

**GAMBARAN MANAJEMEN KOPING PADA REMAJA DALAM  
MENGHADAPI STRESSOR DI SMAN 3 SUMEDANG**

**PROPOSAL PENELITIAN**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar ahli madya  
keperawatan pada jenjang pendidikan Diploma III Keperawatan



Disusun Oleh :

Sylmaida Permatasari

2001878

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN**

**KAMPUS DAERAH DI SUMEDANG**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2023**

**GAMBARAN MANAJEMEN KOPING PADA REMAJA DALAM  
MENGHADAPI STRESSOR DI SMAN 3 SUMEDANG**

**Oleh :**

**SYLMAIDA PERMATASARI**

**Sebuah karya tulis ilmiah untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar  
Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan**

**© SYLMAIDA PERMATASARI 2023**

**Universitas Pendidikan Indonesia Juni 2023**

**Hak cipta dilindungi undang-undang**

**Karya tulis ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan  
dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin penulis.**

Sylmaida Permatasari, 2023

*GAMBARAN MANAJEMEN KOPING PADA REMAJA DALAM MENGHADAPI STRESSOR DI SMAN 3 SUMEDANG*

Universitas Pendidikan Indonesia | [Repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [Perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sylmaida Permatasari

NIM : 2001878

Program Studi : D3 Keperawatan

Inatitusi : Universitas Pendidikan Indonesia

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merukan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alih tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan dan pikiran saya.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Sumedang, 01 Juni 2023

Sylmida Permatasari

NIM 200187

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya tulis ilmiah oleh Sylmaida Permatasari NIM 2001878 dengan judul “Gambaran Manajemen Koping Remaja Dalam Menghadapi Stressor di SMAN 3 Sumedang” telah dipertahankan di depan dewan penguji Prodi Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang pada tanggal 30 mei 2023

Dewan Penguji

Penguji Ketua

**Popon Haryeti, S. Kep., Ners., M.H. Kes**  
**NIP. 196708261997032001**

Penguji Anggota I

**Ahmad Purnama Hoebadaya,**  
**S.Kp.,**  
**M.Kes.**

---

**NIP. 197700022008011016**

Penguji Anggota II

**Amanda Puspaditaning Sejati,**  
**S.Pd.,**  
**M.Hum.**

---

**NIP. 920190219901228201**

Mengetahui  
Ketua Program Studi DIII Keperawatan

**Ns. Dewi Dolifah, M.Kep**  
**NIP. 197501202000032001**

# GAMBARAN MANAJEMEN KOPING REMAJA DALAM MENGHADAPI STRESSOR DI SMAN 3 SUMEDANG

Sylmaida Permatasari<sup>1</sup>, Ahmad Purnama Hoedaya<sup>2</sup>, Amanda Puspandinating Sejati<sup>3</sup>

Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia

## ABSTRAK

Stres pada remaja di dunia terjadi pada negara maju maupun negara berkembang. Prevalensi stres dan kegelisahan pada remaja di dunia memiliki rentang mulai dari 5%-70%. di Indonesia prevalensi stres remaja meningkat dari tahun ke tahun, yaitu mencapai 6,0% dari masyarakat. Mungkin angka 6% masih terlihat kecil. Namun, dari tahun ke tahun angka tersebut selalu naik karena semakin banyak remaja yang terlibat bullying yang semakin marak terjadi dewasa ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran manajemen koping remaja dalam menghadapi stressor. Jenis penelitian ini merupakan kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu 190 orang. Metode sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah sampel 65 orang. Cara pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui google form. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini adalah gambaran tingkat stress pada remaja terbagi menjadi 2 bagian yaitu stress ringan dengan jumlah 50 responden (76,9%), dan stress sedang 15 responden (23,1%), gambaran manajemen koping remaja dengan tingkat stress ringan dengan jumlah koping baik yaitu 38 responden (76%), Sedangkan koping tidak baik terdapat 12 responden (24%), gambaran manajemen koping remaja dengan tingkat stress sedang dengan jumlah koping baik yaitu sebanyak 6 responden (40%), sedangkan jumlah koping tidak baik yaitu sebanyak 9 responden (60%).

**Kata Kunci :** Stress remaja, manajemen koping

## **ADOLESCENT COPING MANAGEMENT OF DEALING WITH STRESSORS AT SMAN 3 SUMEDANG**

**Sylmaida Permatasari<sup>1</sup>, Ahmad Purnama Hoedaya<sup>2</sup>, Amanda Puspaniding Sejati<sup>3</sup>**

*D3 Nursing Study Program Student at the Indonesian University of Education*

### **ABSTRACT**

*Stress in adolescents in the world occurs in both developed and developing countries. The prevalence of stress and anxiety in adolescents worldwide ranges from 5% -70%. in Indonesia the prevalence of adolescent stress increases from year to year, reaching 6.0% of the population. Maybe the 6% figure still looks small. However, from year to year this number always goes up because more and more teenagers are involved in bullying which is increasingly rampant nowadays. This study aims to describe the management of adolescent coping in dealing with stressors. This type of research is descriptive quantitative. The population in this study is 190 people. The sampling method used in this study was proportionate stratified random sampling with a total sample of 65 people. How to collect data using a questionnaire via Google form. The results obtained in this study are a description of the level of stress in adolescents divided into 2 parts, namely mild stress with a total of 50 respondents (76.9%), and moderate stress with 15 respondents (23.1%), a description of adolescent coping management with a mild stress level with good coping, 38 respondents (76%), while 12 respondents (24%) have bad coping, the description of adolescent coping management with moderate stress levels with good coping is 6 respondents (40%), while the amount of bad coping namely as many as 9 respondents (60%).*

**Keywords:** *Adolescent stress, coping management*

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK .....	3
DAFTAR ISI .....	5
BAB I PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Perumusan masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Konsep Manajemen Koping.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 Pengertian Manajemen koping .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2 Penggolongan Manajemen Koping .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3 Sumber Koping.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Konsep Remaja.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.1 Pengertian remaja .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.2 Tahap Perkembangan Remaja .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.3 Ciri - Ciri Masa Remaja .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Konsep stressor.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.1 Pengertian Stresor.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.2 Pengertian Stress .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.3 Jenis - Jenis Stress .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.4 Sumber-Sumber Stress.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.5 Tanda-tanda Stress.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.6 Faktor Yang Mempengaruhi Stress Pada Remaja .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.7 Dampak Stress Pada Remaja.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Kerangka Konsep .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.5	Kerangka Teori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III METODE PENELITIAN .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1	Waktu dan Tempat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2	Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3	Partisipan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4	Populasi dan Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.1	Populasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.2	Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5	Fokus Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6	Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.1	Uji validitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.2	Uji reabilitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7	Definisi Operasional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.8	Pengelolaan dan Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.8.1	Pengelolaan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.8.2	Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.9	Teknik Pengumpulan data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.9.1	Penyebaran Kuesioner .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.9.2	Penarikan Kuesioner.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.10	Etika Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1	Hasil penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2	Gambaran Subjek Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.3	Karakteristik Responden.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.4	Gambaran Tingkat Stressor Pada Remaja.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.5	Gambaran Manajemen koping remaja dalam menghadapi stressor	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2	Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3	Keterbatasan Penulisan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1	Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2	Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



DAFTAR PUSTAKA.....	7
LAMPIRAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- El-azis, Khamidatul Mauliah and Rahayu, Prastiwi Puji (2017) *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Remaja Pada Tahun Pertama Di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta*. Skripsi thesis, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- F.D.T.Amelia, B. T. dan Handayani, “*Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Serang*” *Media Kesehatan masyarakat Indonesia, vol. 20, no.5 oct 2021*
- Gulo, W. 2018. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT Grasindo Anggota ikapi
- Hatmanti, N. M., & Septianingrum, Y. (2019). faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa keperawatan: Factors that Influence the Academic Stress of Nursing Students. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 5(1), 40-46. <https://doi.org/10.33023/jikep.v5i1.217>
- Harnani, Yessi, Marlina, & H.Kursani, E. (2018). *Teori kesehatan reproduksi* . Yogyakarta: Deepublish.
- Ira Palupi Inayah Ayuningtyas, (2017) *Penerapan strategi penanggulangan penanganan PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) pada anak-anak dan remaja proceedings | international conference (2017)*, pp. 47-56 *1 st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling Promoting Equity through Guidance and Counseling* <http://ibks.abkin.org>
- Nagara, A. G. (2017, Desember 27). *Strategi Coping Stress Pada Narapidana Remaja Di Lapas*. Program Psikologi Prayascitta. p,)2010).*Hubungan Antara Koping Stress Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Remaja Yang Orangnya Bercerai*.  
Jurnal

- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis (4th ed.). Salemba Medika
- Mentari (2020). “Teknik Mnajemen Stress Paling efektif pada Remaja”  
Jurnal Ilmiah kesehatan *Vol 12 No 4 (2020): JIKM Vol. 12, Edisi 4, November 2020*
- Ratnawati, D., & Astari, I. D. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Berpacaran Pada Remaja Di SMA X Cawang Jakarta Timur. *Jurnal Profesi Medika : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 13(1)*. <https://doi.org/10.33533/jpm.v13i1.908>
- Sri Rejeki1 , Nikmatul Khayati2 , Riski Yunitasari3. (2019) hubungan tingkat stres dan karakteristik remaja putri dengan kejadian dismenore primer *Jurnal Kebidanan, 8 (1), 2019, 50-55* Tersedia di [http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jur\\_bid/](http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jur_bid/) DOI : 10.26714/jk.8.1.2019.50-55
- Sherien Sekar Dwi Ananda1, Nurliana Cipta Apsari2. (2020). mengatasi stress pada remaja saat pandemi covid-19 dengan teknik self talk  
*Vol 7, No: 2 Hal: 248 – 256*
- Sugiyono. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.