

SKRIPSI

**HUBUNGAN STRES DENGAN MEKANISME KOPING PADA
MAHASISWA DI PONDOK PESANTREN**

Di Pondok Pesantren Mambaul Hikmah Pasar Pon Ponorogo



Oleh :

HUDMAIDA WAHDAH BERLIANA

NIM 20631933

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2024

SKRIPSI
HUBUNGAN STRES DENGAN MEKANISME KOPING PADA
MAHASISWA DI PONDOK PESANTREN

Di Pondok Pesantren Mambaul Hikmah Pasar Pon Ponorogo

SKRIPSI
Untuk Memperoleh Gelas Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

HUDMAIDA WAHDAH BERLIANA

NIM 20631933

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2024

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 31 Juli 2024

Yang menyatakan,


METERAI
TEMPEL
KOT 59DALX222250732
Hudmaida Wahdah Berliana

NIM. 20631933

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN STRES DENGAN MEKANISME KOPING PADA
MAHASISWA

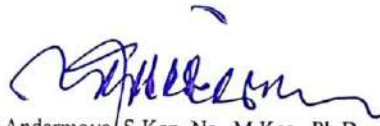
di Pondok Pesantren Mambaul Hikmah Pasar Pon Ponorogo

HUDMAIDA WAHDAH BERLIANA

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal 31 Juli 2024

Oleh :

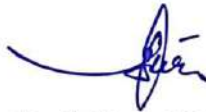
Dosen Pembimbing 1



Sulistyo Andarmoyo S.Kep. Ns., M.Kes., Ph.D

NIDN. 0715127903

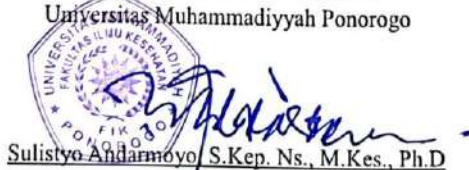
Dosen Pembimbing 2



Dr. Dra. Sri Susanti, MA

NIDN. 0727096901

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo S.Kep. Ns., M.Kes., Ph.D

NIDN. 0715127903

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Proposal Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal

PANITIA PENGUJI

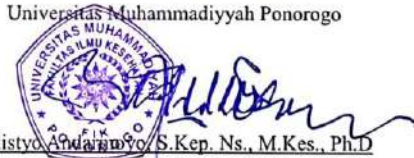
Ketua : Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep ()

Anggota :

1. Sri Andayani, S.Kep., Ns., M.Kep ()

2. Dr. Dra. Sri Susanti, M.A ()

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


Sulistyo Andayani, S.Kep. Ns., M.Kes., Ph.D
NIDN. 0715127903

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Hubungan Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Di Pondok Pesantren Mambaul Hikmah Pasar Pon Ponorogo". Penyusunan Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik oleh penulis dengan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih. kepada:

1. Drs. Happy Susanto, M.A, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan serta fasilitas yang menunjang untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., PhD, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, motivasi, dan pengarahan dalam penyusunan Skripsi ini.
3. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Kaprodi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Dr. Dra. Sri Susanti, M.A selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, motivasi, dan pengarahan dalam penyusunan Skripsi ini.

5. Pengasuh Pondok Pesantren Mambaul Hikmah, Pasar Pon Ponorogo, yang telah memberikan izin kepada peneliti, untuk melahkukan penelitian di Pondok Pesantren Mambaul Hikmah, Pasar Pon Ponorogo.
6. Bapak dan Ibu dosen pengajar di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan ilmu serta dukungan dalam mengerjakan Skripsi ini.
7. Kepada responden, mahasiswa yang bermukim di Pondok Pesantren Mambaul Hikmah Pasar Pon Ponorogo, yang sudah bersedia membantu proses penelitian ini.
8. Kepada bapak dan ibu saya tercinta, bapak Warnoto dan ibu Siti Mutriah, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis. Terima kasih atas doa, cinta, dukungan dan segala bentuk yang telah diberikan, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu, semoga Allah SWT memberikan umur yang panjang, kesehatan dan keberkahan dunia dan akhirat, karena telah menjadi figur orang tua yang terbaik bagi penulis.
9. Kepada teman-teman saya mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2020 terkhusus kelas A yang saling memberikan support semangat serta motivasi selama penyusunan Skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, diharapkan kritik dan saran yang membangun untuk penulis sehingga dapat menyempurnakan skripsi ini.

Ponorogo, 31 Juli 2024
Penulis

Hudmaida Wahdah Berliana
NIM: 20631933

ABSTRAK

HUBUNGAN STRES DENGAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA DI PONDOK PESANTREN

Pondok Pesantren Mambaul Hikmah Pasar Pon Ponorogo

Hudmaida Wahdah Berliana
Nim 20631933

Fakultas ilmu Kesehatan universitas muhammadiyah ponorogo
E-Mail : hudmaidaberliana@gmail.com

Stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Stres bisa menimpa siapapun termasuk mahasiswa, apalagi mahasiswa yang bermukim dipondok, mereka mempunyai 2 tanggung jawab sekaligus, yaitu mengikuti berbagai macam kegiatan pondok pesantren, dan tanggung jawab mengenai tututan dari kampus.

Dengan kondisi ini dibutuhkan penyesuaian dan mekanisme koping yang tepat untuk mengatasi semua stresor dari mahasiswa tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa di pondok pesantren mambaul hikmah Pasar Pon Ponorogo.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional* (potong lintang). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang bermukim di Pondok Pesantren Mambaul Hikmah Ponorogo, dengan jumlah 40 responden. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *Non Probability sampling* yaitu dengan teknik *total sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi < 0.05 , untuk melihat Hubungan Stres dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Mambaul Hikmah Pasar Pon Ponorogo.

Hasil penelitian menunjukkan dari 40 responden sejumlah 22 responden (55%) memiliki tingkat stres sedang, dan 22 responden (55%) memiliki mekanisme koping yang adaptif. Hasil uji statistik diperoleh *p-value* $0.000 < 0.05$ Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada Hubungan Stres dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Mambaul Hikmah Pasar Pon Ponorogo. Mekanisme koping yang adaptif sangat diperlukan untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan stresor seseorang.

Kata kunci : Mahasiswa, Mekanisme Koping, Pondok Pesantren, Stress

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF STRESS WITH COPING MECHANISMS IN STUDENTS AT Islamic Boarding Schools

Mambaul Hikmah Islamic Boarding School Pasar Pon Ponorogo

Hudmaida Wahdah Berliana
Nim 20631933

Fakultas ilmu Kesehatan universitas muhammadiyah ponorogo
E-Mail : hudmaidaberliana@gmail.com

Stress has become an unavoidable part of life. Stress can happen to anyone, including students, especially students who live in boarding schools, they have 2 responsibilities at once, namely participating in various Islamic boarding school activities, and responsibilities regarding demands from the campus.

With this condition, adjustments and appropriate coping mechanisms are needed to overcome all stressors from these students. The purpose of this study was to determine the relationship between stress and coping mechanisms in students at the Mambaul Hikmah Islamic Boarding School, Pasar Pon, Ponorogo.

This study is a quantitative study, using a cross-sectional research design. The population in this study were students who lived at the Mambaul Hikmah Islamic Boarding School, Ponorogo, with a total of 40 respondents. This study used a Non Probability sampling technique, namely the total sampling technique. Data were analyzed using the Chi-Square test with a significance level of <0.05 , to see the Relationship between Stress and Coping Mechanisms in Students at the Mambaul Hikmah Islamic Boarding School, Pasar Pon, Ponorogo.

The results of the study showed that out of 40 respondents, 22 respondents (55%) had moderate stress levels, and 22 respondents (55%) had adaptive coping mechanisms. The results of the statistical test obtained a p-value of $0.000 < 0.05$. The conclusion of this study is that there is a Relationship between Stress and Coping Mechanisms in Students at the Mambaul Hikmah Islamic Boarding School, Pasar Pon, Ponorogo. Adaptive coping mechanisms are very much needed to solve problems related to a person's stressors.

Keywords: Students, Coping Mechanisms, Islamic boarding schools, Stress,

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Error! Bookmark not defined.	
1.2 Error! Bookmark not defined.	
1.3 Error! Bookmark not defined.	
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Error! Bookmark not defined.	
1.5 Error! Bookmark not defined.	
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Konsep Stress	12
2.1.1 Definisi	12
2.1.2 Tahapan stres	13
2.1.3 Sumber Stress	16
2.1.4 Faktor Penyebab Stres	17
2.1.5 Gejala Stres	19
2.1.6 Aspek-aspek Stres	20
2.1.7 Patofisiologi stress	21
2.1.8 Dampak Stress	22
2.1.9 Manajemen Stres	23
2.1.10 Cara mengatasi stres	23

2.1.11 Pengukuran Stres	24
2.2 Mekanisme Koping	25
2.2.1 Pengertian Mekanisme Koping	25
2.2.2 Jenis-jenis Mekanisme Koping	26
2.2.3 Karakteristik Mekanisme Koping	28
2.2.4 Sumber Koping	29
2.2.5 Pengukuran	30
2.3 Mahasiswa	30
2.3.1 Definisi	30
2.3.2 Perkembangan Usia Mahasiswa	30
2.3.3 Ciri-ciri Mahasiswa	31
2.3.4 Permasalahan Pada Mahasiswa	31
2.4 Pondok Pesantren	32
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	34
3.1 Kerangka konseptual	34
3.2 Hipotesis	35
BAB 4 METODE PENELITIAN	36
4.1 Desain Penelitian	36
4.2 kerangka operasional	37
4.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel, Sampling	38
4.3.1 Populasi	38
4.3.2 Sampel	38
4.3.3 Sampling	38
4.4 Variabel Penelitian	38
4.5 Definisi Operasional	39
4.6 Instrumen Penelitian	41
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	42
4.7.1 Lokasi penelitian	42
4.7.2 Waktu penelitian	42
4.8 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data	42
4.8.1 Prosedur Pengumpulan Data	42
4.8.2 Pengolahan data dan Analisa data	43
4.8.3 Uji Validitas	50
4.8.4 Uji Reliabilitas	50

4.9	Error! Bookmark not defined.	
4.10	Keterbatasan Penelitian	52
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		53
5.1	Hasil Penelitian	53
5.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	53
5.1.2	Analisis Univariat	55
5.1.3	Analisis Bivariat	59
5.2	Pembahasan	60
5.2.1	Tingkat Stres Mahasiswa yang Bermukim di Pondok Pesantren Mambaul Hikmah Ponorogo	60
5.2.2	Mekanisme Koping Mahasiswa yang Bermukim di Pondok Pesantren Mambaul Hikmah Ponorogo	62
5.2.3	Hubungan Stress dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Mambaul Hikmah Ponorogo	65
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN		67
6.1	Kesimpulan	67
6.2	Saran	68
DAFTAR PUSTAKA		70

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Stress Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Pondok Pesantren Di Pondok Pesantren Mambaul Hikmah, Pasar Pon Ponorogo	45
Tabel 4.2 penghitungan skor instrumen DASS	47
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia di Pondok Pesantren Mambaul Hikmah Ponorogo	54
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin di Pondok Pesantren Mambaul Hikmah Ponorogo	55
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Alamat Asal	55
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tempat Kuliah	56
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Lama Berada di Pondok Pesantren	56
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Variable Stress	57
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Variabel Mekanisme Koping	57
Tabel 5.8 Hubungan Stres dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa di PondokPesantren Mambaul Hikmah Ponorogo	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori.....	38
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Penelitian.....	39
Gambar 4.1	Kerangka Operasional Penelitian Hubungan stress dengan Mekanisme Koping pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mambaul Hikmah Pasar Pon Ponorogo.....	42

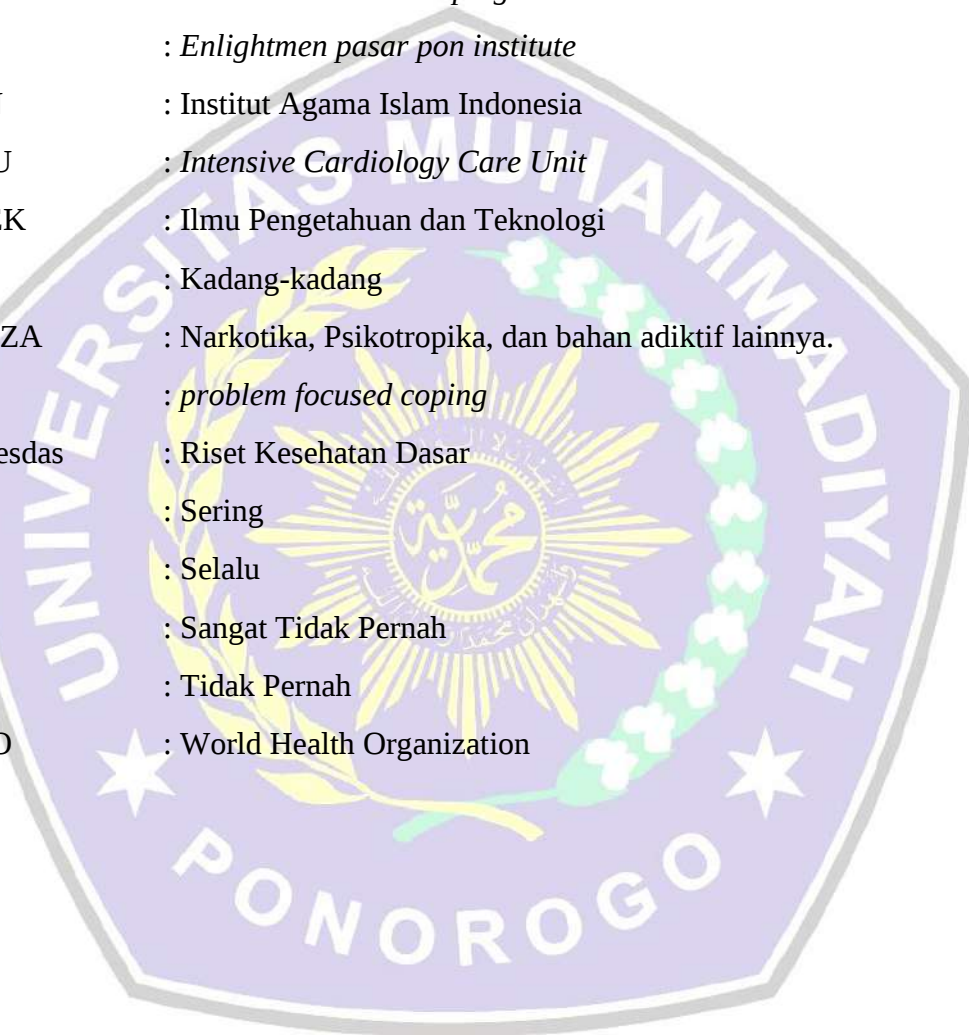


DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat ijin penelitian	74
Lampiran 2 : Bukti layak etik	75
Lampiran 3 : Rencana Kegiatan Pembuatan Skripsi	76
Lampiran 4 : Surat Permohonan Izin Penelitian	77
Lampiran 5 : Surat Jawaban Izin Penelitian	78
Lampiran 6 : Penjelasan penelitian	79
Lampiran 7 : <i>Informed Consent</i>	80
Lampiran 8 : Instrumen Penelitian	81
Lampiran 9 : Tabulasi data	86
Lampiran 10 : Hasil Analisa	90



DAFTAR SINGKATAN



ACTH	: <i>Adrenocorticotropic</i>
CRF	: <i>Corticotropin-Releasing Factor</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
Dinkes	: Dinas Kesehatan
EFC	: <i>Emotion-Focused Coping</i>
EPIS	: <i>Enlightmen pasar pon institute</i>
IAIN	: Institut Agama Islam Indonesia
ICCU	: <i>Intensive Cardiology Care Unit</i>
IPTEK	: Ilmu Pengetahuan dan Teknologi
KK	: Kadang-kadang
NAPZA	: Narkotika, Psikotropika, dan bahan adiktif lainnya.
PFC	: <i>problem focused coping</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
S	: Sering
SS	: Selalu
STP	: Sangat Tidak Pernah
TP	: Tidak Pernah
WHO	: World Health Organization