif dalam mengurangi atau mengatasi stres. Ini dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi sesuai porsi dan jadwal yang teratur. Menu juga sebaiknya bervariasi agar tidak timbul kebosanan.
2. Istirahat dan tidur. Istirahat dan tidur merupakan obat yang baik dalam mengatasi stres karena istirahat dan tidur yang cukup akan memulihkan kelelahan fisik dan kebugaran tubuh. Tidur yang cukup juga dapat memperbaiki sel-sel yang rusak.
3. Olahraga teratur. Olahraga yang teratur adalah salah satu cara meningkatkan daya tahan dan kekebalan fisik maupun mental. Olahraga yang dilakukan tidak harus sulit. Olahraga yang sederhana seperti jalan pagi atau lari pagi dilakukan paling tidak dua kali seminggu dan tidak harus sampai berjam-jam. Seusai olahraga, diamkan tubuh yang berkeringat sejenak lalu mandi untuk memulihkan kesegarannya.

4. Berhenti merokok. Berhenti merokok adalah bagian cara menanggulangi stres karena dapat meningkatkan status kesehatan serta menjaga ketahanan dan kekebalan tubuh.
5. Menghindari minuman keras. Minuman keras merupakan faktor pencetus yang dapat mengakibatkan terjadinya stres. Dengan menghindari minuman keras, individu dapat terhindar dari banyaknya penyakit yang disebabkan oleh pengaruh minuman keras yang mengandung alkohol.
6. Mengatur berat badan. Berat badan yang tidak seimbang (terlalu gemuk atau terlalu kurus) merupakan faktor yang menyebabkan timbulnya stres. Keadaan tubuh yang tidak seimbang akan menurunkan ketahanan dan kekebalan tubuh terhadap stres.
7. Mengatur waktu. Pengaturan waktu merupakan cara yang tepat untuk mengurangi dan menanggulangi stres. Dengan mengatur waktu sebaik-baiknya, pekerjaan yang dapat menimbulkan kelelahan fisik dapat dihindari. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menggunakan waktu secara efektif dan efisien, misalnya tidak membiarkan waktu berlalu tanpa mengasilkan hal yang bermanfaat.
8. Terapi psikofarma. Terapi ini menggunakan obat-obatan dalam mengatasi stres yang dialami melalui pemutusan jaringan antara psiko, neuro, dan imunologi sehingga stres psikososial yang dialami tidak mempengaruhi fungsi kognitif
9. afektif atau psikomotor yang dapat mengganggu organ tubuh lain. Obat yang biasanya digunakan adalah obat anticefaz dan antidepresi.

10. Terapi somatik. Terapi ini hanya dilakukan pada gejala yang ditimbulkan akibat stres yang dialami sehingga diharapkan tidak mengganggu sistem tubuh lain. Contohnya: jika seseorang mengalami diare akibat stres, maka terapinya dengan menggunakan diarenya.
11. Psikoterapi. Terapi ini menggunakan teknik psiko yang disesuaikan dengan kebutuhan seseorang. Terapi ini meliputi psikoterapi suportif dan psikoterapi redukatif. Psikoterapi suportif memberikan motivasi dan dukungan agar pasien memiliki rasa percaya diri, sedangkan redukatif dilakukan dengan memberikan pendidikan secara berulang. Selain itu, ada pula psikoterapi rekonstruktif dengan cara memperbaiki kembali kepribadian yang mengalami goncangan dan psikoterapi kognitif dengan memulihkan fungsi kognitif pasien (kemampuan berpikir rasional).
12. Terapi psikoreligius. Terapi ini menggunakan pendekatan agama dalam mengatasi permasalahan psikologis. Tetapi ini diperlukan karena dalam mengatasi atau mempertahankan kehidupan, seseorang harus sehat secara fisik, psikis, sosial, ataupun spiritual (Hidayat, 2014).

Manajemen stres yang lain adalah dengan cara meningkatkan strategi coping yang berfokus pada emosi dan strategi coping yang berfokus pada masalah. Koping yang berfokus pada emosi dilakukan antara lain dengan cara mengatur respons emosional terhadap stres melalui perilaku individu, misalnya meniadakan fakta yang tidak menyenangkan, mengendalikan diri, membuat jarak, penilaian secara positif, menerima tanggung jawab, atau lari dari kenyataan (menghindar). Sementara strategi coping yang berfokus pada masalah dilakukan dengan mempelajari cara atau keterampilan yang dapat menyelesaikan masalah, seperti

ketampilan menetapkan prioritas, pekerjaan, manajemen waktu, dan peningkatan dukungan sosial. Teknik lain dalam mengatasi stres adalah relaksasi, meditasi, dan sebagainya (Hidayat, 2014).

2.3 Hasil Penelitian Terkait Dengan Strategi Koping Dengan Tingkat Stres

1. Hasil penelitian Tahlil (2016) yang dilakukan di Banda Aceh menunjukkan bahwa mayoritas tingkat stres mahasiswa berada pada kategori sedang dengan frekuensi 68 orang responden (84,0%). Sedangkan untuk strategi koping dalam mengatasi stres yang paling dominan digunakan responden adalah strategi koping yang berfokus pada emosi yang berjumlah 50 orang responden (61,7%).
2. Hasil penelitian Syafei dkk (2018) yang dilakukan di Bandung dapat diketahui terdapat 6 subjek atau 12,24% berada dalam kategori tingkat stres tinggi, 34 subjek atau 69,39% berada dalam kategori sedang, dan 9 subjek atau 18,37% berada dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan secara umum bahwa tingkat stres subjek penelitian sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 34 subjek atau 69,39%.

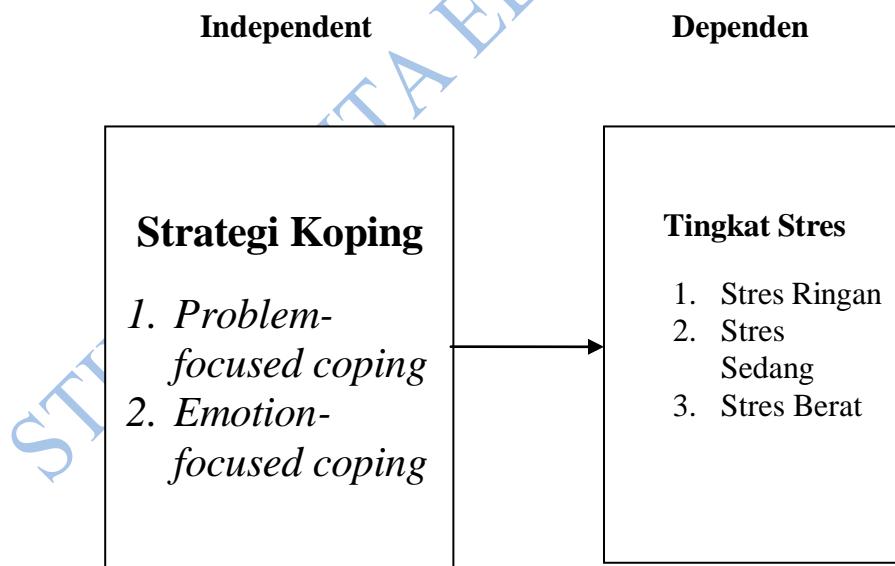
BAB 3

TINJAUAN KASUS

3.1. Kerangka konsep

Kerangka konsep adalah suatu uraian dari visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu dengan variabel yang lain dari masalah yang ingin diteliti (Notoatmodjo, 2012). Kerangka konsep pada penelitian ini adalah mengetahui hubungan strategi coping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019.

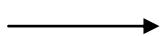
Bagan 3.1. Kerangka konsep Penelitian mengetahui “Hubungan Strategi Koping Dengan Tingkat Stres Pada Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019”



Keterangan :



: Diteliti



: Berhubungan

3.2. Hipotesa Penelitian

Hipotesa penelitian adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian. Hipotesa disusun sebelum penelitian ini dilaksanakan karena hipotesis akan memberikan petunjuk pada tahap pengumpulan data, analisa dan interpretasi data (Nursalam, 2013). Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha : Ada hubungan strategi coping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019.

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasi dengan Jenis rancangan yang digunakan adalah pendekatan *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependent hanya satu kali saja. Rancangan dalam penelitian ini teridentifikasi adanya hubungan antara strategi coping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019.

4.2. Populasi dan Sampel

4.2.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Nursalam, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh jumlah siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019 (Profil Santa Theresia Medan, 2019) Sebanyak 50 orang siswi.

4.2.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari keseluruhan objek yang diteliti yang dianggap mewakili populasi. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total *sampling*. Total *sampling* yaitu seluruh populasi menjadi subjek penelitian yang merupakan siswi di asrama Santa Theresia Medan (Nursalam, 2013). Pada penelitian ini menggunakan total sampling dengan jumlah responden sama dengan jumlah populasi yaitu 50 orang.

4.3. Variabel penelitian dan Definisi Operasional

4.3.1. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat 2 jenis variabel, yaitu :

- 1. Variabel independen (variabel bebas)**

Variabel independen merupakan variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Grove, 2014). Variabel ini juga dikenal dengan nama variabel bebas artinya bebas dalam mempengaruhi variabel lain. Variabel independen dalam penelitian ini adalah strategi coping.

- 2. Variabel dependen**

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi nilainya ditentukan oleh variabel lain atau dengan kata lain variabel terikat. Variabel dependen merupakan faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (Nursalam, 2013). Variabel dependen penelitian ini adalah tingkat stres.

4.3.2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati sesuatu dan didefinisikan tersebut. Karakteristik yang dapat diamati (diukur) itulah merupakan kunci definisi operasional (Nursalam, 2014).

Tabel 4.1 : Defenisi Operasional Hubungan Antara Strategi Koping Dengan Tingkat Stres Pada Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Strategi Koping	Strategi koping merupakan suatu cara menghadapi stresor dengan pemecahan masalah dan mengatur respons emosional.	a. <i>Problem-focused coping</i> b. <i>Emotion-focused coping</i>	Kuesioner memiliki 30 pertanyaan dengan jawaban Sangat sesuai = 4 Sesuai = 3 Tidak sesuai = 2 Sangat tidak sesuai = 1	Nominal	<i>Problem-focused coping</i> : 37,5-75 <i>Emotion-focused coping</i> : 76-100
Tingkat Stres	Stres adalah reaksi tubuh terhadap tuntutan kehidupan karena pengaruh lingkungan tempat individu berada.	1. Stres Ringan 2. Stres Sedang 3. Stres Berat	Kuesioner memiliki 25 pertanyaan dengan jawaban Selalu = 4 Sering = 3 Kadang-kadang = 2 Tidak pernah = 1	Ordinal	1. Ringan: 21-42 2. Sedang: 43-64 3. Berat: 65-84

4.4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah yang dibahas tentang pengumpulan data yang disebut kuesioner, yang biasanya dipakai dalam wawancara (sebagai pedoman

wawancara yang berstruktur). Kuesioner di sini dalam arti sebagai daftar pernyataan yang sudah tersusun dengan baik, sudah matang dimana responden tinggal memberikan jawaban atau dengan memberikan jawaban-jawaban tertentu (Nursalam, 2013). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Instrumen data demografi

Instrumen penelitian dari data demografi meliputi: nama responden, umur, tingkatan, kelas, agama dan suku.

2. Instrumen Strategi coping

Instrumen penelitian strategi coping yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang dimodifikasi dari kuesioner penelitian sebelumnya Wijayanti (2013) yang dibuat berdasarkan jenis dan bentuk strategi coping. Terdiri dari 25 pernyataan yang membahas strategi coping dengan pilihan jawaban ada 4 yaitu sangat sesuai. Untuk pernyataan positif (No. 1, 3, 5-15, 17, 19, 22, 25) yaitu, sangat sesuai bernilai 4, sesuai 3, tidak sesuai 2, sangat tidak sesuai 1. Sedangkan untuk pernyataan negatif (No. 2, 4, 16, 18, 20, 21, 23, 24) yaitu sangat sesuai bernilai 1, sesuai 2, tidak sesuai 3, sangat tidak sesuai 4. Pernyataan yang menunjukkan no 1-14 adalah pernyataan yang menunjukkan *problem-focused coping*, pernyataan no 15-25 adalah pernyataan yang menunjukkan *emotion-focused coping*. Skala yang digunakan pada variabel ini skala nominal.

Rumus :

$$P = \frac{\text{Nilai tertinggi}-\text{Nilai terendah}}{2}$$

Banyak Kelas

$$= \frac{(25 \times 4) - 25}{2}$$

$$= \frac{75}{2}$$

$$= 37.5$$

Maka, didapatkan nilai interval tingkat stres adalah sebagai berikut: (*problem focus coping*) fokus masalah = 37.5-75, dan (*emotional focus coping*) fokus emosi = 76-100

3. Instrumen tingkat stres

Instrumen tingkat stres yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang dimodifikasi dari kuesioner penelitian sebelumnya Zega (2018) berdasarkan tanda dan gejala tingkat stres. Skala yang digunakan skala *likert* dimana terdiri dari 25 pernyataan yang membahas tentang tingkat stres dengan pilihan jawaban ada 4 yaitu tidak pernah, kadang-kadang, sering, selalu.Untuk pernyataan positif (No. 5, 6, 7, & 17) yaitu, tidak pernah atau tidak pernah bernilai 4, kadang-kadang bernilai 3, sering bernilai 2, dan selalu bernilai 1. Sedangkan untuk pernyataan yang negatif (No. 1, 2, 3, 4, 8-16, 18-25) tidak pernah bernilai 1, kadang-kadang bernilai 2, sering bernilai 3, dan selalu bernilai 4. Pertanyaan butir 1-6 adalah pernyataan yang menunjukkan stres ringan, pernyataan butir 7-15 merupakan pernyataan yang menunjukkan stres sedang, pernyataan butir 16-25 merupakan pernyataan yang menunjukkan stres berat. Skala yang digunakan pada variabel ini adalah skala ordinal.

Rumus :

$$P = \frac{\text{Nilai tertinggi}-\text{Nilai terendah}}{\text{Banyak Kelas}}$$

$$= \frac{(21 \times 4) - (21 \times 1)}{3}$$

$$= \frac{63}{3}$$

$$= 21$$

Dimana p merupakan panjang kelas dengan rentang 25 (selisih nilai tertinggi dan nilai terendah) dan banyak kelas sebanyak 3 kelas (tingkat stres: ringan, sedang dan berat). Maka didapatkan nilai interval tingkat stres adalah sebagai berikut:

1. Ringan jika jawaban responden : 21-42
2. Sedang jika jawaban responden : 43-64
3. Berat jika jawaban responden : 65-84

4.5. Lokasi dan waktu penelitian

4.5.1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Asrama Santa Theresia Medan dengan jumlah sampel yang dibutuhkan memenuhi syarat untuk melakukan penelitian dan Asrama Santa Theresia Medan memberi izin kepada peneliti untuk mengadakan penelitian.

4.5.2. Waktu Penelitian

Penelitian hubungan antara strategi coping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019 dilakukan pada bulan April tahun 2019.

4.6. Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data

4.6.1. Pengambilan Data

Pengumpulan data adalah proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang akan diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2014).

1. Data primer

Data primer yaitu dimana data diperoleh langsung dari sasaran yaitu responden . Dalam penelitian ini data primer diperoleh langsung dari responden yaitu siswi asrama menggunakan lembar kuesioner meliputi strategi coping dan tingkat stres.

2. Data sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh melalui pihak lain, seperti koran, televisi, majalah, serta buku yang secara tidak langsung diperoleh dari subjek penelitiannya. data sekunder penelitian ini diambil dari Asrama Santa Theresia Medan.

4.6.2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner yang di modifikasikan dari kuesioner peneliti sebelumnya dengan berpedoman pada konsep dan tinjauan pustaka tentang strategi coping dan tingkat stres. Pengumpulan data dilakukan setelah terlebih dahulu penelitian mengajukan permohonan izin pelaksanaan penelitian pada pihak Asrama Santa Theresia Medan dan permohonan izin penelitian yang telah diperoleh dengan dikirimkan surat ke tempat pendidikan di Kampus STIKes Santa Elisabeth Medan.

Setelah mendapat izin dari pihak asrama, maka peneliti menentukan respon sesuai dengan kriteria dan keinginan sebelumnya. Pada saat menemui responden, maka peneliti terlebih dahulu menjelaskan kepada responden mengenai tujuan, manfaat, dan cara pengisian kuesioner. Calon responden yang bersedia, diminta peneliti untuk menandatangani surat persetujuan (*informed consent*). Kemudian peneliti membagikan kuesioner yang telah dipersiapkan untuk ditandatangani oleh responden. Selama responden melakukan pengisian kuesioner, peneliti mendampingi responden dengan tujuan memberikan penjelasan kembali pada responden apabila ada hal yang kurang jelas dari kuesioner tersebut. Kemudian memeriksa kembali kelengkapan data demografi responden, jika belum lengkap anjurkan responden melengkapinya. Setelah data terkumpul dilakukan pengolahan data untuk dianalisa.

4.6.3. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas alat ukur

Uji suatu penelitian, dalam pengumpulan data diperlukan adanya alat dan cara pengumpulan data yang baik sehingga data yang di simpulkan merupakan data yang valid, reliabel (andal) dan aktual (Nursalam, 2013). Uji validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat itu benar-benar mengukur apa yang diukur validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat valid suatu instrument (Polit & Back, 2012). Dikatakan valid jika $r_{tabel} = 0,361$. Uji validitas instrumen penelitian (Kuesioner strategi coping dan tingkat stress) ini divalidkan dengan membagikan kuesioner kepada 30 siswi di asrama putri SMA Cahaya Medan. Setelah dilakukan uji validitas terdapat pernyataan tidak valid dengan r_{tabel}

didapatkan dari 30 pernyataan strategi coping terdapat 5 pernyataan yang tidak valid yaitu pernyataan nomor 18 (0,245), nomor 19 (0,12), nomor 23 (0,161), nomor 28 (0,123) dan nomor 29 (0,094), dan dari 25 pernyataan tingkat stres terdapat 4 pernyataan yang tidak valid yaitu pernyataan nomor 17 (-0,790) , nomor 21 (-0.097), nomor 24 (0.005), dan nomor 25 (0.003). Jumlah item pernyataan untuk strategi coping 25 pernyataan dan tentang tingkat stres 21 pernyataan.

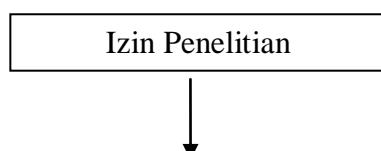
b. Reliabilitas alat ukur

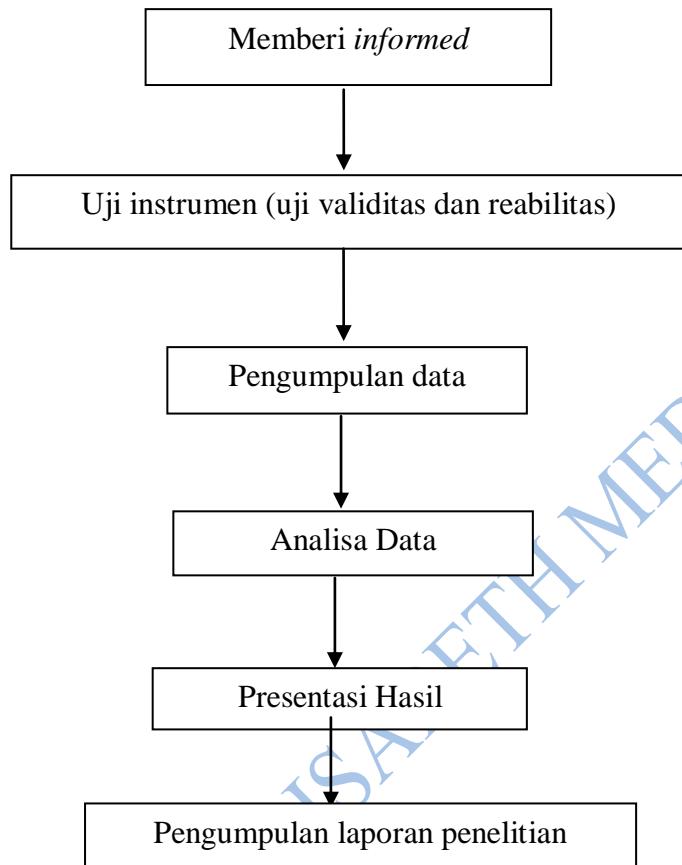
Uji reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukuran dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Hal ini menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama, dengan menggunakan alat ukur yang sama (Nursalam, 2013). Instrument yang dikatakan reliabel untuk uji validitasnya dilakukan uji *cronbach alpha*. Uji reliabilitas sebuah instrument dikatakan reliable jika koefisien alpha lebih besar atau sama dengan 0,80 (Polit & Beck, 2012).

Uji reliabilitas dilakukan di Asrama putri SMA Cahaya Medan dan didapatkan *cronbach alpha* Strategi coping sebesar 0,912 dan Tingkat stres sebesar 0,94.

4.7. Kerangka Operasional

Bagan 4.1. Kerangka Operasional Hubungan Antara Strategi Koping Dengan Tingkat Stres Pada Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019





4.8. Analisa Data

Analisa data merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapa tujuan pokok penelitian yaitu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena (Nursalam, 2013). Setelah seluruh data yang dibutuhkan terkumpul oleh peneliti, maka dilakukan pengolahan data dengan cara perhitungan statistik untuk menentukan hubungan strategi coping dengan tingkat stres. Cara yang dilakukan untuk menganalisa data yaitu dengan beberapa tahapan. Tahapan pertama *editing* yaitu peneliti melakukan pemeriksaan kelengkapan jawaban responden dalam kuesioner yang telah diperoleh dengan tujuan agar data yang dimaksud dapat diolah secara benar. Yang kedua *coding* yaitu merubah jawaban

responden yang telah diperoleh menjadi bentuk angka yang berhubungan dengan variabel peneliti sebagai kode pada peneliti, ketiga yaitu *scoring* yang berfungsi untuk menghitung skor yang telah diperoleh setiap responden berdasarkan jawaban atas pertanyaan yang dianjurkan peneliti dan terakhir adalah tabulating. *Tabulating* adalah memasukkan hasil perhitungan kedalam bentuk tabel dan melihat persentase dari jawaban pengolahan data dengan menggunakan komputerisasi.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- a) Analisa univariat dilakukan untuk menjelaskan gambaran setiap variabel, distribusi frekuensi berbagai variabel yang diteliti baik variabel independen dan dependen (Grove, 2014). Pada penelitian ini metode statistik univariat digunakan untuk mengidentifikasi variabel independen yaitu mengidentifikasi strategi coping pada siswi di asrama Santa Theresia Medan dan variabel dependen yaitu mengidentifikasi tingkat stress pada siswi di asrama Santa Theresia Medan.
- b) Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Nursalam, 2013). Pada penelitian ini analisa bivariat yakni untuk menjelaskan hubungan dua variabel, yakni variabel strategi coping sebagai variabel independen/bebas dengan tingkat stres pada siswi sebagai variabel dependen/terikat. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Chi Square*.

4.9. Etika Penelitian

Etika penelitian yang dilakukan peneliti dalam penelitian yaitu pertama peneliti memohon ijin kepada ketua STIKes Santa Elisabet Medan untuk

melakukan penelitian di Asrama Santa Theresia Medan. Setelah mendapatkan ijin penelitian, maka peneliti mencari sampel dengan teknik total sampling dan menentukan waktu yang tepat untuk melakukan penelitian. Peneliti kemudian memperkenalkan diri secara lengkap. Peneliti juga menjelaskan tujuan dari penelitian yaitu untuk melihat hubungan strategi coping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019. Penelitian menggunakan kuesioner dan membagikannya kepada responden guna mendapatkan data. Peneliti juga melindungi responden dengan memperhatikan aspek-aspek etik yaitu : *self determination, privacy anomymity, inform concent* dan *protection from disconford*.

1. *Self determination*, responden diberi kebebasan untuk menentukan apakah bersedia atau tidak untuk mengikuti kegiatan penelitian secara sukarela dan mengundurkan diri selama proses penelitian tanpa dikenakan sanksi apapun.
2. *Privacy anomymity* merahasiakan informasi-informasi yang didapat dari responden, segala unsure yang mengidentifikasikan identitas subjek dijaga dan informasi tersebut hanya untuk kepentingan penelitian.
3. *Inform concent* seluruh responden bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden penelitian, setelah peneliti menjelaskan tujuan, manfaat dan harapan peneliti terhadap responden juga setelah responden memahami semua penjelasan peneliti.
4. *Protection from disconford* responden bebas dari rasa tidak nyaman. Peneliti menekankan bahwa apabila responden merasa tidak aman dan nyaman dalam menyampaikan segala informasi maka responden berhak untuk tidak melanjutinya.

Setelah penelitian selesai hasil penelitian dapat diakses oleh setiap subjek (responden) dan mempublikasikannya dengan mempertimbangkan harkat dan martabat responden. Data pribadi tidak dapat dipublikasikan secara umum tanpa ada persetujuan dari pemilik data responden guna menjaga *privacy* dari masing-masing responden penelitian.

Penelitian ini telah lulus uji etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKes Santa Elisabeth Medan dengan nomor surat 0085/KEPK/PE-DT/III/2019.

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Asrama Santa Theresia Medan terletak di jalan Palang Merah Medan merupakan salah satu tempat tinggal siswi yang bersekolah di SMP dan SMA santa maria medan yang mayoritas berasal dari luar kota dan dalam naungan kongregasi kesusteran SFD. Para siswi yang tinggal di asrama, selain menuntut ilmu dibekali juga dengan berbagai pembinaan dan dilibatkan juga dalam kegiatan-kegiatan lingkungan dan gereja.

Asrama memiliki visi dan misi karya asrama yaitu visi karya asrama Menjadi wadah sarana untuk mewujudkan cinta Tuhan yang meningkatkan martabat manusia melalui pelayanan yang penuh cintakasih dan persaudaraan yang sejati. Dan misi karya asrama Siap dan terbuka melaksanakan kehendak Tuhan dalam karya perutusan sesuai dengan kebutuhan zaman.

5.2 Hasil Penelitian

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kakteristik Responden Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Umur		
	14-16 tahun (Remaja awal)	34	68
	17-18 tahun (Remaja akhir)	16	32
	Total	50	100

2. Tingkatan		
SMP	8	16
SMA	42	84
Total	50	100
3. Agama		
Kristen	33	66
Katolik	17	34

Tabel 5.1 Lanjutan

Total	50	100
4. Suku		
Karo	13	26
Toba	27	54
Pak-pak	5	10
Simalungun	4	8
Nias	1	2
Total	50	100

Berdasarkan data diperoleh bahwa dari 50 responden pada Tingkatan Mayoritas responden pada tingkatan SMA yaitu 42 orang (84%) dan minoritas pada tingkat SMP sebanyak sebanyak 20 orang (40%), dan pada usia mayoritas usia remaja awal 14-16 tahun sebanyak 34 orang (68%) dan remaja akhir 17-18 tahun sebanyak 16 orang (32%). Berdasarkan agama yang dianut oleh responden mayoritas beragama kristen sebanyak 33 orang (66%) dan minoritas katolik 17 orang (34%). Dari suku, suku batak toba sebanyak 27 orang (54%), karo sebanyak

13 orang (26%), pak-pak 5 orang (10%), simalungun sebanyak 4 orang (8%), dan nias sebanyak 1 orang (2%).

5.2.1 Tingkat Stres pada Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Tingkat Stres Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019

No	Tingkat stress	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Ringan	17	34
2.	Sedang	33	66
	Total	50	100

Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 50 responden di asrama Santa Theresia Medan sebanyak 33 orang (66%) tingkat stres sedang dan 17 orang (34%) stres ringan.

5.2.2 Strategi Koping pada Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi Strategi Koping Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019

No	Strategi Koping	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	<i>Problem focused coping</i>	25	50
2.	<i>Emotion focused coping</i>	25	50
	Total	50	100

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa responden dengan *problem focused coping* dan *emotion focused coping* masing-masing sebanyak 25 orang (50%).

5.2.3 Hubungan strategi coping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019

Adapun hubungan strategi coping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia adalah sebagai berikut :

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi Hubungan Strategi Koping Dengan Tingkat Stres Pada Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019

Strategi coping	Tingkat stress						p-value	
	Ringan		Sedang		Total			
	F	%	F	%	F	%		
Problem focused coping	13	50,2	12	48,0	25	100		
Emosional focused coping	4	16,0	21	84,0	25	100	0,017	

Dari hasil penelitian tabel 5.4 menunjukkan hubungan strategi coping dengan tingkat stres pada siswi diperoleh dari 25 orang menggunakan strategi coping *problem focused coping* ada sebanyak 13 siswi (50,2%) yang mengalami stres ringan, sedangkan dari 25 orang lain menggunakan strategi coping *emosional focused coping* sebanyak 21 orang mengalami stres sedang.

Hasil uji statistik *chi square* pada hubungan strategi coping dengan tingkat stres pada siswi diperoleh signifikan *p-value* yaitu 0,017 (*p*<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan strategi coping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019.

5.3 Pembahasan

5.3.1 Tingkat stres responden siswi di Asrama Santa Theresia Medan 2019

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Asrama Santa Theresia Medan yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 17 orang (34%) dan stres sedang sebanyak 33 orang (66%). Artinya bahwa mayoritas siswi mengalami stres sedang sebanyak 33 orang (66%). Hal ini terlihat dari siswi jarang memiliki waktu bersantai dan sering mengeluh dengan tugas-tugas sekolah karena siswi merasa terbebani dengan tugas yang terkadang melebihi kemampuan siswi. siswi juga sulit berkonsentrasi yang merupakan salah satu gejala dari stres.

Juniaty (2017) dalam penelitiannya tentang hubungan tingkat stres dengan strategi coping yang digunakan pada santri remaja di pondok pesantren nurul alimah kudus didapatkan bahwa dari 72 responden di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus, sebanyak 38 responden (52,8%) mengalami stres sedang. Stres bisa terjadi akibat kegiatan pembelajaran terlalu padat, peraturan ketat, aktivitas terlalu banyak, serta banyak tuntutan yang harus dicapai, tuntutan akademik , harapan keluarga dan guru, beban kerja atau pekerjaan yang berlebihan, persaingan siswa dalam mendapatkan nilai, kesulitan bergaul dengan teman-teman budaya lain, siswa sulit menyesuaikan diri mempengaruhi terjadinya stres (Kharjana, 2014).

ketidakmampuan pribadi mahasiswa dalam menghadapi masalah akademik dan ketakutan akan kegagalan dengan keinginan yang tidak tercapai sehingga membuat individu merasa terbebani atau stres (Anjanathattil, 2018).

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa stres terjadi apabila hubungan antara individu dan lingkungannya dinilai sebagai hal yang sangat membebani hidup atau melebihi sumber daya yang dimilikinya, serta membahayakan kesejahteraannya.

Oleh karena itu stres umumnya yang dialami siswi di Asrama Santa Theresia adalah tingkat stres sedang akibat tugas sekolah terlalu banyak, bosan dengan situasi asrama, sulit berkonsentrasi dan kurang memiliki waktu santai, hal ini dikarenakan siswi asrama sebelumnya terbiasa tinggal bersama orangtua, mendapatkan bantuan dari orang tua atau keluarga dalam memprioritaskan aktivitasnya, dan membantu siswi megatasi masalah, namun hal tersebut tidak lagi didapatkan siswi karena selama tinggal di asrama siswi dituntut untuk mandiri, yang membuat siswi merasa tertekan dan dengan demikian membuat siswi mengalami stres.

5.3.2 Strategi Koping Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019

Strategi koping responden siswi di Asrama Santa Theresia Medan diperoleh bahwa responden dengan *emotion focused coping* dan *problem focused coping* diperoleh masing-masing sebanyak 25 orang (50%). Hal ini dikarenakan siswi atau remaja masih sering membuat pilihan yang kurang tepat dan menimbulkan konsekuensi dalam mengatasi masalah atau stres, diusia ini sering disebut usia dengan kelabilan. Dimana siswi asrama seluruhnya masih belum dapat mengatasi masalah dengan berfokus dengan mengatasi masalah atau memecahkan masalah dan masih sebagian memilih mengatasinya dengan emosional atau lebih memilih

menghindari masalah dengan melakukan aktivitas lain, menolak masalah, dan mengabaikan masalah dengan melupakan masalah.

Saputra, dkk (2015) penelitiannya terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung menggunakan strategi coping yang hampir sama banyak antara *problem focused coping* (59,5%) dan *emotion focused coping* (40,5%). Bisa terjadi karena masih adanya mahasiswa yang menggunakan strategi *emotion focused coping*, ini terjadi karena mahasiswa memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan membuat mahasiswa tidak dapat menyelesaikan setiap masalah yang terjadi. Mahasiswa lebih sering mengabaikan masalah dengan menghindar, mengalihkan, dan penolakan. Nayeri, dkk (2017) juga dalam penelitiannya tentang strategi untuk mengatasi stres dalam menjalankan praktik klinik, dimana mereka menggunakan strategi dengan mengembangkan kompetensi untuk memperbaiki kesalahan, menghadapi situasi stres dan merefleksikan masalah.

Lazarus & Folkman (1988) strategi coping terdiri dari *problem fokus coping* yaitu dimana individu melakukan suatu tindakan yang akan diarahkan kepada pemecah masalah atau dengan mengubah situasi. *emotion focused coping* yaitu dimana individu melakukan usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi, tanpa melakukan usaha.

Strategi coping merupakan suatu bentuk atau cara seseorang untuk mengatasi masalah. Strategi coping yang dimiliki seseorang berbeda-beda sesuai dengan pola pikir individu tersebut untuk menghadapi atau menangani suatu masalah yang menimbulkan stres.

5.3.3 Hubungan strategi coping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019

Hubungan strategi coping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia diperoleh hasil nilai $p = 0,017$ dengan $\alpha = 0,05$, jadi $0,017 < 0,05$. Kesimpulannya ada hubungan strategi coping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019. Dimana mayoritas siswi menggunakan strategi coping *problem focused coping* mengalami stres ringan dan siswi dengan strategi coping *emotion focused coping* mengalami stres sedang. Hasil penelitian dapat dilihat bahwa stres yang dialami siswi mempengaruhi terbentuknya strategi coping, dan strategi coping setiap siswi berbeda tergantung individu mengontrol atau menangani stresnya.

Penelitian Juniati (2017) didapatkan bahwa tingkat stres berpengaruh terhadap strategi yang digunakan. Semakin meningkat tingkat stres santri remaja, maka strategi coping yang digunakan juga semakin meningkat. Stres yang dialami oleh santri remaja dipondok pesantren berpengaruh terhadap strategi coping yang digunakan, tergantung individu dalam menangani stres. Penelitian Hasanah (2017) dapat dilihat bahwa dalam penelitian mahasiswa mencoba untuk mencari jenis strategi coping yang tepat dan efektif menurut mahasiswa tersebut dalam menangani stres yang mereka alami. adanya mahasiswa yang berusaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi untuk menangani stres muncul, namun tidak sedikit juga mahasiswa melibatkan emosi dalam menghadapi stres yaitu dengan menghindari sumber stres tersebut.

Jenis strategi coping yang biasa dilakukan untuk mengatasi stres yaitu strategi coping fokus masalah (*problem focus coping*) dan strategi coping fokus emosi (*emotional focus coping*). Strategi coping fokus masalah merupakan suatu pengendalian dalam mengatasi stress dengan mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan. Strategi coping fokus emosi adalah usaha mengatasi stress dengan cara mengatur emosi dalam menyesuaikan diri dari dampak yang ditimbulkan oleh suatu kondisi dan situasi yang dianggap penuh tekanan (Muflukhati dkk, 2015). Y.B Oon, dkk (2018) tentang tingkat stres berhubungan dengan strategi coping, dimana tingkat stres yang dimiliki sesuai dengan strategi coping yang digunakan.

Al- Amer (2018) tentang stress and coping strategies among nursing student diketahui siswi menggunakan strategi coping untuk mengurangi stres, dimana saat siswi merasa stres. Siswi, akan menggunakan lebih banyak perilaku coping, seperti mengalihkan dengan pergi kreasi dengan teman sebaya, melakukan latihan praktik klinik dan menghadapi masalah .

Stres dapat membuat seseorang menciptakan suatu cara atau pertahanan yaitu strategi coping. Strategi coping yang tepat dalam menghadapi atau menangani masalah akan mengurangi tingkat stres seseorang. Berdasarkan strategi coping yang dimiliki atau sesuai dengan pola pikir serta kemampuan individu.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan jumlah sebanyak 50 responden mengenai hubungan strategi coping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019 dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Strategi coping responden siswi di Asrama Santa Theresia Medan diperoleh bahwa masing-masing responden dengan problem focused coping yaitu 25 orang (50%) dan emotion focused coping yaitu 25 orang (50%). Terdapatnya strategi coping dalam mengatasi masalah atau stres.
2. Tingkat stres responden siswi di Asrama Santa Theresia Medan diperoleh bahwa mayoritas responden dengan stres sedang yaitu 33 orang (66%).
3. Hubungan strategi coping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia diperoleh hasil nilai $\text{sig } = 0,017$ dengan $\alpha = 0,05$, jadi. Kesimpulannya ada hubungan strategi coping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019.

6.2. Saran

1. Bagi Asrama Santa Theresia Medan

Berdasarkan strategi coping yang digunakan siswi diasrama penting difasilitasi, agar siswi tersebut lebih berfokus pada masalah dan penyelesaiannya. Hal ini dapat didukung dengan pendampingan pihak asrama, dalam mengidentifikasi masalah, mencari solusi yang tepat.

2. Bagi Siswi Asrama

Siswi asrama diharapkan menambah informasi dalam mencari strategi coping untuk mencegah, menghadapi masalah, tidak hanya berfokus pada masalah. Siswi bisa mencari melalui media digital maupun elektronik.

3. Bagi STIKes Santa Elisabet Medan

Bahwa umumnya remaja masih menggunakan strategi coping yang masih ada berfokus pada emosional. Dalam tahap ini STIKes perlu menggali atau mencari informasi dan mensosialisasikan strategi coping yang adaptif bagi remaja.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Peneliti ini dapat dilanjutkan oleh peneliti selanjutnya dengan sampel yang lebih banyak dan memberikan cara penerapan strategi coping sehingga dapat mengurangi tingkat stres. dan membuat metode pendekatan yang lebih kualitatif agar bersifat subjektif karna stres tidak semua dapat diukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Amer, dkk (2018). Stress and Coping Strategies Among Nursing Students. *Journal of Health Science*, 10(5):33-41.
- Anjanathattil, dkk (2018). Academic Stress and its Sources among University Students. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 11(1): 531-537.
- Ekawarna. (2018). *Manajemen Konflik Dan Stres*, Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Grove, Susan. (2014). *Understanding nursing research bulding an evidence based practice 6 th Edition*. China: Elsevier
- Hasan & Rufaidah. (2013). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Strategi Coping Pada Penderita Stroke RSUD Dr. Moewardi Surakarta*,(Online), diakses tanggal 20 Desember 2018.
- Hasanah, Uswatun. (2017). Hubungan Antara Stres Dengan Strategi Koping Mahasiswa Tahun Pertama Akademi Keperawatan. *Wacana Kesehatan*, 1(1):138-145.
- Hendriani, Wiwin. (2018). *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*. Jakarta : Prenadamedia Group.
- Hidayat, A. Azis Alimul dan Uliyah, Musrifatul. (2014). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Juniati, Ayu Safitri. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Yang Digunakan Pada Santri Remaja Di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus, *Jurnal Prosiding Hefa*. (Online), dipublikasi 19 Agustus 2017.
- Kharjana, M G,dkk. (2014). Stress Level of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies. *Journal Of Humanities And Social Science*, 19(8):40-46.
- Legiran. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya Pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2):197-202.
- Munandar. (2014). *Psikologi Industri dan Organisasi*, Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Nasir, Abdul. (2011). *Dasar- Dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar & Teori*. Jakarta: Salemba Medika.

- Nayeri, Nahid Dehghan,dkk (2017). Coping Strategies of Nursing for Dealing with Stress in Clinical Setting: A Qualitative Study. *Electronic Physician*, 9(12):6120-6128.
- Nursalam. (2013). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta : Penerbit Salemba Medika.
- Nursalam. (2014). *Metodelogi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Perwitasari,T., Nurbeti, & Armiati. (2016). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkatan Stres pada Tenaga Kesehatan di RS Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun 2015. *Jurnal cerebellum*, 2(3):533-561.
- Polit, D, F., & Beck, C. T. (2012). *Nursing Research: Generating and assessing evidence for nursing practice*. Lippincott Williams & Wilkims.
- Priyoto. (2014).*Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Qalbu. (2014). Hubungan Antara *Self Regulasi Learning* Dan *Goal Orientation* dengan stres Akademik. *Jurnal Psikologi*, 6(2):254-265.
- Saputra, dkk (2017). Hubungan *Coping Mechanism* dengan Hasil Ujian Akhir Blok *Basic Science 1* Pada Mahasiswi Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J AgromedUnila*, 4(2):333-337.
- Sunaryo. (2014). *Psikologi Untuk Keperawatan*, Jakarta : EGC, Kedokteran.
- Syafei. (2018). *Self Disclosure* dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1):115-130.
- Tahlil. (2016). *Stres Dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan The Stress And Coping Strategy Of In Nursing Students*, diakses tanggal 20 Desember 2018.
- Y.B, Oon, dkk (2018). A Study on Stress Level and Coping Strategies among Undergraduate. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 3(2):37-47.
- Yosep. (2013). *Keperawatan Jiwa*, Bandung : Penerbit Refika Aditama.

Flowchart Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2010



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
No.0085/KEPK/PE-DT/III/2019

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Penelitiutama : Feby Priscilla Sinaga
Principal In Investigator

Nama Institusi : STIKes Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"Hubungan Strategi Koping Dengan Tingkat Stres Pada Siswi Di Asrama Santa Theresia Medan
Tahun 2019"**

*"Relationship between Koping Strategy and Stress Level in Students at Santa Theresia Medan
Dormitory in 2019"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksplorasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indicator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 17 Maret 2019 sampai dengan tanggal 17 September 2019.

This declaration of ethics applies during the period March 17, 2019 until September 17, 2019.

March 18, 2019
Chairperson,

Mestiana Br. Karo, S.Kep., Ns., M.Kep., DNS

PERIKAJIAN JUDUL PROPOSAL

JUDUL PROPOSAL

Hubungan Stresor Keping Dengan Tingkat Stres
Pada Siswa Di Asrama Santa Theresia Medan Tahun
2019

Penulis Mahasiswa

Febby Priscilla Sinaga

J.J.M

: C200016

Program Studi

: Mag. Tuhap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan

Menyajikan

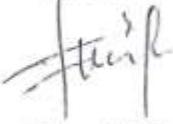
Medan, 20 Desember 2018

Pada Program Studi



(Sambianti Amperat, S.Kep, M.A.)

Mahasiswa,

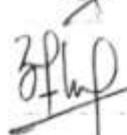


Febby Sinaga

USUL DAN JUJUAN SKRIPSI DAN IJIN PEMERINTAHAN

1. Nama Mahasiswa **Tedy Pratito Nugraha**
2. NIM **0856051**
3. Program Studi **Ilmu Kependidikan**
4. Judul **Hubungan Tingkat stres dengan strategi coping pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan**
Theresia Medan

5. Tanda Penyebabnya

Jabatan	Nama	Keterangan
Pembimbing I	Arif Siallagan, S.Kep.Ns, M.Kep	
Pembimbing II	Romanda Simbolon, SKM, M.Kes	

6. Rekomendasi :

- Dapat diterima. Judul Hubungan Strategi coping dengan Tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019 yang dicantumkan dalam judul Skripsi di atas.
- Untuknya Penelitian dapat diterima atau dapat ditolak dengan pertimbangan obyektif
- Judul dapat disampaikan berdasarkan pertimbangan diatas
- Ijin Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Formulir Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang diijinkan dalam surat ini

Medan, 24 Desember 2019

1.000. Program Studi


Pembimbing Skripsi IJIN

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
SANTA ELISABETH MEDAN**

Jl. Bungo Tompok No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selamat

Telp. 061-8214020, Fax. 061-4225509 Medan - 20131

E-mail: stikeselisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Kode: 1469/STIKes/Asrama/Penelitian/XII/2018

Medan, 21 Desember 2018

Tanggal:

Bu: Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Bapak/Ibu:
Pimpinan Asrama Santa Theresia Medan
di:
Tempat

Dengan hormat,

Bila dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesedian Suster untuk memberikan izin pengambilan data awal.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1	Fely Priscilia Smaga	032015016	Hubungan Strategi Kopung Dengan Tingkat Stres Pada Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan


Wulan Er Karti, S.Kep., N., M.Kep.
Lettus

Tentativa:

- 1 Mahasiswa yang bersangkutan
- 2 Kesiap

ASRAMA SANTA THERESIA MEDAN

JL. Palang Merah No. 15, AUR, Medan Maimun, Kota Medan,
Sumatera Utara - 20151

No : 408/STIKes/Asrama-Penelitian/III/2019
Lamp : 1 berkas
Hal : Surat Pengambilan Data

Kepada Yth:
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan
di
Tempat.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat No.1469 STIKes/Asrama Penelitian/XII/2018 mengenai permohonan pengambilan data di Asrama Santa Theresia, maka dengan ini kami informasikan bahwa

Nama : Feby Priscilla Sinaga

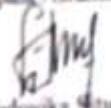
Nim : 032015016

Jabatan : Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth

Telah mengambil data ke Asrama Santa Theresia Medan sesuai data yang dibutuhkan.
Demikianlah surat keterangan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik
kami ucapkan terimakasih.

Medan, 22 Desember 2018

Kepala Asrama,


(Sr. Ludovika Stumorang, SFT)



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 06 Maret 2019

Nomor : 791/STIKes/Asrama-Penelitian/III/2019

Tamp: Proposal Penelitian

Ttl: Permohonan Ijin Uji Validitas

Kepada Yth
Pimpinan Asrama Putri Santa Theresia
SMA Cahaya Medan
di
Tempat.

Dengan hormat,
Dalam rangka penyelesaian akhir masa studi Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan dalam bentuk skripsi, maka dengan ini kami mohon kesediaan Ibu/Suster untuk berkenan memberikan ijin uji validitas kepada mahasiswa tersebut di bawah ini:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Feby Priscilla Sinaga	032015016	Hubungan Strategi Koping Dengan Tingkat Stres Pada Siswi Di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kar
ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan

¶

Mestiana Br Karo, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,DNS

Ketua

Tembusan
1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Pertinggal

ASRAMA PUTRI SANTA THERESIA OF AVILA
JL. Hayam Wuruk No. 11 Medan

No :
Lamp : 1 berkas
Hal : Surat Selesai Uji Validitas

Kepada Yth.
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan
di
Tempat.

Dengan hormat,

Schubungan surat dari STIKes Santa Elisabeth Medan nomor:290/STIKes/Asrama-Penelitian/III/2019 tentang permohonan uji validitas menerangkan bahwa:

Nama : Feby Priscilla Sinaga
Nim : 032015016
**Judul : Hubungan Strategi Koping Dengan Tingkat Stres Pada Siswi
Di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019**

Dengan ini saya sampaikan bahwa mahasiswi tersebut telah selesai melaksanakan uji validitas di Asrama Santa Theresia, pada tanggal 20 Maret 2019.

Demikianlah surat keterangan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Medan, 20 Maret 2019

Kepala



(Sr. Evarista KSSY)

SEKOLAH TINGGI (ST) MUSLIM KESELATAN (STMuKes)
SANTAI ULEBRI BENGKULU

Number 408 STIKes Australia Pty Ltd

Medus 2017, 4, 1010

100

160 Perminahan dan Penelitian

Kepada Yth
Pimpinan Asrama Santa Theressa Medan
di
Tempat

Dengan hormat

Dalam rangka penyelesaian akhir masa studi Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Suster memberikan ijin penelitian untuk mahasiswa tersebut.

Adapun nama mahasiswa dan nilai matematikanya adalah sebagai berikut

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Feby Priscilla Sinaga	032015016	Hubungan Strategi Kopung Dengan Tingkat Stres Pada Siswi Di Asrama Santa Theressa Medan Tahun 2019

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Hermetia kambii

Allego Santa Elisabeth Medan

Mestiana Br. Karo, DNSc

1400

Tembusan

- 1 Mahasiswa yang bersangkutan
 - 2 Arsip

ASRAMA SANTA THERESIA MEDAN
JL. Palang Merah No. 15, A U R, Medan Maimun, Kota Medan,
sumatera Utara – 20151

No :
Lamp : 1 berkas
Hal : Surat Penelitian

Kepada Yth.

Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan

di-

Tempat.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat Nomor 408/STIKes/Asrama-Penelitian/III/2019 mengenai permohonan penelitian di Asrama Santa Theresia, maka dengan ini kami informasikan bahwa

Nama : Feby Priscilla Sinaga

Nim : 032015016

Judul : Hubungan Strategi Koping Dengan Tingkat Stres Pada Siswi Di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019

Dengan ini saya sampaikan bahwa mahasiswi tersebut telah selesai melaksanakan penelitian di Asrama Santa Theresia, pada tanggal 10 April 2019.

Demikianlah surat keterangan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Medan, 10 April 2019

Kepala Asrama.



(Sr. Ludovika Situmorang SFD)

INFORMED CONSENT

(Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian)

Yang bertanda tangan dibawah ini saya

Nama Initial : _____

Umur : _____

Alamat : _____

Kelas : _____

Dengan ini saya bersedia menjadi responden pada penelitian dengan judul **“Hubungan Strategi Koping Dengan Tingkat Stres Pada Siswi Di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019”**. Menyatakan bersedia/tidak bersedia menjadi responden dalam pengambilan data untuk penelitian ini dengan catatan bila suatu waktu saya merasa dirugikan dalam bentuk apapun, saya berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang akan saya informasikan dijamin kerahasiaannya.

Medan, April 2019

Peneliti

Responden

(Feby Priscilla Sinaga)

()

Kuesioner Strategi Koping

Data Demografi

Petunjuk:

Isilah pernyataan dibawah ini dengan cara menuliskan jawaban dan melingkari alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan identitas diri anda.

Nama Inisial :

Umur :

Tingkatan : 1. SMP 2. SMA

Agama : 1. Kristen 2. Budha 3. Katolik

4. Islam 5. Hindu 6. Konghucu

Suku : 1. Batak Karo 2. Batak Toba 3. Batak Pak- pak

4. Batak Simalungun 5. Nias 6.lain-lain

Kuesiner Tingkat Stres

Berilah tanda checklist () pada salah satu pilihan jawaban, ada 4 alternatif pilihan jawabna, yaitu :

STS : Sangat Tidak Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

SS : Sangat Sesuai

No.	Aspek Penilaian	STS	TS	S	SS
1.	Ketika mendapat masalah, saya akan curhat kepada teman sekamar atau teman terdekat saya				
2.	Ketika mendapat masalah, saya akan menyendiri dan menghindar dari orang lain.				
3.	Saya akan segera menangani masalah saya,apapun resikonya.				
4.	Saya akan menyalahkan diri dalam masalah yang saya hadapi.				
5.	Saya akan meluapkan masalah stres saya ke media sosial				
6.	Saya akan mencari makna dari setiap masalah				

	atau kegagalan yang saya hadapi			
7.	Saya akan berpikir banyak dalam menghadapi suatu keadaan yang menekan			
8.	Saya mencari dukungan dan pengertian dari keluarga bila ada masalah			
9.	Saya akan menyelesaikan permasalahan sendiri			
10.	Saya akan berpikir lebih dari satu cara dalam menyelesaikan masalah			
11.	Ketika ada masalah saya akan menyelesaikan masalah secepatnya			
12.	Saya mencoba menganalisa masalah agar dapat memahaminya lebih baik.			
13.	Saya akan berpikir lebih dari satu cara dalam menyelesaikan masalah			
14.	Ketika ada masalah saya akan menyelesaikan masalah secepatnya			
15.	Saya akan mencari kesibukan lain apabila ada masalah			
16.	Saya akan lebih suka menunda dalam menyelesaikan masalah.			
17.	Saya mencoba menganalisa masalah agar dapat memahaminya lebih baik.			
18.	Saya merasa biasa saja meskipun saya tidak dapat menyelesaikan masalah yang datang.			
19.	Saya akan mencari kesibukan lain apabila ada masalah			
20.	Saya akan lebih suka menunda dalam menyelesaikan masalah.			
21.	Saya menerima masalah yang saya hadapi, karena tidak ada yang bisa dilakukan			
22.	Saya akan berdoa apabila saya dihadapi masalah			
23.	Saya tidak mau percaya bahwa itu telah terjadi			
24.	Saya akan menghindari orang sekitar saya apabila ada masalah			
25.	Saya melakukan relaksasi untuk mengurangi stres.			

Kuesioner Mengukur Tingkat Stres Siswi

a. Data Demografi

Petunjuk:

Isilah pernyataan dibawah ini dengan cara menuliskan jawaban dan melingkari alternative jawaban yang tersedia sesuai dengan identitas diri anda.

Nama Inisial : _____

Umur : _____

Tingkatan : 1. SMP 2. SMA

Agama : 1. Kristen 2. Budha 3. Katolik
4. Islam 5. Hindu 6. Konghucu

Suku : 1. Batak Karo 2. Batak Toba 3. Batak Pak-pak
4. Batak Simalungun 5. Nias 6. lain-lain

b. Kuesiner Tingkat Stres

Berilah tanda checklist () pada salah satu pilihan jawaban, ada 4 alternatif pilihan jawabna, yaitu :

TP : Tidak ada atau tidak pernah

S : Sering

KK : Kadang-kadang

SL : Selalu

No.	Aspek Penilaian	TP	KK	S	SL
1.	Saya mudah gelisah				
2.	Saya sulit berkonsentrasi				
3.	Saya merasa letih tanpa sebab				
4.	Saya mudah tersinggung				
5.	Saya dapat menyelesaikan masalah secara mandiri				
6.	Saya menyukai tempat saya berada sekarang				
7.	Saya dapat beradaptasi dengan mudah dilingkungan asrama				
8.	Saya menangis karena rindu dengan orang tua				
9.	Saya mengalami gangguan pencernaan seperti sakit perut & mules				
10.	Saya merasa bosan dengan menu makan harian				
11.	Saya mudah mengeluh dengan tugas-tugas sekolah				
12.	Saya mengerjakan tugas sekolah sampai lembur				

13.	Saya merasa tidak tenang jika ada masalah				
14.	Saya merasa ketakutan dan cemas terhadap sesuatu yang belum terjadi				
15.	Saya merasa kesepian				
16.	Tidak ada semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari				
17.	Saya mengalami gangguan tidur seperti kesulitan tidur				
18.	Saya kesulitan untuk bersantai				
19.	Tidak cocok dengan teman sekamar				
20.	Saya merasa bosan tinggal diasrama				
21.	Saya tidak menemukan kebahagian di tempat saya berada sekarang				

STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

HASIL OUTPUT UJI VALIDITAS DAN REABILITAS

Hasil Reliabilitas Dan Validitas Untuk Strategi Koping

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.912	30

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Ketikamendapatmasalah, sayaakancurhatkepadatemansek amaratautemanterdeksaya	2.57	1.006	30
Ketikamendapatmasalah, sayaakanmenyendiridannenghi dardari orang lain.	2.87	.937	30
Sayaakansegeramenanganimas lahsaya,apapunresikonya.	3.13	.629	30
Sayaakanmenyalahkandiridalam masalah yang sayahadapi.	2.47	1.042	30
Sayaakanmeluapkanmalasalahst ressayake media sosial	3.17	.834	30
Sayaakanmencarimaknadariseti apmasalahataukegagal yang sayahadapi	2.83	.791	30
Sayaakanberpikirbanyakdalam menghadapisuatukeadaan yang menekan	2.70	.915	30
Sayamencaridukungandanpenge rtiandarikeluargabilaadamasalah	2.70	.915	30
Sayaakanmenyelesaikanpermas alahansendiri	2.30	.915	30
Sayaakanberpikirlebihdariisatuc aradalammenyelesaikanmasalah	2.87	1.008	30
Ketikaadamasalahsayaakanmen yelesaikanmasalahsecepatnya	2.43	.858	30

Saya mencoba menganalisis masalah agar dapat memahaminya lebih baik.	3.20	.407	30
Saya akan berpikir lebih dari satu cara dalam menyelesaikan masalah.	2.77	1.040	30
Ketika ada masalah saya akan menyelesaikan masalah secepatnya.	2.90	.803	30
Saya akan mencari kesibukan lain apabila ada masalah.	3.13	.629	30
Saya akan lebih sukamenu unda dalam menyelesaikan masalah.	2.50	1.042	30
Saya mencoba menganalisis masalah agar dapat memahaminya lebih baik.	2.33	.884	30
Saya akan berusaha hingga mendapat masalah.	2.20	.887	30
Ketika mendapat masalah, saya akan memilih untuk tidak berpikir lama.	2.27	.980	30
Saya merasa biasa saja meskipun ayat tidak dapat menyelesaikan masalah yang datang.	3.20	.407	30
Saya akan mencari kesibukan lain apabila ada masalah.	2.53	1.008	30
Saya akan lebih sukamenu unda dalam menyelesaikan masalah.	2.87	.937	30
Saya akan berdoa kepada Tuhan supaya tiba dalam menghadapi masalah.	2.53	1.042	30
Saya menerima masalah yang sayahadapi, karena tidak ada yang bisa dilakukan.	2.77	.728	30
Saya akan berdoa agar bisa menyelesaikan masalah.	2.83	.791	30
Saya tidak mau percaya bahwa waktunya terjadi.	2.47	.900	30

Sayaakanmenghindari orang sekitarsayaapabilaadamasalah	2.60	.770	30
Berusahalebihbaikmenghadapi masalahuntukbeberapawaktu	2.77	.774	30
Sayaakantidurlebihbanyakdaribiasanya	2.60	.894	30
Sayamelakukanrelaksasiuntukmengurangistres.	2.57	.898	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Ketikamendapatmasalah, sayaakancurhatkepadateamansek amaratautemanterdeksaya	78.50	173.155	.684	.906
Ketikamendapatmasalah, sayaakanmenyendiridanmenghidardari orang lain.	78.20	175.683	.632	.907
Sayaakansegeramenanganimasal ahsaya,apapunresikonya.	77.93	183.030	.520	.909
Sayaakanmenyalahkandiridalam masalah yang sayahadapi.	78.60	172.317	.690	.905
Sayaakanmeluapkanmalasalahst ressayake media sosial	77.90	180.438	.497	.909
Sayaakanmencarimaknadarisetia pmasalahataukegagalan yang sayahadapi	78.23	180.047	.546	.908
Sayaakanberpikrbanyakdalamm enghadapisuatukeadaan yang menekan	78.37	180.792	.432	.910
Sayamencaridukungandanpengetiandarikeluargabilaadamasalah	78.37	180.792	.432	.910
Sayaakanmenyelesaikanpermasalahansendiri	78.77	177.978	.551	.908

Sayaakanberpikirlebihdarisatuac radalammenyelesaikanmasalah	78.20	174.372	.634	.907
Ketikaadamasalahsayaakanmen yelesaikanmasalahsecepatnya	78.63	180.792	.465	.909
Sayamencobamenganalismasal ah agar	77.87	186.464	.508	.910
dapatmemahaminyalebihbaik.				
Sayaakanberpikirlebihdarisatuac radalammenyelesaikanmasalah	78.30	171.528	.722	.905
Ketikaadamasalahsayaakanmen yelesaikanmasalahsecepatnya	78.17	178.006	.636	.907
Sayaakanmencarikesibukan lain apabilaadamasalah	77.93	183.030	.520	.909
Sayaakanlebihsukamenundalad mmenyelesaikanmasalah.	78.57	171.357	.727	.905
Sayamencobamenganalismasal ah agar	78.73	182.409	.380	.911
dapatmemahaminyalebihbaik.				
Sayaakanberusahabilamendapat masalah	78.87	185.568	.245	.913
Ketikamendapatmasalah, sayaakanmemilihuntuktidurlebih lama	78.80	190.993	.012	.917
Sayamerasabiasasajameskipunsa yatidakdapatmenyelesaikanmasa lah yang datang.	77.87	186.464	.508	.910
Sayaakanmencarikesibukan lain apabilaadamasalah	78.53	172.602	.704	.905
Sayaakanlebihsukamenundalad mmenyelesaikanmasalah.	78.20	175.683	.632	.907
SayaakanberdoakepadaTuhanSu payatabahdalammenghadapim alah.	78.53	186.602	.161	.915
Sayamenerimamasalah yang sayahadapi, karenatidakada yang bisadilakukan	78.30	183.252	.431	.910

Sayaakanberdoaapabilasayadiha dapimasalah	78.23	180.047	.546	.908
Sayatidakmaupercayabahwaitute lahterjadi	78.60	178.524	.538	.908
Sayaakanmenghindari orang sekitarsayaapabilaadamasalah	78.47	180.464	.542	.908
Berusahalebihbaikmenghadapim asalahuntukbeberapawaktu	78.30	189.045	.123	.914
Sayaakantidurlebihbanyakdaribi asanya	78.47	189.154	.094	.915
Sayamelakukanrelaksasiuntukm engurangistres.	78.50	175.776	.659	.906

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
81.07	192.271	13.866	30

Hasil Reliabilitas Dan Validitas Untuk Tingkat Stres

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.940	25

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Sayamudahgelisah	3.17	1.020	30
Sayasulitberkonsentrasi	2.70	1.149	30
Sayamerasaletihtanpasebab	3.70	.651	30
Sayamudahtersinggung	2.90	1.125	30

Saya dapat menyelesaikan masalah secara mandiri	2.97	1.066	30
Saya menyukai tempat saya berada sekarang	3.13	1.042	30
Saya dapat beradaptasi denganmu dalam lingkungan asrama	3.43	.817	30
Saya menangis karena rindu dengan orang tua	2.70	1.149	30
Saya mengalami gangguan pencernaan seperti sakit perut & mules	3.27	1.015	30
Saya merasa bosan dengan menu makan harian	2.73	1.172	30
Saya mudah mengeluh tentang tugas sekolah	3.27	.944	30
Saya mengerjakan tugas sekolah hanya dengan lembur	3.03	.999	30
Saya merasa tidak tenang jika ada masalah	2.70	1.149	30
Saya merasa sakit ketika mendengar tentang sesuatu yang belum terjadi	2.77	1.135	30
Saya merasa kesepian	2.90	1.062	30
Tidak ada semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari	3.67	.661	30
Peraturan asrama dapat diikuti dengan baik	1.53	1.074	30
Saya mengalami gangguan tidur karena periksesulitan tidur	3.30	1.022	30
Saya kesulitan untuk bersantai	3.63	.928	30
Tidak cocok dengan teman sekarang	2.77	1.135	30
Saya malas bangun pagi	3.20	.610	30
Saya merasa bosan tinggal di asrama	3.70	.651	30
Saya tidak menemukan kebahagiaan di tempat saya berada sekarang	3.17	1.020	30

Sayamerasatidakada yang mengertikeadaansaya	3.63	.556	30
Sayamerasalehsetiapbangunpagi	2.87	.730	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Sayamudahgelisah	73.67	216.299	.891	.934
Sayasulitberkonsentrasi	74.13	214.878	.827	.935
Sayamerasaletihtanpasebab	73.13	230.464	.667	.938
Sayamudahtersinggung	73.93	213.651	.887	.934
Sayadapatmenyelesaikanmasalahsecaramandiri	73.87	220.809	.698	.937
Sayamenyukaitempatsayaberada sekarang	73.70	215.666	.893	.934
Sayadapatberadaptasidenganmu dahdilingkunganasrama	73.40	229.352	.568	.938
Sayamenangiskarenarindudengangan orang tua	74.13	214.878	.827	.935
Sayamengalamigangguanpenceransepertisakitperut& mules	73.57	216.875	.876	.934
Sayamerasabosandengan menu makanharian	74.10	219.679	.662	.937
Sayamudahmengeluhdengantugas-tugassekolah	73.57	228.668	.508	.939
Sayamengerjakantugassekolahsampailembur	73.80	218.028	.849	.935
Sayamerasatidaktenangjikaadamasalah	74.13	214.878	.827	.935
Sayamerasaketakutandancemasterhadapsuatu yang belumterjadi	74.07	217.375	.759	.936
Sayamerasakesepian	73.93	229.030	.433	.940

Tidak adasemangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari	73.17	229.799	.691	.938
Peraturan asramadapat diikuti dengan baik	75.30	270.838	-.790	.956
Saya mengalami gangguan tidur seputar kesulitan tidur	73.53	217.568	.844	.935
Saya kesulitan untuk bersantai	73.20	221.890	.771	.936
Tidak cocok dengan teman sekamar	74.07	217.375	.759	.936
Saya malas bangun pagi	73.63	245.551	-.097	.944
Saya merasa bosan tinggal di asrama	73.13	230.464	.667	.938
Saya tidak menemukan kebahagiaan di tempat saya berada sekarang	73.67	216.299	.891	.934
Saya merasa tidak ada yang mengerti keadaan saya	73.20	243.683	.005	.943
Saya merasa lelah setiap bangun pagi	73.97	243.482	.003	.944

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
76.83	244.075	15.623	25

HASIL OUTPUT DISTRIBUSI FREKUENSI KARAKTERISTIK RESPONDEN

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	10	20,0	20,0	20,0
2	24	48,0	48,0	68,0
3	12	24,0	24,0	92,0
4	4	8,0	8,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Tingkatan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SMP	4	8,0	8,0	8,0
SMA	46	92,0	92,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Agama

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kristen	33	66,0	66,0	66,0
Katolik	17	34,0	34,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Suku

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Batak karo	13	26,0	26,0	26,0
Batak toba	27	54,0	54,0	80,0
Batak pak-pak	5	10,0	10,0	90,0
Batak simalungun	4	8,0	8,0	98,0
Nias	1	2,0	2,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

HASIL TABULASI SILANG DENGAN UJI CHI-SQUARE

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KSK * KTS	50	100,0%	0	,0%	50	100,0%

Kategori Strategi Koping * Kategori Tingkat Stres Crosstabulation

		KTS		Total
		Ringan	Sedang	
KSK	Count	13	12	25
	Expected Count	8.5	16.5	25.0
	Problem focused coping	52.0%	48.0%	100.0%
	% within KTS	76.5%	36.4%	50.0%
	% of Total	26.0%	24.0%	50.0%
	Count	4	21	25
	Expected Count	8.5	16.5	25.0
	Emotion focused coping	16.0%	84.0%	100.0%
	% within KTS	23.5%	63.6%	50.0%
	% of Total	8.0%	42.0%	50.0%

	Count	17	33	50
	Expected Count	17.0	33.0	50.0
Total	% within KSK	34.0%	66.0%	100.0%
	% within KTS	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	34.0%	66.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	7.219 ^a	1	.007		
Continuity Correction ^b	5.704	1	.017		
Likelihood Ratio	7.503	1	.006		
Fisher's Exact Test				.016	.008
Linear-by-Linear Association	7.075	1	.008		
N of Valid Cases	50				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8.50.

b. Computed only for a 2x2 table



SKRIPSI

Nama Mahasiswa

NIM

Judul

Feby Priscillia Sineaga

032015016

Hubungan Strategi Koping
Dengan Tingkat Stress

Nama Pembimbing I

: Ance Siallagan, S.Kep, N.S, M.Kep

Nama Pembimbing II

: Pomeridza Simbolon, SKM, M.Kes

NO	HARI/ TANGGAL	FEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
1	Rabu / 27 Mar 2019	Ance Siallagan	Acc uji valid Acc uji meneliti		
2	Rabu / 27 Mar 2019	Pomeridza Simbolon	Sudah uji valid Acc penelitian		
3	Selasa / 30 April 2019		Hasil penelitian		



NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PENBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
10.	Sabtu/ 18 Mei	Ane M. Siallagan	- Surat	g.	
11.	Sabtu/ 18 Mei 2019	Romaridza Simbolon	- memperbaiki kalimat dan huruf kegi, kontak pengembang	20	
			Acc jktw		
12.	Senin/ 20 Mei 2019	Amando	abstrak		
	Selasa/ 21 Mei 2019	Ane M. Siallagan			
13.	Selasa/ 20 Mei 2019	Sr. Imelda derungs	Perbaikan abstrak dan Penulisan		R

NO	HARI TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
14	SELASA / 21 Mei 2019	Alice M. Sigit Dogen	Re Wd	✓	
15	SELASA / 21 Mei 2019	Sr. Imelda Derungs	Portofolio aban 2 Perbaikatur Dec Silat	✓	