

**STRES DAN STRATEGI KOPING PADA SANTRI PONDOK  
PESANTREN MODERN ZAM-ZAM MUHAMMADIYAH  
CILONGOK BANYUMAS**



**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan

**FATIKAH RIZQIYAH HS.**

**1711020221**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO  
2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Fatimah Rizqiyah HS.

NIM : 1711020221

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Stres dan Strategi Koping Pada Santri Pondok Pesantren Modern Zam-Zam Muhammadiyah Cilogong Banyumas

telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 09 April 2021

**PEMBIMBING**

**Ns. Dedy Purwito, S.Kep.M.Sc., Ph.D**

**NIP/NIK. 2160153**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi Diajukan oleh:

Nama : Fatikah Rizqiyah HS.

NIM : 1711020221

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Stres dan Strategi Koping Pada Santri Pondok Pesantren

Modern Zam-Zam Muhammadiyah Cilongok Banyumas

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai

bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana

Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu

Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

**DEWAN PENGUJI**

Penguji 1 : Ns. Siti Nurjanah, M.Kep., S.Kep.J

Penguji 2 : Ragil Setiyabudi, S.KM., M.Kes. (Epid)

Penguji 3 : Ns. Dedy Purwito, S.Kep M.Sc., Ph.D

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 09 April 2021

Mengetahui:

Dekan FIKES

Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep

NIK : 2160188

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fatikah Rizqiyah HS.

NIM : 1711020221

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak kemudian hari terbukti ada unsure penjiplakan saya, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 09 April 2021

Yang membuat pernyataan



Fatikah Rizqiyah HS

## **PERSEMBAHAN**

*Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, Skripsi ini saya persembahkan untuk :*

- 1. Orang tua dan seluruh keluarga saya, yang selalu memberikan semangat dan do'anya serta memberikan dukungan moril dan materi, kasih sayang serta kesabaran. Terima kasih atas semua hal yang kalian berikan kepada saya*
- 2. Dosen pembimbing saya yang selalu memberikan kritik dan saran yang membangun agar menyelesaikan skripsi ini dengan baik*
- 3. Dosen penguji saya yang sudah bersedia untuk memberikan masukan, saran dan ilmu yang bermanfaat bagi saya*
- 4. Untuk orang terdekat saya yang selalu memberikan dukungan dan membantu saya serta selalu ada untuk saya. Terimakasih sudah menjadi manusia-manusia baik untuk saya*

**MOTTO**

*Never too old to learn*

*Terus belajar dan berjuang dimanapun bumi dipijak*

*\_Fatimah Rizqiyah HS\_*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayat-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul Stres dan Strategi Koping Pada Santri Pondok Pesantren Modern Zam-Zam Muhammadiyah Cilongok Banyumas. Penulisan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

- 1) Dr. Jebul Suroso S.Kp., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto;
- 2) Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto;
- 3) Ns. Happy Dwi Aprilina, M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto;
- 4) Ns. Dedy Purwito, S.Kep. M.Sc., Ph.D yang telah meluangkan waktu dan dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan dan arahan yang sangat bermanfaat sehingga penelitian ini dapat selesai dengan baik;

- 5) Ns. Siti Nurjanah, M.Kep.,S.Kep.J selaku Penguji 1 yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan;
- 6) Ragil Setiyabudi, S.KM., M.Kes. (Epid) selaku Penguji 2 yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan;
- 7) Seluruh Dosen dan staf Akademik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, terima kasih atas ilmu dan pengetahuan yang telah disalurkan selama ini.
- 8) Kedua orang tua dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dan do'a dalam penyusunan proposal skripsi penelitian ini;
- 9) Pimpinan Pondok Pesantren Modern Zam-Zam Muhammadiyah beserta asatidz dan ustadzah yang telah membantu dalam proses penelitian kepada responden;
- 10) Zainul Arifin, Dewi Sapitri Lubis dan para Sahabat Sholehah yang berada di Magelang, Pati, Jombang, Sidoarjo dan Jakarta yang telah membantu, mendengarkan keluh kesah serta selalu memberi dukungan dalam menyelesaikan tugas akhir ini

Purwokerto, 09 April 2021

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fatikah Rizqiyah HS.

NIM : 1711020221

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) Kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto karya ilmiah saya yang berjudul:

Stres dan Strategi Koping Pada Santri Pondok Pesantren Modern Zam-Zam

Muhammadiyah Cilongok Banyumas

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, menalihmedia/ mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugass akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di :Purwokerto

Pada Tanggal : 09 April 2021

Yang Menyatakan



Fatikah Rizqiyah HS.

**STRES DAN STRATEGI KOPING PADA SANTRI PONDOK  
PESANTREN MODERN ZAM-ZAM MUHAMMADIYAH CILONGOK  
BANYUMAS**

Fatikah Rizqiyah HS<sup>1</sup>, Dedy Purwito<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Banyaknya kegiatan yang harus dikerjakan oleh santri serta banyaknya peraturan yang wajib dipatuhi di pondok pesantren dapat memunculkan beban bagi santri serta dapat mengakibatkan stress.

**Tujuan:** Mengetahui gambaran tingkat stres dan strategi koping pada santri Pondok Pesantren Modern Zam-Zam Muhammadiyah Cilongok Banyumas.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah santri Pondok Pesantren Modern Zam-Zam Muhammadiyah Cilongok kelas VIII dan XII yang sedang berada di pondok. Jumlah sampel 83 responden dengan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen ini menggunakan lembar kuesioner.

**Hasil Penelitian:** Menunjukkan bahwa tingkat stress yang dialami santri adalah stres ringan sebanyak 15 responden (18,1%), stres sedang sebanyak 64 responden (77,1%) dan stres berat sebanyak 4 responden (4,8%). strategi koping yang digunakan oleh santri menunjukkan bahwa sebagian besar responden 60 orang (72,3%) menggunakan *Emotion Focused Coping* (EFC), sedangkan sebagian kecil responden 20 orang (24,2%) menggunakan *Problem Focused Coping* (PFC), dan sangat sedikit responden 3 orang (3,6%) menggunakan strategi koping keduanya.

**Kata Kunci:** Stressor, Tingkat Stres, Strategi Koping.

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Purwokerto

<sup>2</sup> Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

**STRESS AND COPING STRATEGIES ON STUDENTS OF PONDOK  
PESANTREN MODERN ZAM-ZAM MUHAMMADIYAH (MODERN  
ISLAMIC BOARDING SCHOOL OF ZAMZAM MUHAMMADIYAH)  
CILONGOK, BANYUMAS**

Fatikah Rizqiyah HS<sup>1</sup>, Dedy Purwito<sup>2</sup>

**ABSTRACT**

**Background:** The number of activities that must be done and mandatory regulations that must be adjusted by the students of Islamic boarding schools possibly create a burden and stress for students.

**Objective:** The objective of this study is to describe the level of stress and coping strategies for the students of Zam-Zam Islamic Boarding School Muhammadiyah Cilongok Banyumas.

**Methods:** This study used a quantitative descriptive method with a cross-sectional method. The population in this study was the eighth and twelfth graders of the Islamic boarding school of Zam-Zam Muhammadiyah Cilongok who were staying in the dorms. The proportional stratified random sampling was employed as the sampling technique to select 83 respondents. Furthermore, a questionnaire was utilized as the instrument of the study.

**Result :** The result shows that there were 15 respondents (18,1%), 64 respondents (77,1%), and 4 respondents (4,8%), who experienced mild stress, moderate stress, and severe stress, respectively. Meanwhile, the coping strategies used by students indicates that most of the respondents, 60 people (72,3%), used Emotion-Focused Coping (EFC), whereas a small number of respondents, 20 people (24,2%), used Problem Focused Coping (PFC), and few of them, 3 respondents (3,6%), used both coping strategies.

**Keywords:** Stressor, Stress Level, Coping Strategy.

---

<sup>1</sup> Student of Nursing Department of Uversitas Muhammadiyah Purwokerto

<sup>2</sup> Lecturer of Nursing Department of Universitas Muhammadiyah Purwokerto

## DAFTAR ISI

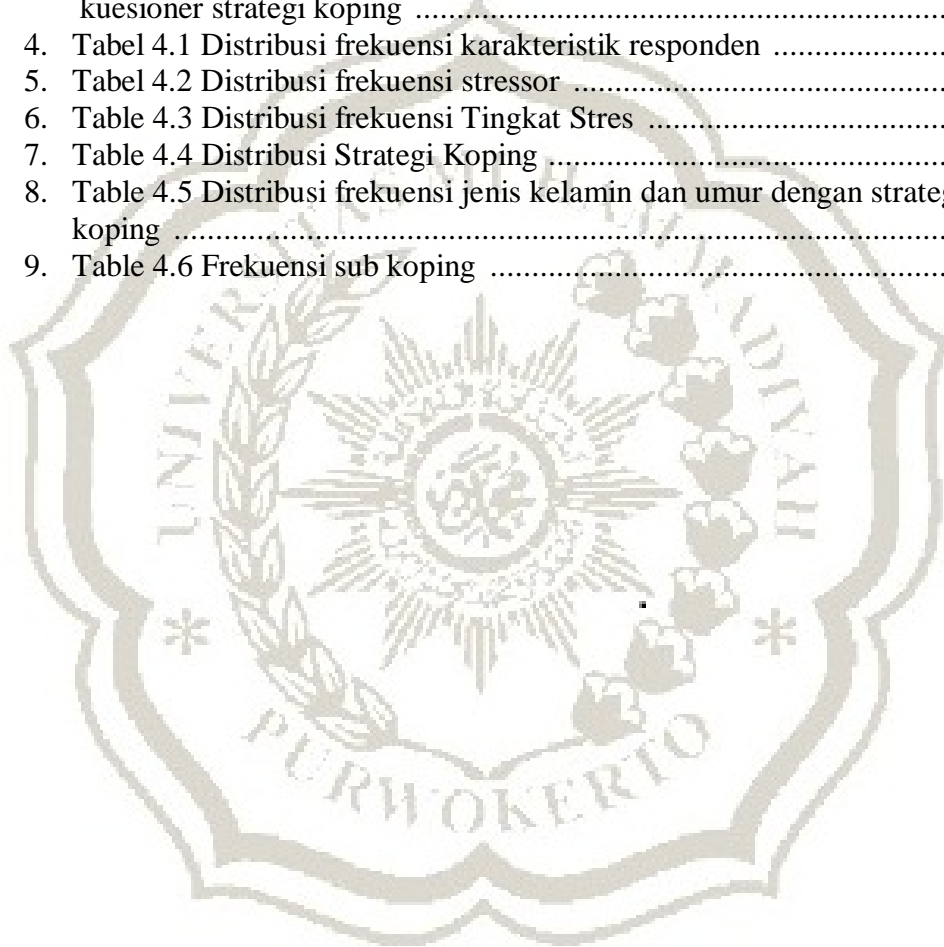
	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
PERSEMBAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	ix
ABSTRAK .....	x
ABSTRACK .....	xi
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Hasil Penelitian Terdahulu.....	12
B. Landasan Teori.....	13
C. Kerangka Teori.....	51
D. Kerangka Konsep .....	52
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	54
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	54
D. Variabel Penelitian .....	59
E. Definisi Operasional .....	60
F. Instrumen Penelitian .....	61
G. Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data .....	65
H. Alur Penelitian.....	66
I. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....	67
J. Teknik Pengolahan Data.....	69
K. Etika Penelitian.....	70

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	72
B. Pembahasan .....	80
C. Keterbatasan Penelitian .....	98
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	99
B. Saran .....	100
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	101
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 2.1 Hasil Penelitian Terdahulu .....	12
2. Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	60
3. Tabel 3.2 Komponen dan nomor pertanyaan kuesioner strategi koping .....	64
4. Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden .....	73
5. Tabel 4.2 Distribusi frekuensi stressor .....	74
6. Table 4.3 Distribusi frekuensi Tingkat Stres .....	76
7. Table 4.4 Distribusi Strategi Koping .....	77
8. Table 4.5 Distribusi frekuensi jenis kelamin dan umur dengan strategi koping .....	78
9. Table 4.6 Frekuensi sub koping .....	79



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	51
2. Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	52



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 2 : Lembar Kuesiner Stressor
- Lampiran 3 : Lembar Kuesioner Tingkat Stres
- Lampiran 4 : Lembar Kuesioner Strategi Koping
- Lampiran 5 : Lembar Output SPSS
- Lampiran 6 : Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 7 : Surat ijin Penelitian
- Lampiran 8 : Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 9 : Izin Etik Penelitian
- Lampiran 10 : Lembar Konsultasi Proposal
- Lampiran 11 : Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 12 : Dokumentasi Kegiatan