

# **ANALISIS TINGKAT KEKEBALAN STRES DAN *COPING* STRESS PADA MAHASISWA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT**

Lilyana, 2012

Pembimbing : (1) Rika Yulia (2) Anita Purnamayanti

## **ABSTRAK**

Stres dapat mempengaruhi kesehatan seseorang terutama pada aspek mental. Diperlukan suatu pengatasan stres (*coping stress*) yang tepat untuk mengatasi setiap keadaan stres yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kekebalan stres, *coping stress* dan strategi *coping stress* pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan dari bulan Maret 2012 sampai bulan Juni 2012 dengan sampel mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Surabaya sebanyak 164 responden. Kekebalan stres diukur menggunakan skala Miller dan Smith, *coping stress* diukur menggunakan kuesioner *Brief Cope*. Data dari *coping stress* yang didapat kemudian dikelompokkan menjadi beberapa strategi *coping stress*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kekebalan stres 128 responden kebal dan 36 responden kurang kebal. *Coping stress* yang digunakan adalah *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Sedangkan strategi *coping stress* yang sering digunakan oleh responden adalah mengalihkan diri, menggunakan dukungan instrumental, melihat lebih positif, merencanakan, menerima dan agama. Hasil uji korelasi untuk kekebalan stres dan *coping stress* menunjukkan korelasi yang lemah, dan korelasi yang sangat lemah antara kekebalan dan strategi *coping stress*

**Kata kunci** : Skala Miller and Smith, *Brief Cope*, *coping stress*, kekebalan stres

# **ANALIZE DEGREE OF INVULNERABLE STRESS AND COPING STRESS TO UNIVERSITY STUDENT AS AN EFFORT FOR DISEASE PREVENTIVE**

Lilyana, 2012

Adviser: (1) Rika Yulia (2) Anita Purnamayanti

## **ABSTRACT**

Stress can affect health especially aspect mental. The right coping stress required to cope everything situation. Purposed this study is knowing invulnerable stress, coping stress and strategi coping stress in university student. The study was conducted from March 2012 until June 2012 using students of Faculty of Pharmacy Surabaya University with total 164 respondents. Degree of vulnerable stress Respondents were measured using a scale of Miller and Smith, and coping stress respondents were measured using the Brief Cope. Data collection from coping stress then divided into some coping stress strategies. Results invulnerable stress 128 respondents invulnerable to stress and 36 respondents less invulnerable to stress. Coping stress respondent use is problem focused coping dan emotional focused coping. Strategies of coping stress often used by respondents were self-distraction, use of instrumental support, planning, positive reframing, acceptance and religion. Result of correlation among vulnerable stress and coping stress showed weak correlation, and very weak correlation among vulnerable stress and strategi coping stress.

Keywords: Scale Miller and Smith, Brief Cope, Coping stress, vulnerable stress