

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN MEKANISME KOPING

MAHASISWA S1 KEPERAWATAN KELAS RPL DALAM MENJALANI

PEMBELAJARAN DARING

Di UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO



Disusun Oleh :
IRWAN NUR COLIS
24632654

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN MEKANISME KOPING
MAHASISWA S1 KEPERAWATAN KELAS RPL DALAM MENJALANI
PEMBELAJARAN DARING

Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo

IRWAN NUR COLIS

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal 31 Juli 2025:

Oleh:
Pembimbing 1



Laily Isro'in , S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0704057002

Pembimbing 2



Saiful Nurhidayat , S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0714127901

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat , S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0714127901

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal 31 Juli 2025

PANITIA PENGUJI

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

()

Anggota : 1. Laily Isro'in , S.Kep.,Ns., M.Kep

()

2. Saiful Nurhidayat , S.Kep.,Ns., M.Kep

()

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Saiful Nurhidayat , S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0714127901

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, Juli 2025
Yang Menyatakan



Irwan Nur Colis
NIM. 24632654

MOTTO

مَنْ جَدَّ وَجَدَ

“Barang siapa yang bersungguh-sungguh, maka akan berhasil”

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ

“Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan” (QS. Al-Insyirah 6)

وَمَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ

“Siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga.” (HR. Muslim, no. 2699)



PERSEMBAHAN

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT. Yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kedua orangtua saya tercinta yang selalu melangitkan doa-doa baik dan menjadikan motivasi saya dalam menyelesaikan skripsi ini. saya persembahkan karya tulis sederhana ini dan gelar untuk bapak dan ibu.
3. Istri saya dan kedua buah hati saya tercinta yang selalu menjadi motivasi saya untuk selalu semangat dan bertahan hingga saat ini. terima kasih untuk Keluarga Besar saya yang sudah mendoakan dan memberikan dukungan.
4. Diri saya sendiri, karena telah mampu berusaha dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri walaupun banyak tekanan dari luar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Ibu Dosen FIK, Dosen Pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa S1 Keperawatan (RPL A) angkatan 2024 dan teman-teman Ruang Shafa atas motivasi, dukungan, dan kerjasamanya dalam penyusunan skripsi ini.

Terima kasih atas segala waktu, usaha dan dukungan yang telah diberikan. Akhir kata semoga skripsi ini dapat menjadi wawasan dan manfaat untuk orang lain. Aamiin.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Mahasiswa S1 Keperawatan Kelas RPL Dalam Menjalani Pembelajaran Daring 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 terima kasih kepada:

1. Dr. Ridho Kurnianto, M.Ag sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Dr. Wegig Widjanarko, MMR sebagai Direktur RSU ‘Aisyiyah Ponorogo.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns., M.Kep sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Laily Isro’in, S.Kep.,Ns., M.Kep sebagai Pembimbing 1 yang banyak memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama penyusunan skripsi
5. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns., M.Kep sebagai Pembimbing 2 yang banyak 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. Orang tua saya yang telah memberikan doa, dukungan dan semangat

dalam penyusunan skripsi sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.

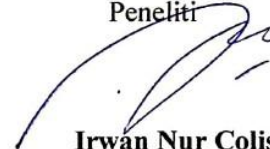
8. Istri dan anak-anak saya yang luar biasa telah memotivasi dan memberikan dukungan sepenuhnya dalam proses mengerjakan skripsi ini.
9. Kepala Ruang Shafa dan Teman-teman perawat Ruang Shafa RSU 'Aisyiyah Ponorogo terima kasih atas motivasi, dukungan dalam proses mengerjakan skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa S1 Keperawatan (RPL A) angkatan 2024 atas motivasi, dukungan, dan kerjasamanya dalam penyusunan skripsi ini.
11. Rekan-rekan mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2024 yang menjadi responden dalam skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini mungkin masih terdapat kekurangan.

Maka dari itu penulis berharap ada kritik dan saran yang bersifat membangun.

Ponorogo, Juli 2025

Peneliti



Irwan Nur Colis
NIM. 24632654

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DEPAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Keaslian Tulisan	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Konsep Stres	11

2.1.1 Definisi Stres	11
2.1.2 Faktor – faktor Penyebab Stres	12
2.1.3 Respon Stres	14
2.1.4 Tingkat Stres	15
2.1.5 Mengelola Stres	17
2.1.6 Pengukuran Tingkat Stres	18
2.2 Konsep Mekanisme Koping	19
2.2.1 Definisi Mekanisme Koping	19
2.2.2 Respon Koping	21
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Mekanisme Koping	23
2.2.4 Mekanisme Koping	27
2.2.5 Penggolongan Mekanisme Koping	28
2.2.6 Sumber Koping	30
2.2.7 Pengukuran Mekanisme Koping	32
2.3 Konsep Pembelajaran Daring	33
2.3.1 Definisi pembelajaran Daring	33
2.3.2 Pembelajaran Daring	34
2.3.3 Hambatan dalam Pembelajaran Daring	34
2.4 Mahasiswa Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL)	36
2.5 Kerangka Teori	38
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL	39
3.1 Kerangka Konsep	39
3.2 Hipotesis Penelitian	40
BAB 4 METODE PENELITIAN	41
4.1 Desain Penelitian	41
4.2 Kerangka Operasional	41
4.3 Populasi, Sampel, dan Sampling	43
4.4 Variabel Penelitian	44

4.5 Definisi Operasional	45
4.6 Instrumen Penelitian	46
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	49
4.8 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisis Data	49
4.9 Etika Penelitian	54
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	59
5.1 Hasil Penelitian	59
5.2 Pembahasan	64
BAB 6 PENUTUP.....	78
6.1 Simpulan	78
6.2 Saran	79
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN	85

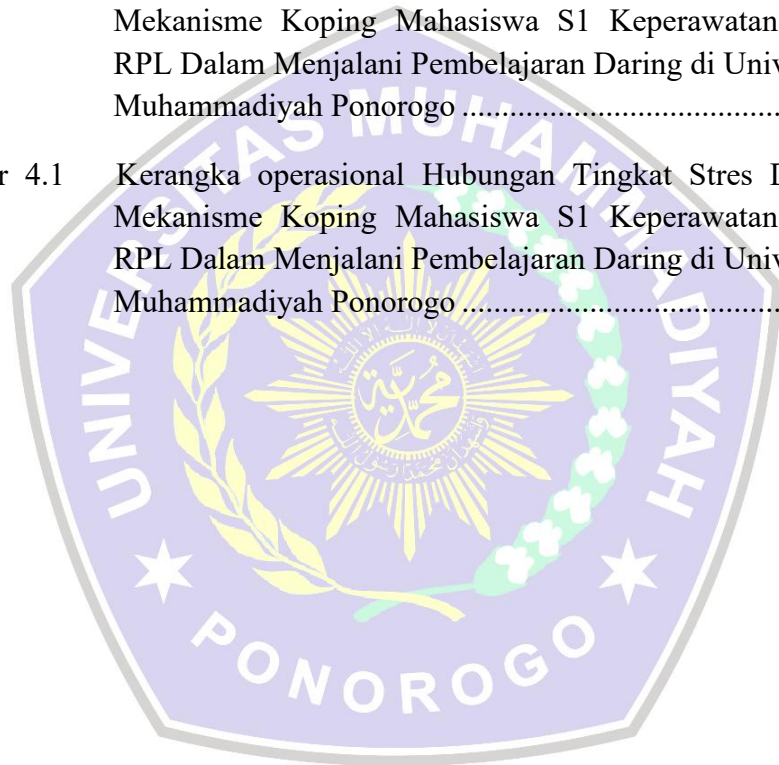


DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Tingkat Stres dengan Mekanisme Koping dalam pembelajaran daring	46
Tabel 4.2 Kisi-kisi <i>Perceived Stress Scale</i>	48
Tabel 4.3 Kisi-kisi <i>brief cope inventory</i>	49
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis kelamin Mahasiswa S1 Keperawatan Kelas RPL Dalam Menjalani Pembelajaran Daring di Universitas Muhammadiyah Ponorogo	60
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Mahasiswa S1 Keperawatan Kelas RPL Dalam Menjalani Pembelajaran Daring di Universitas Muhammadiyah Ponorogo	60
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Perkawinan Mahasiswa S1 Keperawatan Kelas RPL Dalam Menjalani Pembelajaran Daring di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	61
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Kelas RPL Dalam Menjalani Pembelajaran Daring di Universitas Muhammadiyah Ponorogo	62
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mekanisme Koping Mahasiswa S1 Keperawatan Kelas RPL Dalam Menjalani Pembelajaran Daring di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	62
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Tingkat Stres dengan Mekanisme Koping Mahasiswa S1 Keperawatan Kelas RPL Dalam menjalani Pembelajaran Daring angkatan 2024.....	63

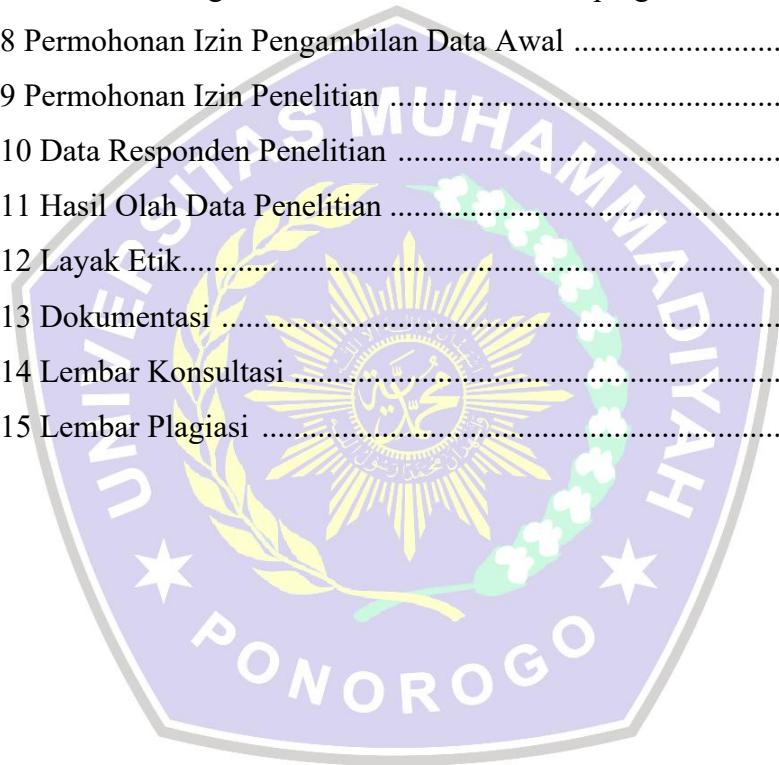
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka teori Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Mahasiswa S1 Keperawatan Kelas RPL Dalam Menjalani Pembelajaran Daring di Universitas Muhammadiyah Ponorogo	37
Gambar 3.1	Kerangka konsep Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Mahasiswa S1 Keperawatan Kelas RPL Dalam Menjalani Pembelajaran Daring di Universitas Muhammadiyah Ponorogo	38
Gambar 4.1	Kerangka operasional Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Mahasiswa S1 Keperawatan Kelas RPL Dalam Menjalani Pembelajaran Daring di Universitas Muhammadiyah Ponorogo	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian	85
Lampiran 2 Penjelasan Penelitian	86
Lampiran 3 Informed Consent	94
Lampiran 4 Kisi – Kisi Kuesioner Perceived Stress Scale	95
Lampiran 5 Kisi – Kisi Kuesioner Brief Cope Inventory	96
Lampiran 6 Lembar Identitas Responden	97
Lampiran 7 Kuesioner Tingkat Stres dan Mekanisme Koping	98
Lampiran 8 Permohonan Izin Pengambilan Data Awal	103
Lampiran 9 Permohonan Izin Penelitian	104
Lampiran 10 Data Responden Penelitian	105
Lampiran 11 Hasil Olah Data Penelitian	112
Lampiran 12 Layak Etik.....	116
Lampiran 13 Dokumentasi	117
Lampiran 14 Lembar Konsultasi	118
Lampiran 15 Lembar Plagiasi	122



DAFTAR SINGKATAN

RPL	: Rekognisi Pembelajaran Lampau
RSU	: Rumah Sakit Umum
SAW	: Shallallahu 'Alaihi Wasallam
HR	: Hadist Riwayat
BCI	: Brief COPE Inventory
PSS	: <i>Perceived Stress Scale</i>
TIK	: Teknologi, Informasi Dan Komunikasi



ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN MEKANISME KOPING MAHASISWA S1 KEPERAWATAN KELAS RPL DALAM MENJALANI PEMBELAJARAN DARING DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

Oleh :
Irwan Nur Colis

Kecemasan yang dialami individu akan menentukan mekanisme koping yang akan digunakan untuk mengatasi masalah. Stres yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi hasil belajar. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Mahasiswa S1 Keperawatan Kelas RPL Dalam Menjalani Pembelajaran Daring di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif, desain penelitian dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang berjumlah 123 orang dengan teknik *purportional random sampling* dan sampel sebanyak 55 responden. Analisis statistik dilakukan dengan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Keperawatan RPL dalam Mengikuti Kelas Pembelajaran Daring Tahun 2024 sebagian besar berada dalam kategori Berat. Tingkat Mekanisme koping adaptif Mahasiswa Program Studi Keperawatan Kelas RPL dalam Pembelajaran Daring Angkatan 2024 sebesar 67%. Tingkat Stres dengan Mekanisme Penanganan Mahasiswa Program Studi Keperawatan Kelas RPL dalam Pembelajaran Daring Angkatan 2024 memiliki korelasi positif yang signifikan dengan nilai $p\text{-value} = 0,016$.

Stres yang tinggi tidak selalu diikuti oleh strategi koping yang sehat, sehingga respon aktif terhadap stres tetap bisa berujung pada hasil yang maladaptif apabila mahasiswa tidak memiliki pemahaman dan keterampilan pengelolaan stres yang memadai. Sebagai Mahasiswa harus menunjukkan respon aktif melalui penggunaan berbagai strategi koping, baik adaptif maupun maladaptif, sebagai cara untuk mengelola dan meredam dampak stres yang dialami.

Kata Kunci : Mahasiswa RPL, Tingkat Stres, Mekanisme Koping

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND COPING MECHANISMS OF UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS IN THE RPL CLASS DURING ONLINE LEARNING AT MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF PONOROGO

***By :
Irwan Nur Colis***

The anxiety experienced by individuals will determine the coping mechanisms that will be used to overcome the problem. Stress experienced by students can affect learning outcomes. This study aims to determine the relationship between stress levels and coping mechanisms of undergraduate nursing students in the RPL class during online learning at Muhammadiyah University of Ponorogo.

This study used a quantitative methodology and a cross-sectional design. The population in this study was all 123 students at Muhammadiyah University of Ponorogo, using purported random sampling technique and a sample size of 55 respondents. Statistical analysis was performed using the Chi-Square test.

The results of the study on the stress levels of RPL Nursing Study Program students attending online learning classes in the class of 2024 were mostly in the severe category. The level of adaptive coping mechanisms of RPL Nursing Study Program students in online learning classes in the class of 2024 was 67%. The stress level and coping mechanisms of RPL Nursing Study Program students in online learning classes in the class of 2024 had a significant positive correlation with a p-value of 0.016.

High levels of stress aren't always accompanied by healthy coping strategies, so an active response to stress can still lead to maladaptive outcomes if students lack adequate understanding and stress management skills. Students must demonstrate an active response through the use of various coping strategies, both adaptive and maladaptive, as a way to manage and mitigate the impact of stress.

Keyword : RPL Student, Stress Levels, Coping Mechanisms