

# **SKRIPSI**

## **HUBUNGAN STRATEGI KOPING DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWI DI ASRAMA SANTA THERESIA 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 THERESIA 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 : FEBY PRISCILLA SINAGA  
NIM : 032015016  
Program Studi : Ners  
Judul Skripsi : Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat  
Stres pada siswi di Asrama Santa Theresia  
Medan Tahun 2019.

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**



**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Ners**

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



**PROGRAM STUDI NERS  
STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**

**Tanda Pengesahan**

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

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

**TIM PENGUJI:**

**TANDA TANGAN**

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



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



(Mestiana Br. Kato, M.Kep., DNSc)

**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-ekclusive 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 diasrama. 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 masukan berupa pertanyaan, 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 mencurahkan berkat dan karunianya kepada semua pihak yang telah membantu penulis.

Medan, Mei 2019

Penulis

(Feby Priscilla Sinaga)

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL DEPAN.....</b>	<b>i</b>
<b>SAMPUL DALAM.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSYARATAN GELAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....</b>	<b>vi</b>
<b>PENGESAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR BAGAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
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
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Strategi Koping .....	7
2.1.1 Definisi strategi koping .....	7
2.1.2 Jenis strategi koping .....	9
2.1.3 Klasifikasi mekanisme koping .....	9
2.1.4 Pengkajian koping .....	11
2.1.5 Metode koping.....	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
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESA PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
3.1 Kerangka Konsep .....	27
3.2 Hipotesa Penelitian.....	28
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
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
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
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 stres 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
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>50</b>
6.1 Kesimpulan .....	50
6.2 Saran .....	51

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
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

STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

## 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 koping, 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 koping berbeda satu sama lain, karena memiliki kemampuan untuk menanggapi situasi stres, walaupun tidak semua orang dapat berhasil mereduksi, menghindari, atau melawan stres tersebut (Ekawarna, 2018).

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

situasional dan individual. Ada yang menggunakan strategi koping 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 diri 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 koping 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 koping. Strategi koping adaptif sangat dibutuhkan untuk memodifikasi stres (Hasanah, 2017).

Tahlil (2016) juga menyatakan bahwa mayoritas tingkat stres mahasiswa berada pada kategori sedang. Sedangkan untuk strategi koping dalam mengatasi stres paling dominan digunakan responden adalah strategi koping yang berfokus pada emosi, Strategi koping terbesar adalah berfokus pada masalah, dan dimana ada hubungan antara tingkat stress dengan strategi koping 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 teradap 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 koping dengan tingkat stres pada siswi Di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi strategi koping 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 koping 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 koping terhadap tingkat stres sehingga mahasiswa dapat memahami strategi koping terhadap tingkat stres.

#### 1.4.2. Manfaat Praktis

##### 1. Bagi mahasiswi

Hasil penelitian dapat menjadi bahan pembelajaran sehingga mahasiswi 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.

STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Strategi Koping**

##### **2.1.1. Definisi strategi koping**

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan 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 mendatangkan 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 bereaksi 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 koping

Mekanisme koping dibagi mejadi dua, yaitu :

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

#### 2.1.4. Pengkajian koping

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 realistis, 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 perasaannya.
- 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 realistis 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 dihadapi 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 koping bawaan dapat diperoleh cara berinteraksi dengan lingkungan yang berubah. mekanisme koping bawaan ditentukan secara genetis atau umum untuk spesies dan umumnya dipandang sebagai proses otomatis yang tidak harus dipikirkan manusia. mekanisme koping 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 koping 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. Stressor 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, polusi 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. Frustrasi

Frustrasi 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. Stress 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 distress 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 integritas 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 manusiawi 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. Stressor 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 hadirannya yang lama dari anggota keluarga merupakan penyebab stres sedang. Ciri-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, sosial 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. Ciri-cirinya yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistic, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan 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**

<b>Tahap perkembangan</b>	<b>Jenis Stressor</b>
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 pusing-pusing, 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, jenuh, penghayatan ini 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 seringkali 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 syndrome*) seperti ketika daerah tubuh atau kulit terkena infeksi, maka di 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 syndrome*).

##### 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 stressor 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 bernaftu, mereka merasa tidak harus tergesa-gesa yang menyebabkan ketidaksabaran dan tidak mudah marah (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. Selesai 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 menghasilkan 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 anticemas 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 reduktif. Psikoterapi suportif memberikan motivasi dan dukungan agar pasien memiliki rasa percaya diri, sedangkan reduktif dilakukan dengan memberikan pendidikan secara berulang. Selain itu, ada pula psikoterapi rekonstruktif dengan cara memperbaiki kembali kepribadian yang mengalami guncangan 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 sehat secara fisik, psikis, sosial, ataupun spiritual (Hidayat, 2014).

Manajemen stres yang lain adalah dengan cara meningkatkan strategi koping yang berfokus pada emosi dan strategi koping 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 koping 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%.

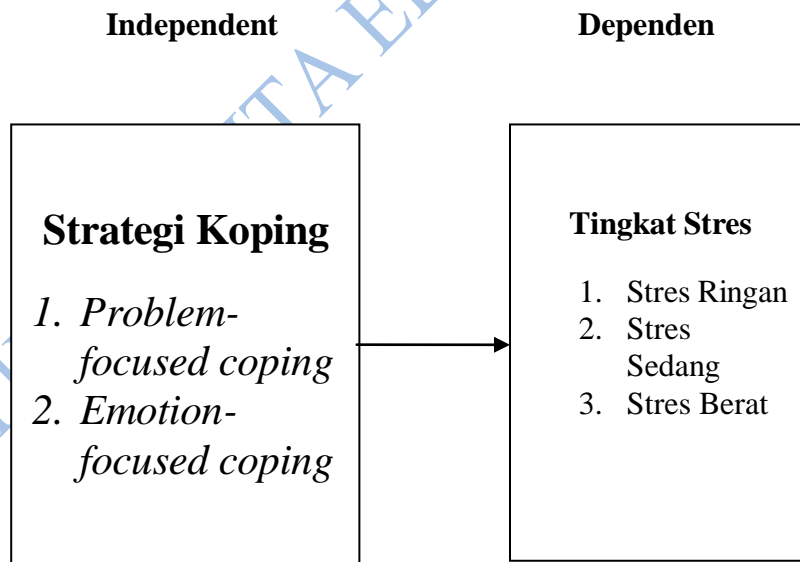
## BAB 3

### TINJAUAN KASUS

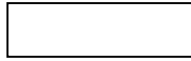
#### 3.1. Kerangka konsep

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 koping 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 interpretai data (Nursalam, 2013). Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha : Ada hubungan strategi koping 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 koping 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 koping.

##### **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 koping

Instrumen penelitian strategi koping yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang dimodifikasi dari kuesioner penelitian sebelumnya Wijayanti (2013) yang dibuat berdasarkan jenis dan bentuk strategi koping. Terdiri dari 25 pernyataan yang membahas strategi koping 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 :

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

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 reponden : 21-42
2. Sedang jika jawaban reponden : 43-64
3. Berat jika jawaban reponden : 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 koping 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 koping 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 koping 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  $r \text{ tabel} = 0,361$ . Uji validitas instrumen penelitian (Kuesioner strategi koping 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  $r \text{ tabel}$

didapatkan dari 30 pernyataan strategi koping 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 koping 25 pernyataan dan tentang tingkat stres 21 pernyataan.

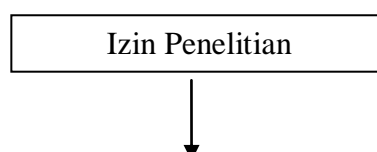
b. Reliabilitas alat ukur

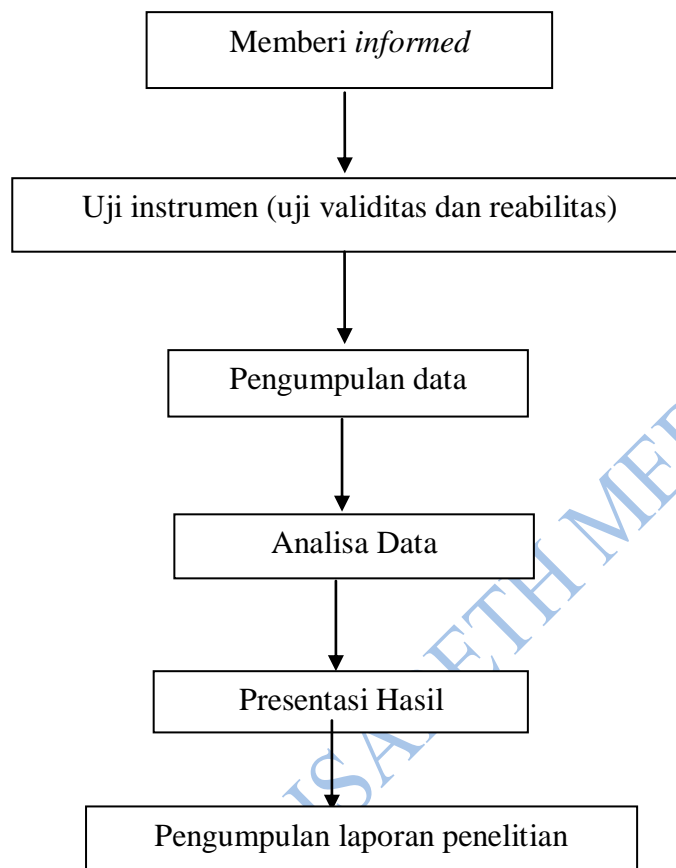
Uji reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukuran dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Hal ini menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama, dengan menggunakan alat ukur yang sama (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 koping 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 mencapai 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 koping 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 dimaksuddapat 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 koping 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 koping 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 tehnik 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 koping 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 anonymity, 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 anonymity* 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 penelitiandapat 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.

STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

## 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 Karakteristik 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
	<b>Total</b>	50	100

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

**Tabel 5.1 Lanjutan**

	<b>Total</b>	50	100
4.	Suku		
	Karo	13	26
	Toba	27	54
	Pak-pak	5	10
	Simalungun	4	8
	Nias	1	2
	<b>Total</b>	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
	<b>Total</b>	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
	<b>Total</b>	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 koping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019

Adapun hubungan strategi koping 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 koping	Tingkat stress						p-value
	Ringan		Sedang		Total		
	F	%	F	%	F	%	
<i>Problem focused coping</i>	13	50,2	12	48,0	25	100	
<i>Emosional focused coping</i>	4	16,0	21	84,0	25	100	0,017

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

Hasil uji statistik *chi square* pada hubungan strategi koping dengan tingkat stres pada siswi diperoleh signifiksn *p-value* yaitu 0,017 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan strategi koping 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.

Juniati (2017) dalam penelitiannya tentang hubungan tingkat stres dengan strategi koping 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 mengatasi masalah, namun hal tersebut tidak lagi didapatkan siswi karena selama tinggal diasrama 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 koping 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 praktek klinik, dimana mereka menggunakan strategi dengan mengembangkan kompetensi untuk memperbaiki kesalahan, menghadapi situasi stres dan merefleksikan masalah.

Lazarus & Folkman (1988) strategi koping 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 koping merupakan suatu bentuk atau cara seseorang untuk mengatasi masalah. Strategi koping 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 koping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama

#### Santa Theresia Medan Tahun 2019

Hubungan strategi koping 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 koping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019. Dimana mayoritas siswi menggunakan strategi koping *problem focused coping* mengalami stres ringan dan siswi dengan strategi koping *emotion focused coping* mengalami stres sedang. Hasil penelitian dapat dilihat bahwa stres yang dialami siswi mempengaruhi terbentuknya strategi koping, dan strategi koping 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 koping yang digunakan juga semakin meningkat. Stres yang dialami oleh santri remaja dipondok pesantren berpengaruh terhadap strategi koping yang digunakan, tergantung individu dalam menangani stres. Penelitian Hasanah (2017) dapat dilihat bahwa dalam penelitian mahasiswa mencoba untuk mencari jenis strategi koping 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 koping yang biasa dilakukan untuk mengatasi stres yaitu strategi koping fokus masalah (*problem focus coping*) dan strategi koping fokus emosi (*emotional focus coping*). Strategi koping fokus masalah merupakan suatu pengendalian dalam mengatasi stress dengan mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan. Strategi koping 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 (Muflikhati dkk, 2015). Y.B Oon, dkk (2018) tentang tingkat stres berhubungan dengan strategi koping, dimana tingkat stres yang dimiliki sesuai dengan strategi koping yang digunakan.

Al- Amer (2018) tentang stress and coping strategies among nursing student diketahui siswi menggunakan strategi koping untuk mengurangi stres, dimana saat siswi merasa stres. Siswi, akan menggunakan lebih banyak perilaku koping, 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 koping. Strategi koping yang tepat dalam menghadapi atau menangani masalah akan mengurangi tingkat stres seseorang. Berdasarkan strategi koping 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 koping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019 dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Strategi koping 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 koping 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 koping 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 koping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019.

## **6.2. Saran**

### **1. Bagi Asrama Santa Theresia Medan**

Berdasarkan strategi koping 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 koping 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 koping yang masih ada berfokus pada emosional. Dalam tahap ini STIKes perlu menggali atau mencari informasi dan mensosialisasikan strategi koping 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 koping 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 keperawtan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Perwitasari,T., Nurbeti, & Armianti. (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.







**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

Peneliti utama : 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/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator 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

PENGALAMAN JUDUL PROPOSAL

JUDUL PROPOSAL : Hubungan Strategi Koping Dengan Tingkat Stress  
pada Siswa Di Asrama Santa Theresia Medan Tahun  
2019

Nama Mahasiswa : Feby Prasella Sinaga

NIM : 692003016

Program Studi : Psikologi Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan

Menyetujui

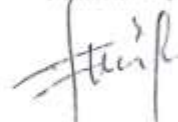
Ketua Program Studi (KPS)



(Sandiati Simrat, S.Kep, Ns, MAN)

Medan, 20 Desember 2018

Mahasiswa,



( Feby Sinaga )

# USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa: Felix Proutia Jirayn
2. NIM: 0302026
3. Program Studi: Ilmu Tadris Akademi S.H.I.E.S. Santa Theresia Medan
4. Judul: Hubungan Tingkat stres dengan strategi coping pada sbwi di Asrama Santa Theresia Medan

## 5. Tim Pembimbing

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	Alice Siantigon, S.Kep.NS, M.Kes	dy
Pembimbing II	Purnomo Sembodo, SKM M.Kes	ZP

## 6. Rekomendasi :

- a. Dapat diterima Judul Hubungan Strategi coping dengan Tingkat stres pada sbwi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019.
- yang tercantum diatas adalah judul Skripsi di atas
- b. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
- c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan di atas
- d. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan lainnya tentang Skripsi yang ada dalam surat ini

Medan, 24 Desember 2019

Lectur Program Studi : dr.



Coordinator Skripsi : S.T. S. S. MAND

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

Jl. Bunga Teranggep No. 111, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selaya

Telp. 061-8244020, Fax. 061-8225520 Medan - 20131

E-mail: stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethunesma.ac.id

Konver: 1469/STIKes/Asrama-Penelitian XII 2018

Medan, 21 Desember 2018

Lamp:

Da: Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.

Prinsipal Asrama Santa Theresia Medan

di-

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Suster untuk memberikan ijin pengambilan data awal.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Febry Priscilia 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 kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,

STIKes Santa Elisabeth Medan



Widiyanti Br Kurni, S.Kep., Ns., M.Kep.  
Ketua

Lampiran:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Asray

## 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/I 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 Situmorang, SFTD)



# 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 : /PR/STIKes/Asrama-Penelitian/III/2019  
Lamp : Proposal Penelitian  
Hal : 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:

JUDUL PENELITIAN			
NO	NAMA	NIM	
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 kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,  
STIKes Santa Elisabeth Medan

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

Tembusan  
1. Mahasiswa yang bersangkutan  
2. Peringgal



**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,

Sehubungan 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 Asrama

  
(Sr. Evarista KSSY)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
SANTA ELISABETH MEDAN

Nomor 408 STIKes/Asrama-Penelitian/III/2019

Medan, 22 Mei 2019

Jenis Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth  
Pimpinan Asrama Santa Theresa 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 di bawah ini.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Feby Priscilla Sinaga	032015016	Hubungan Strategi Koping Dengan Tingkat Stres Pada Siswi Di Asrama Santa Theresa Medan Tahun 2019

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

Hormat kami,  
STIKes Santa Elisabeth Medan

  
Mestiana Br Karno, DNSc  
Ketua

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 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 ☐

Kuesiner Tingkat Stres

Berilah tanda checklist ( ) pada salah satu pilihan jawaban, ada 4 alternatif pilihan jawaban, 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 menghindari 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 jawaban, 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 kebahagiaan 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
Ketika mendapat masalah, saya akan curhat kepada teman sekelas atau teman terdekat saya	2.57	1.006	30
Ketika mendapat masalah, saya akan menyendiri dan menghindari orang lain.	2.87	.937	30
Saya akan segera menanganinya sendiri, apa pun risikonya.	3.13	.629	30
Saya akan menyalahkan diri dalam masalah yang saya hadapi.	2.47	1.042	30
Saya akan meluapkan masalah stress saya ke media sosial	3.17	.834	30
Saya akan mencari makna dari setiap masalah atau kegagalan yang saya hadapi	2.83	.791	30
Saya akan berpikir banyak dalam menghadapi suatu keadaan yang menekan	2.70	.915	30
Saya mencari dukungan dan pengertian dari keluarga bila ada masalah	2.70	.915	30
Saya akan menyelesaikan permasalahan sendiri	2.30	.915	30
Saya akan berpikir lebih dari satu cara dalam menyelesaikan masalah	2.87	1.008	30
Ketika ada masalah saya akan menyelesaikan masalah secepatnya	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 sukamen 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 bila mendapat masalah.	2.20	.887	30
Ketika mendapat masalah, saya akan memilih untuk tidur lebih lama.	2.27	.980	30
Saya merasa biasa saja meskipun saya 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 sukamen unda dalam menyelesaikan masalah.	2.87	.937	30
Saya akan berdoa kepada Tuhan supaya tabah dalam menghadapi masalah.	2.53	1.042	30
Saya menerima masalah yang saya hadapi, karena tidak ada yang bisa dilakukan.	2.77	.728	30
Saya akan berdoa apabila saya di hadapi masalah.	2.83	.791	30
Saya tidak mau percaya bahwa itu terjadi.	2.47	.900	30



Saya akan menghindari orang sekitar saya apabila ada masalah	2.60	.770	30
Berusahalebihbaikmenghadapi masalah untuk beberapawaktu	2.77	.774	30
Saya akan tidur lebih banyak dari bi asanya	2.60	.894	30
Saya melakukan relaksasi untuk m engurangi stres.	2.57	.898	30

DAN

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Ketika mendapat masalah, saya akan curhat kepada teman seka mar atau teman terdekat saya	78.50	173.155	.684	.906
Ketika mendapat masalah, saya akan menyendirikan menghid up dari orang lain.	78.20	175.683	.632	.907
Saya akan segera menanganimasal ah saya, apapun resikonya.	77.93	183.030	.520	.909
Saya akan menyalahkandiridalam masalah yang saya hadapi.	78.60	172.317	.690	.905
Saya akan meluapkan malasaalahst ressaya ke media sosial	77.90	180.438	.497	.909
Saya akan mencari maknadarisetia p masalah atau kegagalan yang saya hadapi	78.23	180.047	.546	.908
Saya akan berpikir banyak dalam m enghadapi suatu keadaan yang menekan	78.37	180.792	.432	.910
Saya mencari dukungan dan penge rti dari keluarga bila ada masalah	78.37	180.792	.432	.910
Saya akan menyelesaikan permasa lahan sendiri	78.77	177.978	.551	.908

Saya akan berpikir lebih dari satu cara dalam menyelesaikan masalah	78.20	174.372	.634	.907
Ketika ada masalah saya akan menyelesaikan masalah secepatnya	78.63	180.792	.465	.909
Saya mencoba menganalisis masalah agar dapat memahaminya lebih baik.	77.87	186.464	.508	.910
Saya akan berpikir lebih dari satu cara dalam menyelesaikan masalah	78.30	171.528	.722	.905
Ketika ada masalah saya akan menyelesaikan masalah secepatnya	78.17	178.006	.636	.907
Saya akan mencari kesibukan lain apabila ada masalah	77.93	183.030	.520	.909
Saya akan lebih sukamenunda dalam menyelesaikan masalah.	78.57	171.357	.727	.905
Saya mencoba menganalisis masalah agar dapat memahaminya lebih baik.	78.73	182.409	.380	.911
Saya akan berusaha bila mendapat masalah	78.87	185.568	.245	.913
Ketika mendapat masalah, saya akan memilih untuk tidur lebih lama	78.80	190.993	.012	.917
Saya merasa bias saja meskipun saya tidak dapat menyelesaikan masalah yang datang.	77.87	186.464	.508	.910
Saya akan mencari kesibukan lain apabila ada masalah	78.53	172.602	.704	.905
Saya akan lebih sukamenunda dalam menyelesaikan masalah.	78.20	175.683	.632	.907
Saya akan berdoa kepada Tuhan supaya tabah dalam menghadapi masalah.	78.53	186.602	.161	.915
Saya menerima masalah yang saya hadapi, karena tidak ada yang bisa dilakukan	78.30	183.252	.431	.910

Saya akan berdoa apabila saya di hadapin masalah	78.23	180.047	.546	.908
Saya tidak mau percaya bahwa itu terjadi	78.60	178.524	.538	.908
Saya akan menghindari orang sekitar saya apabila ada masalah	78.47	180.464	.542	.908
Berusahalebihbaikmenghadapi masalah untuk beberapa waktu	78.30	189.045	.123	.914
Saya akan tidur lebih banyak dari biasanya	78.47	189.154	.094	.915
Saya melakukan relaksasi untuk mengurangi stres.	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
Saya mudah gelisah	3.17	1.020	30
Saya sulit berkonsentrasi	2.70	1.149	30
Saya merasa letih tanpa sebab	3.70	.651	30
Saya mudah tersinggung	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 dengan mudah di lingkungan asrama	3.43	.817	30
Saya menangi 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 dengan tugas-tugas sekolah	3.27	.944	30
Saya mengerjakan tugas sekolah sampai lembur	3.03	.999	30
Saya merasa tidak tenang jika ada masalah	2.70	1.149	30
Saya merasa takut dan cemas terhadap 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 seperti kesulitan tidur	3.30	1.022	30
Saya kesulitan untuk bersantai	3.63	.928	30
Tidak cocok dengan teman sekamarnya	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
Sayamerasalelahsetiapbangunpa gi	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
Sayadapatmenyelesaikanmasala hsecaramandiri	73.87	220.809	.698	.937
Sayamenyukaitempatsayaberada sekarang	73.70	215.666	.893	.934
Sayadapatberadaptasidenganmu dahdilingkunganasrama	73.40	229.352	.568	.938
Sayamenangiskarenarindudenga n orang tua	74.13	214.878	.827	.935
Sayamengalamigangguanpencer naansepertisakitperut& mules	73.57	216.875	.876	.934
Sayamerasabosandengan menu makanharian	74.10	219.679	.662	.937
Sayamudahmengeluhdengantug as-tugassekolah	73.57	228.668	.508	.939
Sayamengerjakantugassekolahsa mpailembur	73.80	218.028	.849	.935
Sayamerasatidaktenangiikaadam asalah	74.13	214.878	.827	.935
Sayamerasaketakutandancemast erhadapsesuatu 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 Ramadan dapat diikuti dengan baik	75.30	270.838	-.790	.956
Saya mengalami gangguan 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	

STIKes SANTA ELIS



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

Total	Count	17	33	50
	Expected Count	17.0	33.0	50.0
	% 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 <sup>a</sup>	1	.007	.016	.008
Continuity Correction <sup>b</sup>	5.704	1	.017		
Likelihood Ratio	7.503	1	.006		
Fisher's Exact Test					
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 : Feby Priscilla Sinaja  
 NIM : 032015016  
 Judul : Hubungan Strategi Koping  
 Dengan Tingkat Stress

Nama Pembimbing I : Ance Siallagan, S.kep, NS, M.kep  
 Nama Pembimbing II : Pomarida 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	Pomarida Simbolon	Sudah uji validasi Acc penelitian		
3	Selasa / 30 April 2019		Hasil penelitian		



NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
10.	Sabtu / 18 Mei	Ance M. Siallagan	- Saran		
11.	Sabtu / 18 Mei 2019	Pemazida simbolon	- memperbaiki kalimat dan huruf kecil, kalimat penghubung		
			Acc jho		
12.	Senin / 20 Mei 2019	Amanda	abstrak		
	<del>Selasa / 21 Mei 2019</del>	<del>Ance M. Siallagan</del>			
13.	<del>Selasa / 21 Mei 2019</del>	<del>Sr. Melinda derung</del>	<del>Perbaiki abstrak dan pembahasan</del>		

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
14	Setoran / 21 Mei 2019	Anie M. Setiawati	ke hls		
15	Setoran / 21 Mei 2019	Sr. Imelda Dewanti	portofolio abstrak & pembuat dec filst		

2