

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN STRES DENGAN KOPING  
PADA MAHASISWA KESEHATAN TAHUN PERTAMA**

**Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo**



**Oleh :**

**DINDA WANADRI KUSUMAWARDHANI**

**NIM : 19631858**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2024**

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN STRES DENGAN KOPING**  
**PADA MAHASISWA KESEHATAN TAHUN PERTAMA**  
**Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo**



Oleh :  
**DINDA WANADRI KUSUMAWARDHANI**  
**NIM : 19631858**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**  
**2024**

**HUBUNGAN STRES DENGAN KOPING**  
**PADA MAHASISWA KESEHATAN TAHUN PERTAMA**  
**Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo**

**SKRIPSI**

Untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep)  
dalam program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :  
**DINDA WANADRI KUSUMAWARDHANI**  
**NIM : 19631858**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**  
**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**  
**HUBUNGAN STRES DENGAN KOPING**  
**PADA MAHASISWA KESEHATAN TAHUN PERTAMA**  
**Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo**

Dinda Wanadri Kusumawardhani

Nim. 19631858

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal : 25 Juli 2024

Oleh :  
Pembimbing 1



**Dr. Sugeng Mashudi, S. Kep., Ns., M.Kes**  
**NIDN. 0731038002**

Pembimbing 2



**Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ners., M.Kep**  
**NIDN. 0714127901**

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

## LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji skripsi pada Program Studi  
S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo  
pada tanggal 29 Juli 2024

### PANITIA PENGUJI

Ketua : Sulistyo Andarmoyo, S. Kep., Ns., M. Kes., Ph.D (.....)

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

2. Dr. Sugeng Mashudi, S. Kep., Ns., M. Kes (.....)

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

  
Sulistyo Andarmoyo, S. Kep., Ns., M. Kes., Ph.D  
NIDN.071512790

## ABSTRAK

### HUBUNGAN STRES DENGAN KOPING PADA MAHASISWA

### KESEHATAN TAHUN PERTAMA DI UNIVERSITAS

### MUHAMMADIYAH PONOROGO

Dinda Wanadri Kusumawardhani

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Mahasiswa di tahun-tahun pertama masuk di dalam dunia perkuliahan seringkali mengalami perubahan, hal tersebut menuntut mahasiswa terhadap penyesuaian-penyediaan lingkungan baru di perguruan tinggi. Kerap kali hal ini menjadi stress bagi mahasiswa yang menuntut untuk mampu beradaptasi dan menggunakan koping yang baik dalam penanganannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan stress dengan koping pada mahasiswa.

Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa reguler S1 keperawatan angkatan 2023 yang berjumlah 131 mahasiswa. Jumlah sampel adalah berjumlah 57 mahasiswa dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner *DASS 42* dan *Brief COPE*. Analisis data menggunakan uji *spearman rank*.

Hasil penelitian ini menunjuk bahwa responden dengan koping adaptif mengalami stress normal sebanyak 26 mahasiswa (51.0%), stress ringan berjumlah 15 mahasiswa (29.4%), kemudian 10 mahasiswa (19.6%) mengalami stress sedang. Sedangkan pada mahasiswa dengan koping maladaptif terdapat 1 mahasiswa (16.7%) mengalami stress sedang, kemudian 2 mahasiswa (33.3) mengalami stress berat, dan 3 mahasiswa (50.0%) mengalami stress sangat berat. Berdasarkan hasil perhitungan *spearman rank* menggunakan *SPSS* di dapatkan hasil  $p\text{ value } 0.000 < \alpha 0.05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada Hubungan Stress Dengan Koping Pada Mahasiswa Kesehatan Tahun Pertama Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Setiap individu bisa mengalami stress, terlebih pada mahasiswa yang baru berusaha beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan. Koping yang baik di perlukan dalam hal ini untuk menekan tingkat stres pada mahasiswa. Dari penelitian ini di mahasiswa dapat memilih koping yang baik sesuai dengan apa yang di rasakan.

**Kata kunci : stres, koping, mahasiswa kesehatan**

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP OF STRESS AND COPING IN FIRST YEAR HEALTH STUDENTS AT MUHAMMADIYAH PONOROGO UNIVERISTIC**

Dinda Wanadri Kusumawardhani  
Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences  
Muhammadiyah University of Ponorogo

Students in their first years of entering the world of college often experience changes, this requires students to adjust to the new environment at university. This often becomes stressful for students who are required to be able to adapt and use good coping in handling it. This study aims to determine the relationship between stress and coping in students.

The method in this research is quantitative with a cross sectional design. The population in this study were regular undergraduate nursing students class of 2023, totaling 131 students. The total sample was 57 students using simple random sampling technique. Data collection used the DASS 42 questionnaire and Brief COPE. Data analysis used the Spearman rank test.

The results of this study showed that 26 students (51.0%) experienced normal stress, 15 students (29.4%) experienced mild stress, then 10 students (19.6%) experienced moderate stress. Meanwhile, among students with maladaptive coping, 1 student (16.7%) experienced moderate stress, then 2 students (33.3) experienced severe stress, and 3 students (50.0%) experienced very severe stress. Based on the results of spearman rank calculations using SPSS, the  $p$  value was  $0.000 < \alpha 0.05$ , which means  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted, which means there is a relationship between stress and coping in first year health students at Muhammadiyah University, Ponorogo.

Every individual can experience stress, especially students who are just trying to adapt to the college environment. Good coping is needed in this case to reduce stress levels in students. From this research, students can choose good coping according to what they feel.

**Key words: stress, coping, health students**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

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, 25 Juli 2024  
Yang Menyatakan,



Dinda Wanadri Kusumawardhani

Nim : 19631858

## 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 coping Pada mahasiswa kesehatan tahun pertama Di universitas muhammadiyah 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. Dr. Happy Susanto, M.A sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Siti Munawaroh, S. Kep,Ns.,M.Kep sebagai Kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Dr. Sugeng Mashudi, S. Kep., Ns., M,Kes sebagai Pembimbing I yang banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan Skripsi.
5. Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns.,M.Kep sebagai Pembimbing II yang memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
6. Bapak Ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang sudah memberi semangat dan dukungan dalam mengerjakan skripsi

7. Kedua orang tua tercinta, Bapak Kasrun dan Ibu Hesti, yang telah luar biasa memberikan do'a, dukungan, dan semangat sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
8. Sahabat sahabat saya yang luar biasa yang telah memotivasi dan membantu dalam proses mengerjakan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2019 atas kerjasama dan motivasinya dalam penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini mungkin masih banyak kekurangan. Maka dari itu penulis berharap ada kritik dan saran yang bersifat membangun.

Ponorogo, 25 Juli 2024

Peneliti,



**Dinda Wanadri Kusumawardhani**

**Nim : 19631858**



## DAFTAR ISI

|                                               |      |
|-----------------------------------------------|------|
| SAMPUL LUAR SKRIPSI .....                     | i    |
| SAMPUL DEPAN SKRIPSI .....                    | ii   |
| SAMPUL DALAM SKRIPSI .....                    | iii  |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....           | iv   |
| LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI..... | v    |
| ABSTRAK .....                                 | vi   |
| <i>ABSTRACT</i> .....                         | vii  |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....             | viii |
| KATA PENGANTAR.....                           | ix   |
| DAFTAR ISI.....                               | xi   |
| DAFTAR TABEL .....                            | xiv  |
| DAFTAR GAMBAR .....                           | xv   |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                         | xvi  |
| BAB 1 PENDAHULUAN .....                       | 1    |
| 1.1 Latar Belakang .....                      | 1    |
| 1.2 Rumusan Masalah.....                      | 7    |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                   | 7    |
| 1.3.1 Tujuan Umum.....                        | 7    |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....                     | 7    |
| 1.4 Manfaat penelitian.....                   | 7    |
| 1.5 Keaslian penelitian.....                  | 8    |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....                  | 12   |
| 2.1 Konsep Stres .....                        | 12   |
| 2.1.1 Pengertian Stres .....                  | 12   |
| 2.1.2 Tingkat Stres.....                      | 13   |
| 2.1.3 Sumber Stres.....                       | 15   |
| 2.1.4 Faktor-Faktor Penyebab Stres .....      | 23   |

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1.5 Respon terhadap Stres .....                               | 25        |
| 2.1.6 Dampak Stres.....                                         | 26        |
| 2.2 Konsep Koping .....                                         | 28        |
| 2.2.1 Pengertian Koping .....                                   | 28        |
| 2.2.3 Jenis-jenis Strategi Koping .....                         | 30        |
| 2.2.4 Macam-macam Koping terhadap Stres .....                   | 31        |
| 2.2.5 Karakteristik Mekanisme Koping.....                       | 33        |
| 2.2.6 Aspek-aspek Strategi Koping.....                          | 34        |
| 2.3 Mahasiswa Tahun Pertama .....                               | 37        |
| 2.3.1 Mahasiswa Tahun Pertama .....                             | 37        |
| 2.3.3 Peran dan Fungsi Mahasiswa .....                          | 38        |
| 2.4 Kerangka Teori .....                                        | 39        |
| <b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....</b> | <b>40</b> |
| 3.1 Kerangka Konseptual.....                                    | 40        |
| 3.2 Hipotesis Penelitian.....                                   | 41        |
| <b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>                             | <b>42</b> |
| 4.1 Desain Penelitian.....                                      | 42        |
| 4.2 . Kerangka Operasional.....                                 | 43        |
| 4.3 Populasi, Sampel, Sampling .....                            | 44        |
| 4.3.1 Populasi .....                                            | 44        |
| 4.3.2 Sampel.....                                               | 44        |
| 4.3.3 Sampling .....                                            | 45        |
| 4.4 Variabel Penelitian.....                                    | 45        |
| 4.4.1 Variabel Independen (Bebas) .....                         | 46        |
| 4.4.2 Variabel Dependen (Terikat) .....                         | 46        |
| 4.4.3 Definisi Operasional .....                                | 46        |
| 4.5 Instrumen Penelitian .....                                  | 49        |
| 4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian .....                           | 50        |
| 4.6.1 Lokasi Penelitian .....                                   | 50        |
| 4.7 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisis Data .....           | 51        |
| 4.7.1 Pengumpulan Data.....                                     | 51        |
| 4.7.2 Pengolahan Data .....                                     | 52        |

|                                                                                                                                     |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.7.3 Analisis Data .....                                                                                                           | 54        |
| 4.8 Etika Penelitian .....                                                                                                          | 55        |
| 4.9 Keterbatasan Penelitian.....                                                                                                    | 56        |
| <b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>                                                                                  | <b>58</b> |
| 5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian .....                                                                                           | 58        |
| 5.2 Hasil Penelitian .....                                                                                                          | 59        |
| 5.2.1 Data Umum .....                                                                                                               | 59        |
| 5.2.2 Data Khusus.....                                                                                                              | 62        |
| 5.3 Pembahasan Penelitian.....                                                                                                      | 65        |
| 5.3.1 Stres Pada Mahasiswa Kesehatan Tahun Pertama di<br>Universitas Muhammadiyah Ponorogo .....                                    | 65        |
| 5.3.2 Koping Pada Mahasiswa Kesehatan Tahun Pertama di<br>Universitas Muhammadiyah Ponorogo .....                                   | 71        |
| 5.3.3 Analisis Hubungan Stress Dengan Koping Pada Mahasiswa<br>Kesehatan Tahun Pertama di Universitas Muhammadiyah<br>Ponorogo..... | 77        |
| <b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                                                                                              | <b>81</b> |
| 6.1 Kesimpulan .....                                                                                                                | 81        |
| 6.1 Saran                                                                                                                           | 82        |
| 1. Bagi Mahasiswa S1 Keperawatan .....                                                                                              | 82        |
| 2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah<br>Ponorogo.....                                                           | 82        |
| 3. Bagi Peneliti Selanjutnya .....                                                                                                  | 82        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                                                                                         | <b>83</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                                                                                                               | <b>88</b> |

## DAFTAR TABEL

|           |                                                                                                                                          |    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 4.1 | Definisi Oprasional Hubungan Stress Dengan Koping Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo .....                | 47 |
| Tabel 5.1 | Berdasarkan pada Mahasiswa S1 Keperawatan FIK Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal 8 Juli 2024 .....                           | 60 |
| Tabel 5.2 | Berdasarkan pada Mahasiswa S1 Keperawatan FIK Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal 8 Juli 2024.....                            | 60 |
| Tabel 5.3 | Berdasarkan pada Mahasiswa S1 Keperawatan FIK Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal 8 Juli 2024.....                            | 61 |
| Tabel 5.4 | Berdasarkan pada Mahasiswa S1 Keperawatan FIK Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal 8 Juli 2024.....                            | 61 |
| Table 5.5 | Berdasarkan pada Mahasiswa S1 Keperawatan FIK Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal 8 Juli 2024.....                            | 62 |
| Table 5.6 | Berdasarkan pada Mahasiswa S1 Keperawatan FIK Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal 8 Juli 2024.....                            | 63 |
| Table 5.7 | Hubungan Stress Dengan Koping Pada Mahasiswa Kesehatan Tahun Pertama di Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal 8 Juli 2024 ..... | 63 |

## DAFTAR GAMBAR

|            |                                                                                            |    |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 | Mekanisme Koping .....                                                                     | 33 |
| Gambar 2.2 | Kerangka Terori Hubungan Stress Dengan Koping Pada Mahasiswa Kesehatan Tahun Pertama ..... | 39 |
| Gambar 3.1 | Kerangka Konseptial Hubungan Stress Dengan Koping Pada Mahasiswa Tahun Pertama.....        | 40 |
| Gambar 4.1 | kerangka oprasional hubungan stress dengan koping pada mahasiswa tahun pertama .....       | 43 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....                          | 88  |
| Lampiran 2. Rencana Kegiatan Penyusunan Skripsi .....            | 89  |
| Lampiran 3. Penjelasan Penelitian .....                          | 91  |
| Lampiran 4. <i>Informed Consent</i> <i>nformed Consent</i> ..... | 92  |
| Lampiran 5. Instrumen Penelitianumen Penelitian .....            | 93  |
| Lampiran 6. Kuesioner .....                                      | 95  |
| Lampiran 7. Surat Izin Pengambilan Data Awal .....               | 101 |
| Lampiran 8. Uji Etik .....                                       | 102 |
| Lampiran 9. Tabulasi Data .....                                  | 103 |
| Lampiran 10. Uji Statistik .....                                 | 113 |
| Lampiran 11. Dokumentasi.....                                    | 122 |
| Lampiran 12. Surat hasil cek plagiasi .....                      | 123 |
| Lampiran 13. Logbook.....                                        | 124 |

