



**HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN
MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA FAKULTAS
ILMU KESEHATAN UPN “VETERAN” JAKARTA TAHUN
2024**

SKRIPSI

SITI FATHIMAH AZZAHRA

2010711113

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2024**



**HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN
MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA FAKULTAS
ILMU KESEHATAN UPN “VETERAN” JAKARTA TAHUN
2024**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

SITI FATHIMAH AZZAHRA

2010711113

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Siti Fathimah Azzahra

NIM : 2010711113

Tanggal : 26 Juni 2024

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 26 Juni 2024

Yang Menyatakan,



Siti Fathimah Azzahra

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Fathimah Azzahra
NIM : 2010711113
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2024

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta

Pada tanggal: 26 Juni 2024

Yang Menyatakan,



Siti Fathimah Azzahra

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Siti Fathimah Azzahra
NIM : 2010711113
Program Studi : SI Keperawatan
Judul : Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta Tahun 2024

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi SI Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Ns. Sang Ayu Mada Adyani, M.Kep., Sp. Kcp.Kom

Ketua Penguji



Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp.Kep.J

Penguji III (Pembimbing)



Ns. Gamyatri Utami, M. Kep

Ka. Prodi



Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 2 Juli 2024

HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UPN “VETERAN” JAKARTA TAHUN 2024

Siti Fathimah Azzahra

Abstrak

Setiap orang pernah mengalami stres, tak terkecuali mahasiswa yang berisiko tinggi mengalami stres karena harus beradaptasi dengan perubahan dan tantangan perkembangan diusianya. Beberapa mahasiswa mengalami stres dikarenakan berbagai faktor, seperti banyaknya tugas dan padatnya jadwal kuliah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan mekanisme koping pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2024. Penelitian menggunakan uji korelasi Pearson dengan pendekatan *cross sectional*, sampel berjumlah 117 mahasiswa dan pengambilan sampel dilakukan dengan *teknik stratified simple random sampling*. Data diperoleh menggunakan kuesioner *Perceived Academic Stress Scale* dan *The Brief Cope Scale*. Hasil penelitian korelasi antara tingkat stres akademik dengan mekanisme koping pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta memiliki nilai p-value <0.001 yang mana ada hubungan yang kuat antara tingkat stres akademik dan mekanisme koping dan hubungan tersebut berlawanan arah dengan korelasi sebesar -0.638. Dengan kata lain, ketika mekanisme koping meningkat, tingkat stres akademik cenderung menurun, dan ketika mekanisme koping menurun, tingkat stres akademik cenderung meningkat. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi institusi pendidikan dalam menambah studi kepustakaan, pengembangan kurikulum, bentuk *screening* kepada mahasiswa sehingga dampak psikologis dalam pembelajaran akademik dapat diminimalisir. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memberikan rekomendasi kepada mahasiswa untuk meningkatkan mekanisme koping yang adaptif. Mahasiswa bisa memahami pentingnya tingkatkan mekanisme koping adaptif dengan mencari dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan individu yang signifikan dalam hidup mereka.

Kata Kunci: Mahasiswa, Mekanisme Koping, Stres Akademik.

RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS LEVELS AND COPING MECHANISMS IN STUDENTS OF THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES UPN “VETERAN” JAKARTA IN 2024

Siti Fathimah Azzahra

Abstract

Everyone has experienced stress, including students who are at high risk of experiencing stress because they have to adapt to changes and challenges of development at their age. Some students experience stress due to various factors, such as the number of assignments and a busy lecture schedule. This study aims to determine the relationship between academic stress levels and coping mechanisms in students of the Faculty of Health Sciences, UPN "Veteran" Jakarta in 2024. The study used the Pearson correlation test with a cross-sectional approach, a sample of 117 students and sampling was carried out using the stratified simple random sampling technique. Data were obtained using the Perceived Academic Stress Scale and The Brief Cope Scale questionnaires. The results of the study on the correlation between academic stress levels and coping mechanisms in students of the Faculty of Health Sciences, UPN "Veteran" Jakarta have a p-value <0.001 , which means there is a strong relationship between academic stress levels and coping mechanisms and the relationship is in the opposite direction with a correlation of -0.638 . In other words, when coping mechanisms increase, academic stress levels tend to decrease, and when coping mechanisms decrease, academic stress levels tend to increase. It is expected that this study can be a source of reference for educational institutions in adding literature studies, curriculum development, forms of screening to students so that the psychological impact on academic learning can be minimized. In addition, the results of this study can also provide recommendations to students to improve adaptive coping mechanisms. Students can understand the importance of improving adaptive coping mechanisms by seeking support from family, peers, and significant individuals in their lives.

Keywords: *Academic Stress, Coping Mechanisms, Students.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Januari 2024 ini adalah “Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2024”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Desmawati, SKP, M.Kep, Sp. Kep, Mat, PhD, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Cut Sarida Pompey, M.N.S, selaku Kepala Program Studi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Gamy Tri Utami, M. Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana, serta Ibu Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp.Kep.J, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, kritik serta saran sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.

Penulis juga ingin berterima kasih kepada keluarga dan teman-teman yang telah memberi dukungan, bantuan, maupun doa, serta kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses skripsi ini. Penulis menyadari bahwa hasil penelitian dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima segala kritik dan saran dengan sepenuh hati. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Jakarta, 2 Juli 2024

Penulis



Siti Fathimah Azzahra

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I. 1 Latar Belakang	1
I. 2 Rumusan Masalah	5
I. 3 Tujuan Penelitian	6
I. 4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Landasan Teori.....	8
II.2 Kerangka Teori	20
II.3 Penelitian Terdahulu	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
III.1 Kerangka Konsep.....	24
III.2 Hipotesis Penelitian	25
III.3 Definisi Operasional	26
III.4 Desain Penelitian	27
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	31
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	31
III.8 Instrumen Penelitian	32
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	34
III.10 Analisis Data.....	36
III.11 Etika Penelitian.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	44
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	44
IV.2 Proses Penelitian.....	44
IV.3 Hasil Penelitian.....	45
IV.4 Pembahasan	51
IV.5 Keterbatasan Penelitian	63
BAB V PENUTUP.....	64
V.1 Kesimpulan.....	44

V.2	Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	21
Tabel 2	Definisi Operasional	26
Tabel 3	Jumlah Pembagian Sampel	29
Tabel 4	Blue Print Strategi Coping	33
Tabel 5	Blue Print Perceived Academic Stress Scale (PASS).....	34
Tabel 6	Analisis Univariat	38
Tabel 7	Analisis Bivariat.....	39
Tabel 8	Analisis Uji Normalitas.....	46
Tabel 9	Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	46
Tabel 10	Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	47
Tabel 11	Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Program Studi	47
Tabel 12	Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tahun Angkatan	48
Tabel 13	Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggal dengan	48
Tabel 14	Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Stres Akademik.....	48
Tabel 15	Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Mekanisme Koping.....	49
Tabel 16	Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Mekanisme Koping.....	50

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	20
Skema 2	Kerangka Konsep.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 3 Surat Balasan Pengajuan Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 4 Surat Balasan Pengajuan Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 5 Surat Permohonan *Ethical Clearance*
- Lampiran 6 Surat Persetujuan *Ethical Clearance*
- Lampiran 7 Penjelasan Penelitian
- Lampiran 8 *Informed Consent*
- Lampiran 9 Kuesioner Data Demografi
- Lampiran 10 Kuesioner Stres Akademik
- Lampiran 11 Kuesioner Mekanisme Koping
- Lampiran 12 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner PASS
- Lampiran 13 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Brief Cope
- Lampiran 14 Hasil Uji Normalitas Data
- Lampiran 15 Hasil Uji Univariat
- Lampiran 16 Hasil Uji Bivariat
- Lampiran 17 Media Edukasi *Leaflet*
- Lampiran 18 Lembar Monitor Bimbingan
- Lampiran 19 *Plagiarisme*
- Lampiran 20 *Time Schedule*
- Lampiran 21 Hasil Uji Turnitin