

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN MANAJEMEN STRES MAHASISWA KEPERAWATAN
DALAM MENGHADAPI TUGAS AKHIR DI ITSK RS dr.SOEPRAOEN
MALANG**



OLEH

SUHARLINA

NIM. 18.1.112

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN

RS dr.SOEPRAOEN MALANG

TAHUN AKADEMIK 2020/2021 KARYA TULIS ILMIAH

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN MANAJEMEN STRES MAHASISWA KEPERAWATAN
DALAM MENGHADAPI TUGAS AKHIR DI ITSK RS dr.SOEPRAOEN
MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Prodi Keperawatan
Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang



OLEH
SUHARLINA
NIM. 18.1.112

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr.SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2020/2021**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Suharlina

Tempat/tanggal lahir : Malang, 25 Januari 2000

NIM : 18.1.112

Alamat : Jl.Kandangan 3 Baru Genengan, Pakisaji

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, Agustus 2021

Yang Menyatakan



NIM. 18.1.112

CURRICULUM VITAE



Nama : Suharlina
Tempat/ tanggal lahir : Malang, 25 Januari 2000
Alamat Rumah : Jl. Kandangan 3 Baru, Pakisaji

Nama Orang Tua :
Ayah : Suhartono
Ibu : Sumiarah

Riwayat Pendidikan :

1. SD NEGERI KEBONAGUNG 2 Tahun 2006-2012
2. SMP NEGERI 02 KEPANJEN Tahun 2012-2015
3. SMA PANJURA MALANG Tahun 2015-2018

LEMBAR PERSETUJUAN

Motto : Jangan terlalu ambil hati dengan ucapan seseorang, kadang manusia punya mulut tapi belum tentu punya pikiran.

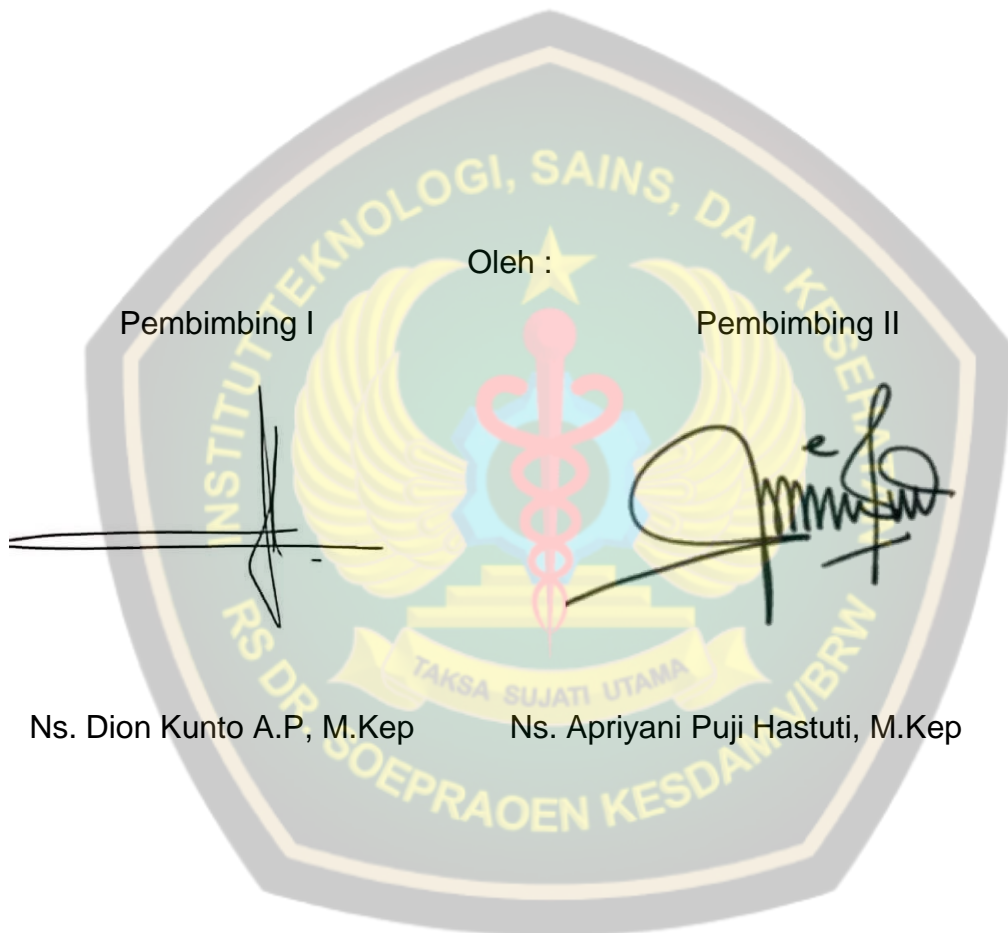
Dengan segala puja dan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa serta atas dukungan dan doa dari orang-orang tercinta, akhirnya tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu dengan rasa bangga dan bahagia saya haturkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada :

1. **Ayah dan Ibu saya**, dua orang paling berharga dalam hidup saya yang telah memberikan dukungan moril dan materiil serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa paling khusyuk selain doa yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja tidak akan pernah cukup untuk membalas kebaikan orang tua, karena itu terimalah persembahkan bakti dan cintaku untuk kalian ayah ibuku.
2. **Kakak, Adik, dan Saudara saya** yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, senyum dan doanya untuk keberhasilan ini. Cinta kalian memberikan kobaran semangat yang menggebu. Terimakasih, sayang dan cintaku untuk kalian.
3. **Bapak dan Ibu dosen pembimbing, penguji dan pengajar** yang selama ini telah tulus ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar saya menjadi lebih baik. Terimakasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatri dihati.
4. **Sahabat (Misella, Vina, Bella, Vinda) dan Teman Tersayang kelas 3B Keperawatan**, tanpa semangat, dukungan dan bantuan kalian semua tidak mungkin aku sampai disini, terimakasih untuk canda tawa, tangis dan perjuangan yang kita lewati bersama dan terimakasih untuk kenangan manis yang telah diukir selama ini.
5. Dan secara khusus saya persembahkan juga untuk pendamping hidup saya (Kelak).

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Disetujui Untuk Diujikan di Depan Tim Penguji

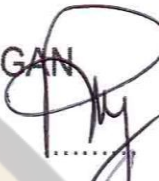


Tanggal, Agustus 2021



LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui Tim Penguji Pada Ujian Sidang
Di Program Studi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang

Tanggal, Agustus 2021

| TIM PENGUJI | |
|---|---|
| NAMA | TANDA TANGAN |
| Ketua : Ns. Riki Ristanto, M. Kep |  |
| Anggota : 1. Ns. Ardhiles Wahyu Kurniawan, M. Kep |  |
| 2. Ns. Dion Kunto A.P, M. Kep |  |

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Ns. Apriyani Puji Hastuti, M.Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul Gambaran Manajemen Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Tugas Akhir Di ITSK RS dr. Soepraoen Malang sesuai waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis sebagai satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Letnan Kolonel Ckm Arief Efendi, S.MPh.,SH (Adv), S.Kep.Ners, M.M. M.Kes, selaku Rektor Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang
2. Ibu Apriyani Puji Hastuti, S.Kep,Ners,M.Kep selaku ketua Prodi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang. Dan selaku pembimbing II dalam Karya Tulis Ilmiah ini yang telah memberikan saran dalam proposal Karya Tulis Ilmiah ini
3. Bapak Dion Kunto, M.Kep selaku pembimbing I dalam Karya Tulis Ilmiah ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis
4. Responden penelitian yang meluangkan waktu dalam melakukan pengisian kuesioner penelitian.
5. Bapak, Ibu, Kakak tercinta dan rekan – rekan mahasiswa Prodi Keperawatan yang selalu memberikan dukungan, doa, dan semangat dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan sebaik-baiknya. Namun demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dalam semua pihak.

Malang, Agustus 2021

Penulis

ABSTRAK

Suharlina. 2021. **Gambaran Manajemen Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Tugas Akhir di ITSK RS dr. Soepraoen Malang. Karya Tulis Ilmiah Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.** Pembimbing I : Ns. Dion Kunto A. P, M. Kep. Pembimbing II : Ns. Apriyani Puji H, M. Kep.

Stres pada mahasiswa yang menghadapi tugas akhir terjadi karena mahasiswa kesulitan dalam menulis, rendahnya motivasi untuk melakukan penelitian dan adanya kesulitan ketika proses bimbingan dari dosen pembimbing. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran manajemen stres mahasiswa keperawatan di ITSK RS dr. Soepraoen Malang dalam menghadapi tugas akhir

Penelitian menggunakan metode *deskriptif* kuantitatif dengan populasi adalah mahasiswa keperawatan yang sedang menghadapi tugas akhir di ITSK RS dr. Soepraoen Malang yang berjumlah 215 mahasiswa dengan jumlah sampel sebanyak 68 responden yang memenuhi kriteria, dengan metode *purposive sampling* dan penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 Juni 2021.

Hasil analisis manajemen stres dapat diketahui bahwa manajemen stres yang masuk dalam kategori positif yaitu strategi emosional, sedangkan untuk strategi sosial adalah negatif. jenis kelamin terbanyak perempuan dan masuk dalam kategori negatif.

Hal ini disebabkan karena strategi sosial yang salah menyebabkan mahasiswa memiliki strategi negatif. Upaya yang dapat dilakukan untuk mendukung manajemen stres yang dilakukan yaitu dengan melakukan komunikasi dengan sesama mahasiswa dan selalu bersikap terbuka dengan orang lain.

Kata Kunci: manajemen stres, mahasiswa, tugas akhir

ABSTRACK

Suharlina. 2021. **Gambaran Manajemen Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Tugas Akhir di ITSK RS dr. Soepraoen Malang. Karya Tulis Ilmiah Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.** Pembimbing I : Ns. Dion Kunto A. P, M. Kep. Pembimbing II : Ns. Apriyani Puji H, M. Kep.

Stress on students facing the final project occurs because students have difficulty in writing, low motivation to do research and difficulties during the guidance process from the supervisor. This study aims to determine the description of stress management of nursing students at ITSK RS dr. Soepraoen Malang in facing the final project.

This study uses a quantitative descriptive method with a population of nursing students who are facing their final project at ITSK dr. Soepraoen Hospital Malang, totaling 215 students with a total sample of 68 respondents who meet the criteria, using purposive sampling method and this research was conducted on June 22, 2021.

The results of stress management analysis can be seen that stress management is included in the positive category, namely the emotional strategy, while the social strategy is negative. Most of the sexes are female and are included in the negative category.

This is because the wrong social strategy causes students to have negative strategies. Efforts that can be made to support stress management are carried out by communicating with fellow students and always being open with others.

Keywords : *stress management, students, final project*

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| COVER | i |
| LEMBAR PERNYATAAN | ii |
| CURRICULUM VITAE | iii |
| LEMBAR PERSEMBAHAN | iv |
| LEMBAR PERSETUJUAN | v |
| LEMBAR PENGESAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| ABSTRAK | viii |
| ABTRACK | ix |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| DAFTAR ISTILAH | xv |
| BAB 1 | 16 |
| PENDAHULUAN | 16 |
| 1.1 Latar Belakang | 16 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 21 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 21 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 21 |
| BAB 2 | 23 |
| TINJAUAN PUSTAKA | 23 |
| 2.1 Konsep Manajemen stres | 23 |
| 2.1.1 Definisi Manajemen Stres | 23 |
| 2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Manajemen Stres | 24 |
| 2.2 Konsep Stres | 30 |
| 2.2.1 Pengertian Stres | 30 |
| 2.2.2 Jenis Stres | 32 |
| 2.2.4 Faktor Penyebab Stres | 37 |
| 2.2.5 Tingkatan Stres | 40 |
| 2.2.6 Pengukuran Tingkat Stres | 42 |
| 2.2.7 Cara Mengelola Stres | 43 |
| 2.2.8 Dampak Stres | 46 |

| | | |
|---------------------------------|--|----|
| 2.2.9 | Strategi Menghadapi Stres | 48 |
| 2.2.10 | Pengertian Tugas Akhir | 51 |
| 2.2.11 | Ciri-Ciri Tugas Akhir | 52 |
| 2.2.12 | Tujuan Tugas Akhir | 53 |
| 2.5 | Kerangka Konsep | 55 |
| 2.5.1 | Deskripsi Kerangka Konsep | 56 |
| BAB 3 | | 56 |
| METODE PENELITIAN | | 56 |
| 3.1 | Desain Penelitian | 57 |
| 3.2 | Kerangka Kerja (<i>Frame Work</i>) | 58 |
| 3.3 | Populasi, Sampel, dan Sampling | 59 |
| 3.3.1 | Populasi | 59 |
| 3.3.2 | Sampel | 59 |
| 3.4 | Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional | 60 |
| 3.4.1 | Identifikasi Variabel | 60 |
| 3.4.2 | Definisi Operasional | 61 |
| 3.5 | Pengumpulan dan Analisa Data | 62 |
| 3.5.1 | Pengumpulan Data | 62 |
| 3.5.2 | Instrumen Pengumpulan Data | 62 |
| 3.5.3 | Waktu dan Tempat Penelitian | 63 |
| 3.5.4 | Pengolahan Data | 63 |
| 3.5.5 | Analisa Data | 64 |
| 3.6 | Etika Penelitian | 65 |
| BAB 4 | | 67 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | | 67 |
| 4.1 | Hasil Penelitian | 67 |
| 4.1.1 | Gambaran Lokasi Penelitian | 67 |
| 4.1.2 | Data Umum | 68 |
| 4.1.3 | Data Khusus | 69 |
| 4.2 | Manajemen Stres | 69 |
| 4.2.1 | PEMBAHASAN | 73 |
| BAB 5 | | 77 |
| PENUTUP | | 77 |
| 5.1 | Kesimpulan | 77 |
| 5.2 | Saran | 77 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 3.1 Kerangka Konsep..... | 55 |
| Gambar 3.1 Kerangka kerja (frame work)..... | 58 |



DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian | 61 |
| Tabel 3.2 Interpretase Menurut Ari Kunto (2010)..... | 65 |
| Tabel 4.1 Data Umum Responden | 68 |
| Tabel 4.2 Manajemen Stres..... | 69 |
| Tabel 4.3 Tabulasi Silang | 70 |



DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Lampiran 1 Kisi - Kisi Kuesioner | 82 |
| Lampiran 2 Kuesioner Penelitian | 83 |
| Lampiran 3 Jadwal Penelitian | 86 |
| Lampiran 4 Lembar Permohonan Responden | 87 |
| Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden | 88 |
| Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian | 89 |
| Lampiran 7 Bukti Revisi | 90 |
| Lampiran 8 Surat Ijin Penelitian | 91 |
| Lampiran 9 Bukti Penelitian | 92 |

