TESIS

PREVALENSI DAN FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA POLISI

OLEH:

ELLYANI

NPM: 2307210014

PROGRAM STUDI MAGISTER KESEHATAN MASYARAKAT

PASCASARJANA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

BANDA ACEH

2025

PASCASARJANA

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

PREVALENSI DAN FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA POLISI

Tesis ini Diajukan Sebagai
Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
MAGISTER KESEHATAN MASYARAKAT

OLEH:

ELLYANI

NPM: 2307210014

PROGRAM STUDI MAGISTER KESEHATAN MASYARAKAT

PASCASARJANA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

BANDA ACEH

2025

ABSTRAK

NAMA : ELYYANI
NPM : 230721004
PRODI : MAGISTER KESEHATAN MASYARAKAT UNMUHA
PEMINATAN : ADMINISTRASI KEBIJAKAN KESEHATAN

PREVALENSI DAN FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA POLISI

(xi+58 Halaman, 7 Tabel, 3 Gambar dan 7 Lampiran)

Latar Belakang: Tingkat stres yang tinggi di kalangan siswa polisi akibat tekanan fisik, mental, dan akademik yang intensif dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka serta kesiapan dalam menjalani tugas kepolisian di masa depan. Apabila seseorang memiliki tingkat stres yang tinggi, berindikasi dapat mempengaruhi perilaku dan berdampak terhadap penurunan prestasi akademik siswa kepolisisan. **Tujuan:** Untuk mengetahui faktor -faktor yang mempengaruhi tingkat stres dan dan strategi koping pada Siswa Sekolah Kepolisian Polda Aceh.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional*. Pengumpulan data dilakukan pada 15 September 2024 dengan pembagian angket. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SPN Polda Aceh sebanyak 257 siswa. Sampel yang diambil seluruh siswa berjumlah 257 siswa dengan teknik *Total Sampling*. Analisis bivariat dan multivariat menggunakan regresi ordinal logistik dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil: Hasil uji statistik didapat 60 responden (23,35%) tidak stres, 189 responden (73,54%) mengalami stres ringan dan 8 responden (3,11%) mengalami stres berat. Variabel yang berhubungan dengan tingkat stres siswa SPN antara lain: dukungan sosial (OR= 2,17; 95% CI= 1.11-4.24; p=0.0184), konflik dengan pengasuh (OR= 1,77; 95% CI=1.01-3.11; p=0,044),), kelelahan fisik (OR=3,61 dan 3,78; 95% CI= 1.49-8.73 dan 1.61-8.86 p=0.004 dan 0.002), dan strategi koping (OR= 2,39; 95% CI= 1.04-5.47; p=0.0307). Faktor yang tidak berhubungan dengan tingkat stres siswa SPN yaitu Perubahan pola hidup (OR=1,19; 95% CI=0.69-2.07; p=0.5281) dan kualitas tidur (OR=1,61; 95% CI=0.65-3.96; p=0,3090). Hasil analisis multivariat nilai R2= 7,05%.

Kesimpulan: Kelelahan fisik menjadi faktor yang paling dominan mempengaruhi tingkat stres siswa SPN sehingga diharapkan siswa polisi perlu menjaga pola tidur dan istirahat yang cukup untuk memulihkan energi tubuh akibat kelelahan fisik.

Kata Kunci: Tingkat Stres Siswa Sekolah Polisi Negara, Strategi Coping
Daftar Kepustakaan: 114 Buah (Tahun 1988 - Tahun 2024)

ABSTRACT

NAME : ELLYANI
NPM : 2307210014
STUDY PROGRAM : MASTER OF PUBLIC HEALTH UNMUHA
SPECIALTIES : HEALTH POLICY ADMINISTRATION
PREVALENCE AND FACTORS RELATED TO STRESS LEVEL IN POLICE STUDENTS

(xi+58 Pages, 7 Tables, 3 Figures and 7 Attachments)

Background: High stress levels among police students due to intensive physical, mental, and academic pressure can have a negative impact on their health and readiness to carry out police duties in the future. If someone has a high level of stress, it is indicated that it can affect behavior and have an impact on decreasing academic achievement of police students. **Objective**: To determine the factors that influence stress levels and coping strategies in Police School Students of the Aceh Police.

Method: This study used a Cross Sectional design. Data collection was carried out on September 15, 2024 by distributing questionnaires. The population in this study were all SPN Polda Aceh students totaling 257 students. The sample taken from all students amounted to 257 students using the Total Sampling technique. Bivariate and multivariate analysis used ordinal logistic regression with a confidence level of 95%.

Results: The results of the statistical test showed that 60 respondents (23.35%) were not stressed, 189 respondents (73.54%) experienced mild stress and 8 respondents (3.11%) experienced severe stress. Variables related to the stress levels of SPN students included: social support (OR= 2.17; 95% CI= 1.11-4.24; p=0.0184), conflict with caregivers (OR= 1,77; 95% CI=1.01-3.11; p=0,044), physical fatigue (OR=3.61 and 3.78; 95% CI= 1.49-8.73 and 1.61-8.86 p=0.004 and 0.002), and coping strategies (OR= 2.39; 95% CI= 1.04-5.47; p=0.0307). Factors that are not related to the stress level of SPN students are changes in lifestyle (OR = 1.19; 95% CI = 0.69-2.07; p = 0.5281) and sleep quality (OR = 1.61; 95% CI = 0.65-3.96; p = 0.3090). The results of the multivariate analysis of the R2 value = 7.05%.

Conclusion: Physical fatigue is the most dominant factor influencing the stress level of SPN students so that police students are expected to maintain adequate sleep and rest patterns to restore body energy due to physical fatigue.

Keywords: Stress Levels of State Police School Students, Coping Strategies
Bibliography: 114 (1988 - 2024)

LEMBAR PENGESAHAN TESIS

PREVALENSI DAN FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA POLISI

Oleh:

ELLYANI

NPM: 2307210014

Banda Aceh, 15-03-2025

Disetujui oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Prof. Asnawi Abdullah, Ph.D	**Dr.rer.med Marthoenis, MSc, MPH**
NIP. 19710703 199503 1 001	NIP.19833079 201609 1 101

Disahkan oleh:
Direktur Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh

Prof. Asnawi Abdullah, SKM., MHSM., MSc.HPPF., DLSHTM., PhD
NIP. 19710703 199503 1 001

PENGESAHAN KOMITE PROGRES TESIS

Tesis dengan judul:

PREVALENSI DAN FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA POLISI

Oleh:

Ellyani

NPM: 2307210014

Tesis ini telah disetujui, diperiksa dan dipertahankan di hadapan Komite Sidang Seminar progres
Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat
Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh

Banda Aceh, 15 Maret 2025

Pembimbing I :	**Prof. Asnawi Abdullah, Ph.D** NIP. 19710703 199503 1 001	.....
Pembimbing II :	**Dr.er.med Marthoenis, MSc, MPH** NIP.19833079 201609 1 101	.....
Penguji I :	**Meutia Zahara, M.Sc, Ph.D** NIDN. 03128301	.....
Penguji II :	**Dr. Basri Aramico. Ib, SKM., MPH** NIK: 19811029 20060311 001	.....

Mengetahui:
Direktur Pascasarjana UNMUHA

Prof. Asnawi Abdullah, SKM., MHSM., MSc.HPPF., DLSHTM., PhD
NIP. 19710703 199503 1 001

BIODATA

Nama : Ellyani

Tempat/Tanggal Lahir : Awe Geutah, 05 Maret 1980

Agama : Islam

Status Pekerjaan : Pegawai Negeri Sipil (PNS)

Alamat : Aspol, SPN Seulawah, Desa Lamtamot, Kecamatan Lembah Selawah

Pendidikan yang ditempuh :

1. SD : SD NEGRI TEUPIN RAYA MATANG GLUMPANG
2. SMP : SMP NEGERI 1 MATANG GLUMPANG DUA
3. SMU/SMA : SMU NEGERI 1 BIREUN
4. DIII : AKPER TENGKU FAKINAH BANDA ACEH
5. S1 : FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

Tertanda

Ellyani

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah *Subhnahu Wa Ta'ala* atas rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul **"Prevalensi Dan Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Polisi"**, shalawat berserta salam senatiasa tercurahkan kepada Rasulullah *Shallahu Wa 'Alaihi Wasalam* yang menjadi suri tauladan dan panutan kita dunia akhirat.

Tesis ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Magister Kesehatan Masyarakat di Program Studi MKM-Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh dan secara khusus penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada suami, keluarga dan kawan-kawan yang selalu memberikan dukungan dan selalu memberikan doa dalam setiap langkah kehidupan penulis.

Selanjutnya penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Aslam Nur, MA selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Aceh;
2. Prof. Asnawi Abdullah, SKM, MHSM, MSc. HPPF, DLSHTM, PhD, selaku Direktur Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh;
3. Ibu Dr. Maidar, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh;
4. Prof. Asnawi Abdullah, SKM, MHSM, MSc. HPPF, DLSHTM, PhD dan bapak Dr.rer.med Marthoenis, MSc, MPH selaku pembimbing;
5. Ibu Meutia Zahara, M.Sc, Ph.D dan bapak Dr. Basri Aramico. Ib, SKM., MPH selaku penguji.

Penulisan tesis ini masih banyak kekurangan yang sangat membutuhkan saran serta kritik untuk perbaikan tulisan ini. Akhirnya kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* saja semua urusan kita serahkan dan Dia Maha Kuasa atas segala sesuatu.

Terima kasih,

Banda Aceh, 15-03-2025

Ellyani

2307210014

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ellyani

NPM : 2307210014

Peminatan : Administrasi Kebijakan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis yang berjudul " **Prevalensi Dan Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Polisi** " benar-benar merupakan hasil karya pribadi dan seluruh sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Apabila dikemudian hari diketahui bahwa tesis ini merupakan hasil dibuat oleh pihak-pihak lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan oleh Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh (UNMUHA), termasuk pembatalan hasil sidang tesis atau pembatalan hak atas gelar magister saya.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya dan tanpa ada paksaan.

Banda Aceh, 15-03-2025

Ellyani

NPM: 2307210014

DAFTAR ISI

ABSTRAK ..... **I**

ABSTRACT ..... **II**

LEMBAR PENGESAHAN TESIS ..... **III**

PENGESAHAN KOMITE PROGRES TESIS ..... **IV**

BIODATA ..... **V**

KATA PENGANTAR ..... **VI**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **VII**

DAFTAR ISI ..... **VIII**

DAFTAR TABEL ..... **XI**

DAFTAR GAMBAR ..... **XII**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **XIII**

BAB I PENDAHULUAN **1**

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Rumusan Masalah 3

1.3 Pertanyaan Penelitian 4

1.4 Tujuan Penelitian 4

1.4.1 Tujuan Umum Penelitian *4*

1.4.2 Tujuan Khusus Penelitian *4*

1.5 Ruang Lingkup Penelitian 5

1.6 Manfaat Penelitian 5

1.6.1 Manfaat Praktis *5*

1.6.2 Manfaat Teoritis *5*

1.6.3 Manfaat lain *6*

1.7 Originalitas Penelitian 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **9**

2.1 Tingkat Stress 9

2.1.1 Definisi Stress *9*

2.1.2 Gejala Stress *9*

2.1.3 Etiologi Stress *10*

2.1.4 Jenis-jenis Stress *11*

2.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress *12*
2.1.6 Pengukuran Tingkat Stress *15*
2.2 STRATEGI KOPING 17
2.2.1 Pegertian Strategi Koping *17*
2.2.2 Jenis-jenis Strategi Koping *18*
2.2.3 Pengukuran Strategi Koping yang Digunakan *20*
2.3 KERANGKA TEORI 22

BAB III KERANGKA KONSEP 24

3.1 KERANGKA KONSEP 24
3.2 HIPOTESIS PENELITIAN 25
3.3 Variable Penelitian *25*
3.3.1 Variable Dependen *25*
3.3.2 Variable Independen *26*
3.4 DEFINISI OPERATIONAL 23

BAB IV METODOLOGI PENELITIAN 26

4.1 DESAIN PENELITIAN 26
4.2 LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN 26
4.3 POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN 26
4.3.1 Populasi *26*
4.3.2 Sampel *26*
4.4 METODE PENGUMPULAN DATA 26
4.4.1 Data Primer *26*
4.4.2 Data Sekunder *27*
4.5 RANCANGAN ANALISIS DATA 27
4.5.1 Rancangan Analisis Data Univariat *27*
4.5.2 Rancangan Analisis Data Bivariat *27*
4.5.3 Rancangan Analisis Data Multivariat *27*
4.6 JADWAL PENELITIAN 28

BAB V HASIL PENELITIAN 30

7.1 GAMBARAN UMUM SEKOLAH POLISI NEGARA POLDA ACEH 30
5.2 HASIL PENELITIAN 31
5.1.1 Hasil Analisi Univariat *31*
5.2. 2 Hasil Analisis Bivariat *33*
5.2.3 Hasil Analisis Multivariat *35*

BAB VI PEMBAHASAN 37

6.1 PEMBAHASAN 37
6.1.1 Hubungan Perubahan Pola Hidup dengan Tingkat Stres Siswa Polisi 37
6.1.2 Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres Siswa Polisi 38
6.1.3 Hubungan Konflik dengan Pengasuh dengan Tingkat Stres Siswa Polisi 39
6.1.4 Hubungan Kelelahan Fisik dengan Tingkat Stres Siswa Polisi 41
6.1.5 Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres Siswa Polisi 43
6.1.6 Hubungan Koping Strategi dengan Tingkat Stres Siswa Polisi 45
BAB VII PENUTUP 47
2.1 KESIMPULAN 47
2.2 SARAN 48
DAFTAR PUSTAKA 49

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Originalitas Penelitian 7

Tabel 3. 1 *Definisi Operasional* 23

Tabel 4. 1 Jadwal Penelitian 29

Tabel 5. 1 Analisis Univariat Prevalensi Dan Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Polisi Negara Polda Aceh Tahun 2024 32

Tabel 5. 2 Analisis Bivariat Prevalensi Dan Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Polisi Negara Polda Aceh Tahun 2024 34

Tabel 5. 3 Analisis Multivariat Prevalensi Dan Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Siswa 35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1: *Determinant Stress Theory* 23

Gambar 2. 2: *Theory of Stress and Health in the Police* 23

Gambar 3.1: Kerangka Konsep 25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian

Lampiran 2 Master Data Penelitian

Lampiran 3 Output Stata

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sekolah Polisi Negara (SPN) merupakan bagian dari sistem pendidikan Polri yang bertugas membekali calon personel kepolisian dengan pengetahuan, keterampilan, serta sikap yang diperlukan dalam menjalankan tugas-tugas kepolisian secara profesional. (Yulihastin, 2008). Selain itu, pendidikan di SPN merupakan bagian dari siklus pembinaan manajemen Sumber Daya Manusia (SDM) yang terintegrasi, sehingga pelaksanaan pendidikan dan pelatihan Polri tetap mengikuti prinsip keterpaduan guna menyesuaikan dengan sistem Pendidikan Nasional. (Turyandi, 2021).

Keberhasilan pendidikan di SPN sangat bergantung pada keberadaan tenaga pendidik yang kompeten dan profesional. (Musri & Erudisi, 2022). Tuntutan ini, mencakup performa fisik, ketahanan mental, dan penguasaan kemampuan teknis yang sesuai dengan kebutuhan operasional kepolisian. Ketika siswa merasa tertekan untuk terus-menerus mencapai ekspektasi tinggi dalam lingkungan yang sangat kompetitif, berkemungkinan akan timbulnya stres cenderung meningkat (Gershon et al., 2009). Tuntutan akademis dan fisik yang ketat selama pelatihan dapat menjadi sumber stres utama, terlebih karena kesalahan kecil dapat dianggap sebagai indikasi ketidaklayakan untuk berkarir dalam kepolisian (Burns & Buchanan, 2020). Program kebugaran fisik yang monoton pada siswa dan penambahan materi akademik tentang dasar-dasar penerapan kekuatan serta pengondisian dapat menimbulkan beban tambahan yang dapat memicu stres pada proses pelatihan (Kukić et al., 2019).

Stres pada siswa kepolisian dapat terjadi di tengah menjalani pelatihan intensif dengan tuntutan fisik, mental, dan emosional yang tinggi (Pusvitasari et al., 2016). Hal ini karena paparan berbagai tantangan, termasuk latihan fisik yang intens, jadwal pelatihan yang ketat, dan ekspektasi tinggi dalam mencapai kompetensi profesional di bidang penegakan hukum (Otto & Gatens, 2022). Stres yang sering dialami oleh siswa muncul akibat interaksi antara individu dan lingkungannya, yang kemudian menciptakan persepsi kesenjangan antara tuntutan situasional dengan aspek

biologis, psikologis, dan sosial seseorang. (Barseli et al., 2017).

Tantangan dan tuntutan yang dihadapi siswa Sekolah Kepolisian Negara memerlukan adaptasi yang optimal agar tidak memicu gangguan fisik maupun psikologis. Kemampuan strategi koping menjadi aspek penting yang harus dimiliki oleh siswa, memungkinkan mereka untuk menyelesaikan masalah dengan pendekatan yang tepat terhadap berbagai tantangan, baik dari faktor internal maupun eksternal. Dengan demikian, mereka dapat menghadapi kendala pendidikan secara aktif tanpa hanya berfokus pada reaksi emosional semata (Nandini & Listiara, 2014).

Tingkat prevalensi stres di dunia tergolong tinggi. Di Amerika Serikat, sekitar 75% orang dewasa mengalami stres berat, dan angka ini menunjukkan peningkatan dalam setahun terakhir. Sementara itu, di Indonesia, diperkirakan sekitar 1,33 juta orang mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk stres. Jumlah ini mencakup sekitar 14% dari total populasi, dengan tingkat stres akut atau berat mencapai kisaran 1-3%.(Legiran et al., 2015).

Di Indonesia, prevalensi masalah kesehatan mental mencapai 2% dari jumlah penduduk berusia 15 tahun ke atas. Provinsi Aceh tercatat mencapai angka 1,7% penduduk. Dari jumlah tersebut di Indonesia prevalensi berdasarkan pekerjaan POLRI tercatat mencapai 0,7% masalah kesehatan jiwa. Hal ini menggambarkan tantangan serius terkait kesehatan mental di Indonesia dan menyoroti perlunya perhatian lebih terhadap masalah kesehatan jiwa di masyarakat (Kemenkes, 2023).

Kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang timbulnya stress. Tidur yang berkualitas dapat meningkatkan ketahanan terhadap stres, depresi, dan kecemasan (Noveni et al., 2022). Tidur yang baik tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga psikologis, membantu mencegah gangguan kesehatan mental saat mengalami periode stres kronis (Saras, 2023). Kualitas tidur yang buruk dapat memberikan efek yang buruk juga. Gangguan tidur yang tidak diobati pada petugas polisi secara tidak langsung berhubungan dengan PTSD, depresi, dan gejala kecemasan (Angehrn et al., 2022). dan dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan keselamatan serta menimbulkan risiko bagi masyarakat dikemudian hari (Rajaratnam et al., 2011).

Stres berdampak signifikan terhadap kesehatan mental juga fisik, dan juga kinerja akademis dan operasional. Adanya stress dapat menyebabkan masalah seperti kelelahan mental, insomnia, dan gejala kecemasan atau depresi, yang semuanya berdampak negatif pada kinerja dan produktivitas. Dampak ini diperburuk oleh eksposur pada faktor-faktor seperti jadwal pelatihan yang panjang, tuntutan fisik yang berat, serta risiko cedera fisik dan mental dalam pelatihan (Otto & Gatens, 2022). Stres akibat tuntutan ini juga diperburuk oleh tekanan sosial, misalnya kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan norma dan disiplin kepolisian, yang memerlukan kemampuan beradaptasi tinggi dalam waktu singkat (Khasanah, 2024). Jika tidak dikelola dengan baik, stres yang terus-menerus ini dapat berdampak pada kesehatan mental dan performa siswa, bahkan menghambat proses belajar (Panggalo et al., 2024).

Berbagai faktor dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang, termasuk cara individu mengatasi tekanan (strategi koping), tingkat kecemasan yang dialami, keterlibatan dalam proses pengambilan keputusan, serta tingkat kepuasan dalam pekerjaan (Sinaga, 2019). Meskipun sumber stres bisa serupa, dampaknya dapat berbeda bagi setiap individu. Perbedaan ini disebabkan oleh variasi dalam strategi koping yang digunakan, di mana setiap orang memiliki cara tersendiri dalam merespons situasi stres. Namun, tidak semua individu mampu secara efektif mengurangi, menghindari, atau menghadapi stres yang dialami (Ekawarna, 2018)

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan data SKI 2023, sejumlah 2% dari populasi Indonesia berumur di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, yang juga mencakup anggota kepolisian. Stres salah satunya yang merupakan reaksi tubuh terhadap tekanan mental atau beban hidup. Stres yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan emosional. Apabila seseorang memiliki tingkat stres yang tinggi, berindikasi dapat mempengaruhi perilaku dan berdampak terhadap peningkatan kecemasan serta depresi sehingga menyebabkan penurunan prestasi akademik siswa kepolisisan. Dengan demikian, penting untuk mecari penyebab stres demi mencegah dampak buruk yang akan terjadi.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat stres pada siswa Sekolah Polisi?
2. Strategi coping apa yang paling sering digunakan untuk mengatasi tingkat stres yang dialami siswa Sekolah Polisi?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum Penelitian

Untuk mengetahui faktor -faktor yang mempengaruhi tingkat stres dan dan strategi koping pada Siswa Sekolah Polisi.

1.4.2 Tujuan Khusus Penelitian

Adapun tujuan khusus dalam penelitian :

1. Untuk mengetahui hubungan antara perubahan pola hidup dengan tingkat stress siswa SPN;
2. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stress siswa SPN;
3. Untuk mengetahui hubungan antara konflik dengan pengasuh dengan tingkat stress siswa SPN;
4. Untuk mengetahui hubungan antara kelelahan fisik dengan tingkat stres siswa SPN;
5. Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres siswa SPN;
6. Untuk mengetahui hubungan antara koping strategi dengan tingkat stres siswa SPN;
7. Untuk mengetahui variabel yang dominan mempengaruhi tingkat stres siswa SPN.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini menganalisis hubungan perubahan pola hidup, dukungan sosial, konflik dengan Pengasuh, kelelahan fisik, kualitas tidur dan strategi koping berhubungan dengan tingkat stress pada siswa Sekolah polisi.

1.6Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Praktis

1. Dapat mengembangkan program kesejahteraan siswa yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengurangi dan mengelola stres mereka secara efektif. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres dan strategi coping yang efektif, sekolah kepolisian dapat mengimplementasikan program-program yang lebih baik untuk mendukung kesejahteraan mental dan emosional siswa.
2. Sebagai penyediaan dukungan psikologis bagi siswa sekolah kepolisian. Dengan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi stres dan strategi coping yang efektif, layanan konseling dan dukungan psikologis dapat disesuaikan dengan kebutuhan siswa secara lebih tepat.

1.6.2 Manfaat Teoritis

1. Kaitan dengan Kesehatan Mental: Penelitian ini dapat membantu memperjelas hubungan antara stres dan kesehatan mental pada populasi siswa sekolah kepolisian. Ini dapat membantu dalam mengidentifikasi risiko kesehatan mental dan merancang intervensi yang sesuai untuk mencegah dan mengelola gangguan kesehatan mental di kalangan siswa tersebut.
2. Dapat menerapkan prinsip-prinsip psikologi dalam konteks kepolisian: Penelitian ini dapat membantu mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi yang relevan ke dalam pendidikan dan pelatihan di lingkungan kepolisian. Dengan memahami tingkat stres dan strategi coping siswa sekolah kepolisian, kebijakan dan praktik dalam manajemen personel di kepolisian dapat disesuaikan untuk mendukung kesejahteraan mental dan emosional para anggota kepolisian.

1.6.3 Manfaat lain

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang dalam dan beragam manfaat, antara lain:

1. Dapat mengidentifikasi faktor penyebab stress. Melalui penelitian ini, faktor-faktor yang secara khusus mempengaruhi tingkat stres siswa sekolah kepolisian dapat diidentifikasi. Seperti tekanan dari pelatihan fisik yang intens, beban akademis yang tinggi, isolasi sosialdan ekspektasi yang tinggi dari lingkungan sekolah.
2. Pengembangan strategi penanggulangan stres, penelitian ini dapat membantu dalam mengembangkan strategi coping yang efektif untuk siswa sekolah kepolisian. Seperti pendekatan psikologis, fisikdan sosial yang dapat membantu siswa mengelola stres dengan lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.
3. Peningkatan kinerja akademis dan profesionalisme, dengan mengurangi tingkat stres dan meningkatkan strategi coping, siswa sekolah kepolisian dapat lebih fokus pada pembelajaran dan persiapan mereka untuk tugas-tugas kepolisian. Ini dapat meningkatkan kinerja akademis mereka dan membantu mereka menjadi petugas yang lebih efektif dan profesional di lapangan.

1.7 Originalitas Penelitian

Penelitian oleh Kukić et al. (2022) menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif cross-sectional untuk mengeksplorasi hubungan antara stres yang dirasakan, profil koping, dan rasa takut selama pandemi di antara mahasiswa polisi pria dan wanita. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat stres, strategi koping, dan tingkat ketakutan yang dirasakan. Teknik analisis statistik multivariat diterapkan untuk mengevaluasi hubungan antara variabel-variabel tersebut, termasuk perbedaan antara jenis kelamin. Pendekatan ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi pola spesifik dalam bagaimana mahasiswa polisi mengelola stres dan ketakutan selama krisis pandemi, yang memiliki relevansi praktis untuk perencanaan program dukungan psikologis.

Penelitian oleh Alduais et al. (2022) menggunakan metode yang sama mengevaluasi tingkat stres yang dirasakan dan strategi koping di kalangan mahasiswa universitas selama pandemi di Yordania. Data dikumpulkan melalui survei berbasis kuesioner yang terstandarisasi, mencakup alat pengukuran tingkat stres seperti Perceived Stress Scale (PSS) dan instrumen terkait strategi koping. Sampel dipilih secara purposive untuk mencakup mahasiswa dari berbagai latar belakang pendidikan dan demografis. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres, strategi koping, dan faktor-faktor seperti jenis kelamin, usia, dan program studi. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk memahami pola stres dan respon mahasiswa terhadap pandemi, memberikan wawasan untuk intervensi yang lebih terarah di masa depan.

Penelitian oleh Nurhana (2022) menggunakan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara regulasi emosi dan tingkat stres pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis skala psikologis yang mengukur kemampuan regulasi emosi serta tingkat stres responden. Pemilihan sampel dilakukan secara purposive dengan melibatkan individu yang memenuhi kriteria tertentu, seperti pernah mengikuti proses seleksi TNI dan mengalami kegagalan. Analisis data menggunakan uji korelasi, seperti Pearson Product Moment, untuk menentukan kekuatan dan arah hubungan antara variabel.

Teknik ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang peran regulasi emosi dalam mengurangi stres akibat pengalaman gagal seleksi.

Penelitian oleh Gurung et al. (2020) mengevaluasi tingkat stres akademik pada siswa sekolah menengah di daerah pedesaan Nepal. Data dikumpulkan melalui survei dengan kuesioner yang dirancang untuk mengukur stres akademik, termasuk faktor penyebabnya seperti beban tugas, tekanan dari orang tua dan guru, serta ekspektasi akademik. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive dengan fokus pada siswa sekolah menengah di wilayah tersebut. Analisis data bersifat deskriptif dan menggunakan statistik sederhana untuk menggambarkan prevalensi dan distribusi stres akademik berdasarkan variabel demografis dan lingkungan. Pendekatan ini memberikan gambaran menyeluruh tentang tingkat stres akademik pada kelompok sasaran. Dari keempat penelitian diatas tidak ada peneltian yang sama dengan penelitian yang akan dilakukan baik dari cara dan teknik penelitian yang akan dilakukan.

Tabel 1. 1 Originalitas Penelitian

No	Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Kesimpulan Penelitian	Perbedaan
1	Kukić et al. (2022)	*Association between perceived stress, coping profile and fear during the COVID-19 pandemic among male and female police students*	Cross-sectional	Penelitian tersebut menunjukkan bahwa perbedaan signifikan terjadi pada persepsi stres, 3 gaya koping utama dan ketakutan terhadap COVID-19 berdasarkan gender. Analisis regresi bertahap mengekstraksi prediktor ketakutan terhadap COVID-19 yang paling signifikan. Persepsi stres adalah prediktor terkuat secara	Pada penelitian tersebut membandingkan dua kelompok laki-laki dan perempuanuntuk melihat stress yang dialami siswa kepolisian dan melihat dari sudut coping yang digunakan oleh kedua kelompok tersebut. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan akan melihat faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat stress

No	Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Kesimpulan Penelitian	Perbedaan
				umum dan pada kedua jenis kelamin. Penyangkalan dan menjaga jarak merupakan subskala coping yang signifikan pada laki-laki, sedangkan humor dan penyangkalan signifikan pada perempuan.	siswa kepolisian dan melihat faktor apa yang paling dominan mempengaruhinya juga coping strategi apa yang paling banyak dihgunakan.
2	Alduais et al. (2022)	*Examining Perceived Stress and Coping Strategies of University Students during COVID-19: A Cross-Sectional Study in Jordan*	Cross-Sectional	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik, perilaku dan keuangan dengan stres yang dirasakan siswa. Meskipun siswa merasakan berbagai tingkat dan jenis stres selama COVID-19, termasuk akademik, perilakudan finansial, mereka juga merasakan keterampilan online baru. Namun, meskipun menghadapi stres, beberapa siswa (terutama perempuan) menunjukkan stres yang lebih besar karena kurangnya materi pelajaran, yang menambah stres	Penelitian tersebut melihat faktor penyebab stress pada siswa mengaitkanya dengan kondisi covid pada masa itu sedangkan penelitian yang akan dilakukan akan melihat faktor yang mempengaruhi stress yang berkaitan dengan pendidikan di kepolisian.

No	Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Kesimpulan Penelitian	Perbedaan
				yang mereka rasakan dan membuat mereka merasa tidak termotivasi.	
3	Nurhana (2022)	*Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Pada Calon Siswa Tni Yang Pernah Gagal Seleksi*	Cross sectional	Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien (rxy) = -0, 470 dan taraf signifikasi 0, 000 (p < 0,01). Hal ini menunjukan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima dan terbukti bahwa ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres pada calon siswa TNI yang gagal seleksi. Nilai koefisien determinasi (R2) sebesar 0, 221 yang menunjukan bahwa variabel regulasi emosi berkontribusi sebesar 22, 1% terhadap tidak terjadinya stres.	Pada penelitian tersebut hanya melihat hubungan regulasi emosi dengan stress siswa yang pernah gagal seleksi sedangkan penelitian yang akan dilakukan melihat dari perpektif yang berbeda dan variabel yang beragam yang dapat mempengaruhi tingkat stress pada siswa kepolisian.
4.	Gurung et al. (2020)	*Academic Stress among High School Students in a Rural Area of Nepal: A Descriptive Cross-sectional Study*	Cross sectional	Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas siswa mengalami stres akademik yang signifikan, yang disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan dari tugas akademik, ekspektasi dari	Penelitian sebelumnya menyoroti kebutuhan akan dukungan kesehatan mental dan intervensi untuk membantu siswa mengatasi stres akademik di daerah dengan sumber daya yang

No	Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Kesimpulan Penelitian	Perbedaan
				orang tua, dan ketidakpastian tentang masa depan pendidikan mereka	terbatas sedangkan penelitian ini ingin melihat perbedaan sebelum dan setelah siswa diberikan intervensi Perbedaan lainnya terdapat pada desain penelitian yang digunakan yiatu pada penelitian yang akan dilakukan akan menggunakan desain quasy experiment

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tingkat Stress

2.1.1 Definisi Stress

Menurut WHO, stres adalah respon fisik dan emosional seseorang terhadap lingkungan yang membutuhkan penyesuaian. Stres merupakan suatu keadaan tubuh yang terganggu akibat dari tekanan psikologis. Stres tidak dikaitkan karena penyakit fisik, namun dikaitkan akibat dari masalah kejiwaan seseorang (Mumpuni & Wulandari, 2010).

Menurut Cohen et al. (1995) Stres adalah konsep luas yang berkaitan dengan respons psikologis dan fisiologis terhadap ancaman. Ketika individu menganggap tuntutan lingkungan melebihi kapasitas adaptasi mereka, maka akan timbulnya stres (Meaney, 2021). Stres merupakan perasaan berbeda antara tuntutan lingkungan yang diperlukan untuk keberadaan dan kemampuan individu dalam beradaptasi dengan keinginannya (Fink, 2010).

Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis yang muncul sebagai reaksi terhadap tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya (Wunsch et al., 2021). Dalam konteks pendidikan, stres sering dialami oleh siswa. Banyak faktor yang dapat memicu stres akademik, seperti beban tugas yang berat, ketidakpastian masa depan, dan tekanan untuk mencapai prestasi yang tinggi (Rafi et al., 2023)

2.1.2 Gejala Stress

Gejala stres mencakup kondisi pada mental, socialdan fisik. Hal ini berupa kelelahan, merasa kehilangan atau meningkatnya nafsu makan, sakit kepala, sering menangis, sulit tidur dan tidur berlebih (Mumpuni & Wulandari, 2010).

Reaksi pada stres dibagi menjadi 4 kategori respons yaitu psikologis, emosional, perilaku, dan kognitif (Jacoby et al., 2021).

a. Fisik (Physiological), Gejala fisik stres meliputi :

1. Peningkatan detak jantung. Saat mengalami stres, tubuh melepaskan hormon adrenalin dan kortisol yang dapat meningkatkan detak jantung.
2. Tekanan Darah Meningkat.
3. Perubahan Pernapasan menjadi lebih cepat saat mengalami stres.
4. Otot menjadi tegang, menyebabkan nyeri.
5. Gangguan Sistem Pencernaan seperti mual, diare, sembelit, dan nyeri perut.
6. Mulut menjadi kering karena peningkatan hormon stres.
7. Telinga Berdenging: Telinga berdenging atau bergetar.

b. Emosional (Emotional), Gejala emosional stres meliputi:
   1. Kecemasan dan Frustrasi
   2. Stres kronis dapat menyebabkan depresi.
   3. Perubahan suasana hati yang, sulit menenangkan pikiran, dan perasaan tidak berguna.
   4. Mudah menghindari orang lain dan merasa sedih.

c. Kognitif (Cognitive), Gejala kognitif stres meliputi:
   1. Sulit Fokus dan sering lupa.
   2. Berpandangan negatif dan pesimis.
   3. Sering membuat keputusan yang tidak baik karena gangguan kognitif.

a. Perilaku (Behavioral), Gejala perilaku stres meliputi:
   1. Perubahan pola makan, seperti makan berlebihan atau kurang.
   2. Kebiasaan menghindari tanggung jawab dan tugas.
   3. Sikap gugup seperti menggigit kuku, jalan mondar-mandir, dan kebiasaan merokok atau mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan.

2.1.3 Etiologi Stress

Stres dapat berasal dari empat faktor utama, yaitu frustasi, konflik, tekanan, dan ancaman. Frustasi terjadi ketika seseorang mengalami hambatan atau kegagalan dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Konflik muncul saat individu harus memilih antara dua dorongan atau kebutuhan yang bertentangan dalam waktu yang bersamaan. Tekanan timbul ketika seseorang merasa terpaksa untuk mencapai hasil tertentu dengan metode yang telah ditentukan. Sementara itu, ancaman muncul ketika

individu mengantisipasi situasi atau kondisi yang berpotensi merugikan atau menimbulkan ketidaknyamanan bagi dirinya, yang pada akhirnya dapat memicu stres. (Baharuddin et al., 2019).

Banyak hal yang dapat memicu timbulnya stres. Secara medis stres dapat terjadi karena adanya stressor yang dapat mengaktifasi HPA Axis yang menyebabkan dilepasakannya hormone CRH dari Hipotalamus, Adrenocorticotropin Hormone (ACTH) dari kelenjar hipofisis anteriordan hormone kartisol dari kelenjar adrenal (Prayitno, 2010). Secara umum, stres dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti kekhawatiran, kekecewaan, kelelahan, frustrasi, tekanan batin, kesedihan mendalam, beban kerja yang berlebihan, terlalu terfokus pada suatu hal, kebingungan, rasa duka, serta ketakutan yang berkepanjangan (Mumpuni & Wulandari, 2010).

2.1.4 Jenis-jenis Stress

Stres dibagi menjadi 2 jenis yaitu stres positif dan stres negatif.

1. Eustress

Eustress adalah stres positif yang mengarah kepada upaya kreatif. Stres ini terjadi dikarenakan inspirasi yang dibutuhkan dan dapat memberi energi (Tama & Hardiningtyas, 2017). Stres positif terjadi ketika tingkat stres cukup tinggi untuk mendorong seseorang bertindak dalam mencapai tujuan. Stres ini berperan sebagai motivasi untuk berkembang, tumbuh, dan menjadi stimulus positif bagi perubahan, baik dalam peningkatan kekuatan maupun Kesehatan (Greenberg, 2010; Schreuder & Coetzee, 2011).

2. Distress

Stres negatif yang timbul akibat perubahan dari kehidupan sehari-hari yang menyebabkan pikiran tidak nyaman. Stres jenis ini dapat mempengaruhi Kesehatan fisik dan mental jika terus berlanjut (Tama & Hardiningtyas, 2017). Stres negatif sering menyebabkan kemalasan pada diri seseorang seperti malas bangun pagi dan malas melangkah karena terasa lunglai dan tidak berdaya serta malas bertemu dengan orang lain. Tidak hanya kelelahan fisik yang ditimbulkan namun juga timbulnya kekelahan mental (Mumpuni & Wulandari, 2010).

Namun berdasarkan durasi, sumber, dan respons, Stres dapat dikategorikan ke dalam berbagai jenis sebeagai berikut(Chu et al., 2024):

a. Stres akut; yaitu stres jangka pendek yang pemicunya stres langsung atau situasi yang menantang. Respons tubuh untuk melawan atau lari menyebabkan perubahan fisiologis sementara seperti peningkatan denyut jantung dan pelepasan adrenalin.
b. Stres kronis; yaitu suatu kondisi yang terjadi saat pemicu stres berlangsung lama. Paparan stres ini yang berkepanjangan dapat menyebabkan dampak fisiologis dan psikologis kumulatif berupa peningkatan risiko masalah kesehatan seperti penyakit kardiovaskular, kecemasan, dan depresi.
c. Stres akut episodik; yaitu Stres yang terjadi Ketika seseorang mengalami episode stres akut yang keseringan. Kejadian ini menjadi ciri khas seseorang yang menjalani gaya hidup yang tidak teratur, terus-menerus menghadapi tenggat waktu, komitmen, atau konflik interpersonal.
d. Stres traumatis; yaitu jenis stress yang disebabkan oleh paparan peristiwa traumatis, seperti bencana alam, kecelakaan, atau tindakan kekerasan.
e. Stres lingkungan: Jenis ini muncul akibat kondisi yang merugikan atau menantang di lingkungan sekitar seseorang, termasuk kebisingan, polusi, kepadatan penduduk, atau kondisi tempat tinggal yang tidak aman.
f. Stres psikologis: Stres berasal dari faktor kognitif atau emosional, seperti ancaman yang dirasakan, kekhawatiran, atau pikiran negatif
g. Stres fisiologis: Stres fisiologis mengacu pada respons tubuh terhadap stresor internal atau eksternal yang mengganggu homeostasis. Contohnya termasuk penyakit, cedera, kurang tidur, atau kekurangan gizi, yang mengaktifkan jalur stres fisiologis dan membahayakan kesehatan dan kesejahteraan (Godoy et al., 2018; Eisen et al., 2024).

2.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress

1. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Ramadhani & Hendrati (2019) menunjukkan bahwa responden perempuan cenderung mengalami stres ringan karena

mereka lebih mampu mengatasi stres secara mandiri dibandingkan laki-laki. Sementara itu, laki-laki memiliki risiko 1,3 kali lebih tinggi untuk mengalami stres berat dibandingkan perempuan. Perbedaan jenis kelamin berpengaruh terhadap cara seseorang menerima dan membutuhkan dukungan sosial dalam menghadapi stres. (Ayuning Tyas, 2014). Laki-laki cenderung menerima dukungan sosial yang lebih sedikit dibandingkan perempuan, karena perempuan lebih mudah memperoleh dukungan sosial, sehingga mereka lebih mampu menghadapi stres. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fitri, 2013) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, baik laki-laki maupun perempuan, dengan tingkat stres yang dialami.

2. Dukungan sosial

Dukungan sosial berperan dalam memengaruhi tingkat stres seseorang. Semakin rendah dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi risiko peningkatan stres. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga, guru, dan teman sangat dibutuhkan untuk membantu mengatasi stres. (Ramadhani & Hendrati, 2019). Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, dukungan instrumental dalam bentuk barang atau jasa, serta dukungan informasional seperti nasihat, saran, dan umpan balik terhadap masalah yang dihadapi seseorang. Menurut Lady et al. (2017) semakin besar dukungan sosial yang diterima seseorang, semakin rendah tingkat stres yang dialaminya.

Setiap individu membutuhkan dukungan sosial tanpa terkecuali. Dukungan dari orang-orang di sekitarnya, seperti orang tua, saudara, teman sekolah, dan guru, sangat penting karena dapat membantu dalam menghadapi berbagai masalah yang dapat memicu stress (Ayuning Tyas, 2014). Stres yang dialami seseorang sering kali dipengaruhi oleh tuntutan lingkungan yang mengharuskan bekerja lebih keras hingga melebihi kemampuannya. Dukungan dari lingkungan sekitar dapat memberikan bantuan yang berarti dalam membantu seseorang mencapai tujuannya.

3. Finansial

Hasil penelitian (Aulya, 2013) menunjukkan bahwa sebagian anggota polisi merasa gaji yang diterima belum sesuai dan promosi yang diberlakukan belum memuaskan yang dapat menjadi pemicu terjadinya stres. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugroho dalam (Riva'i, 2014) yang menyatakan tidak

ada hubungan antara finansial dengan stres, karena responden merasa bahwa gaji yang diperoleh telah sesuai dengan tanggung jawa kerja yang dibebankan kepada mereka dan menganggap bahwa finansial bukan merupakan motivasi utama bagi mereka, melainkan terdapat hal lainnya seperti adanya rasa senang dalam melaksanakan pekerjaanya karena responden merasa dapat membantu dan bermanfaat bagi orang lain, dengan begitu responden lebih merasa puas akan pekerjaanya yan pada akhirnya dapat mengurasi stres yang mungkin timbul.

4. Ketahanan

Ketahanan biasanya didefinisikan sebagai keberhasilan adaptasi terhadap kesulitan, trauma, tragedi, ancaman atau sumber stres yang signifikan (Zhang et al., 2022). Ketahanan tampaknya menjadi faktor penentu stres yang dirasakan, penurunan ketahanan dikaitkan dengan tingkat stres yang dirasakan lebih tinggi dan peningkatan jumlah dan intensitas peristiwa kehidupan yang penuh stress (García-León et al., 2019). Individu dengan ketahanan yang tinggi lebih banyak akal dalam mengatasi stres dan tidak terlalu terbebani oleh pemicu stres dan biasanya memiliki tingkat persepsi stres yang lebih rendah yang pada akhirnya dapat mengurangi somatisasi (García-León et al., 2019; Jowett et al., 2021). Dalam penelitian Li et al. (2022), sebagian besar tenaga kesehatan memiliki ketahanan yang rendah, sehingga berdampak pada kesehatan mental mereka. Oleh karena itu strategi baru untuk membangun ketahanan harus dikembangkan untuk membantu para profesional kesehatan di garis depan melawan dampak mental negative. Kemampuan mengelola stres adalah ciri dari sesuatu yang ada pada diri seseorang untuk melakukan sesuatu yang berhubungan dengan kemampuan mental dan fisik.

5. Kontrol Diri

Menjaga kontrol diri merupakan bagian dari konsep harapan, yang dapat dilakukan dengan terus mencari informasi, menentukan keputusan sendiri, serta membangun kemandirian, sehingga dapat memperkuat harapan individu. Menurut Venning dalam Weil dalam Habibah (2018) kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri juga dipengaruhi oleh self-efficacy. Dengan adanya self-efficacy, individu dapat meningkatkan persepsi terhadap kemampuannya dalam mengontrol diri.Perubahan kehidupan

Perubahan pola hidup yang dialami oleh siswa lingkungan polisi yang ketat dan disiplin yang tinggi sering kali menciptakan tekanan bagi siswa polisi. Penelitian menunjukkan bahwa semakin ketat disiplin yang diterapkan, semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan oleh siswa (Wicaksono, 2017). Banyak siswa mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan perubahan drastis dari kehidupan sipil ke lingkungan polisi. Hal ini termasuk perubahan dalam rutinitas harian, interaksi sosial, dan tuntutan fisik yang lebih berat (Fadilah et al., 2022). Siswa kepolisian menghadapi tuntutan akademik dan fisik yang tinggi, termasuk jadwal latihan yang padat dan standar performa yang ketat (Mayangsari, 2010).

6. Koping strategi

Stres dapat diatasi dengan efektif jika seseorang menerapkan strategi coping yang tepat (Azmy et al., 2017). strategi coping membantu individu dalam menghadapi stres atau permasalahan yang dihadapinya. Salah satu contoh strategi coping yang baik adalah berkomunikasi dengan keluarga atau teman ketika menghadapi masalah di sekolah. Berbicara secara intens dengan orang yang dipercaya dapat mengurangi beban pikiran yang memicu stres. Strategi coping mencakup berbagai upaya dan tindakan yang berfokus pada pengelolaan, pengurangan, serta penyesuaian terhadap tuntutan atau konflik, baik yang bersifat internal maupun eksternal (Gapuri Lestari et al., 2022). Senada dengan yang disampaikan oleh Rohmadani & Khoiryasdien (2022) koping strategi merupakan upaya dalam mengatasi stres. Pada anggota polisi menunjukkan bahwa coping yang efektif dapat membantu mereka untuk mengatasi dan menerima situasi yang menekan tanpa merasa khawatir dan tidak dapat mengendalikan stress (Ciptaningrum, 2023).

2.1.6 Pengukuran Tingkat Stress

Stres dapat di ukur dengan kuesioner yang berbeda-beda salah satu yang dapat digunakan yaitu Perceived Stress Scale (PSS) oleh Cohen (1988) yang merupakan instrument untuk mengetahui tingkat stres seseorang secara psikologis melalui pengukuran subyektif (Purnami, 2020).

Kuesioner tersebut diisi dengan memberikan tanda centang ($\surd$) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran responden

selama satu bulan terakhir dan memberikan kode sesuai hasil skor responden dengan skala sebagai berikut:

0 : Tidak pernah.

1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali).

2 : Kadang-kadang (3-4 kali).

3 : Hampir sering (5-6 kali) .

4 : Sangat Sering (≥ 6 kali).

Untuk pertanyaan positif (4,5,7,8) bernilai kebalikannya (0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0). Selanjutnya akan di jumlahkan skor total dari semua pertanyaan. Apabila skor total 1-13 (tidak stres), skor total 14-26 (stres ringan) dan skor total 27-40 (stres berat)

Tabel 2.1 Pertanyaan Kuesioner PSS

No.	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga					
2.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda					
3.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan					
4.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi					
5.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda					
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan					
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda					

8.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain					
9.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan					
10.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya					
	Skor					

Sumber: (Cohen, 1988)

2.2 Strategi Koping

2.2.1 Pegertian Strategi Koping

Berbagai permasalahan dalam kehidupan sehari-hari dapat menyebabkan seseorang atau keluarga mengalami kebingungan dan stres, sehingga mereka mencari berbagai cara untuk mengatasinya. Ketegangan fisik dan emosional yang menyertai stres sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman. Ketidaknyamanan ini mendorong individu untuk mengambil tindakan guna mengurangi atau menghilangkan stres. Upaya yang dilakukan individu dalam menghadapi stres ini disebut strategi coping. (Östlund & Persson, 2014). Koping merupakan segala bentuk perilaku dan pemikiran, baik positif maupun negatif, yang bertujuan untuk mengurangi beban yang dirasakan individu agar tidak menimbulkan stres. (Maryam, 2017).

Menurut Lazarus dan Folkman dalam (Asih et al., 2018) koping adalah upaya individu dalam mengelola kognisi dan perilaku secara terus-menerus untuk menghadapi berbagai tuntutan atau perubahan kondisi, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Hai ini juga sejalan dengan (Hendriani, 2018) yang menyatakan bahwa strategi koping merupakan cara individu menyesuaikan sumber daya yang dimilikinya dengan tuntutan yang diberikan oleh lingkungannya. Koping juga dapat diartikan sebagai mekanisme pertahanan diri individu untuk menghindari stres atau

depresi. Dalam membentuk perilaku koping, diperlukan sumber daya koping, baik yang bersifat fisik maupun nonfisik. Sumber daya ini umumnya bersifat subjektif, sehingga strategi koping dapat berbeda antara satu individu dengan individu lainnya (Kazemi et al., 2021). Cara seseorang menerapkan strategi koping bergantung pada sumber daya yang tersedia, seperti dukungan sosial. Dukungan sosial mencakup pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional yang diperoleh dari orang tua, saudara, anggota keluarga lainnya, teman, serta lingkungan masyarakat sekitar.

Dengan demikian, strategi koping dapat disimpulkan sebagai upaya atau proses yang dilakukan individu untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi perbedaan antara kondisi yang dialami dengan tuntutan lingkungan atau situasi yang dianggap mengancam.

2.2.2 Jenis-jenis Strategi Koping

Menurut (Lazarus & Folkman, 1984) secara umum membedakan bentuk strategi koping dalam dua klasifikasi *Problem focused coping (PFC)* dan *Emotion Focused Coping (EFC)*.

a. *Problem focused coping (PFC)* adalah bentuk koping yang cenderung diarahkan dalam upaya untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan, dalam arti koping yang muncul terfokus pada masalah individu yang akan mengatasi stres dengan mempelajari cara-cara keterampilan yang baru. Individu cenderung menggunakan strategi ini ketika individu percaya bahwa tuntutan dari situasi dapat diubah (Khabibi et al., 2023). *Problem focused coping* memungkinkan individu membuat rencana dan tindakan lebih lanjut serta berusaha menghadapi segala kemungkinan yang akan terjadi untuk memperoleh apa yang telah direncanakan dan diinginkan sebelumnya.

   Menurut (Lazarus & Folkman, 1984) pengklasifikasian bentuk perilaku koping yang berorientasi pada *problem focused coping* yaitu:

   - *Confrontative coping*

     Usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap sumber tekanan dengan cara melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan yang berlaku walaupun terkadang mengalami resiko yang cukup besar.

   - *Planfull problem solving*

Individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, meminta pendapat dan pandangan dari orang lain tentang masalah yang dihadapi, bersikap hati-hati sebelum memutuskan suatu dan mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan.

- *Seeking Sosial Support*

  Suatu cara yang dilakukan individu dalam menghadapi masalah dengan cara mencari dukungan pada keluarga atau lingkungan sekitar dapat berupa infomasi, bantuan nyata, simpati, maupun perhatian.

b. *Emotion Focused Coping (EFC)* adalah bentuk koping yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Individu dapat mengatur respon emosional dengan pendekatan behavioral dan kognitif. Contoh dari pendekatan behavioral adalah mencari dukungan emosional dari teman – teman dan mengikuti berbagai aktivitas seperti berolahraga atau menonton televisi yang dapat mengalihkan perhatian individu dari masalahnya. Sementara pendekatan kognitif melibatkan bagaimana individu berfikir tentang situasi yang menekan. Strategi ini adalah satu-satunya cara untuk menerapkan keterampilan koping ketika sumber stres berada di luar kendali orang yang mengalaminya. Caranya dengan mengalihkan fokus dan perhatian dari sumber masalahnya, misalnya dengan sharing atau menulis tentang masalah yang sedang dihadapi, meditasi, atau dengan berdoa. Individu yang menggunakan emotion focused coping dalam penyelesaian masalah cenderung menunjukkan perilaku dengan lebih mengutamakan introspeksi diri daripada sibuk menyalahkan orang lain dan memandang positif masyarakat atau lingkungan di sekitar. Dapat disimpulkan *emotion focused coping* merupakan bentuk koping yang digunakan seseorang dalam menghadapi situasi yang menekan dengan cara mengontrol atau mengatur respon emosi yang muncul sehingga individu mampu menilai secara positif situasi yang terjadi.

   Menurut (Lazarus & Folkman, 1984) pengklasifikasian bentuk perilaku koping yang berorientasi pada *emotion focused coping* yaitu:

- *Distancing*

  Individu menunjukkan sikap kurang peduli terhadap persoalan yang dihadapi bahkan mencoba melupakan seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa.
- *Self-controlling*

  Individu melakukan penyelesaian masalah dengan cara mengendalikan diri, menahan diri, mengatur perasaan, teliti dan tidak tergesa dalam mengambil tindakan.
- *Escape-Avoidance*

  Individu berusaha menghindar dari masalah yang dihadapi atau individu berusaha menyanggah atau mengingkari dan melupakan masalah-masalah yang ada pada dirinya.
- *Accepting responsihility*

  Usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba menerima untuk membuat semua keadaan menjadi lebih baik.
- *Positive reuppreisal*

  Individu melihat sisi positif dari masalah yang dialami dalam kehidupannya dengan mencari arti atau keuntungan dari pengalaman tersebut serta mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius.

Jenis koping yang akan digunakan dan dampaknya akan bergantung pada jenis stres atau masalah yang dihadapi (Maryam, 2017). Dalam situasi dinamis yang mungkin konstruktif kemungkinan strategi yang digunakan adalah fokus pada masalah. Namun, dalam situasi yang sulit seperti kematian pasangan, strategi koping yang digunakan adalah berfokus pada emosi karena memotivasi individu untuk lebih banyak berdoa, bersabar dan pasrah (Khabibi et al., 2023).

2.2.3 Pengukuran Strategi Koping yang Digunakan

Penelitian ini menggunakan kuesioner *The Ways of Coping Questionnaire (WCQ)* yang sudah direvisi oleh (Folkman & Lazarus, 1988) untuk melihat jenis strategi koping apa saja yang digunakan seseorang untuk menghadapi masalah yang dihadapi. Kuesioner *WCQ* terdiri dari 66 item dan hanya 50 item yang diukur. Kuesioner ini terdiri

dari 2 kategori yaitu *Problem Focused Coping* (no. 1-18) dan *Emotion Focused Coping* (no. 19-50). *Problem Focused Coping* terdiri dari 3 aspek yaitu *Confrontive Coping, Seeking Sosial Support* dan *Planful Problem Solving*. Sedangkan *Emotion Focused Coping* terdiri dari 5 aspek yaitu *Distancing, Escape-Avoidance, Accepting Responsibility, Self-control* dan *Positive Reappraisal*.

Tabel 2.2 Penjelasan Item Kuesioner Strategi Koping

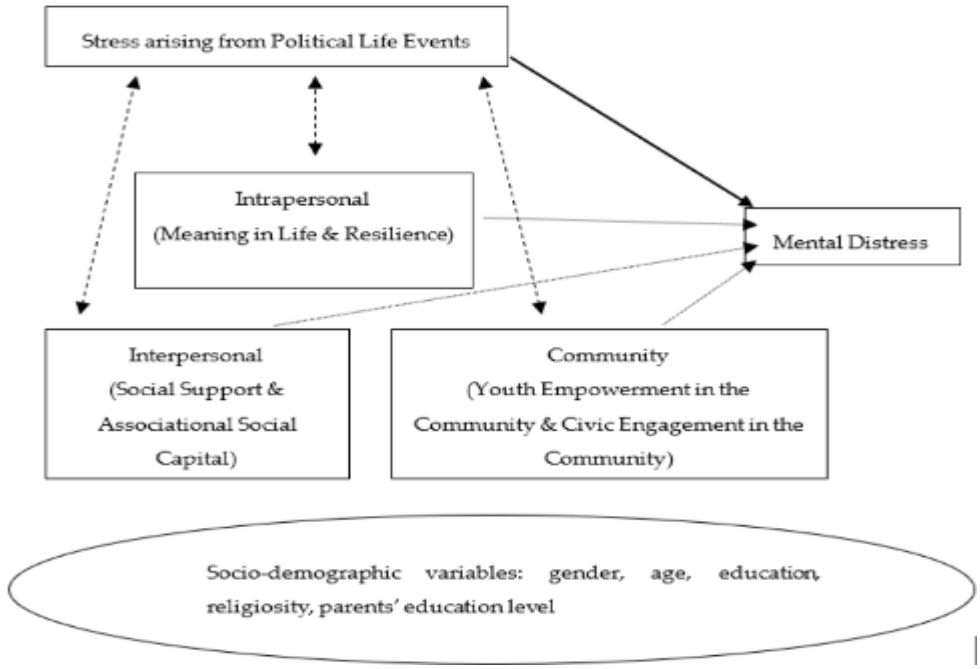
Dimensi	Aspek	Jumlah item	No. Item
Problem Focused Coping	*Planful Problem Solving*.	6	1, 2, 3, 4, 5, 6
	Confrontative Coping	6	7, 8, 9, 10, 11, 12
	Seeking Sosial Support dan	6	13, 14, 15, 16, 17, 18
Emotion Focused Coping	*Distancing*	6	19, 20, 21, 22, 23, 24
	Self-control	7	25, 26, 27, 28, 29, 30, 31
	Escape-Avoidance	8	32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39
	Accepting Responsibility	4	40, 41, 42, 43
	Positive Reappraisal.	7	44, 45, 46, 47, 48, 49, 50

2.3 Kerangka Teori

kerangka teori gambar 2.1 berfokus pada hubungan antara faktor pelindung pada tingkat intrapersonal, interpersonal, dan komunitas dengan stres yang dialami remaja akibat peristiwa politik, serta dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Faktor intrapersonal meliputi karakteristik individu seperti resiliensi dan regulasi emosi, faktor interpersonal mencakup dukungan dari keluarga dan teman sebaya, sementara faktor komunitas berkaitan dengan rasa memiliki terhadap komunitas dan ketersediaan dukungan sosial. Kerangka ini menggambarkan bagaimana interaksi berbagai faktor pelindung dapat mengurangi dampak negatif stres politik terhadap kesehatan mental, serta memberikan wawasan untuk intervensi yang berbasis pada penguatan faktor-faktor tersebut.

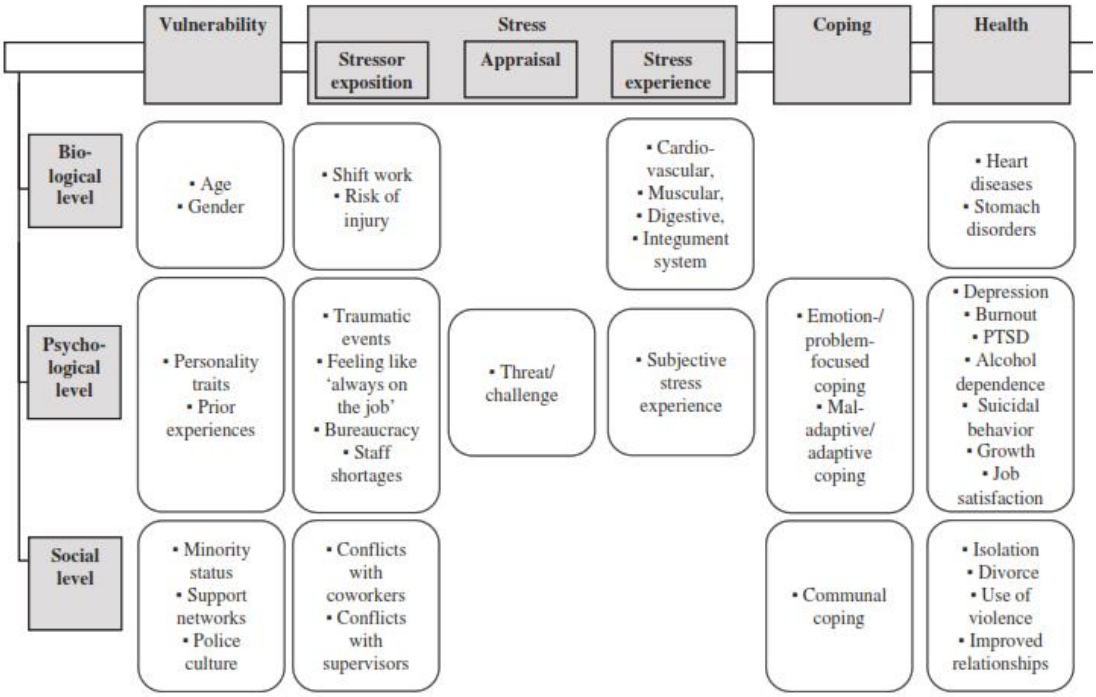
Kerangka teori gambar 2.2 yang dibangun bertujuan untuk memahami hubungan antara stres kerja dan kesehatan di kalangan petugas kepolisian. Kerangka ini mengintegrasikan berbagai faktor risiko dan protektif yang memengaruhi stres, termasuk faktor individu (seperti kepribadian dan strategi koping), faktor organisasi (misalnya beban kerja, dukungan manajerial, dan budaya kerja), serta faktor eksternal (seperti pengaruh masyarakat dan tekanan politik). Kerangka tersebut juga menyoroti dampak stres kronis pada kesehatan fisik dan mental, serta kinerja kerja petugas kepolisian. Kerangka tersebut menawarkan dasar teoritis untuk mengembangkan intervensi yang lebih holistik guna meningkatkan kesejahteraan dan efektivitas petugas kepolisian.

Gambar 2. 1: *Determinant Stress Theory*



Source: Chang et al. (2021)

Gambar 2. 2: *Theory of Stress and Health in the Police*



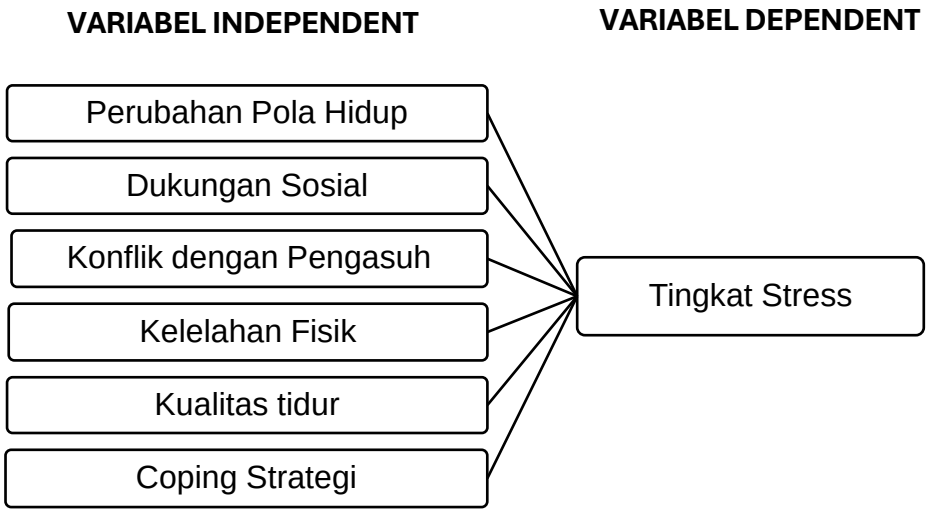
Source: Gutschmidt et al. (2021)

BAB III
KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep

Kerangka konsep ini akan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada siswa Sekolah polisi Negara melibatkan beberapa elemen penting. Pertama, jenis kelamin dapat memainkan peran dalam persepsi dan penanganan stres, dengan perbedaan dalam strategi koping dan respon terhadap tekanan. Kedua, dukungan sosial, baik dari rekan-rekan sejawat maupun dari lingkungan sosial mereka, dapat membantu mengurangi tingkat stres dengan menyediakan sumber daya emosional dan praktis untuk mengatasi tantangan.

Tidur yang berkualitas memungkinkan tubuh dan pikiran untuk pulih dari aktivitas sehari-hari, menjaga keseimbangan hormon stres, serta memperbaiki sistem kekebalan. Kelelahan fisik berkepanjangan dapat memperburuk respons tubuh terhadap stres, membuat individu merasa mudah tertekan dan kurang mampu menghadapi situasi stres. Perubahan pola hidup tersebut sering kali menciptakan tekanan bagi siswa polisi. semakin ketat disiplin yang diterapkan, semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan oleh siswa. Terakhir, strategi koping yang digunakan oleh siswa Sekolah Polisi Negara, baik itu fokus pada masalah, penghindaran atau pencarian dukungan sosial, dapat mempengaruhi bagaimana mereka menanggapi stres dalam lingkungan belajar dan latihan mereka. Dengan memahami interaksi antara faktor-faktor ini, pendekatan yang holistik untuk mengelola stres siswa kepolisian dapat dikembangkan, dengan fokus pada pengembangan resiliensi, kemampuan kontrol diri dan dukungan sosial yang efektif.



Gambar 3.1: Kerangka Konsep

3.2 Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Ada hubungan pola hidup dengan tingkat stress siswa Sekolah Negara Polda Aceh;
2. Ada hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stress siswa Sekolah Negara Polda Aceh;
3. Ada hubungan konflik dengan tingkat stress siswa Sekolah Negara Polda Aceh;
4. Ada hubungan kelelahan fisik dengan tingkat stress siswa Sekolah Negara Polda Aceh;
5. Ada hubungan kualitas tidur dengan tingkat stress siswa Sekolah Negara Polda Aceh;
6. Ada hubungan koping strategi dengan tingkat stress siswa Sekolah Negara Polda Aceh.

3.3 Variable Penelitian

3.3.1 Variable Dependen

Variabel dependen pada penelitian ini adalah tingkat stress.

3.3.2 Variable Independen

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah dukungan sosial, perubahan pola hidup, konflik dengan Pengasuh, kelelahan fisik dan kualitas tidur dan koping strategi.

3.4 Definisi Operational

Tabel 3. 1 *Definisi Operasional*

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Dependen						
1	Tingkat Stress	Suatu kondisi ketegangan pada seseorang yang mempengaruhi emosi, proses berpikirdan kondisinya. Mereka yang mengalami stress mengalami gugup, merasakan kekhawatiran kronis, mudah marah, agresif, sulit tidur dan tidak bila relaks.	Angket	Kuesioner (PSS)	- Tidak stress (skor=1-13) - Stres ringan (skor=14-26) - Stres Berat (skor=27-40)	Ordinal
Variabel Independen						
1	Dukungan Sosial	Bentuk pemberian dukungan dalam menghadapi permasalahan baik dari keluarga atau orang disekitar berupa dukungan pemeliharaan, emosional untuk mencapai kesejahteraan dalam memenuhi kebutuhan psikososial.	Angket	kuesioner	- Tinggi : jika skor ≥ 36 dari median - Rendah : jika skor < 36 dari median	Ordinal
2	Perubahan Pola Hidup	transisi kehidupan pada siswa polisi merujuk pada berbagai penyesuaian yang terjadi ketika individu memasuki lingkungan pendidikan kepolisian	Angket	Kuesioner	- Baik - Buruk	Odinal
3	Konflik dengan pengasuh	Suatu peristiwa sosial di mana terjadi seperti perbedaan persepsi terkait kedisiplinan,	Angket	Kuesioner	- Tidak ada - Ada	Ordinal

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
		aturan, dan cara penyampaian instruksi atau teguran pendapat antara siswa dengan pengasuh				
4	Kelelahan Fisik	Kelelahan akibat aktifitas/Latihan fisik secara intens	Angket	Kuesioner	- Ringan - Sedang - Berat	Ordinal
5	Kualitas Tidur	Keadaan tidur individu yang dapat menghasilkan kesegaran dan kebugaraan saat terbangun.	Angket	Kuesioner PSQI	-Baik -Buruk	Ordinal
6	Koping Strategi	Sebuah cara atau proses yang dilakukan seseorang untuk mengelola perbedaan antara yang dirasakan dengan tuntutan lingkungan atau situasi yang mengancam.	Angket	Kuesioner	- Prroblem Focused Coping (PFC) - Emotional Focused Coping (EFC)	Ordinal

BAB IV
METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan desain *cross sectional* yaitu pengumpulan data, baik untuk variabel *independent* dan variabel akibat *dependen* dilakukan secara simultan (dalam waktu yang bersamaan).

4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di Sekolah Polisi Negara Polda Aceh pada tanggal 18 Desember 2024.

4.3 Populasi dan Sampel Penelitian

4.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini diambil dari total jumlah Pendidik Sekolah Polisi Negara Polda Aceh pada gelombang dua sebanyak 257 siswa.

4.3.2 Sampel

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *Total Sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel sebanyak 257

4.4 Metode Pengumpulan Data

4.4.1 Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh dari observasi atau peninjauan langsung ke lapangan melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner yang telah disusun sebelumnya. Data primer pada penelitian ini meliputi karakteristik responden, serta variabel-variabel yang akan diteliti terkait dengan kesehatan mental pada siswa Sekolah Polisi Negara Polda Aceh.

4.4.2 Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh sebagai penunjang langsung dan pelengkap yang diperoleh dari Sekolah Polisi Negara Polda Aceh, pencatatan dan pelaporan berbagai referensi dari jurnal-jurnal yang terkait dengan penelitian ini.

4.5 Rancangan Analisis Data

4.5.1 Rancangan Analisis Data Univariat

Analisis data univariat menghasilkan tabel distribusi frekuensi untuk setiap variabel baik variabel independen maupun variabel dependen dengan tujuan untuk dapat melihat besarnya masalah penelitian

4.5.2 Rancangan Analisis Data Bivariat

Analisis data bivariat bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen dan variabel dependen menggunakan regresi ordinal logistik. Dalam analisis ini, setiap variabel bebas dianalisis hubungannya dengan variabel terikat melalui uji statistik chi-square (Kai Kuadrat) dengan tingkat kepercayaan 95%. Keputusan uji chi-square didasarkan pada nilai p: jika $p < \alpha$ (0,05), maka Ho ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel dependen dan independen. Sebaliknya, jika $p \geq \alpha$ (0,05), maka Ho gagal ditolak, yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan. Uji chi-square ini digunakan untuk data kategori, baik nominal maupun ordinal.

4.5.3 Rancangan Analisis Data Multivariat

Analisa multivariat dilakukan untuk mengetahui variabel independen yang paling dominan berhubungan dengan variabel dependen. Dalam penelitian ini, analisis multivariat menggunakan uji regresi logistik berganda. Variabel yang dimasukkan dalam analisis multivariat adalah variabel yang pada analisis bivariat mempunyai nilai p<0,20.

4.6 Jadwal Penelitian

Jadwal penelitian ini dimulai dari proses penentuan topik dan penyusunan bahan yang terkait dengan ide penelitian. Jadwal penelitian ini di rancang untuk membantu peneliti agar dapat mengatur jadwal pelaksanaan tesis dengan sebaik mungkin. Adapun jadwal penelitian tesis ini seperti yang ditampilkan pada tabel di bawah ini

Tabel 4. 1 Jadwal Penelitian

Penelitian dalam tesis mahasiswa Tahun Ajaran 2024/2025

Keterangan	September Minggu ke-				Oktober Minggu ke-				November Minggu ke-				Desember Minggu ke-				Januari Minggu ke-				Februari Minggu ke-				Maret Minggu ke-			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Mengumpulkan referensi dan menyiapkan materi	■	■	■																									
2. Konsultasi s/d persetujuan proposal penelitian				■	■	■	■																					
3. Pendaftaran proposal								■																				
4. Seminar proposal									■																			
5. Proses bimbingan dan revisi proposal dengan pembimbing dan penguji										■	■	■	■	■														
6. Penelitian dan analisis data															■	■	■											
7. Penyusunan tesis																		■	■									
8. Konsultasi hasil penelitian dengan pembimbing																				■	■	■	■	■	■	■		
9. Penjadwalan seminar progres																											■	

Judul Penelitian “Prevalensi Dan Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Polisi”

Mengetahui:

Dosen Pembimbing I

(Prof. Asnawi Abdullah, Ph.DI)

Dosen Pembimbing II

(Dr. rer.med Marthoenis, MSc, MPH)

Banda Aceh, 15-03-2025

Mahasiswa

(Ellyani)

BAB V
HASIL PENELITIAN

7.1 Gambaran Umum Sekolah Polisi Negara Polda Aceh

SPN Polda Aceh adalah Institusi Pendidikan Dibawah Naungan Kepolisian Negara Republik Indonesia(polri)yang bertugas Mendidik dan melatih calon anggota Polri Untuk Menjadi Personil Kepolisian Yang Kompeten, Profesional dan memiliki integritas Tinggi Profil (SPN Polda Aceh, 2023).

SPN Polda Aceh terletak dipinggir jalan KM 61 dari Kota Provinsi Banda Aceh. Memiliki luas SPN 185 HA dibawah kaki gunung seulawah dan merupakan jalan lintas kota banda aceh dengan batas- batas wilayah sebagai berikut (SPN Polda Aceh, 2023):

a. Sebelah utara berbatasan dengan hutan taman industry (HTI)
b. Sebelah selatan berbatasan dengan dengan gunung seulawah Agam Kabupaten Aceh besar
c. Sebelah timur berbatasan dengan desa lamtamot kecamatan lembah seulawah Aceh Besar
d. Sebelah barat berbatasan dengan Mako BRIMOB Seunapet Kecamaatan Lembah seulawah Kabupaten Aceh Besar

5.2 Hasil Penelitian

5.1.1 Hasil Analisi Univariat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada Siswa SPN Polda Aceh terhadap 257 siswa didapatkan, rata-rata responden berusia 19 tahun dengan usia minimal 18 tahun dan usia 26 tahun. Siswa yang berpendidikan terakhir S1 sebanyak 5 responden (1,95%) dan berpendidikan terkahir SMA sebanyak 252 responden (98,05%).

Berdasarkan tabel dibawah terlihat bahwa dari 257 responden terdapat 60 responden (23,35%) tidak stres, 189 responden (73,54%) mengalami stres ringan dan 8 responden (3,11%) mengalami stres berat. Perubahan pola hidup tertinggi terdapat pada responden yang perubahan pola hidup buruk sebanyak 133 responden (51,75%) dan terendah pada responden dengan perubahan pola hidup baik sebanyak 124 responden (48,25%). Untuk variable dukungan sosial, terbanyak terdapat pada dukungan sosial tinggi sebanyak 183 responden (71,21%) dan sedikit pada dukungan sosial rendah sebanyak 74 responden (28,79%).

Untuk variabel konflik dengan pengasuh, tertinggi pada adanya konflik dengan pengasuh sebanyak 140 responden (54,47%) dan terendah pada Tidak adanya konflik dengan pengasuh sebanyak 117 responden (45,53%). Untuk variabel kelelahan fisik, tertinggi pada kelelahan fisik kategori berat sebanyak 134 responden (52,14%), kategori sedang sebanyak 96 responden (37,35), sedangkan terendah pada kategori ringan sebanyak 27 responden (10,51%).

Untuk variabel kualitas tidur, sebanyak 233 responden (90,66%) mengalami kualitas tidur yang buruk sedangkan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 24 (9,34%). Variabel strategi coping, sebanyak 209 responden (81,32%) menggunakan jenis koping PFC sedangkan 48 responden (18,68) menggunakan jenis koping yang EFC.

Tabel 5. 1 Analisis Univariat Prevalensi Dan Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Polisi Negara Polda Aceh Tahun 2024

No	Variabel	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Mean (SD)	Min-Max
1	**Umur**			19 (1.21)	18-26
2	**Pendidikan**				
	S1	5	1.95		
	SMA	252	98.05		
3	**Tingkat Stress**				
	Tidak Stres	60	23.35		
	Stres Ringan	189	73.54		
	Stres Berat	8	3.11		
4	**Perubahan Pola Hidup**				
	Baik	124	48.25		
	Buruk	133	51.75		
5	**Dukungan Sosial**				
	Tinggi	183	71.21		
	Rendah	74	28.79		
6	**Konflik dengan Pengasuh**				
	Tidak Ada	117	45.53		
	Ada	140	54.47		
7	**Kelelahan Fisik**				
	Ringan	27	10.51		
	Sedang	96	37.35		
	Berat	134	52.14		
8	**Kualitas Tidur**				
	Baik	24	9.34		
	Buruk	233	90.66		
9	**Strategi Copling**				
	PFC	209	81.32		
	EFC	48	18.68		

Sumber: Data Primer, 2024

5.2. 2 Hasil Analisis Bivariat

Pada analisis bivariat berikut ini dilakukan cross tab antara variabel dependen dengan variabel independent untuk melihat hubungan antara keduanya. Pada analisis bivariat juga menghasilkan nilai besarnya risiko variabel independen terhadap variabel dependen.

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan pada perubahan pola hidup, responden yang mengalami stres berat lebih tinggi pada perubahan pola hidup buruk (5,26%) dibandingkan yang memiliki pola hidup baik (0,81%). Hasil uji statistik diperoleh tidak terdapat hubungan perubahan pola hidup dengan tingkat stress (OR=1,19; 95% CI=0.69-2.07; p=0.528), hasil ini menunjukkan responden dengan perubahan pola hidup buruk berisiko 1 kali mengalami stres berat dibandingkan responden yang memiliki kualitas tidur baik.

Pada dukungan sosial, responden yang mengalami stress berat lebih tinggi pada dukungan sosial rendah (5,41%) dibandingkan yang dukungan sosial tinggi (2,19%). Hasil uji statistik diperoleh terdapat hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres (OR= 2,17; 95% CI= 1.11-4.24; p=0.023), hasil ini menunjukkan responden yang memiliki dukungan sosial rendah berisiko 2 kali mengalami stres berat dibandingkan responden yang memiliki dukungan sosial tinggi.

Pada konflik dengan pengasuh, responden yang mengalami stres berat lebih tinggi yang tidak ada konflik (3,42%) dibandingkan dengan yang memiliki konflik (2,86%). Hasil uji statistik diperoleh terdapat hubungan konflik dengan pengasuh dengan tingkat stres (OR= 1,77; 95% CI=1.01-3.11; p=0,044), hasil ini menunjukkan responden yang ada konflik dengan pengasuh berisiko hampir 2 kali mengalami stres dibandingkan dengan yang tidak mengalami konflik.

Pada kelelahan fisik, responden yang mengalami stress berat lebih tinggi pada yang memiliki kelelahan fisik (4,48%) dibandingkan responden dengan kelelahan fisik sedang (2,08%) dan kelelahan fisik ringan (0,00%). Hasil uji statistik dipereoleh terdapat hubungan kelelahan fisik dengan tingkat stres (OR=3,61 dan 3,78; 95% CI= 1.49-8.73 dan 1.61-8.86 p=0.004 dan 0.002), hasil ini menunjukkan responden dengan

kelelahan fisik berat berisiko hampir 4 kali mengalami stres berat dibandingkan dengan ringan dan yang kelelahan fisik kategori sedang berisiko hampir 4 kali mengalami stres berat dibandingkan dengan kategori ringan.

Pada kualitas tidur baik, responden yang mengalami stress berat lebih tinggi pada kualitas tidur baik (4,17%) dibandingkan responden dengan kualitas tidur buruk (3,00%). Hasil uji statistic diperoleh tidak terdapat hubungan kualitas tidur dengan tingkat stress (OR=1,61; 95% CI=0.65-3.96; p=0,300), hasil ini menunjukkan responden dengan kualitas buruk berisiko hampir 2 kali berisiko mengalami stress berat dibandingkan dengan responden yang memiliki kualitas tidur baik

Pada strategi coping, responden yang mengalami stress berat lebih tinggi pada jenis strategi koping EFC (12,50%) dibandingkan responden dengan jenis koping PFC (0,96%). Hasil uji statistik diperoleh terdapat hubungan strategi koping dengan tingkat stres (OR= 2,39; 95% CI= 1.04-5.47; p=0.039), hasil ini menunjukkan responden yang menggunakan jenis strategi koping EFC berisiko 2 kali mengalami stres berat dibandingkan responden yang menggunakan jenis strategi koping PFC.

Tabel 5. 2 Analisis Bivariat Prevalensi Dan Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Polisi Negara Polda Aceh Tahun 2024

Hasil Ukur	***Variabel* Tingkat Stress**								
	Tidak Stres		**Stres Ringan**		**Stres Berat**		***OR***	***95%CI***	***P-Value***
	n	%	n	%	n	%			
Perubahan Pola Hidup									
Baik	29	23.39	94	75.81	1	0.81			
Buruk	31	23.31	95	71.43	7	5.26	1.19	0.69-2.07	0.528
Dukungan Sosial									
Tinggi	49	26.78	130	71.04	4	2.19			
Rendah	11	14.86	59	79.73	4	5.41	2.17	1.11-4.24	0.023
Konflik dengan Pengasuh									
Tidak Ada	35	29.91	781	66.67	4	3.42			
Ada	25	17.86	11	79.29	4	2.86	1.77	1.01-3.11	0.044
Kelelahan Fisik									
Ringan	13	48.15	14	51.85	0	0			
Sedang	19	19.79	75	78.13	2	2.08	3.61	1.49-8.73	0.004

Berat	28	20.90	100	74.63	6	4.48	3.78	1.61-8.86	0.002
Kualitas Tidur									
Baik	8	33.33	15	62.50	1	4.17			
Buruk	52	22.32	174	74.68	7	3.0	1.61	0.65-3.96	0.300
Strategi Copling									
PFC	51	24.40	156	74.64	2	0.96			
EFC	9	18.75	33	68.75	6	12.50	2.39	1.04-5.47	0.039

Sumber: Data Primer, 2024

5.2.3 Hasil Analisis Multivariat

Pada analisis berikut peneliti membuat 3 model untuk menganalisis multivariat. Variabel yang dimasukkan dalam analisis ini yaitu variabel hasil analisis bivariat yang mempunyai nilai p<0,20. Pada model 1 dilakukan pengelompokkan variabel berdasarkan faktor eksternal dari responden. Pada model ke 2 ditambahkan variabel kelelahan fisik dan untuk model yang ketiga digabungkan semua variabel yang mengahasilkan nilai P <0,20.

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan hasil statistik multivariat model 1 terlihat variabel dukungan sosial paling dominan berhubungan dengan tingkat stres. Dukungan sosial yang rendah berisiko 2 kali mengalami stres berat dibandingkan dengan dukungan sosial tinggi. Hasil uji statistik Pseudo R2 adalah 0.0322, artinya variabel pada komponen karakteristik ini mampu memprediksi 3,22% tingkat kejadian stres.

Pada model 2 dengan penambahan variabel kelelahan fisik, didapatkan variabel kelelahan fisik paling dominan berhubungan dengan tingkat stres. Kelelahan fisik yang sedang dan berat berisiko 4 kali mengalami stres berat dibandingkan kelelahan fisik ringan. Hasil uji statistik Pseudo R2 adalah 0,0638, artinya pada komponen karakteristik ini mampu memprediksi 6,38% tingkat kejadian stres.

Pada model 3 dengan penambahan variabel strategi koping, didapatkan tetap variabel kelelahan fisik paling dominan berhubungan dengan tingkat stres. Kelelahan fisik yang sedang dan berat berisiko 4 kali mengalami stres berat dibandingkan kelelahan fisik ringan. Hasil uji statistik Pseudo R2 adalah 0.0705, artinya variabel pada model 3 secara Bersama-sama mampu memprediksi 7,05% tingkat kejadian stres.

Tabel 5. 3 Analisis Multivariat Prevalensi Dan Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Polisi Negara Polda Aceh Tahun 2024

No	Variabel	Model 1		Model 2		Model 3	
		AOR (95%CI)	p-value	AOR (95%CI)	p-value	AOR (95%CI)	p-value
1	**Dukungan Sosial**						
	Tinggi						
	Rendah	2.42 (1.22-4.75)	0.011	2.77 (1.38-5.59)	0.004	2.50 (1.22-5.09)	0.011
2	**Konflik dengan Pengasuh**						
	Tidak Ada						
	Ada	1.97 (1.11-3.49)	0.019	1.91 (1.06-3.44)	0.029	1.94 (1.07-3.49)	0.027
3	**Kelelahan Fisik**						
	Ringan						
	Sedang			4.26 (1.70-10.7)	0.002	4.13 (1.63-10.41)	0.003
	Berat			4.22 (1.73-10.34)	0.002	3.92 (1.58-9.68)	0.003
4	**Strategi Coping**						
	PFC						
	EFC					1.91 (0.81-4.48)	0.137
	Pseudo R2	**0.0322**		**0.0639**		**0.0705**	

Sumber: Data Primer, 2024

BAB VI
PEMBAHASAN

6.1 Pembahasan

6.1.1 Hubungan Perubahan Pola Hidup dengan Tingkat Stres Siswa Polisi

Hasil penelitian ini diperoleh tidak terdapat hubungan perubahan pola hidup dengan tingkat stress (OR=1,19; 95% CI=0.69-2.07; p=0.5281), hasil ini menunjukkan responden dengan perubahan pola hidup buruk berisiko 1 kali mengalami stres berat dibandingkan responden yang memiliki dengan perubahan pola hidup baik.

Hasil tersebut tidak sejalan dengan penelitian Korengkeng et al. (2023) hasil analisis didapatkan sebagian besar partisipan yaitu 52 responden (70.4%) memiliki penyesuaian pola hidup sedang dan 47 responden (66.2%) memiliki stres sedang. Lebih lanjut analisis data menggunakan pearson correlation menunjukkan nilai p= 0.001; dan r= - 0.370. Terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian pola hidup dengan stres (Korengkeng et al., 2023). Hasil yang sama pada penelitian Putri & Hidayah (2021) terdapat pengaruh penyesuaian pola hidup terhadap stres yang ditunjukkan dengan nilai t = -13,349 dengan nilai p = 0,000 (p < 0,01) (Putri & Hidayah, 2021).

Stres dapat muncul dalam berbagai situasi dan lingkungan baru yang berbeda dari kebiasaan sebelumnya. Karena kondisi lingkungan selalu berubah, setiap individu perlu mengembangkan kemampuan untuk beradaptasi dan menjalin hubungan baru sesuai dengan situasi yang dihadapinya. Penyesuaian ini membutuhkan kematangan dalam menjalankan peran yang dibebankan pada dirinya (Rahmah et al., 2023).

Individu dapat memenuhi tuntutan situasi sosial jika mampu memahami berbagai keadaan sosial dan menyesuaikan perilakunya secara tepat dengan situasi tersebut. Kemampuan ini dapat dikembangkan melalui pembelajaran yang diperoleh dari keluarga serta pengetahuan baru yang didapatkan dari lingkungan tempatnya berada. (Uti Lestari et al., 2022).

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti berasumsi bahwa perubahan pola hidup yang signifikan, seperti peningkatan aktivitas fisik dan perubahan pola makan,

dapat menjadi sumber stres bagi siswa polisi. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental.

6.1.2 Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres Siswa Polisi

Hasil penelitian ini diperoleh terdapat hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres (OR= 2,17; 95% CI= 1.11-4.24; p=0.0184), hasil ini menunjukkan responden yang memiliki dukungan sosial rendah berisiko 2 kali mengalami stres berat dibandingkan responden yang memiliki dukungan sosial tinggi.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Fadila & Dwityanto (2023), hasil uji hipotesis mayor penelitian yang telah dilakukan berupa didapat data F hitung sebesar 46.830 dan signifikasi 0,000 didapat hasil sig 0,002 ($p < 0,05$), artinya dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan terhadap stress. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa dukungan sosial mendapatkan hasil -46,4 % dimana pengaruh dukungan sosial terhadap stres kerja berada pada kategori sedang dan hasil hubungan menandakan negatif yang artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah pula stress kerja begitupun sebaliknya (Fadila & Dwityanto, 2023). Sejalan dengan penelitian Cao et al. (2020) yang mendapatkan hsil bahwa dukungan sosial secara signifikan dapat menurunkan stres seseorang. Hal ini menunjukan hasil dari penelitian tersebut, sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yakni terdapat hubungan positif dan signifikan dukungan sosial terhadap stress (Cao et al., 2020).

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti berasumsi bahwa dukungan sosial mempengaruhi stres pada siswa polisi berperan sebagai penyangga psikologis yang membantu mereka mengatasi tekanan lingkungan baru yang penuh tuntutan, seperti disiplin ketat, aktivitas fisik berat, dan persaingan akademik. Dukungan ini, baik berupa dukungan emosional, praktis, maupun informasional, memberikan rasa diterima, mengurangi isolasi, dan meningkatkan kemampuan siswa untuk menghadapi tantangan. Selain itu, interaksi sosial yang positif membantu siswa mengelola emosi, memperkuat persepsi kontrol terhadap situasi, dan mencegah stres akut berkembang menjadi stres kronis. Dalam konteks lingkungan siswa polisi yang berbeda dari kebiasaan mereka sebelumnya, keberadaan dukungan sosial, baik dari keluarga,

teman, maupun rekan, menjadi kunci penting dalam menjaga keseimbangan psikologis dan kemampuan adaptasi mereka.

Untuk mengurangi stres pada siswa polisi, peneliti menyarankan untuk memperkuat dukungan sosial melalui berbagai inisiatif, seperti membangun hubungan yang solid antara siswa dengan rekan mereka melalui kegiatan kelompok yang mendukung kerja sama dan rasa kebersamaan. Program mentorship dengan senior atau pelatih juga dapat memberikan panduan dan dukungan emosional yang diperlukan. Selain itu, melibatkan keluarga dalam proses pendidikan, seperti memberikan informasi tentang tekanan yang dihadapi siswa dan cara memberikan dukungan yang tepat, dapat membantu menciptakan jaringan sosial yang lebih kuat. Menyediakan layanan konseling yang mudah diakses juga penting untuk membantu siswa mengelola stres dan memanfaatkan dukungan sosial secara optimal. Dengan cara ini, siswa polisi akan lebih mampu menghadapi tekanan lingkungan dan tuntutan akademik secara sehat dan produktif.

6.1.3 Hubungan Konflik dengan Pengasuh dengan Tingkat Stres Siswa Polisi

Hasil penelitian ini diperoleh terdapat hubungan konflik dengan pengasuh dengan tingkat stres (OR= 1,77; 95% CI=1.01-3.11; p=0,044), hasil ini menunjukkan responden yang ada konflik dengan pengasuh berisiko hampir 2 kali mengalami stres dibandingkan dengan yang tidak mengalami konflik..

Konflik dengan pengasuh di Sekolah Polisi Negara (SPN) dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi siswa. Pengasuh berperan penting dalam membimbing dan mendisiplinkan siswa selama masa pelatihan. Namun, hubungan yang tidak harmonis atau konflik yang berkepanjangan dengan pengasuh dapat menciptakan lingkungan yang tidak kondusif, yang memengaruhi kesejahteraan mental siswa. Penelitian (Shofuroh & Wulandari, 2024) menunjukkan bahwa pola asuh otoriter, yang sering kali melibatkan tuntutan tinggi dan kurangnya dukungan emosional, cenderung meningkatkan tingkat stress. Siswa yang mengalami pola asuh semacam ini mungkin merasa stres untuk memenuhi ekspektasi yang tidak realistis, yang dapat menyebabkan kecemasan dan stres. Sebaliknya, pola asuh demokratis, yang

memberikan keseimbangan antara tuntutan dan dukungan emosional, dapat membantu siswa mengelola stres dengan lebih baik (Asiyah, 2013). Penelitian oleh (Toga et al., 2024) menunjukkan bahwa siswa dengan pola asuh demokratis cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang menerima pola asuh otoriter atau permisif. Hal ini disebabkan oleh dukungan emosional yang lebih besar dan kebebasan untuk berkomunikasi tentang masalah mereka.

Konflik ini bisa timbul dari berbagai faktor, seperti perbedaan harapan, komunikasi yang buruk, atau pendekatan disiplin yang keras (Heridiansyah, 2014). Ketika siswa merasa bahwa mereka diperlakukan tidak adil atau tidak mendapatkan dukungan yang memadai dari pengasuh, hal ini dapat meningkatkan perasaan stres (Damayanti, 2023). Sebaliknya, hubungan yang baik dengan pengasuh dapat memberikan dukungan emosional dan meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi tantangan pelatihan. Penelitian oleh (Insani, 2024) menunjukkan bahwa hubungan interpersonal yang buruk dapat menjadi sumber stres yang signifikan, terutama dalam lingkungan yang penuh tekanan seperti SPN. Selain itu, studi oleh Lazarus dan Folkman 1984 dalam (Utami et al., 2022) menekankan pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi stres. Dalam konteks SPN, pengasuh yang memberikan dukungan dan komunikasi yang positif dapat membantu siswa mengelola stres dengan lebih baik.

Peneliti berasumsi siswa sekolah polisi yang memiliki konflik dengan pengasuh mengalami stres yang berat adalah karena konflik ini dapat mengganggu stabilitas emosional dan menimbulkan perasaan tidak aman. Ketegangan yang berkelanjutan dengan pengasuh dapat menciptakan lingkungan yang penuh tekanan, di mana siswa merasa kurang didukung dan dipahami. Hal ini dapat memperburuk perasaan frustrasi, kecemasan, dan ketidakmampuan untuk mengatasi tantangan sehari-hari, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat stres mereka.

Konflik antara siswa polisi dan pengasuh umumnya muncul akibat perbedaan persepsi terkait kedisiplinan, aturan, dan cara penyampaian instruksi atau teguran. Pengasuh yang bertugas membina dan mengawasi seringkali menggunakan pendekatan yang tegas dan otoriter, yang bisa dianggap terlalu keras atau tidak adil

oleh siswa. Di sisi lain, siswa yang sedang dalam proses adaptasi terhadap kehidupan disiplin militer mungkin merasa tertekan atau tidak bebas mengekspresikan pendapat, sehingga menimbulkan gesekan emosional. Konflik ini biasanya bersifat sementara dan muncul dalam situasi tertentu, seperti saat penegakan hukuman, evaluasi kinerja, atau perbedaan pemahaman tentang tugas, namun dapat mereda seiring waktu seiring tumbuhnya pemahaman dan komunikasi yang lebih baik antara kedua pihak.

6.1.4 Hubungan Kelelahan Fisik dengan Tingkat Stres Siswa Polisi

Hasil penelitian ini diperoleh terdapat hubungan kelelahan fisik dengan tingkat stres (OR=3,61 dan 3,78; 95% CI= 1.49-8.73 dan 1.61-8.86 p=0.004 dan 0.002), hasil ini menunjukkan responden dengan kelelahan fisik berat berisiko hampir 4 kali mengalami stres berat dibandingkan dengan ringan dan yang kelelahan fisik kategori sedang berisiko hampir 4 kali mengalami stres berat dibandingkan dengan kategori ringan.

Penelitian ini sejalan dengan Fatmawati (2018) yang menunjukkan bahwa kelelahan fisik siswa memiliki hubungan positif dan signifikan dengan stres akademik. Semakin tinggi tingkat kelelahan fisik, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami siswa. Ini terlihat dari hasil analisis yang menunjukkan nilai koefisien korelasi yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Aspek keletihan fisik siswa merupakan aspek yang mendominasi. Hal ini mengartikan bahwa keletihan fisik siswa memiliki hubungan untuk mengidentifikasi siswa mengalami stres akademik, dibandingkan dengan keletihan indra siswa dan keletihan mental siswa. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan mengalami titik jenuh yang tinggi dan berpengaruh terhadap kondisi fisik siswa, dimana prestasi belajarnya akan rendah serta kurangnya motivasi dan minat untuk belajar. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar, merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh ketika belajar tidak ada peningkatan (Fatmawati, 2018).

Stres dapat mengarah kelebih positif tergantung pada siswa tersebut merespon stimulusnya. Jika siswa tersebut lebih menunjukan kepada jenis distress (stres dalam bentuk negatif) maka tingkat kejenuhan belajar akan semakin tinggi,

sebaliknya jika eustress yang lebih dominan tingkat kejenuhan belajar akan semakin rendah (Kupriyanov & Zhdanov, 2014).

Dalam lingkungan pendidikan yang ketat seperti Sekolah Polisi Negara (SPN), kelelahan fisik dan tingkat stres seringkali menjadi isu yang signifikan. Kelelahan fisik adalah kondisi di mana tubuh mengalami penurunan kapasitas untuk melakukan aktivitas akibat penggunaan energi yang berlebihan tanpa waktu pemulihan yang cukup (Palar et al., 2015). Siswa SPN menghadapi berbagai aktivitas fisik intensif, termasuk latihan fisik harian, simulasi taktik, dan latihan disiplin militer, yang semuanya dapat meningkatkan risiko kelelahan fisik. Selain itu, stres adalah respons fisik dan emosional terhadap tekanan yang dirasakan. Dalam konteks SPN, sumber stres meliputi tuntutan akademik yang tinggi, tekanan untuk mencapai standar fisik dan mental tertentu, serta adaptasi terhadap lingkungan disiplin militer. Tekanan ini dapat memengaruhi kesejahteraan mental siswa secara keseluruhan (Panggalo et al., 2024).

Hubungan antara kelelahan fisik dan tingkat stres bersifat saling mempengaruhi (Marchelia, 2014). Kelelahan fisik dapat memperburuk kondisi mental siswa, sehingga meningkatkan tingkat stres mereka. Sebaliknya, stres yang tinggi dapat menghambat kemampuan tubuh untuk pulih dari aktivitas fisik, memperpanjang periode kelelahan. Hal ini menciptakan siklus negatif di mana kelelahan fisik dan stres saling memperparah satu sama lain, yang pada akhirnya dapat mengurangi kinerja akademik dan fisik siswa serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental (Rohmah et al., 2024).

Beberapa studi mendukung adanya hubungan erat antara kelelahan fisik dan stres. Penelitian oleh Rudyarti (2020) menunjukkan bahwa kelelahan fisik yang tinggi berkorelasi dengan peningkatan tingkat stress. Penelitian ini relevan dengan situasi siswa SPN yang menghadapi tantangan serupa (Haryadi & Baidun, 2019) menekankan bahwa stres adalah hasil interaksi antara individu dan lingkungannya, di mana kelelahan fisik dapat menjadi pemicu utama stres. Selain itu, Mukhtar (2021) menemukan bahwa program pelatihan intensif yang tidak disertai dengan manajemen stres yang efektif dapat meningkatkan risiko burnout di kalangan siswa akademi kepolisian.

Peneiti berasumsi siswa sekolah polisi yang memiliki kelelahan fisik yang buruk mengalami stres yang berat adalah karena kelelahan fisik yang berkepanjangan menguras energi dan sumber daya tubuh, yang mengurangi kemampuan siswa untuk menghadapi tekanan sehari-hari. Kelelahan fisik dapat memicu respons stres yang lebih tinggi karena tubuh tidak memiliki cukup waktu untuk pulih. Selain itu, kelelahan fisik yang kronis dapat menurunkan motivasi dan kinerja, yang semakin meningkatkan tekanan psikologis dan memperburuk stres.

6.1.5 Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres Siswa Polisi

Hasil penelitian ini diperoleh tidak terdapat hubungan kualitas tidur dengan tingkat stress (OR=1,61; 95% CI=0.65-3.96; p=0,3090), hasil ini menunjukkan responden dengan kualitas buruk berisiko hampir 2 kali berisiko mengalami stress berat dibandingkan dengan responden yang memiliki kualitas tidur baik

Penelitian ini tidak sejalan dengan Permatasari (2020) terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat stres. Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin buruk kuaitas tidur, semkain tinggi tingkat stres yang dialami, penelitian ini menegaskan bahwa kualitas tidur memiliki dampak langsung pada tingkat stres. Dalam hal ini, siswa yang mengalami kualitas tidur yang buruk cenderung melaporkan tingkat stres yang berat dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat stres lebih rendah. Penelitian Septianingsih et al. (2024) juga mengonfirmasi bahwa stres akademik berdampak negatif pada kualitas tidur siswa.

Siswa SPN seringkali menghadapi jadwal yang padat dan tekanan tinggi, yang dapat mengganggu pola tidur mereka (Ananda, 2023). Tidur yang tidak memadai atau tidak berkualitas dapat menyebabkan kelelahan kronis, mengurangi kemampuan kognitif, dan meningkatkan kerentanan terhadap stres. Sebaliknya, tidur yang cukup dan berkualitas baik dapat membantu mengurangi tingkat stres dengan memperbaiki fungsi kognitif dan emosional (Febri, 2024). Penelitian oleh (Wright et al., 2023) menunjukkan bahwa kurang tidur dapat meningkatkan hormon stres seperti kortisol, yang dapat memperburuk respon stres. Selain itu, penelitian oleh Dinges et al. (1997) menemukan bahwa tidur yang tidak memadai berkorelasi dengan peningkatan kelelahan dan penurunan kemampuan untuk mengatasi stres. Dalam konteks akademi

militer, studi oleh Moore et al. (2020) menunjukkan bahwa program pelatihan yang tidak memperhatikan kebutuhan tidur dapat meningkatkan risiko stres dan burnout di kalangan siswa.

Kualitas tidur dan tingkat stres merupakan dua aspek yang saling berhubungan erat, terutama di kalangan siswa di Sekolah Polisi Negara (O'Leary et al., 2020). Dalam konteks pendidikan yang menuntut, siswa sering kali menghadapi tekanan akademik dan tuntutan fisik yang tinggi, yang dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka (Fadlia et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa ketika siswa mengalami stres, tubuh mereka akan memproduksi hormon kortisol dalam jumlah yang lebih tinggi. Kortisol ini dapat mengganggu siklus tidur, menyebabkan kesulitan untuk tidur atau tidur yang tidak nyenyak (Simaremare, 2024).

Dampak dari kualitas tidur yang buruk tidak hanya terbatas pada kelelahan fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi konsentrasi dan kinerja akademik siswa (Sulthan Rafi, 2024). Siswa yang tidak mendapatkan tidur berkualitas baik mungkin mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar mengajar. Selain itu, gangguan tidur dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Wulandari, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti berasumsi stres tidak berhubungan dengan kualitas tidur siswa polisi karena mereka telah terbiasa dengan tekanan fisik dan mental sejak awal pendidikan, serta memiliki rutinitas harian yang ketat dan terstruktur yang membantu menjaga pola tidur tetap stabil. Kemungkinan lainya, stres yang dirasakan cenderung bersifat motivasional (eustress) dan tidak mencapai tingkat yang mengganggu secara psikologis, sehingga tidak berdampak signifikan terhadap kualitas tidur mereka.

Peneliti juga berasumsi bahwa siswa sekolah polisi yang memiliki kualitas tidur yang buruk mengalami stres yang berat adalah karena kurangnya tidur berkualitas mengganggu proses pemulihan fisik dan mental. Tidur yang buruk dapat meningkatkan hormon stres seperti kortisol, yang membuat siswa lebih rentan terhadap tekanan. Selain itu, kurang tidur mengurangi kemampuan kognitif, yang membuat siswa kesulitan dalam menghadapi tantangan harian dan meningkatkan perasaan kewalahan. Dalam lingkungan SPN yang penuh tekanan, kualitas tidur yang buruk

dapat memperburuk stres dan menghambat kemampuan siswa untuk mengelola tuntutan yang ada.

6.1.6 Hubungan Koping Strategi dengan Tingkat Stres Siswa Polisi

Hasil penelitian ini diperoleh terdapat hubungan strategi koping dengan tingkat stres (OR= 2,39; 95% CI= 1.04-5.47; p=0.0307), hasil ini menunjukkan responden yang menggunakan jenis strategi koping EFC berisiko 2 kali mengalami stres berat dibandingkan responden yang menggunakan jenis strategi koping PFC.

Coping strategi atau strategi penanggulangan stres adalah metode yang digunakan individu untuk mengelola tekanan dan stres dalam kehidupan mereka (Andriyani, 2019). Dalam konteks Sekolah Polisi Negara (SPN), siswa sering menghadapi tuntutan fisik dan mental yang tinggi, penggunaan strategi coping yang efektif menjadi sangat penting untuk menjaga kesejahteraan mental dan mengurangi tingkat stres. Coping yang berfokus pada masalah melibatkan tindakan langsung untuk mengatasi sumber stres, seperti merencanakan dan mengorganisasi waktu dengan lebih baik atau mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan. Sementara itu, coping yang berfokus pada emosi melibatkan upaya untuk mengelola respon emosional terhadap stres, seperti relaksasi, meditasi, atau berbicara dengan teman (Dwyer & Cummings, 2001).

Penelitian ini sejalan dengan Aulia & Panjaitan (2019) menunjukkan bahwa individu yang menggunakan coping strategi yang berfokus pada masalah cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan yang lebih baik. Penelitian oleh Adler (2013) mengungkapkan bahwa dalam konteks pelatihan militer, penggunaan coping strategi yang fokus pada masalah (problem-focused coping) dapat mengatasi tingkat stres di kalangan kadet militer. Penelitian ini menunjukkan bahwa ketika kadet menghadapi stres yang disebabkan oleh tuntutan pelatihan yang tinggi, mereka yang mampu menerapkan coping strategi yang berorientasi pada solusi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Coping strategi fokus pada masalah yang melibatkan tindakan aktif untuk mengatasi sumber stres (Stephenson & DeLongis, 2020). Dalam lingkungan pelatihan militer, ini bisa berarti mencari cara untuk mengelola waktu dengan lebih baik, meminta bantuan dari instruktur, atau

berkolaborasi dengan rekan-rekan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang menantang. Dengan menerapkan pendekatan ini, kadet dapat merasa lebih berdaya dan mampu mengendalikan situasi yang menekan, sehingga mengurangi dampak negatif dari stres. Selain itu, studi oleh Zeidner & Endler (1995) menunjukkan bahwa kemampuan untuk memilih dan menggunakan strategi coping yang sesuai dengan situasi adalah kunci untuk mengelola stres secara efektif.

Problem focused coping lebih efektif dari pada *emotional focused coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres sehingga dapat mengurangi kecemasan (Amartiwi, 2008). Hal ini sejalan dengan oleh penelitian yang dilakukan oleh Tokem et al. (2015) 30,8% responden yang menggunakan *problem focused coping* memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah yang baik sehingga tingkat stres yang ada akan mulai berkurang.

Peneliti berasumsi siswa SPN lebih banyak menggunakan jenis coping strategi yang berfokus pada masalah karena lingkungan pelatihan di SPN sangat menuntut penyelesaian masalah secara langsung dan cepat. Siswa didorong untuk menghadapi tantangan secara proaktif dan mencari solusi praktis guna memenuhi standar dan tugas yang diberikan. Selain itu, pendekatan ini sejalan dengan karakteristik pelatihan kepolisian yang mengutamakan tindakan langsung dalam situasi yang membutuhkan penyelesaian segera.

Asumsi lainnya siswa polisi banyak menggunakan strategi problem-focused coping (PFC) karena lingkungan pendidikan mereka menuntut kedisiplinan, tanggung jawab, dan kemampuan menyelesaikan masalah secara langsung dan efektif. Karakter pendidikan kepolisian yang berorientasi pada tindakan nyata dan penyelesaian tugas mendorong mereka untuk menghadapi stres dengan mencari solusi konkret, bukan hanya meredakan emosi. Selain itu, mereka dibentuk untuk berpikir taktis dan cepat mengambil keputusan dalam situasi tekanan, sehingga terbiasa mengembangkan strategi coping yang aktif dan terarah. Pendekatan ini juga selaras dengan tuntutan profesi kepolisian di masa depan yang menuntut ketangguhan mental dan kemampuan menyelesaikan masalah di lapangan.

BAB VII
PENUTUP

2.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan hasil sebagai berikut:

1. Hasil penelitian didapat dari 257 responden terdapat 60 responden (23,35%) tidak stres, 189 responden (73,54%) mengalami stres ringan dan 8 responden (3,11%) mengalami stres berat;
2. Tidak terdapat hubungan perubahan pola hidup dengan tingkat stress (OR=1,19; 95% CI=0.69-2.07; p=0.5281), hasil ini menunjukkan responden dengan perubahan pola hidup buruk berisiko 1 kali mengalami stres berat dibandingkan responden yang memiliki perubahan hidup baik;
3. Ada hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres (OR= 2,17; 95% CI= 1.11-4.24; p=0.0184), hasil ini menunjukkan responden yang memiliki dukungan sosial rendah berisiko 2 kali mengalami stres berat dibandingkan responden yang memiliki dukungan sosial tinggi;
4. Ada hubungan konflik dengan pengasuh dengan tingkat stres (OR= 1,77; 95% CI=1.01-3.11; p=0,044), hasil ini menunjukkan responden yang ada konflik dengan pengasuh berisiko hampir 2 kali mengalami stres dibandingkan dengan yang tidak mengalami konflik;
5. Ada hubungan kelelahan fisik dengan tingkat stres (OR=3,61 dan 3,78; 95% CI= 1.49-8.73 dan 1.61-8.86 p=0.004 dan 0.002), hasil ini menunjukkan responden dengan kelelahan fisik berat berisiko hampir 4 kali mengalami stres berat dibandingkan dengan ringan dan yang kelelahan fisik kategori sedang berisiko hampir 4 kali mengalami stres berat dibandingkan dengan kategori ringan;
6. tidak terdapat hubungan kualitas tidur dengan tingkat stress (OR=1,61; 95% CI=0.65-3.96; p=0,3090), hasil OR menunjukkan responden dengan kualitas buruk berisiko hampir 2 kali berisiko mengalami stress berat dibandingkan dengan responden yang memiliki kualitas tidur baik;
7. Ada hubungan strategi koping dengan tingkat stres (OR= 2,39; 95% CI= 1.04-5.47; p=0.0307), hasil ini menunjukkan responden yang menggunakan jenis strategi

koping EFC berisiko 2 kali mengalami stres berat dibandingkan responden yang menggunakan jenis strategi koping PFC;

8. Dari hasil analisis multivariat didapatkan variabel yang paling dominan adalah variabel kelelahan fisik , dengan nilai Pseudo R2= 0.0705.

2.2 Saran

1. Untuk mengatasi stres yang berkaitan dengan perubahan pola hidup, siswa polisi perlu mengatur rutinitas harian yang seimbang, termasuk memastikan tidur yang cukup (6–8 jam per malam), menyisihkan waktu untuk istirahat serta relaksasi di tengah jadwal padat. Latihan manajemen waktu juga penting untuk menghindari penumpukan tugas yang dapat memicu stres.
2. siswa polisi perlu menjaga pola tidur yang cukup dan berkualitas untuk memulihkan energi tubuh akibat kelelahan fisik. Melakukan pemulihan aktifitas seperti peregangan atau aktivitas ringan setelah latihan untuk mengurangi ketegangan otot.
3. Perlu pengembangan kemampuan berbagi perasaan dengan teman, keluarga, atau mentor, sehingga dapat mengurangi beban emosional. Fokus pada solusi konkret terhadap masalah yang dihadapi juga penting untuk mengurangi rasa cemas. Selain itu, melatih pola pikir positif dan siswa dapat menggunakan humor atau kegiatan menyenangkan untuk meredakan stres.
4. Disarankan kepada siswa untuk lebih menggunakan jenis strategi coping yang PFC karena jenis strategi tersebut lebih efektif untuk mengatasi sumber masalah secara langsung.

DAFTAR PUSTAKA

Adler A.B., Thomas, J.L., & Salvi, A.D, **The Role of Coping Strategies in Reducing Stress Among Military Cadets**, *Journal of Military Psychology*, 2013;25(3), 257-271.

Alduais F., Samara A.I., Al-Jalabneh H.M., Alduais A., Alfadda H. & Alaudan R., **Examining Perceived Stress and Coping Strategies of University Students during COVID-19: A Cross-Sectional Study in Jordan**, *Int J Environ Res Public Health*, 2022;19(15).

Amartiwi A., **Problem Focused Coping Pada Perawat Ditinjau dari Self Efficacy dan Dukungan Sosial** 2008.

Ananda R., **Hubungan Iklim Sekolah Dengan Self Regulated Learning Pada Siswa Sekolah Polisi Negara (SPN) Hinai Polda Sumut**: Universitas Medan Area; 2023.

Andriyani J.J.A.-T.B.D.K.I., **Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis**, 2019;2(2):37-55.

Angehrn A., Vig K.D., Mason J.E., Stelnicki A.M., Shields R.E., Asmundson G.J.G. & Carleton R.N., **Sex differences in mental disorder symptoms among Canadian police officers: the mediating role of social support, stress, and sleep quality**, *Cogn Behav Ther*, 2022;51(1):3-20.

Asih G.Y., Widhiastuti H. & Dewi R., **Stres kerja**, *Syria Studies*, 2018.

Asiyah N.J.P.J.P.I., **Pola asuh demokratis, kepercayaan diri dan kemandirian mahasiswa baru**, 2013;2(2):108-121.

Aulia S. & Panjaitan R.U.J.J.k.j., **Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir**, 2019;7(2):127.

Aulya D., **Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada polisi lalu lintas di Polres Metro Jakarta Pusat Bulan April-Agustus Tahun 2013**, 2013.

Ayuning Tyas H., **Perbedaan Kebutuhan Dukungan Sosial Antara Laki–Laki Dan Perempuan Pada Pasien Penderita Gagal Ginjal Di Rsud Dr. Moewardi**: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2014.

Azmy A.N., Nurihsan A.J. & Yudha E.S.J.I.J.o.E.C., **Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat**, 2017;1(2):197-208.

Baharuddin M.I., Jufri M. & Hamid A.N.J.J.P.T., **Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres kerja pada anggota kepolisian satuan lalu lintas Polrestabes Makassar**, 2019;5(1):1-11.

Barseli M., Ifdil I. & Nikmarijal N.J.J.k.d.p., **Konsep stres akademik siswa**, 2017;5(3):143-148.

Burns C. & Buchanan M., **Factors that Influence the Decision to Seek Help in a Police Population**, *Int J Environ Res Public Health*, 2020;17(18).

Cao W., Fang Z., Hou G., Han M., Xu X., Dong J. & Zheng J., **The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China**, *Psychiatry Res*, 2020;287:112934.

Chang C.W., To S.M., Chan W.C. & Fong A.C., **The Influence of Intrapersonal, Interpersonal, and Community Protective Factors on Hong Kong Adolescents' Stress Arising from Political Life Events and Their Mental Health**, *Int J Environ Res Public Health*, 2021;18(18).

Chu B., Marwaha K., Sanvictores T., Awosika A.O. & Ayers D., **Physiology, Stress Reaction**, StatPearls, Treasure Island (FL) ineligible companies. Disclosure: Komal Marwaha declares no relevant financial relationships with ineligible companies. Disclosure: Terrence Sanvictores declares no relevant financial relationships with ineligible companies. Disclosure: Ayoola Awosika declares no relevant financial relationships with ineligible companies. Disclosure: Derek Ayers declares no relevant financial relationships with ineligible companies.: StatPearls Publishing
Copyright © 2024, StatPearls Publishing LLC.; 2024.

Ciptaningrum N., **Penerapan Strategi Coping dalam Mengatasi Stres pada Mahasiswa yang Kuliah sambil Bekerja di Universitas Pamulang**: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif ...; 2023.

Cohen S., Kessler R.C. & Gordon L.U., **Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. In S. Cohen, R. C. Kessler, & L. U. Gordon (Eds.), Measuring stress: A guide for health and social scientists (pp. 3–26).** , New York: Oxford University Press.
; 1995.

Damayanti A.N., editor Fenomena Pola Asuh Orang Tua dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental Anak. Prosiding Seminar Sastra Budaya Dan Bahasa (SEBAYA); 2023.

Dinges D.F., Pack F., Williams K., Gillen K.A., Powell J.W., Ott G.E.*, et al.*, **Cumulative sleepiness, mood disturbance, and psychomotor vigilance performance decrements during a week of sleep restricted to 4–5 hours per night**, 1997;20(4):267-277.

Dwyer A.L. & Cummings A.L.J.C.j.o.c., **Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students**, 2001.

Eisen A.M., Bratman G.N. & Olvera-Alvarez H.A., **Susceptibility to stress and nature exposure: Unveiling differential susceptibility to physical environments; a randomized controlled trial**, *PLoS One*, 2024;19(4):e0301473.

Ekawarna E., **Manajemen konflik dan stres**: Bumi Aksara; 2018.

Fadila B.N. & Dwityanto A., **Hubungan Kejenuhan Kerja Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja Pegawai Biro SDM Polda Jateng**: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2023.

Fadilah A., Nurohmawati K. & Yuliasari H., **Mekanisme Coping Stress Pada Prajurit TNI-AU**, *KPIN*, 2022;Vol 8 (9).

Fadlia S.U., Santi D.E. & Utami A.B.J.L.J.P.d.B.K., **Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Stres Akademik Dengan Kualitas Hidup Mahasiswa**, 2024;5(3):21-30.

Fananni M.R. & Pratikto H., **Strategi Coping dan Dukungan Sosial terhadap Psychological Distress pada Family Caregiver Cancer**, *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2021;6(2):1105-1120.

Fatmawati F.J.P.J.I.P., **Hubungan antara kejenuhan belajar dengan stres akademik**, 2018;6(4).

Febri H.J.C.M.J.T.d.P.A.K., **Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres di Tengah Kehidupan Digital**, 2024;6(2):54-71.

Fink G., **Stress: Definition and history**, *Stress science: neuroendocrinology*, 2010;3(9):3-14.

Fitri A.M.J.J.K.M.U.D., **Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stres kerja pada karyawan Bank (studi pada karyawan Bank BMT)**, 2013;2(1):18766.

Folkman S. & Lazarus R.S., **Manual for the ways of coping questionnaire**: Consulting Psychologists Press; 1988.

García-León M.Á., Pérez-Mármol J.M., Gonzalez-Pérez R., del Carmen García-Ríos M., Peralta-Ramírez M.I.J.P. & behavior, **Relationship between resilience and stress: Perceived stress, stressful life events, HPA axis response during a stressful task and hair cortisol**, 2019;202:87-93.

Gershon R.R., Barocas B., Canton A.N., Li X., Vlahov D.J.C.j. & behavior, **Mental, physical, and behavioral outcomes associated with perceived work stress in police officers**, 2009;36(3):275-289.

Godoy L.D., Rossignoli M.T., Delfino-Pereira P., Garcia-Cairasco N. & de Lima Umeoka E.H., **A Comprehensive Overview on Stress Neurobiology: Basic Concepts and Clinical Implications**, *Front Behav Neurosci*, 2018;12:127.

Greenberg J.S., **Comprehensive Stress Management, 10thedition**, New York, USA: : McGraw-Hill Compenies, Inc; 2010.

Gurung M., Chansatitporn N., Chamroonsawasdi K. & Lapvongwatana P., **Academic Stress among High School Students in a Rural Area of Nepal: A Descriptive Cross-sectional Study**, *JNMA J Nepal Med Assoc*, 2020;58(225):306-309.

Gutschmidt D., Vera A.J.P.A.J.o.P. & Practice, **Stress and health in the police: A conceptual framework**, 2021;15(2):1306-1315.

Habibah E.N.F.J.P.S.P.F.P.D.K.U.I.N.S.A.S., **Hubungan Antara Harapan Dengan Kepuasan Hidup Pada Polisi**, 2018.

Haryadi D.D. & Baidun A., **Pengaruh psychological capital dan kecerdasan emosi terhadap stres kerja**, 2019.

Hendriani W., **Resiliensi Psikologis Sebuah Pengatar (Edisi Pert)**, *Prenada Media Group*, 2018.

Heridiansyah J.J.J.S.S., **Manajemen konflik dalam sebuah organisasi**, 2014;6(1):28-41.

Insani E.A., **Pengaruh adversity quotient terhadap tingkat stress pada polisi**: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim; 2024.

Jacoby R., Greenfeld Barsky K., Porat T., Harel S., Hanalis Miller T. & Goldzweig G., **Individual stress response patterns: Preliminary findings and possible implications**, *PLoS One*, 2021;16(8):e0255889.

Jowett S., Shevlin M., Hyland P. & Karatzias T.J.P.m., **Posttraumatic stress disorder and persistent somatic symptoms during the COVID-19 pandemic: the role of sense of threat**, 2021;83(4):338-344.

Kazemi A., Azimian J., Mafi M., Allen K.-A. & Motalebi S.A., **Caregiver burden and coping strategies in caregivers of older patients with stroke**, *BMC psychology*, 2021;9(1):1-9.

Kemenkes R., **Survei Kesehatan Indonesia**, *Survei Kesehatan Indonesia*, 2023.

Khabibi M., Sugiyo S. & Mulawarman M., **The Effectiveness of Group Counseling on Coping Strategy of Problem Focused Coping and Emotional Focused Coping to Increase the Assertive Behavior**, *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2023;12(1):1-6.

Khasanah F., **Strategi Bimbingan Islami dalam Mengembangkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siwa Kelas VII di SMP NU Karangdadap**: UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan; 2024.

Korengkeng L., Iman D.P. & Najoan S.J.M.M.H.S.J., **Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik pada Siswa**, 2023;3(6):1699-1709.

Kukić F., Koropanovski N., Janković R. & Dopsaj M.J.Ч.C.M., **Effects of specialized physical education and additional aerobic training on aerobic endurance of police students**, 2019;19(S2):58-64.

Kukić F., Orr R.M., Vesković A., Petrović N., Subošić D. & Koropanovski N., **Association between perceived stress, coping profile and fear during the COVID-19 pandemic among male and female police students**, *Med Pr*, 2022;73(3):179-190.

Kupriyanov R. & Zhdanov R.J.W.J.o.M.S., **The eustress concept: problems and outlooks**, 2014;11(2):179-185.

Lady L., Susihono W. & Muslihati A.J.J.I.S., **Analisis tingkat stres kerja dan faktor-faktor penyebab stres kerja pada pegawai BPBD Kota Cilegon**, 2017;3(1b).

Lazarus R.S. & Folkman S., **Stress, appraisal, and coping**: Springer publishing company; 1984.

Legiran L., Azis M.Z. & Bellinawati N.J.J.k.d.k., **Faktor risiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang**, 2015;2(2):181680.

Lestari G., Nasution I.N. & Hartati R.J.P.J.P., **Coping Strategy dengan Parenting Stress pada Polwan yang Memiliki Balita**, 2022;6(1):11-19.

Lestari U., Masluchah L. & Mufidah W.J.I.J.P., **Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis**, 2022;6(1):14-28.

Li M., Yu X., Wang D., Wang Y., Yao L., Ma Y., *et al.*, **Association among resilience, post-traumatic stress disorder, and somatization in frontline healthcare workers in COVID-19: The mediating role of perceived stress**, 2022;13:909071.

Marchelia V.J.J.I.P.T., **Stres kerja ditinjau dari shift kerja pada karyawan**, 2014;2(1):130–143-130–143.

Maryam S., **Strategi coping: Teori dan sumberdayanya**, *Jurnal konseling andi matappa*, 2017;1(2):101-107.

Mayangsari A., **Hubungan Antara Stres Dengan Indisiplin Pada Kadet Tingkat Dua**: UNIVERSITAS AIRLANGGA; 2010.

Meaney M.J., **Prenatal Stress and Child Development** Wazana, A., Székely, E. & Oberlander, T. F., editors: Springer Nature Switzerland AG 2021.

Moore B.A., Brock M.S., Brager A., Collen J., LoPresti M. & Mysliwiec V.J.S.m.c., **Posttraumatic stress disorder, traumatic brain injury, sleep, and performance in military personnel**, 2020;15(1):87-100.

Mukhtar A., **Stres Kerja dan Kinerja di Lembaga Perbankan Syariah**: Penerbit NEM; 2021.

Mumpuni Y. & Wulandari A., **Cara Jitu Mengatasi Stres**, Yogyakarta: Andi Publisher; 2010.

Musri M.J.J.I.E. & Erudisi, **Manajemen Sumber Daya Manusia Tenaga Pendidik Dalam Meningkatkan Kualitas Lulusan Peserta Didik di Sekolah Polisi Negara Polda Sumatera Barat**, 2022;2(1):141-151.

Nandini M. & Listiara A.J.J.E., **Hubungan antara regulasi emosi dengan problem focused coping pada taruna tingkat III akademi kepolisian Semarang**, 2014;3(1):134-143.

Noveni N.A., Wijaya D.A.P., Putri M. & Rahmawati P.J.P.J.P., **Seberapa Besar Peran Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa?**, 2022;6(1):56-62.

Nurhana E., **Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Pada Calon Siswa Tni Yang Pernah Gagal Seleksi**: Universitas Mercu Buana Yogyakarta; 2022.

O'Leary T.J., Wardle S.L. & Greeves J.P.J.F.i.n., **Energy deficiency in soldiers: the risk of the athlete triad and relative energy deficiency in sport syndromes in the military**, 2020;7:142.

Östlund U. & Persson C., **Examining family responses to family systems nursing interventions: An integrative review**, *Journal of Family Nursing*, 2014;20(3):259-286.

Otto H.D. & Gatens A., **Understanding police officer stress: A review of the literature**: Illinois Criminal Justice Information Authority; 2022.

Palar C.M., Wongkar D. & Ticoalu S.H.J.e., **Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia**, 2015;3(1).

Panggalo I.S., Arta S.K., Qarimah S.N., Adha M.R.F., Laksono R.D., Aini K.*, et al.*, **Kesehatan Mental**: PT. Sonpedia Publishing Indonesia; 2024.

Permatasari A.N., **Hubungan tingkat stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua fakultas kedokteran uin syarif hidayatullah jakarta**: Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayahtullah Jakarta; 2020.

Prayitno A., **Stressor, sakit dan sehat**, *Cermin Dunia Kedokteran*, 2010;178:383-387.

Purnami C.T., editor Instrumen “Perceive Stress Scale” Online. Suatu Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat. Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP 2020; 2020.

Pusvitasari P., Wahyuningsih H. & Astuti Y.D.J.J., **Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan stres kerja pada anggota reskrim**, 2016;8(1):127-145.

Putri R.N. & Hidayah N.J.P.J., **Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, dan Gaya Belajar Visual terhadap Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi**, 2021:329-335.

Rafi M.R.M., Nalendra B.A. & Rafi M.J.C.J.M.d.P.M., **Pengaruh Pengaruh Musik terhadap Tingkat Stres pada Remaja: Pengaruh musik terhadap tingkat stres pada remaja**, 2023;4(2):135-146.

Rahmah A., Agustini M., Darmayanti D. & Raya M.J.J.s.d.s., **Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara**, 2023;3(9):967-982.

Rajaratnam S.M., Barger L.K., Lockley S.W., Shea S.A., Wang W., Landrigan C.P., *et al.*, **Sleep disorders, health, and safety in police officers**, 2011;306(23):2567-2578.

Ramadhani A.H. & Hendrati L.Y.J.J.K.M., **Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Siswa SMA Di Kota Kediri Tahun 2017**, 2019;4(2).

Riva'i A., **Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja pertolongan kecelakaan penerbangan dan pemadam kebakaran (PKP-PK) di Bandar Udara Soekarno-Hatta Jakarta Tahun 2014**, 2014.

Rohmadani Z.V. & Khoiryasdien A.D., **Pengaruh Ritual Agama Untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Baru**, *Jurnal Sudut Pandang*, 2022;2(12):213-219.

Rohmah N.R., Mahrus M.J.J.J.O.I.E. & Management, **Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya**, 2024;5(1):36-43.

Rudyarti E., editor Analisis hubungan stres kerja, umur, masa kerja dan iklim kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada perawat. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2022; 2020.

Saras T., **Mengatasi Depresi: Panduan Lengkap untuk Memahami, Mengelola, dan Menemukan Kembali Kesejahteraan Emosional**: Tiram Media; 2023.

Sari R.P., **Pengaruh Stres Kerja dan Konflik Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Jambuluwuk Malioboro Boutique**
Hotel Yogyakarta, *lmiah Manajemen Bisnis*, 2016.

Schreuder D. & Coetzee M., **Careers an organisational perspectice**: Juta and Company Ltd; 2011.

Septianingsih N.L.R., Negara I.M.K. & Wulansari N.T.J.J.R.K.N., **Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat III Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali**, 2024;8(2):144-148.

Shofuroh H. & Wulandari H.J.I.J.O.S.S.R., **Pengaruh Pola Asuh Otoriter Terhadap Proses Perkembangan Sosial Emosional Anak**, 2024;4(2):4363-4373.

Simaremare E.S.T., **Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Stres dan Kecemasan**, 2024;2(1).

Sinaga F.P.J.P.S.N.S.S.E., **Hubungan strategi koping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan tahun 2019**, 2019:1-101.

Stephenson E. & DeLongis A.J.T.W.e.o.h.p., **Coping strategies**, 2020:55-60.

Sulthan Rafi A., **Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Baru Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung**, 2024.

Tama I.P. & Hardiningtyas D., **Psikologi industri dalam perspektif sistem industri**: Universitas Brawijaya Press; 2017.

Toga E., Laili R.N. & Nashir M.J.N.N.A.J., **Hubungan Pola Asuh dengan Tingkat Stres Menjelang Ujian Pada Anak Kelas 6 di SDN 2 Sumber Kencono Wongsorejo**, 2024;2(3):01-11.

Tokem Y., Ozcelik H. & Cicik A.J.C.n., **Examination of the relationship between hopelessness levels and coping strategies among the family caregivers of patients with cancer**, 2015;38(4):E28-E34.

Turyandi I.J.K., **Mutu Pendidikan dipengaruhi signifikan oleh Kurikulum dan Bahan Ajar (studi di Sekolah Polisi Negara Polda Jawa Barat)**, 2021;12(1):14-28.

Utami S., Sulastri D., Utami F.F., Jumaliza S., Afandes M.F. & Yusra A.J.B.J.M.I., **Literature Review: Implementasi Peran Konseling Kepolisian dalam Pembinaan Anggota Kepolisian**, 2022;1(02):115-121.

Wicaksono D.A., **Pengaruh kedisiplinan dalam pendidikan militer TNI AU terhadap tingkat stress**, *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 2017;41(02):174-186.

Wright C.J., Milosavljevic S. & Pocivavsek A.J.N.o.s., **The stress of losing sleep: Sex-specific neurobiological outcomes**, 2023;24:100543.

Wulandari I.P., **Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sma Negeri 1 Batangan**: Universitas Islam Sultan Agung Semarang; 2023.

Wunsch K., Fiedler J., Bachert P. & Woll A., **The Tridirectional Relationship among Physical Activity, Stress, and Academic Performance in**

University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis, *Int J Environ Res Public Health*, 2021;18(2).

Yulihastin E., **Bekerja sebagai polisi**: PT Penerbit Erlangga Mahameru; 2008.

Zeidner M. & Endler N.S., **Handbook of coping: Theory, research, applications**: John Wiley & Sons; 1995.

Zhang N., Yang S. & Jia P.J.A.r.o.p., **Cultivating resilience during the COVID-19 pandemic: A socioecological perspective**, 2022;73:575-598.

INFORMASI KEPADA RESPONDEN (Informed Consent)

Assalamualaikum Wr.Wb

Saya Ellyani, atas nama peneliti mahasiswa tingkat akhir Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh bermaksud mengadakan penelitian mengenai Prevalensi Dan Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Polisi.

Keikutsertaan Bpk/Ibu/Sdr(i) dalam penelitian ini adalah secara sukarela dan menguntungkan semua pihak baik responden, peneliti, pelayan kesehatan, dan masyarakat luas. Setelah Anda setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dan menandatangani pernyataan persetujuan responden, maka Anda akan diwawancarai oleh kami sebagai peneliti.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini akan dirahasiakan oleh tim peneliti dan tidak terbuka bagi masyarakat atau pihak lain tanpa persetujuan peneliti. Laporan yang akan dihasilkan dalam penelitian ini tidak akan mencantumkan identitas penderita yang bersangkutan. Demikian informasi kami sampaikan, terimakasih atas kesediaan Anda menjadi responden.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

PREVALENSI DAN FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA POLISI

KARAKTERISTIK RESPONDEN

1. No. Responden :
2. Nama/ Inisial :
3. Umur :
4. Jenis kelamin :
5. Pendidika terakhir :
6. Jumlah Uang saku per/bulan :

KUESIONER *PERCEIVED STRESS SCALE* (PSS)

0 : Tidak pernah.
1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali).
2 : Kadang-kadang (3-4 kali).
3 : Hampir sering (5-6 kali) .
4 : Sangat Sering (≥ 6 kali)

No.	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga					
2.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda					
3.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan					
4.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi					
5.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda					
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan					
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda					
8.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain					
9.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan					

10.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya					
	Skor					

Sumber: (Cohen, 1988)

PERUBAHAN POLA HIDUP

Petunjuk: Beri tanda (✓) pada jawaban yang paling sesuai dengan pengalaman Anda selama masa transisi menjadi siswa polisi. Gunakan skala berikut untuk beberapa pertanyaan:

1. Seberapa besar Anda merasa kesulitan menyesuaikan diri dengan intensitas latihan fisik sehari-hari?

    a. Sangat sulit
    b. Sulit
    c. Biasa saja
    d. Mudah
    e. Sangat mudah

2. Saya merasa pola hidup saya sebelumnya tidak mempersiapkan saya untuk menghadapi tuntutan fisik seperti sekarang.

    a. Sangat Tidak Setuju
    b. Tidak Setuju
    c. Netral
    d. Setuju
    e. Sangat Setuju

3. Apakah Anda merasa kesulitan menyesuaikan pola makan yang lebih teratur di lingkungan siswa polisi?

    a. Ya
    b. Tidak

4. Saya merasa pola makan baru ini meningkatkan kesehatan dan kebugaran saya.

    a. Sangat Tidak Setuju
    b. Tidak Setuju
    c. Netral
    d. Setuju
    e. Sangat Setuju

5. Waktu tidur saya berkurang sejak menjadi siswa polisi.

a. Sangat Tidak Setuju
b. Tidak Setuju
c. Netral
d. Setuju
e. Sangat Setuju

6. Saya merasa lebih lelah di pagi hari dibandingkan sebelum menjadi siswa polisi.

    a. Sangat Tidak Setuju
    b. Tidak Setuju
    c. Netral
    d. Setuju
    e. Sangat Setuju

7. Saya merasa kehilangan banyak waktu untuk bersosialisasi dengan keluarga dan teman lama.

    a. Sangat Tidak Setuju
    b. Tidak Setuju
    c. Netral
    d. Setuju
    e. Sangat Setuju

8. Lingkungan sosial baru saya mendukung proses adaptasi saya menjadi siswa polisi.

    a. Sangat Tidak Setuju
    b. Tidak Setuju
    c. Netral
    d. Setuju
    e. Sangat Setuju

9. Saya merasa lebih tertekan sejak menjadi siswa polisi.

    a. Sangat Tidak Setuju
    b. Tidak Setuju
    c. Netral
    d. Setuju
    e. Sangat Setuju

10. Saya memiliki strategi yang efektif untuk mengelola tekanan dan tuntutan lingkungan baru ini.

    a. Sangat Tidak Setuju
    b. Tidak Setuju
    c. Netral
    d. Setuju
    e. Sangat Setuju

11. Saya merasa kesulitan menyesuaikan diri dengan disiplin yang ketat di lingkungan siswa polisi.

    a. Sangat Tidak Setuju
    b. Tidak Setuju
    c. Netral
    d. Setuju
    e. Sangat Setuju

12. Saya merasa menjadi lebih mandiri sejak memasuki lingkungan ini.

    a. Sangat Tidak Setuju
    b. Tidak Setuju
    c. Netral
    d. Setuju
    e. Sangat Setuju

DUKUNGAN SOSIAL (Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)) adaptasi dari (Fananni & Pratikto, 2021**)**

Keterangan:

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

ATS : Agak Tidak Sesuai

N : Netral

AS : Agak Sesuai

S : Sesuai

SS : Sangat Sesuai

No.	Pertanyaan	Jawaban						
		STS	TS	ATS	N	AS	S	SS
1	Ada seseorang yang selalu siap ketika saya butuhkan							
2	Saya dapat berbagi suka dan duka dengan seseorang							
3	Keluarga saya selalu berusaha untuk membantu saya							

4	Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga saya							
5	Ada seseorang yang menjadi sumber kenyamanan bagi saya							
6	Teman-teman berusaha sungguh untuk membantu saya							
7	Saya dapat mengandalkan teman-teman ketita terjadi hal-hal yang tidak diinginkan							
8	Saya dapat menceritakan permasalahan yang saya hadapi dengan keluarga saya							
9	Saya memiliki teman-teman untuk berbagi suka dan duka							
10	Terdapat seseorang dalam hidup saya yang peduli mengenai perasaan saya							
11	Keluarga saya mau membantu saya untuk membuat keputusan							
12	Saya dapat menceritakan permasalahan yang sedang saya hadapi dengan teman-teman saya I							

KONFLIK DENGAN PANGASUH Sari (2016)

No	Pernyataan	STS	TS	KS	S	SS
1.	Saya merasakan terjadinya percecokan atau perdebatan (kontrovesi) antara saya dan pengasuh					
2.	Saya merasakan terjadinya ketegangan karena masalah pribadi antara saya dan pengasuh					
3.	Saya merasakan antara saya dan teman sejawat mempunyai visi yang berbeda dalam melakukan tugas					
4.	Saya merasakan antar saya dan pengasuh mempunyai berbagai pendapat yang berbeda mengenai berbagai hal					
5.	Saya merasakan antara saya dan pengasuh mempunyai perbedaan dalam menentukan penyebab atas permasalahan					
6.	Saya merasakan antara saya dan pengasuh mempunyai perbedaan dalam menentukan solusi atas permasalahan					
7.	Saya merasakan antara saya dan pengasuh mempunyai perbedaan dalam menentukan cara penyelesaian tugas					

8.	Saya merasakan terjadinya konflik emosional antara saya dan pengasuh saya					
9.	Saya merasakan terjadinya perselisihan pribadi antara saya dan pengasuh saya					
10.	Saya merasa lelah secara mental dengan tugas saya					

KELELAHAN FISIK

No.	Gejala Kelelahan	SS	S	K	TP
1	Sakit kepala				
2	Bahu terasa kaku				
3	Merasa nyeri dibagian punggung				
4	Sesak napas/sulit untuk bernafas				
5	Merasa haus				
6	Suara anda serak				
7	Merasa pening/pusing				
8	Kelopak mata terasa berat				
9	Gemetar pada bagian tubuh tertentu				
10	Merasa kurang sehat				

KUALITAS TIDUR PITTSURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

1. Jam berapa biasanya mulai tidur ?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Jam berapa biasanya anda bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur di malam hari?

5.	**Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini menggangu tidur anda**	**Tidak pernah**	**1x seminggu**	**2x seminggu**	**≥ 3 x seminggu**
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b)	Terbangun di tengah malam atau terlalu dini				
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e)	Batuk atau mengorok				
f)	Kedingian di malam hari				
g)	Kepanasan di malam hari				
h)	Mimpi buruk				
i)	Terasa nyeri				
j)	Alasan lain....				

6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas di siang hari				
8.	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		Sangat baik	**baik**	**kurang**	**Sangat kurang**
9.	Pertanyaan reintervensi: bagaimana kualitas tidur anda sebulan yang lalu				
	Pertanyaan postintervensi: bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu				

STRATEGI COPING *(Ways of Coping Qustionnaire)* (Folkman & Lazarus, 1988)

Keterangan: TP : Tidak Pernah
J : Jarang
KK : Kadang-Kadang
S : Sering

No	Pertanyaan	TP	J	KK	S
1	Saya berusaha dan berkonsentrasi untuk mengerjakan tugas selanjutnya				
2	Saya mebuat rencana penyelesaian masalah ini dan mengikuti rencana yang telah saya buat				
3	Saya mencoba mengubah segalanya dan lebih baik dengan melakukan perubahan				
4	Saya melihat pengalaman yang lalu dan mengambil pelajaran				
5	Saya berusaha ekstra untuk menyelesaikan masalah tersebut				
6	Saya memiliki berbagai macam solusi alternatif atas masalah yang saya hadapis				
7	Aya melkukan sesuatu yang awalnya saya kira tidak mampu saya lakukan				
8	Saya melimpahkan tanggung jawab saya ke orang lain agar masalah saya selesai				
9	Saya mengekspresikan kekesalan terhadap orang yang menyebabkan masalah ini				
10	Saya mengacuhkan perasaan yang saya rasakan entah bagaimana caranya				
11	Saya rela mengambil resiko yang besar untuk segera menyelesaikan masalah ini				
12	Saya berjuang untuk memperoleh apa yang saya inginkan				
13	Saya berbicara dengan orang lain untuk mengetahui lebih banyak tentang masalah ini				
14	Saya menerima simpati dan pengertian orang lain				
15	Saya meminta bantuan dari orang lain yang lebih professional untuk membantu mengatasi masalah				

16	Saya berbicara kepada orang-orang yang dapat membantu menyelesaikan masalah ini				
17	Saya mencari saran dari teman-teman				
18	Saya bercerita kepada teman atas apa yang saya rasakan				
19	Saya membuka diri dan menerima kesalahan tersebut atas kesalahan saya				
20	Saya menyimpan masalah ini untuk diri saya sendiri				
21	Saya mencoba untuk tidak terburu-buru dalam mengambil tindakan				
22	Saya tidak ingin orang lain tahu bahwa hal buruk menimpa saya				
23	Saya mencoba tidak mencampuradukan masalah saya dengan hal lain				
24	Saya selalu memikirkan setiap ucapan atau perbuatan yang akan dilakukan agar tidak melakukan kesalahan yang sama				
25	Saya meniru sikap teman/orang lain yang pernah berada di situasi yang sama dengan saya				
26	Saya mengkritik dan menyalahkan diri sendiri				
27	Saya terus-menerus meminta maaf dan memperbaiki Segalnya				
28	Saya menyadari saya sendiri yang membuat permasalahan ini				
29	Saya berjanji tidak akan mengulangi kesalahan yang sama				
30	Saya mengkikuti takdir dan mungkin saya hanya kurang Beruntung				
31	Saya terus melangkah selama tidak ada apapun yang terjadi				
32	Saya mencari sisi positif dari masalah tersebut				
33	Saya mencoba melupakan yang telah terjadi				
34	Saya tidak terlalu memikirkan masalah tersebut				
35	Saya tidak mau ambil pusing dengan terlalu serius mempermasalahkan hal ini				
36	Saya lebih kreatif dan terinspirasi karena masalah ini				
37	Saya yakin masalah dapat mengubah dan membuat saya berkembang menjadi pribadi yang seutuhnya				

38	Saya merasa lebih baik ketika saya turut menyelesaikan masalah ini				
39	Saya mampu menyelesaikan masalah tersebut karena kehendak Tuhan				
40	Saya mengingat kembali kejadian lalu dan menemukan hal terpenting dalam hidup saya				
41	Saya mengubah diri saya sendiri menjadi pribadi yang lebih baik setelah masalah ini selesai				
42	Saya berdoa kepada Tuhan untuk membuat hal ini menjadi lebih baik				
43	Saya berharap ada keajaiban untuk menyelesaikan masalah Ini				
44	Saya tidur lebih lama dari biasanya dan berharap saat bangun tidur masalah saya telah selesai				
45	Saya berusaha membuat diri saya nyaman dengan makan, minum, nonton film atau bermeditasi				
46	Saya menghindari orang-orang jika ada masalah				
47	Saya menyalahkan orang lain atas kejadian ini				
48	Saya tidak percaya bahwa masalah ini terjadi				
49	Saya berharap masalah ini segera berakhir				
50	Saya membayangkan bahwa hal ini dapat lewat begitu saja				

DOKUMENTASI

MASTER TABEL

No	karakteristik responden			Stress										Total	Ket	Kode	Perubahan Pola Hidup												Total	Ket	Kode	Dukungan Sosial												Total	Ket	Kode	Konflik dengan Pengasuh										Total	Ket	Kode	Kelelahan Fisik										Total	Ket	Kode
	inisial	umur	Pendidikan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	MRA	26	S1	1	1	0	4	2	0	3	3	2	0	16	Stres Ringan	1	3	5	1	3	2	5	5	5	3	5	3	5	45	Baik	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	3	4	1	3	4	4	3	2	2	3	29	Sedang	1
2	HMP	20	SMA	0	0	0	4	2	0	4	4	1	1	16	Stres Ringan	1	5	5	2	5	5	5	1	5	5	5	5	5	53	Buruk	1	5	5	5	0	0	5	0	0	5	5	5	5	40	Sedang	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Berat	2
3	MDA	18	SMA	0	0	0	4	3	0	4	3	0	0	14	Stres Ringan	1	4	4	1	4	3	5	5	1	5	1	5	5	43	Baik	0	5	5	6	4	3	5	4	4	5	5	6	5	57	Sedang	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Berat	2
4	MIH	19	SMA	0	0	0	4	4	4	4	4	0	0	20	Stres Ringan	1	5	5	1	5	5	3	5	5	4	5	53	Buruk	1	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	3	5	54	Sedang	1	4	4	4	4	4	4	3	5	4	5	41	Tidak ada	0	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	36	Berat	2
5	FH	19	SMA	1	0	0	4	3	2	4	3	3	0	20	Stres Ringan	1	5	5	1	5	3	5	1	5	5	5	5	5	50	Buruk	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	38	Berat	2
6	DA	20	SMA	1	0	1	4	3	0	4	4	1	1	19	Stres Ringan	1	5	5	1	5	1	1	5	5	5	5	5	5	48	Baik	0	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	67	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Berat	2
7	AR	19	SMA	1	0	1	4	3	1	0	4	1	1	16	Stres Ringan	1	4	2	1	5	3	4	5	5	5	5	5	5	49	Buruk	1	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	70	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	34	Sedang	1
8	AAH	19	SMA	1	1	1	4	4	0	4	4	0	0	19	Stres Ringan	1	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	57	Buruk	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	38	Berat	2
9	WSP	18	SMA	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	Tidak Stres	0	5	5	2	5	1	5	5	1	5	1	5	5	45	Baik	0	6	6	6	1	6	6	6	1	6	6	1	6	57	Sedang	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	1	2	3	2	1	2	2	1	2	1	17	Ringan	0
10	H	20	SMA	1	1	1	2	0	0	2	2	1	0	10	Tidak Stres	0	3	5	1	5	2	4	3	5	1	4	5	5	43	Baik	0	6	6	6	5	5	5	6	6	6	5	5	5	66	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Berat	2
11	MH	18	SMA	0	0	0	4	3	0	4	4	0	0	15	Stres Ringan	1	5	5	1	3	4	3	5	5	5	5	5	4	50	Buruk	1	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	67	Tinggi	0	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	46	ada	1	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	35	Sedang	1
12	OP	19	SMA	1	2	2	4	3	0	3	3	3	1	20	Stres Ringan	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	56	Buruk	1	5	5	6	6	4	5	6	6	5	6	5	5	65	Tinggi	0	5	5	4	3	4	4	4	5	5	5	44	ada	1	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	37	Berat	2
13	KI	19	SMA	1	1	1	4	3	3	4	2	1	1	21	Stres Ringan	1	3	4	1	4	2	4	2	4	4	4	4	3	39	Baik	0	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	69	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	3	3	4	1	2	4	3	4	3	31	Sedang	1
14	HSY	20	SMA	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	19	Stres Ringan	1	3	1	1	5	5	5	1	5	5	5	5	5	46	Baik	0	1	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	62	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	34	Sedang	1
15	AR	21	SMA	1	0	1	4	3	0	4	4	2	1	20	Stres Ringan	1	4	3	1	5	1	5	2	5	5	3	5	5	44	Baik	0	6	6	6	6	6	3	3	6	6	4	6	4	62	Tinggi	0	5	5	4	3	4	4	2	4	5	5	41	Tidak ada	0	3	4	4	4	1	4	3	2	4	1	30	Sedang	1
16	FAR	21	SMA	1	0	1	4	2	1	1	1	1	1	13	Tidak Stres	0	5	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	52	Buruk	1	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	67	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	38	Berat	2
17	SA	20	SMA	1	1	1	4	4	0	1	4	1	1	18	Stres Ringan	1	4	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55	Buruk	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	34	Tidak ada	0	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	35	Sedang	1
18	SM	18	SMA	0	0	0	4	2	0	2	2	2	0	10	Tidak Stres	0	3	1	1	5	3	2	1	5	5	5	5	5	41	Baik	0	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	70	Tinggi	0	5	5	1	2	1	5	1	5	5	5	35	Tidak ada	0	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	35	Sedang	1
19	MH	19	SMA	0	0	1	4	3	1	1	4	0	0	14	Stres Ringan	1	5	5	1	5	3	5	1	5	5	5	5	5	50	Buruk	1	6	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	67	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	35	Sedang	1
20	MAM	20	SMA	0	0	0	2	2	0	2	2	0	0	8	Tidak Stres	0	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	56	Buruk	1	6	1	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	62	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Berat	2
21	FSA	21	SMA	1	1	1	4	3	0	3	0	0	0	13	Tidak Stres	0	5	5	1	5	4	1	5	5	5	5	5	5	51	Buruk	1	5	5	6	6	5	5	5	5	5	6	6	5	64	Tinggi	0	4	4	3	2	4	4	2	4	4	4	35	Tidak ada	0	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	39	Berat	2
22	MRF	20	SMA	4	1	1	2	1	3	3	1	1	4	21	Stres Ringan	1	3	4	1	4	1	5	5	5	5	5	5	5	48	Baik	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	ada	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Berat	2
23	GBP	20	SMA	4	0	0	4	4	0	4	4	0	0	20	Stres Ringan	1	5	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	24	Baik	0	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6	6	67	Tinggi	0	5	5	5	1	5	1	1	5	5	5	38	Tidak ada	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Berat	2
24	MRF	18	SMA	2	0	0	1	3	2	2	2	2	2	16	Stres Ringan	1	3	4	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	40	Baik	0	4	5	5	5	4	4	3	4	5	5	5	5	54	Sedang	1	4	5	3	3	3	3	3	4	5	4	37	Tidak ada	0	4	4	4	4	2	3	4	2	4	4	35	Sedang	1
25	CS	19	SMA	0	0	0	4	3	0	3	3	2	2	17	Stres Ringan	1	4	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55	Buruk	1	5	5	6	6	4	5	6	6	5	6	6	5	65	Tinggi	0	5	5	4	3	4	4	4	5	5	5	44	ada	1	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	37	Berat	2
26	WM	25	S1	0	1	1	4	1	1	0	4	0	0	12	Tidak Stres	0	5	1	1	5	2	4	2	5	4	5	5	5	44	Baik	0	1	6	6	1	5	5	5	6	6	6	6	5	59	Sedang	1	5	5	5	5	5	5	4	2	5	5	46	ada	1	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	34	Sedang	1
27	MA	21	SMA	0	0	0	2	2	0	1	3	0	1	9	Tidak Stres	0	5	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	5	36	Baik	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	67	Tinggi	0	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	42	Tidak ada	0	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	33	Sedang	1
28	IS	23	S1	0	0	0	2	2	0	1	3	0	0	8	Tidak Stres	0	5	5	1	5	1	1	1	5	5	5	5	5	44	Baik	0	6	2	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	64	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Berat	2
29	DPW	18	SMA	0	0	0	4	3	0	4	4	0	0	15	Stres Ringan	1	5	4	2	1	2	4	2	1	1	2	5	5	34	Baik	0	1	2	6	6	6	6	2	6	6	2	6	5	54	Sedang	1	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	28	Tidak ada	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Berat	2
30	MIM	20	SMA	1	1	1	4	3	1	3	3	1	1	19	Stres Ringan	1	5	5	1	5	4	1	5	5	5	5	5	5	51	Buruk	1	5	5	6	5	5	5	5	5	6	5	6	5	64	Tinggi	0	4	4	3	2	4	4	2	4	4	4	35	Tidak ada	0	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	39	Berat	2
31	AA	18	SMA	1	1	1	4	2	3	3	3	1	1	20	Stres Ringan	1	3	5	1	3	1	5	3	5	3	3	5	3	42	Baik	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	42	Tidak ada	0	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	36	Berat	2
32	FAS	18	SMA	1	0	1	3	2	1	3	3	0	0	14	Stres Ringan	1	3	5	1	5	1	5	3	5	5	5	5	5	48	Baik	0	4	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	68	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	47	ada	1	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	35	Sedang	1
33	AGR	19	SMA	0	0	0	4	4	0	4	4	0	0	16	Stres Ringan	1	5	4	1	5	1	5	1	5	5	5	5	5	47	Baik	0	4	6	4	6	6	4	5	6	1	5	2	6	56	Sedang	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	2	4	2	4	3	3	4	3	4	4	33	Sedang	1
34	S	20	SMA	1	1	2	4	4	0	4	4	1	0	21	Stres Ringan	1	3	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	53	Buruk	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	36	Berat	2
35	SYB	19	SMA	2	1	1	3	1	0	3	4	1	1	17	Stres Ringan	1	5	1	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	48	Baik	0	1	2	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	59	Sedang	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	5	34	Tidak ada	0	2	2	2	4	2	1	4	4	4	4	29	Sedang	1
36	DNP	20	SMA	2	1	0	4	3	1	4	3	2	2	22	Stres Ringan	1	5	5	1	5	1	5	1	5	5	5	5	5	48	Baik	0	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	3	6	64	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	37	Berat	2
37	GM	20	SMA	0	0	0	4	3	0	4	4	0	0	15	Stres Ringan	1	3	5	1	5	3	4	5	5	5	5	5	5	51	Buruk	1	2	1	6	2	6	6	6	6	1	6	6	6	54	Sedang	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	4	1	4	3	3	4	3	34	Sedang	1
38	MR	20	SMA	0	1	0	2	3	0	3	4	0	0	13	Tidak Stres	0	5	5	1	3	2	3	3	5	5	5	5	5	47	Baik	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	3	3	5	5	3	5	5	5	44	ada	1	3	3	4	4	1	3	3	1	4	3	29	Sedang	1
39	IH	18	SMA	0	0	0	0	2	3	3	1	1	1	11	Tidak Stres	0	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	56	Buruk	1	6	5	6	6	6	4	5	6	5	5	5	4	63	Tinggi	0	4	4	3	2	2	2	1	2	2	1	23	Tidak ada	0	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	35	Sedang	1
40	AFS	18	SMA	1	1	1	4	3	1	4	3	1	1	20	Stres Ringan	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	56	Buruk	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	39	Berat	2
41	MAM	19	SMA	0	0	1	3	3	0	2	3	2	0	14	Stres Ringan	1	4	5	1	3	3	4	5	4	5	4	5	5	48	Baik	0	2	5	6	6	6	4	2	5	5	6	6	4	57	Sedang	1	4	4	3	2	2	2	2	3	4	5	31	Tidak ada	0	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	36	Berat	2
42	FN	20	SMA	1	0	0	4	2	0	4	4	0	0	15	Stres Ringan	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	52	Buruk	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	37	Berat	2
43	HR	18	SMA	1	1	2	4	3	0	4	4	1	1	21	Stres Ringan	1	5	5	1	1	5	4	4	5	5	5	5	5	50	Buruk	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	38	Tidak ada	0	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	34	Sedang	1
44	MSH	25	S1	1	1	0	4	2	2	0	4	0	0	14	Stres Ringan	1	5	5	1	5	2	5	5	5	5	5	5	5	53	Buruk	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	3	4	4	4	4	3	4	4	3	37	Berat	2
45	MD	20	SMA	1	0	0	4	4	2	4	4	1	1	21	Stres Ringan	1	5	5	1	5	3	5	5	5	5	5	5	5	54	Buruk	1	6	5	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	69	Tinggi	0	5	5	4	3	4	3	3	4	5	5	39	Tidak ada	0	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	35	Sedang	1
46	FR	19	SMA	0	0	0	4	3	2	4	2	0	2	17	Stres Ringan	1	5	5	2	5	1	5	2	5	3	5	5	5	48	Baik	0	6	6	6	6	6	5	5	1	6	6	6	1	60	Sedang	1	5	5	5	5	3	1	1	5	5	5	40	Tidak ada	0	3	3	4	4	3	1	2	2	4	2	28	Sedang	1
47	MNA	20	SMA	4	1	1	2	1	3	3	1	1	4	21	Stres Ringan	1	3	4	1	5	1	5	5	5	1	1	5	5	41	Baik	0	6	6	6	6	6	1	6	6	2	6	6	2	59	Sedang	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Berat	2
48	KZ	20	SMA	4	1	1	2	1	3	3	2	2	4	23	Stres Ringan	1	3	4	1	5	1	5	5	5	1	1	5	5	41	Baik	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Berat	2
49	H	20	SMA	1	1	1	4	3	1	4	4	1	1	21	Stres Ringan	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	56	Buruk	1	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	71	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	1	1	1	1	2	2	4	4	4	4	24	Sedang	1
50	RHA	18	SMA	2	1	1	3	2	2	3	2	2	1	19	Stres Ringan	1	3	2	1	5	5	4	2	5	4	5	5	4	45	Baik	0	4	4	6	6	5	4	5	5	5	4	5	1	54	Sedang	1	4	4	3	4	3	4	2	4	5	5	38	Tidak ada	0	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	19	Ringan	0
51	AZM	19	SMA	2	0	1	4	4	0	4	4	1	0	20	Stres Ringan	1	5	4	1	5	1	3	1	5	3	5	5	5	43	Baik	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	71	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	3	3	4	4	4	3	36	Berat	2
52	LAR	18	SMA	1	0	0	3	2	0	3	3	1	0	13	Tidak Stres	0	3	4	1	5	3	5	3	5	5	5	5	5

| No | karakteristik responden | | | Stress | | | | | | | | | | Total | Ket | Kode | Perubahan Pola Hidup | | | | | | | | | | | Total | Ket | Kode | Dukungan Sosial | | | | | | | | | | | | Total | Ket | Kode | Konflik dengan Pengasuh | | | | | | | | | | Total | Ket | Kode | Kelelahan Fisik | | | | | | | | | | Total | Ket | Kode |
|---|---|---

No	karakteristik responden			Stress										Total	Ket	Kode	Perubahan Pola Hidup											Total	Ket	Kode	Dukungan Sosial												Total	Ket	Kode	Konflik dengan Pengasuh										Total	Ket	Kode	Kelelahan Fisik										Total	Ket	Kode
	inisial	umur	Pendidikan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
173	MFP	20	SMA	1	0	0	2	3	0	0	3	1	1	11	Tidak Stres	0	4	5	1	5	3	2	3	4	5	4	5	5	46	Baik	0	5	5	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	56	Sedang	1	5	5	2	5	2	2	2	5	5	5	38	Tidak ada	0	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	15	Ringan	0
174	HA	19	SMA	2	3	1	3	2	1	2	2	1	1	18	Stres Ringan	1	4	3	1	4	4	5	5	5	1	5	5	5	47	Baik	0	5	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	66	Tinggi	0	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	46	ada	1	4	4	3	4	1	2	2	2	4	3	29	Sedang	1
175	HP	20	SMA	2	1	4	3	3	4	3	2	4	1	27	Stres Berat	2	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	56	Buruk	1	5	6	6	2	5	5	2	5	5	5	5	5	56	Sedang	1	5	5	5	5	5	2	2	5	5	5	44	ada	1	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	35	Sedang	1
176	YJE	20	SMA	0	0	0	4	4	0	4	4	0	0	16	Stres Ringan	1	5	5	1	5	5	5	1	5	5	5	5	5	52	Buruk	1	6	6	6	6	1	2	1	6	6	6	6	6	58	Sedang	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	37	Berat	2
177	HK	20	SMA	2	0	0	4	3	0	1	3	1	1	15	Stres Ringan	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	52	Buruk	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	3	65	Tinggi	0	5	5	1	5	1	1	1	5	5	5	34	Tidak ada	0	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	38	Berat	2
178	MS	20	SMA	0	0	0	1	2	0	2	1	0	0	6	Tidak Stres	0	3	4	1	5	1	5	1	5	5	5	4	5	44	Baik	0	4	5	6	2	5	6	6	6	5	5	6	5	61	Tinggi	0	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	48	ada	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	37	Berat	2
179	R	19	SMA	0	0	0	4	1	1	2	1	1	1	11	Tidak Stres	0	3	5	1	4	3	5	4	4	5	5	5	5	49	Buruk	1	5	5	6	6	6	5	5	6	5	6	6	5	66	Tinggi	0	5	4	2	3	4	4	1	4	5	5	37	Tidak ada	0	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	38	Berat	2
180	GAP	20	SMA	2	3	1	2	2	4	4	2	2	2	24	Stres Ringan	1	3	3	1	5	5	4	5	5	5	4	5	5	50	Buruk	1	4	4	6	6	6	6	5	6	4	5	2	4	58	Sedang	1	5	5	2	2	2	2	2	5	5	5	35	Tidak ada	0	3	3	2	4	1	3	3	3	4	3	29	Sedang	1
181	AA	19	SMA	1	1	1	4	3	1	3	3	3	1	19	Stres Ringan	1	4	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	51	Buruk	1	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	70	Tinggi	0	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	48	ada	1	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	35	Sedang	1
182	HP	20	SMA	1	1	2	4	2	0	4	4	1	1	20	Stres Ringan	1	5	5	1	5	5	5	5	5	1	5	5	1	48	Baik	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	2	4	4	4	1	1	1	1	1	20	Ringan	0
183	RA	19	SMA	4	1	1	2	1	3	3	2	3	2	22	Stres Ringan	1	5	5	1	4	3	4	4	3	5	3	1	5	52	Buruk	1	5	4	4	5	3	5	3	6	5	6	5	1	52	Sedang	1	3	2	2	2	2	3	4	2	2	3	25	Tidak ada	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Berat	2
184	BCR	20	SMA	1	1	0	4	3	1	3	3	1	2	19	Stres Ringan	1	3	5	1	5	1	5	3	5	4	5	5	5	47	Baik	0	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	61	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	32	Sedang	1
185	MSA	19	SMA	2	1	0	3	3	0	3	0	2	2	16	Stres Ringan	1	3	3	1	3	3	3	3	5	4	1	5	5	39	Baik	0	6	1	6	1	6	6	6	6	1	6	1	6	52	Sedang	1	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	30	Tidak ada	0	2	4	3	2	1	4	2	1	2	3	24	Sedang	1
186	AAP	20	SMA	1	1	0	4	4	1	4	4	1	1	21	Stres Ringan	1	5	5	1	5	3	5	5	5	5	5	5	5	54	Buruk	1	6	6	6	6	3	4	6	6	6	6	6	6	66	Tinggi	0	5	5	5	2	2	2	5	5	5	5	41	Tidak ada	0	4	4	4	4	2	1	4	1	4	4	32	Sedang	1
187	AI	20	SMA	1	2	1	4	2	1	3	3	3	1	19	Stres Ringan	1	5	5	1	5	1	4	5	5	5	5	5	5	51	Buruk	1	5	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	6	68	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Berat	2
188	KA	19	SMA	1	1	1	2	1	0	1	1	1	0	9	Tidak Stres	0	3	3	1	3	2	3	3	4	4	3	3	3	35	Baik	0	6	4	4	6	5	5	4	5	6	5	6	6	62	Tinggi	0	5	5	3	2	4	4	4	5	5	4	41	Tidak ada	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Ringan	0
189	GAH	20	SMA	1	0	0	4	4	1	4	4	1	1	20	Stres Ringan	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	56	Buruk	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	30	Tidak ada	0	3	4	4	4	1	2	3	4	4	3	32	Sedang	1
190	HZS	20	SMA	4	4	3	4	4	1	1	4	1	1	27	Stres Berat	2	5	5	1	5	3	3	3	5	5	5	5	5	50	Buruk	1	6	1	6	6	6	6	1	6	6	6	6	1	57	Sedang	1	5	1	1	5	1	5	1	5	4	5	33	Tidak ada	0	1	3	1	2	1	1	4	4	4	1	22	Sedang	1
191	MR	19	SMA	1	0	2	4	3	1	2	3	2	1	19	Stres Ringan	1	4	5	1	5	2	3	2	4	3	5	3	5	42	Buruk	0	6	1	6	6	2	6	1	6	2	6	1	6	49	Sedang	1	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	30	Tidak ada	0	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	36	Berat	2
192	WF	20	SMA	1	0	2	4	2	1	3	2	1	1	17	Stres Ringan	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	56	Buruk	1	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	67	Tinggi	0	5	5	5	5	5	2	5	5	2	5	44	ada	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	37	Berat	2
193	MIP	21	SMA	1	1	1	4	4	1	3	4	2	1	22	Stres Ringan	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	52	Buruk	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	39	Berat	2
194	AM	18	SMA	2	1	1	3	3	1	3	3	1	1	19	Stres Ringan	1	5	5	1	5	3	4	5	5	3	4	4	3	47	Baik	0	5	6	6	6	5	4	5	3	1	5	6	5	57	Sedang	1	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	30	Tidak ada	0	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	31	Sedang	1
195	RKM	19	SMA	0	0	0	4	4	0	0	3	0	0	11	Tidak Stres	0	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	56	Buruk	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Berat	2
196	HFA	18	SMA	1	1	1	3	3	1	3	2	1	1	17	Stres Ringan	1	4	4	2	4	1	3	3	5	2	5	5	5	43	Baik	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	71	Tinggi	0	5	5	2	3	3	3	4	5	5	4	39	Tidak ada	0	3	2	2	3	2	3	3	1	3	3	25	Sedang	1
197	MTF	19	SMA	2	1	1	4	3	1	4	2	0	0	18	Stres Ringan	1	2	4	1	5	2	4	3	1	4	5	4	5	40	Baik	0	3	6	2	6	4	5	5	6	5	5	6	5	58	Sedang	1	5	5	3	4	5	4	3	5	5	4	43	Tidak ada	0	4	3	2	4	2	2	4	1	4	4	30	Sedang	1
198	AP	19	SMA	1	1	1	4	2	2	2	2	2	3	20	Stres Ringan	1	5	1	1	5	1	5	3	4	2	3	3	4	37	Baik	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	69	Tinggi	0	5	5	3	1	1	2	2	4	3	4	30	Tidak ada	0	2	4	4	4	2	3	4	4	2	32	Sedang	1
199	SA	19	SMA	2	1	0	3	2	2	2	3	1	1	17	Stres Ringan	1	3	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	52	Buruk	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	35	Sedang	1
200	AZR	18	SMA	1	0	0	3	2	1	3	3	0	1	14	Stres Ringan	1	3	4	1	4	2	3	2	4	3	4	5	5	40	Baik	0	6	3	6	6	6	6	6	6	6	6	4	65	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang	1
201	G	18	SMA	1	3	1	4	1	1	4	4	2	1	22	Stres Ringan	1	4	4	1	5	4	5	4	5	5	5	5	5	52	Buruk	1	5	4	6	6	3	6	2	4	5	5	5	5	56	Sedang	1	4	4	3	2	3	4	4	4	4	5	37	Tidak ada	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Berat	2
202	MRR	21	SMA	2	0	3	4	4	0	4	4	0	0	21	Stres Ringan	1	3	5	2	1	1	5	5	5	1	5	5	5	43	Baik	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	46	ada	1	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	36	Berat	2
203	DP	18	SMA	3	0	0	4	2	0	3	2	2	0	16	Stres Ringan	1	3	5	1	4	2	5	3	5	4	1	5	5	43	Baik	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Berat	2
204	MRA	19	SMA	1	0	0	2	2	1	1	3	1	0	11	Tidak Stres	0	4	4	1	3	4	3	3	5	4	3	4	5	43	Baik	0	4	3	6	4	5	6	5	4	6	4	6	5	58	Sedang	1	5	5	2	5	5	4	2	5	5	4	41	Tidak ada	0	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	34	Sedang	1
205	FR	21	SMA	0	0	0	4	3	0	3	3	0	0	13	Tidak Stres	0	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	56	Buruk	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	30	Tidak ada	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Berat	2
206	MF	20	SMA	1	0	0	4	2	0	4	2	1	0	14	Stres Ringan	1	5	5	1	5	3	1	5	5	5	5	5	5	50	Buruk	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	2	1	5	1	5	5	5	39	Tidak ada	0	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	36	Berat	2
207	AF	19	SMA	2	2	1	1	1	1	1	1	2	13	Tidak Stres	0	2	4	1	4	4	4	2	4	4	4	4	5	42	Baik	0	5	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	68	Tinggi	0	5	5	4	2	2	2	2	5	5	4	36	Tidak ada	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Berat	2
208	AZ	20	SMA	1	1	1	4	3	1	2	3	1	1	18	Stres Ringan	1	4	4	1	4	3	5	3	4	4	4	4	5	45	Baik	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Berat	2
209	MA	20	SMA	1	1	2	4	2	0	4	4	2	2	22	Stres Ringan	1	4	4	1	4	3	5	3	4	4	4	4	5	45	Baik	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Berat	2
210	RRT	20	SMA	1	1	2	4	4	0	3	4	1	0	20	Stres Ringan	1	5	5	1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	55	Buruk	1	5	6	6	6	6	6	2	2	6	4	6	5	60	Sedang	1	5	5	2	2	1	1	2	5	5	5	33	Tidak ada	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Berat	2
211	M	18	SMA	1	1	1	4	3	1	4	4	1	1	21	Stres Ringan	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	56	Buruk	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	2	4	4	4	1	1	1	1	1	20	Ringan	0
212	MADP	18	SMA	1	1	1	4	2	2	4	2	1	1	19	Stres Ringan	1	5	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	52	Buruk	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	2	4	4	4	1	1	1	1	1	20	Ringan	0
213	AMM	19	SMA	1	1	1	4	3	1	4	4	1	1	21	Stres Ringan	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	56	Buruk	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	42	Tidak ada	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Berat	2
214	MRW	19	SMA	2	0	1	4	3	1	3	3	1	1	19	Stres Ringan	1	3	4	1	5	3	5	4	5	5	5	5	5	50	Buruk	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	70	Tinggi	0	4	4	2	3	3	3	3	3	3	1	29	Tidak ada	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang	1
215	MKJ	20	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Tidak Stres	0	3	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	54	Buruk	1	6	3	6	6	6	6	6	6	6	6	1	64	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	37	Berat	2
216	FA	18	SMA	1	1	0	4	4	0	4	4	0	0	18	Stres Ringan	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	52	Buruk	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	2	4	4	4	1	1	1	1	1	20	Ringan	0
217	NR	21	SMA	1	1	0	4	2	1	1	0	1	1	12	Tidak Stres	0	3	4	1	5	1	4	1	5	5	5	1	5	40	Baik	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	1	5	1	1	5	5	5	38	Tidak ada	0	2	4	4	4	1	1	1	1	1	20	Ringan	0
218	AA	19	SMA	1	1	0	2	3	4	1	3	1	1	17	Stres Ringan	1	3	2	1	3	5	5	5	5	1	5	5	1	41	Baik	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	2	4	4	4	1	1	1	1	1	20	Ringan	0
219	A	21	SMA	1	1	2	4	2	0	4	4	1	1	20	Stres Ringan	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	52	Buruk	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Tinggi	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	2	4	4	4	1	1	1	1	1	20	Ringan	0
220	HM	19	SMA	1	1	2	4	2	0	4	4	1	1	20	Stres Ringan	1	5	4	1	5	3	3	5	5	5	5	5	5	51	Buruk	1	2	6	3	6	6	6	6	2	6	4	6	6	59	Sedang	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	ada	1	2	4	4	4	1	1	1	1	1	20	Ringan	0
221	FDK	19	SMA	0	0	2	4	4	2	3	4	1	1	21	Stres Ringan	1	5	5	1	5	1	5	4	5	5	5	5	5	51	Buruk	1	6	5	6	4	6	4	2	6	5	5	6	3	58	Sedang	1	5	5	4	3	4	3	3	5	5	5	42	Tidak ada	0	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	36	Berat	2
222	NR	19	SMA	1	0	0	4	3	0	3	1	1	0	13	Tidak Stres	0	4	4	1	5	2	5	2	5	4	5	5	5	47	Baik	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	71	Tinggi	0	5	5	2	2	5	2	5	5	5	5	41	Tidak ada	0	4	4	2	2	1	1	2	1	2	1	20	Ringan	0
223	F	18	SMA	1	3	0	2	2	1	2	1	1	0	13	Tidak Stres	0	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	52	Buruk	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	71	Tinggi	0	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	48	ada	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	38	Berat	2
224	MAM	18	SMA	1	0	1	4	3	1	4	4	0	0	18	Stres Ringan	1	5	5	1	5	3	5	5	5	5	5	5	5	54	Buru

| No | Kualitas Tidur | | | | | | | Total | Ket | Kode | Strategi Koping | | | | | | |

| No | Kualitas Tidur | | | | | | Total | Ket | Kode | Strategi Koping | | | | | |

| No | Kualitas Tidur | | | | | | Total | Ket | Kode | Strategi Koping | | | | | |

OUTPUT STATA

```
      name:  <unnamed>
       log:  D:Ellyani\Output Stata Ellyani.log
  log type:  text
 opened on:   5 Jan 2025, 10:46:46

. *Univariat

.
. sum umur

    Variable |        Obs        Mean    Std. Dev.       Min        Max
-------------+---------------------------------------------------------
        umur |        257    19.48249    1.218624         18         26


.
. tab Pendidikan

 Pendidikan |      Freq.     Percent        Cum.
------------+-----------------------------------
         S1 |          5        1.95        1.95
        SMA |        252       98.05      100.00
------------+-----------------------------------
      Total |        257      100.00

.
. tab Stress

      Stress |      Freq.     Percent        Cum.
-------------+-----------------------------------
 Tidak Stres |         60       23.35       23.35
Stres Ringan |        189       73.54       96.89
 Stres Berat |          8        3.11      100.00
-------------+-----------------------------------
       Total |        257      100.00

.
. tab PerubahanPolaHidup

  Perubahan |
 Pola Hidup |      Freq.     Percent        Cum.
------------+-----------------------------------
       Baik |        124       48.25       48.25
      Buruk |        133       51.75      100.00
------------+-----------------------------------
      Total |        257      100.00

.
. tab DukunganSosial

   Dukungan |
     Sosial |      Freq.     Percent        Cum.
------------+-----------------------------------
     Tinggi |        183       71.21       71.21
     Sedang |         74       28.79      100.00
------------+-----------------------------------
      Total |        257      100.00

.
. tab KonflikdenganPengasuh

    Konflik |
     dengan |
   Pengasuh |      Freq.     Percent        Cum.
------------+-----------------------------------
  Tidak Ada |        117       45.53       45.53
       Ada |        140       54.47      100.00
------------+-----------------------------------
      Total |        257      100.00
```

```
.
. tab KelelahanFisik

  Kelelahan |
      Fisik |      Freq.     Percent        Cum.
------------+-----------------------------------
     Ringan |         27       10.51       10.51
     Sedang |         96       37.35       47.86
      Berat |        134       52.14      100.00
------------+-----------------------------------
      Total |        257      100.00

.
. tab KualitasTidur

   Kualitas |
      Tidur |      Freq.     Percent        Cum.
------------+-----------------------------------
       Baik |         24        9.34        9.34
      Buruk |        233       90.66      100.00
------------+-----------------------------------
      Total |        257      100.00

.
. tab StrategiCopling

   Strategi |
    Copling |      Freq.     Percent        Cum.
------------+-----------------------------------
        PFC |        209       81.32       81.32
        EFC |         48       18.68      100.00
------------+-----------------------------------
      Total |        257      100.00

.
. sum PFC_NUM

    Variable |        Obs        Mean    Std. Dev.       Min        Max
-------------+---------------------------------------------------------
     PFC_NUM |        257    63.40467    6.029198         24         72

.
. sum EFC_NUM

    Variable |        Obs        Mean    Std. Dev.       Min        Max
-------------+---------------------------------------------------------
     EFC_NUM |        257    100.0233    9.334048         62        139

.
.
.
. *Bivariat

.
. tab PerubahanPolaHidup Stress, row

+----------------+
| Key            |
|----------------|
|   frequency    |
| row percentage |
+----------------+

 Perubahan |              Stress
Pola Hidup | Tidak Str  Stres Rin  Stres Ber |     Total
-----------+---------------------------------+----------
      Baik |        29         94          1 |       124
           |     23.39      75.81       0.81 |    100.00
-----------+---------------------------------+----------
     Buruk |        31         95          7 |       133
           |     23.31      71.43       5.26 |    100.00
-----------+---------------------------------+----------
     Total |        60        189          8 |       257
           |     23.35      73.54       3.11 |    100.00
```

```
.
. ologit Stress PerubahanPolaHidup,or

Iteration 0:   log likelihood = -173.12616
Iteration 1:   log likelihood = -172.92722
Iteration 2:   log likelihood = -172.92711
Iteration 3:   log likelihood = -172.92711

Ordered logistic regression                     Number of obs     =        257
                                                LR chi2(1)        =       0.40
                                                Prob > chi2       =     0.5281
Log likelihood = -172.92711                     Pseudo R2         =     0.0011

------------------------------------------------------------------------------
      Stress | Odds Ratio   Std. Err.      z    P>|z|     [95% Conf. Interval]
-------------+----------------------------------------------------------------
PerubahanPo~p |   1.194482   .3366826     0.63   0.528     .6874735    2.075409
-------------+----------------------------------------------------------------
       /cut1 |  -1.100791   .2010971                     -1.494934   -.7066481
       /cut2 |   3.531878   .3902852                      2.766933    4.296823
------------------------------------------------------------------------------

.
. tab DukunganSosial Stress, row

+----------------+
| Key            |
|----------------|
|   frequency    |
| row percentage |
+----------------+

  Dukungan |              Stress
    Sosial | Tidak Str  Stres Rin  Stres Ber |     Total
-----------+---------------------------------+----------
    Tinggi |        49         130           4 |       183
           |     26.78       71.04        2.19 |    100.00
-----------+---------------------------------+----------
    Sedang |        11          59           4 |        74
           |     14.86       79.73        5.41 |    100.00
-----------+---------------------------------+----------
     Total |        60         189           8 |       257
           |     23.35       73.54        3.11 |    100.00


.
. ologit Stress DukunganSosial ,or

Iteration 0:   log likelihood = -173.12616
Iteration 1:   log likelihood = -170.38591
Iteration 2:   log likelihood = -170.34905
Iteration 3:   log likelihood = -170.34903
Iteration 4:   log likelihood = -170.34903

Ordered logistic regression                     Number of obs     =        257
                                                LR chi2(1)        =       5.55
                                                Prob > chi2       =     0.0184
Log likelihood = -170.34903                     Pseudo R2         =     0.0160

------------------------------------------------------------------------------
      Stress | Odds Ratio   Std. Err.      z    P>|z|     [95% Conf. Interval]
-------------+----------------------------------------------------------------
DukunganSos~l |    2.17246   .7413147     2.27   0.023     1.112997    4.240428
-------------+----------------------------------------------------------------
       /cut1 |  -.9994018   .1645488                     -1.321912   -.6768921
       /cut2 |   3.722895    .388537                      2.961376    4.484414
------------------------------------------------------------------------------

.
. tab KonflikdenganPengasuh Stress, row

+----------------+
| Key            |
|----------------|
```

```
|   frequency    |
| row percentage |
+----------------+

   Konflik |
    dengan |              Stress
  Pengasuh | Tidak Str  Stres Rin  Stres Ber |     Total
-----------+---------------------------------+----------
 Tidak Ada |        35         78          4 |       117
           |     29.91      66.67       3.42 |    100.00
-----------+---------------------------------+----------
       Ada |        25        111          4 |       140
           |     17.86      79.29       3.11 |    100.00
-----------+---------------------------------+----------
     Total |        60        189          8 |       257
           |     23.35      73.54       3.11 |    100.00


. 
. ologit Stress KonflikdenganPengasuh ,or

Iteration 0:   log likelihood = -173.12616
Iteration 1:   log likelihood = -171.07962
Iteration 2:   log likelihood = -171.06752
Iteration 3:   log likelihood = -171.06751

Ordered logistic regression                     Number of obs     =        257
                                                LR chi2(1)        =       4.12
                                                Prob > chi2       =     0.0424
Log likelihood = -171.06751                     Pseudo R2         =     0.0119

------------------------------------------------------------------------------
              Stress | Odds Ratio   Std. Err.      z    P>|z|     [95% Conf. Interval]
---------------------+--------------------------------------------------------------
KonflikdenganPengasuh |   1.778572   .5076421    2.02   0.044     1.016531    3.111877
---------------------+--------------------------------------------------------------
               /cut1 |  -.8937629   .2015834                     -1.288859   -.4986667
               /cut2 |   3.792354   .4051766                      2.998223    4.586486
------------------------------------------------------------------------------

. 
. tab KelelahanFisik Stress, row

+----------------+
| Key            |
|----------------|
|   frequency    |
| row percentage |
+----------------+

 Kelelahan |              Stress
     Fisik | Tidak Str  Stres Rin  Stres Ber |     Total
-----------+---------------------------------+----------
    Ringan |        13         14          0 |        27
           |     48.15      51.85       0.00 |    100.00
-----------+---------------------------------+----------
    Sedang |        19         75          2 |        96
           |     19.79      78.13       2.08 |    100.00
-----------+---------------------------------+----------
     Berat |        28        100          6 |       134
           |     20.90      74.63       4.48 |    100.00
-----------+---------------------------------+----------
     Total |        60        189          8 |       257
           |     23.35      73.54       3.11 |    100.00


. 
. ologit Stress i.KelelahanFisik ,or

Iteration 0:   log likelihood = -173.12616
Iteration 1:   log likelihood = -168.45162
Iteration 2:   log likelihood = -168.27654
Iteration 3:   log likelihood = -168.27653

Ordered logistic regression                     Number of obs     =        257
```

```
                                                LR chi2(2)        =       9.70
                                                Prob > chi2       =     0.0078
Log likelihood = -168.27653                     Pseudo R2         =     0.0280

------------------------------------------------------------------------------
      Stress | Odds Ratio   Std. Err.      z    P>|z|     [95% Conf. Interval]
-------------+----------------------------------------------------------------
KelelahanFisik |
      Sedang |   3.609968   1.627571     2.85   0.004     1.491884    8.735176
       Berat |   3.779391   1.644977     3.05   0.002     1.610412    8.869653
-------------+----------------------------------------------------------------
        /cut1 |  -.0547513   .3814726                     -.8024238    .6929212
        /cut2 |   4.665911   .5328199                      3.621603    5.710219
------------------------------------------------------------------------------

.
. tab KualitasTidur Stress, row

+----------------+
| Key            |
|----------------|
|   frequency    |
| row percentage |
+----------------+

  Kualitas |              Stress
     Tidur | Tidak Str  Stres Rin  Stres Ber |     Total
-----------+---------------------------------+----------
      Baik |         8         15          1 |        24
           |     33.33      62.50       4.17 |    100.00
-----------+---------------------------------+----------
     Buruk |        52        174          7 |       233
           |     22.32      74.68       3.00 |    100.00
-----------+---------------------------------+----------
     Total |        60        189          8 |       257
           |     23.35      73.54       3.11 |    100.00


.
. ologit Stress KualitasTidur ,or

Iteration 0:   log likelihood = -173.12616
Iteration 1:   log likelihood = -172.61207
Iteration 2:   log likelihood = -172.60874
Iteration 3:   log likelihood = -172.60874

Ordered logistic regression                     Number of obs     =        257
                                                LR chi2(1)        =       1.03
                                                Prob > chi2       =     0.3090
Log likelihood = -172.60874                     Pseudo R2         =     0.0030

------------------------------------------------------------------------------
      Stress | Odds Ratio   Std. Err.      z    P>|z|     [95% Conf. Interval]
-------------+----------------------------------------------------------------
KualitasTidur |   1.610067   .7398422     1.04   0.300     .6541964    3.962595
-------------+----------------------------------------------------------------
        /cut1 |  -.7609436   .4345669                     -1.612679     .090792
        /cut2 |    3.87866   .5593671                      2.782321       4.975
------------------------------------------------------------------------------

.
. tab StrategiCopling Stress, row

+----------------+
| Key            |
|----------------|
|   frequency    |
| row percentage |
+----------------+

  Strategi |              Stress
   Copling | Tidak Str  Stres Rin  Stres Ber |     Total
-----------+---------------------------------+----------
       PFC |        51        156          2 |       209
           |     24.40      74.64       0.96 |    100.00
```

```
-----------+---------------------------------+----------
       EFC |         9         33          6 |        48
           |     18.75      68.75      12.50 |    100.00
-----------+---------------------------------+----------
     Total |        60        189          8 |       257
           |     23.35      73.54       3.11 |    100.00


.
. ologit Stress StrategiCopling ,or

Iteration 0:   log likelihood = -173.12616
Iteration 1:   log likelihood = -170.81503
Iteration 2:   log likelihood = -170.79007
Iteration 3:   log likelihood = -170.79006

Ordered logistic regression                     Number of obs     =        257
                                                LR chi2(1)        =       4.67
                                                Prob > chi2       =     0.0307
Log likelihood = -170.79006                     Pseudo R2         =     0.0135

------------------------------------------------------------------------------
      Stress | Odds Ratio   Std. Err.      z    P>|z|     [95% Conf. Interval]
-------------+----------------------------------------------------------------
StrategiCop~g |    2.39143   1.010215     2.06   0.039     1.044921     5.47308
-------------+----------------------------------------------------------------
       /cut1 |  -1.066481   .1558139                      -1.37187    -.761091
       /cut2 |   3.648838   .3818639                      2.900398    4.397277
------------------------------------------------------------------------------

.
.
.
. *Multivariat

.
.
.
. *Model 1

.
. ologit Stress DukunganSosial KonflikdenganPengasuh, or

Iteration 0:   log likelihood = -173.12616
Iteration 1:   log likelihood = -167.65499
Iteration 2:   log likelihood = -167.55178
Iteration 3:   log likelihood = -167.55164
Iteration 4:   log likelihood = -167.55164

Ordered logistic regression                     Number of obs     =        257
                                                LR chi2(2)        =      11.15
                                                Prob > chi2       =     0.0038
Log likelihood = -167.55164                     Pseudo R2         =     0.0322

------------------------------------------------------------------------------
             Stress | Odds Ratio   Std. Err.      z    P>|z|     [95% Conf. Interval]
--------------------+---------------------------------------------------------------
       DukunganSosial |   2.415615   .8350088     2.55   0.011   1.226851    4.756239
KonflikdenganPengasuh |   1.976948   .5740652     2.35   0.019   1.118984    3.492744
--------------------+---------------------------------------------------------------
              /cut1 |  -.6233734   .2237691                     -1.061953    -.184794
              /cut2 |   4.181965   .4433461                      3.313022    5.050907
------------------------------------------------------------------------------

.
. *Model 2

.
. ologit Stress DukunganSosial KonflikdenganPengasuh i.KelelahanFisik, or

Iteration 0:   log likelihood = -173.12616
Iteration 1:   log likelihood = -162.46855
Iteration 2:   log likelihood = -162.08493
Iteration 3:   log likelihood = -162.08404
Iteration 4:   log likelihood = -162.08404
```

```
Ordered logistic regression                     Number of obs     =        257
                                                LR chi2(4)        =      22.08
                                                Prob > chi2       =     0.0002
Log likelihood = -162.08404                     Pseudo R2         =     0.0638

------------------------------------------------------------------------------
              Stress | Odds Ratio   Std. Err.      z    P>|z|     [95% Conf. Interval]
---------------------+--------------------------------------------------------------
      DukunganSosial |   2.779399   .9910732     2.87   0.004     1.381754     5.59076
KonflikdenganPengasuh |   1.919662   .5737472     2.18   0.029     1.068608    3.448508
                     |
      KelelahanFisik |
             Sedang  |   4.264176   2.001801     3.09   0.002      1.69919     10.7011
              Berat  |   4.227882    1.93004     3.16   0.002     1.728013    10.34424
---------------------+--------------------------------------------------------------
               /cut1 |   .6473338   .4451516                     -.2251473    1.519815
               /cut2 |   5.578815    .630324                      4.343403    6.814227
------------------------------------------------------------------------------
.
. *Model 3

.
. ologit Stress DukunganSosial KonflikdenganPengasuh i.KelelahanFisik StrategiCopling, or

Iteration 0:   log likelihood = -173.12616
Iteration 1:   log likelihood = -161.37887
Iteration 2:   log likelihood = -160.91888
Iteration 3:   log likelihood = -160.91722
Iteration 4:   log likelihood = -160.91722

Ordered logistic regression                     Number of obs     =        257
                                                LR chi2(5)        =      24.42
                                                Prob > chi2       =     0.0002
Log likelihood = -160.91722                     Pseudo R2         =     0.0705

------------------------------------------------------------------------------
              Stress | Odds Ratio   Std. Err.      z    P>|z|     [95% Conf. Interval]
---------------------+--------------------------------------------------------------
      DukunganSosial |   2.501279    .907127     2.53   0.011     1.228742    5.091706
KonflikdenganPengasuh |   1.940754   .5817951     2.21   0.027     1.078448    3.492544
                     |
      KelelahanFisik |
             Sedang  |   4.130039   1.948512     3.01   0.003     1.638195     10.4122
              Berat  |   3.922452   1.808151     2.96   0.003     1.589188    9.681443
                     |
     StrategiCopling |    1.91001   .8315147     1.49   0.137     .8137079    4.483349
---------------------+--------------------------------------------------------------
               /cut1 |   .6703579   .4467979                     -.2053499    1.546066
               /cut2 |   5.648548   .6357575                      4.402487     6.89461
------------------------------------------------------------------------------

. log close
      name:  <unnamed>
       log:  D:\Ellyani\Output Stata Ellyani.log
  log type:  text
 closed on:  5 Jan 2025, 10:46:57
-------------------------------------------------------------------------------
--------------------------------
```

PASCASARJANA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
PROGRAM STUDI MAGISTER KESEHATAN MASYARAKAT
TERAKREDITASI "UNGGUL" LAM-PTKes SK No.0012/LAM-PTKes/Akr.Bd/Mag/XI/2021
Jl. Kampus Muhammadiyah No. 93, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh 23245
Telp/Fax: 0651-31053 / 0651-31053
Website: http://mkm.unmuha.ac.id | E-mail: mkm@unmuha.ac.id

No : 102/UM.MKM.M/XII/2024 Banda Aceh, 17 Desember 2024
Lamp : -
Hal : ***Permohonan Izin Rekomendasi Penelitian***

Kepada Yth,
Kepala SPN (Sekolah Polisi Negara) Polda Aceh
di
Tempat

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh
Dengan Hormat,

1. Sehubungan dengan proses penyusunan tesis yang merupakan salah satu syarat kelulusan pada Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh, maka kami mengharapkan bantuan Bapak/Ibu dapat memberikan rekomendasi izin penelitian di terhadap mahasiswa yang tersebut di bawah ini:

N a m a	:	**Ellyani**
NPM	:	2307210014
Peminatan	:	Administrasi Kebijakan Kesehatan
Judul Tesis	:	**"FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI DAN STRATEGI COPING TERHADAP TINGKAT STRES PADA SISWA SEKOLAH POLISI NEGARA POLDA ACEH TAHUN 2024"**

2. Demikianlah kami sampaikan, atas bantuan dan perhatian bapak/ibu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Direktur,

Dharma, SKM, MKM, PhD
ND: 099/UM.MKM.M/XII/2024

KEPOLISIAN NEGARA REPUBLIK INDONESIA
DAERAH ACEH
SEKOLAH POLISI NEGARA

SURAT KETERANGAN
Nomor : SK/26/XII/DIK.2.6./2024/SPN

Yng bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riza Yulianto, S.E.,S.H
Jabatan : Kepala Sekolah Polisi Negara Polda Aceh

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas:

Nama Peneliti : Ellyani
NIM : 2307210014
Program Studi : Magister Kesehatan Masyarakat
Sekolah/Universitas : Universitas Muhammadiyah Aceh

Telah selesai melakukan penelitian di SPN Polda Aceh. Jln. Banda Aceh- Medan KM 61, Lamtamot, Lembah Seulawah Kabupaten aceh terhitung dari 18 Desember sampai dengan selesai untuk memperoleh data dalam rangka melakukan penyususnan tesis penelitian yang berjudul: " Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dan Strategi Coping Terhadap Tingkat Stres Pada Siswa Sekolah Polisi Negara Polda Aceh Tahun 2024"

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada bersagkutan untuk di pergunakan sepenuhnya.

Seulawah, 24 Desember 2024
KA SPN POLDA ACEH

RIZA YULIANTO, S.E.,S.H
KOMBESPOL NRP 68070627