GAMBARAN TINGKAT STRESS AKADEMIK DAN STRATEGI KOPING SISWA KELAS 12 SMA NEGERI 1 SRENGAT

KARYA TULIS ILMIAH

WILDAN FATIHUN NADA
NIM. P17230233089

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D-3 KEPERAWATAN BLITAR
2026

GAMBARAN TINGKAT STRESS AKADEMIK DAN STRATEGI KOPING SISWA KELAS 12 SMA NEGERI 1 SRENGAT

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Ahli Madya di Progam Studi D-3 Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

WILDAN FATIHUN NADA
NIM. P17230233089

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D-3 KEPERAWATAN BLITAR

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

"Gambaran Tingkat Stress Akademik dan Strategi Koping Siswa Kelas 12 SMA Negeri 1 Srengat"

Disusun oleh:

WILDAN FATIHUN NADA (P17230233089)

Telah disetujui oleh Pembimbing pada tanggal:

23 April 2026

Ketua Program Studi D3 Keperawatan Blitar,	Pembimbing,
Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD.NS	Mujito, A.Per.Pen., M.Kes.
NIP. 197109221996032001	NIP. 196407071986031003

HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH

"GAMBARAN TINGKAT STRESS AKADEMIK
DAN STRATEGI KOPING SISWA KELAS 12
SMA NEGERI 1 SRENGAT"

Disusun oleh:

WILDAN FATIHUN NADA (P17230233089)

Telah dipertahankan dalam Seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal:

28 April 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
M. Miftachul Ulum, SST., S.Sos., S.Kep., Ns., M.Kes.
NIP. 1968031219880310011

(.....)

Anggota,
Mujito, A.Per.Pen., M.Kes.
NIP. 196407071986031003

(.....)

Malang, 28 April 2026
Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep.Ns., M.Kep.
NIP. 197608102002122001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya Saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama	**: WILDAN FATIHUN NADA**
NIM	**: P17230233089**
Tanda Tangan	**:**
Tanggal	**: 23 APRIL 2026**

HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Karya tulis ilmiah ini penulis persembahkan dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, kedua orang tua tercinta yang selalu menjadi sumber kekuatan dan inspirasi, Bapak Ibu dosen pembimbing yang tidak pernah lelah memberikan arahan dan ilmu, teman-teman seperjuangan yang senantiasa mendukung dalam suka dan duka, serta semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam proses penyusunan karya ini.

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan mendapat siksa dari (kejahatan) yang diperbuatnya"

(Q.S Al-Baqarah:286)

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan"

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

Orang lain gak akan paham struggle dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian success stories nya aja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri meskipun gak akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.

"Tuhan memiliki waktu yang sempurna. Tidak pernah terlalu cepat, tidak pernah terlalu lambat. Memang dibutuhkan sedikit kesabaran dan banyak iman, tetapi penantian itu sepadan."

GAMBARAN TINGKAT STRESS AKADEMIK DAN STRATEGI KOPING SISWA KELAS 12 SMA NEGERI 1 SRENGAT

Wildan Fatihun Nada

Program Studi D3 Keperawatan Blitar Poltekkes Kemenkes Malang,

Jl. Dr. Sutomo No. 56 Bendogerit, Kec. Sananwetan, Kota Blitar

Email : wildanfatihunnade@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Siswa kelas 12 menghadapi tekanan akademik yang kompleks, seperti persiapan ujian kelulusan dan seleksi perguruan tinggi, yang rentan memicu stres akademik. Kemampuan siswa dalam mengelola stres melalui strategi koping sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan prestasi belajar. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik dan strategi koping pada siswa kelas 12 di SMA Negeri 1 Srengat. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan populasi siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Srengat. Sampel penelitian berjumlah 59 responden yang diambil menggunakan teknik tertentu. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner stres akademik dan kuesioner strategi koping. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami stres akademik kategori sedang (66,10%), diikuti kategori tinggi (22,03%), dan kategori rendah (11,86%). Pada variabel strategi koping, siswa lebih dominan menggunakan *Emotion-Focused Coping* (EFC) dengan nilai rata-rata 45,07 dibandingkan *Problem-Focused Coping* (PFC) yang memiliki nilai rata-rata 38,85. **Kesimpulan:** Sebagian besar siswa kelas 12 di SMA Negeri 1 Srengat berada pada tingkat stres akademik sedang dan cenderung lebih banyak mengelola stres melalui pengaturan emosi daripada menyelesaikan sumber masalah secara langsung.

Kata Kunci: Stres Akademik, Strategi Koping, Siswa Kelas 12.

A DESCRIPTIVE STUDY OF ACADEMIC STRESS LEVELS AND COPING STRATEGIES AMONG 12TH-GRADE STUDENTS AT SMA NEGERI 1 SRENGAT

Wildan Fatihun Nada

Nursing D3 Study Program Blitar, Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang, Jl. Dr. Sutomo No. 56 Bendogerit, Kec. Sananwetan, Blitar City

Email: wildanfatihunnade@gmail.com

ABSTRACT

Background: *12th-grade students face complex academic pressures, such as graduation exams and college entrance selections, which are prone to triggering academic stress. The students' ability to manage stress through coping strategies is crucial for maintaining mental health and academic achievement .* ***Objective:*** *This study aims to describe the levels of academic stress and coping strategies among 12th-grade students at SMA Negeri 1 Srengat .* ***Methods:*** *This is a descriptive study involving 12th-grade students at SMA Negeri 1 Srengat. The sample consisted of 59 respondents. Data were collected using an academic stress questionnaire and a coping strategy questionnaire .* ***Results:*** *The results showed that the majority of students experienced moderate academic stress (66.10%), followed by high (22.03%), and low categories (11.86%). Regarding coping strategies, students dominantly used Emotion-Focused Coping (EFC) with an average score of 45.07, compared to Problem-Focused Coping (PFC) with an average of 38.85.* ***Conclusion:*** *Most 12th-grade students at SMA Negeri 1 Srengat experience a moderate level of academic stress and tend to manage it through emotional regulation rather than addressing the source of the problem directly.*

Keywords: *Academic Stress, Coping Strategies, 12th-Grade Students.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul "Gambaran Tingkat Stress Akademik dan Strategi Koping Siswa Kelas 12 SMA Negeri 1 Srengat". Penulisan karya ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir pendidikan Poltekkes Kemenkes Malang.

Dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih banyak yang sebesar-besarnya kepada:

1. Afnani Toyibah, A.Per.Pen.,M.Pd. selaku Plt. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah memberikan dukungan dan kesempatan untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan yang telah memberikan arahan dan dukungan selama proses penyusunan Karya Tullis Ilmiah ini.
3. Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD.NS, selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan Blitar yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
4. Mujito A.Per.Pen., M.Kes. atas arahan dan motivasi yang diberikan selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Orang tua Penulis yang selalu memberikan dukungan moral, modal, doa, dan memberikan semangat untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
6. Sahabat dan teman-teman serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu segala kritik dan saran yang membangun akan sangat saya hargai demi perbaikan di masa depan.

Blitar, 15 Desember 2025
Penulis,

Wildan Fatihun Nada
NIM. P17230233089

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **v**
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO ..... **vi**
ABSTRAK ..... **vii**
ABSTRACT ..... **viii**
KATA PENGANTAR ..... **ix**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **6**
A. Konsep Stres Akademik 6
B. Konsep Strategi Koping 10
C. Remaja dan Tuntutan Akademik 15
D. Hubungan Stres Akademik dan Strategi Koping 17
E. Penelitian Terdahulu 18
F. Kerangka Konseptual 19
BAB III METODE PENELITIAN **20**
A. Jenis Penelitian 20
B. Waktu dan Tempat Penelitian 20
C. Populasi dan Sampel 21
D. Cara Pengumpulan Data 22
E. Alat Pengumpulan Data 23
F. Variabel 23
G. Definisi Operasional 24

H. Kerangka Kerja 25
I. Cara Pengolahan dan Analisis Data 26
J. Etika Penelitian 29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 31
A. Hasil Penelitian 31
B. Pembahasan 36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 41
A. Kesimpulan 41
B. Saran 41
DAFTAR PUSTAKA 43
LAMPIRAN-LAMPIRAN 48
BIODATA 63

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terdahulu 18
Tabel 2 Definisi Operasional Variabel Penelitian 24
Tabel 3 Persentase 28
Tabel 4 Karakteristik Responden 32
Tabel 5 Distribusi Tingkat Stres Akademik Siswa 33
Tabel 6 Distribusi Strategi Koping Siswa 34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual Penelitian..... 19
Gambar 2 Kerangka Operasional..... 25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent 48
Lampiran 2 Kuesioner Stres Akademik Siswa 50
Lampiran 3 Kuesioner Strategi Koping Siswa 52
Lampiran 4 Pernyataan Persetujuan Publikasi 55
Lampiran 5 Surat Permohonan Izin Penelitian 56
Lampiran 6 Lembar Konsultasi 59
Lampiran 7 Dokumentasi 62