



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

**GAMBARAN MEKANISME KOPING STRES PADA
GENERASI Z DI STIKES BETHESDA
YAKKUM YOGYAKARTA**

KUNTHI ARI ARTANTRI

2202042

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA
YAKKUM YOGYAKARTA TAHUN**

2026

HALAMAN JUDUL

**GAMBARAN MEKANISME KOPING STRESS PADA
GENERASI Z DI STIKES BETHESDA
YAKKUM YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan

KUNTHI ARI ARTANTRI

2202042

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN**

2026

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya mengungkap dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul: “Gambaran Mekanisme Koping Stress Pada Generasi Z Di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan untuk kelulusan, bukanlah tiruan atau duplikasi dari skripsi sesarjanaan di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, terkecuali dibagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Bila dikemudian hari didapati bahwa skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, 12 Desember 2025



(Kunthi Ari Artantri)

(2022042)

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

GAMBARAN MEKANISME KOPING STRES PADA

GENERASI Z DI STIKES BETHESDA

YAKKUM YOGYAKARTA

**Skripsi ini telah diperiksa oleh Pembimbing dan disetujui untuk
Melaksanakan Sidang Skripsi**

Yogyakarta, 12 Desember 2025

Pembimbing:

Erik Adik Putra Bambang K., S.Kep., Ns., MSN. (.....)



HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang Pada

23 Desember 2025

Ketua Penguji :

Isnanto, S.Kep., Ns., MAN. DNM.

Penguji 1 :

Reni Puspitasari, S.Kep., Ns., MSN.

Penguji 2 :

Erik Adik PBK, S.Kep., Ns., MSN.

.....
.....
.....

Mengesahkan,
Ketua STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana
Keperawatan



Nurlia Ikuningtyas, S.Kep., Ns.,
M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS.)

.....

(Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep)

HALAMAN MOTTO

“Veni, Vidi, Vici”

(Julius Caesar)

“As long as you continue living, good thing will come your way. Lots of
good things”

(Eiichiro Oda)

“Don’t forget to smile in any situation. As long as you are alive, there will
be better things later, and there will be many”

(Eiichiro Oda)

“God put that dream in your heart for a reason”

(Unkown)

“Stop using your energy to worry. Use your energy to believe, create, love,
grow, glow, manifest, and heal”

(Unkown)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dan Syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan sayangnya yang tiada henti, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Dengan rasa bangga dan terima kasih, karya ini saya persembahkan kepada:

1. Sahabat terdekat yaitu ibu saya, yang selalu memberikan dukungan, perhatian, dan mendoakan peneliti agar diberikan kemudahan dalam menyelesaikan penelitiannya. Terima kasih sudah memberikan segala dukungan kepada peneliti untuk menggapai cita-citanya.
2. Adik saya, Hemas Djati Manggala dan teman-teman RT 03 yang selalu memberikan semangat kepada peneliti.
3. Bapak Erik Adik Putra B.K., S.Kep., Ns., MSN. Sebagai dosen pembimbing yang telah dengan sabar memberikan bimbingan sejak awal hingga dalam proses penyelesaian skripsi ini.
4. Saudari saya, Dewi Dayati dan Annisa Oktaviani, yang tidak pernah berhenti memberikan dukungan selama peneliti mengerjakan skripsi ini.
5. Sahabat saya, Gaviota Vania Desmonda dan Veronica Cindy Adeline Chandra, yang telah membantu peneliti melewati proses pembuatan skripsi dan melalui nya bersama-sama.
6. Teman-teman mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Angkatan 2022 yang telah saling memberikan dukungan dan menemani selama masa perkuliahan ini.
7. Kepada Bapak Ibu Dosen dan staff STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah membantu memfasilitasi dan membimbing dalam perkuliahan.

ABSTRAK

KUNTHI ARI ARTANTRI. "Gambaran Mekanisme Koping Stres Pada Generasi Z di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta"

Latar Belakang: Masalah kesehatan jiwa yang terjadi pada Generasi Z adalah stress. Berdasarkan prevalensi stress mahasiswa di Asia menurut (WHO, 2020) mahasiswa mengalami stress berkisar 39,6-61,6%. Di STIKES Bethesda dilakukan skrining stres menggunakan kuisioner DASS-42 kategori stres pada mahasiswa Generasi Z. Stres harus diatasi dengan baik, dengan mengetahui mekanisme koping menjadi salah satu faktor penanganan stres.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mekanisme koping terhadap fenomena stress pada Generasi Z di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Subjek: Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa Generasi Z di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang memiliki masalah kesehatan jiwa yaitu stres.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan jumlah 53 responden yang dipilih menggunakan stratified random sampling. Instrumen penelitian berupa kuisioner mekanisme koping berjumlah 35 pernyataan.

Populasi: Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Generasi Z yang mengalami stres keseluruhan berjumlah 115 mahasiswa.

Hasil: Mekanisme koping terintegrasi dengan interaksi sesama manusia dan lingkungan. Hasil penelitian menunjukkan 45 responden (84,9%) dengan mekanisme koping sedang. Hasil terendah menunjukkan 2 responden (3,8%) dengan mekanisme koping tinggi.

Kesimpulan: Gambaran mekanisme koping pada Generasi Z di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta menunjukkan bahwa mayoritas memiliki mekanisme koping sedang.

Saran: Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi mekanisme koping stres pada Generasi Z.

Kata Kunci: Mekanisme Koping – Stress – Generasi Z

xvi + 109 halaman + 14 tabel + 2 skema + 14 lampiran

Kepustakaan: 35, 2017-2025

ABSTRACT

KUNTHI ARI ARTANTRI. “A Disruption of Stress Coping Mechanism in Generation Z at Bethesda Yakkum Health Collage, Yogyakarta”

Background: Stress is a mental health issue commonly experienced by Generation Z. According to the WHO (2020), the prevalence of stress among college students in Asia ranges from 39.6% to 61.6%. At Bethesda Yakkum Health College, stress screening was conducted using the DASS-42 questionnaire among Generation Z students. Stress need to be managed effectively, and understanding coping mechanisms is one important factor.

Objective: This study aimed to describe stress coping mechanisms among Generation Z students at Bethesda Yakkum Health College, Yogyakarta.

Subjects: This study involved Generation Z students at Bethesda Health College, Yakkum, Yogyakarta, who experienced mental health issues, including stress.

Method: This study used a descriptive quantitative design with 53 respondents selected through stratified random sampling. The research instrument consisted of a 35-item questionnaire.

Population: The population of this study comprised 115 Generation Z students who experienced stress

Result: Coping mechanisms are integrated with interaction between people and environment. The study result showed 45 respondents (84.9%) with moderate coping mechanisms. The lowest result was 2 respondents (3.8%) with high coping moderate coping mechanisms

Conclusion: The description of coping mechanisms among Generation Z at Bethesda Yakkum Health College, Yogyakarta, indicates that the majority of student have moderate coping mechanisms.

Recommendation: Future researchers are encouraged to conduct more in-depth studies on factors that may influence stress coping mechanism in Generation Z

Keywords: Coping Mechanisms – Stress – Generation Z

xvi + 109 pages + 14 tables + 2 diagrams + 14 appendices

Bibliography: 35, 2017-2025

PRAKATA

Segala puji Syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala kasih dan karuniaNya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan yang berjudul “Gambaran Mekanisme Koping Pada Generasi Z di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta”. Selama proses penyusunan skripsi, peneliti mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep.Sp.Kep.MB., Ph.D.NS. selaku ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
2. Ibu Indah Prawesri, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
3. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Koordinator Skripsi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
4. Bapak Isnanto, S.Kep., Ns., MAN. DNM. Selaku Ketua Penguji Skripsi yang telah bersedia membimbing dalam pembuatan skripsi.
5. Ibu Reni Puspitasari, S.Kep., Ns., MSN. Selaku Dosen Penguji 1 yang telah bersedia membimbing dalam pembuatan skripsi.
6. Bapak Erik Adik Putra Bambang K., S.Kep., Ns., MSN. Selaku Pembimbing yang telah bersedia membimbing dalam pembuatan skripsi
7. Seluruh staff karyawan perpustakaan yang telah memfasilitasi pencarian referensi dalam pembuatan skripsi.

8. Seluruh karyawan Tata Usaha STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memfasilitasi dalam pembuatan surat-surat dan sebagai salah satu sumber referensi dalam saya melakukan penyusunan skripsi saya.
9. Orang tua, keluarga besar, orang terdekat dan sahabat-sahabat yang selalu memberikan dorongan kepada saya untuk mengerjakan skripsi saya.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu.

Yogyakarta, 10 Desember 2025



Kunthi Ari Artantri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
PRAKATA.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3

D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	12
A. Landasan Teori.....	12
1. Generasi Z.....	12
2. Stres	14
3. Mekanisme Koping	17
B. Kerangka Teori.....	24
C. Kerangka Konsep	25
D. Pertanyaan Penelitian	26
E. Variabel Penelitian.....	26
1. Definisi Konseptual.....	26
2. Definisi Operasional.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian.....	29
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel	31
D. Alat Ukur Penelitian.....	34
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	37
F. Etika Penelitian	38

G. Prosedur Pengumpulan Data.....	38
H. Analisis Data.....	40
I. Jadwal dan Biaya Penelitian	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan	46
1. Analisis Univariat.....	46
a. Program Studi.....	46
b. Jenis Kelamin	47
c. Tingkat	48
d. Mekanisme Koping.....	49
C. Keterbatasan Penelitian	52
BAB V PENUTUP.....	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	6
Tabel 2. Definisi Operasional	27
Tabel 3. Skrining stres Generasi Z.....	30
Tabel 4. Jumlah sampel mekanisme koping	33
Tabel 5. Rentang skor skala tingkat stres	34
Tabel 6. Rentang skor skala variabel mekanisme koping	35
Tabel 7. Kisi-kisi instrument mekanisme koping	36
Tabel 8. Distribusi frekuensi program studi	42
Tabel 9. Distribusi frekuensi jenis kelamin	42
Tabel 10. Distribusi frekuensi tingkat	43
Tabel 11. Distribusi frekuensi mekanisme koping.....	43
Tabel.12 Distribusi frekuensi karakteristik program studi	44
Tabel.13 Distribusi frekuensi karakteristik jenis kelamin.....	45
Tabel.14 Distribusi frekuensi karakteristik tingkat.....	45

DAFTAR BAGAN

Skema 1. Kerangka Teori	24
Skema 2. Kerangka Konsep	25

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengajuan Topik Skripsi

Lampiran 2. Permohonan Izin Studi Awal

Lampiran 3. Surat Balasan Studi Awal dari STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Lampiran 4. Surat Permohonan *Ethical Clearance*

Lampiran 5. *Ethical Clearance*

Lampiran 6. Surat Persetujuan Penelitian

Lampiran 7. Bukti Lolos *Similarity*

Lampiran 8. Bukti Perizinan Kuisisioner

Lampiran 9. Lembar *Informed Consent*

Lampiran 10. Instrumen Penelitian *Coping Mechanism*

Lampiran 11. Analisis Data

Lampiran 12. Lembar Konsultasi

Lampiran 13. Jadwal Kegiatan

Lampiran 14. Biaya Penelitian

STIKES BETHESDA YAKKUM

STIKES BETHESDA YAKKUM

STIKES BETHESDA YAKKUM

STIKES BETHESDA YAKKUM

STIKES BETHESDA YAKKUM