

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Juli 2025

Iva Lufnatul Khoir

xvii + 54 + 3 Bagan + Tabel + 16 Lampiran

Hubungan Manajemen Stres Dengan Tingkat Kecemasan Pada Santri Selama
Imtihan Niha'I (IMNI) Di Pondok Pesantren Darul Ulum Assurur Kecamatan Silo
Kabupaten Jember

Abstrak

Kecemasan merupakan respon emosional yang muncul ketika individu menghadapi ancaman atau tekanan, yang dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi dan prestasi belajar. Pada santri kecemasan sering meningkat menjelang imtihan niha'i akibat beban materi yang banyak, tuntutan nilai dan kekhawatiran akan kelulusan. Salah satu upaya mengurangi kecemasan adalah melalui manajemen stres. Berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, pengolahan stres dapat dilakukan dengan dua pendekatan yaitu *problem – focused coping* dan *emotion – focused coping*, yang dipengaruhi oleh penilaian primer dan sekunder terhadap stresor. Tujuan dalam penelitian ini yaitu menganalisis hubungan manajemen stres dengan tingkat kecemasan pada santri selama imtihan niha'i di Pondok Pesantren Darul Ulum Assurur Kecamatan Silo Kabupaten Jember. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan design korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*, populasi penelitian adalah seluruh santri yang mengikuti imtihan niha'i yaitu sebanyak 69 responden yang diambil dengan teknik total sampling. Variabel independen manajemen stres diukur menggunakan kuesioner *The Brief Cope*, dan variabel independen tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Zung Self Rating Anxiety Scale* (SAS), dan Analisa data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil dari penelitian ini mayoritas santri memiliki manajemen stres dalam katagori sangat kurang sebanyak 38 (55,1%) sedangkan tingkat kecemasan berada dalam kategori sangat berat sebanyak 38 (55,1%), uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,001$ dan lebih kecil dari $\alpha 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara manajemen stres tingkat kecemasan pada santri selama imtihan niha'i. Sehingga disimpulkan bahwa semakin rendah kemampuan manajemen stres yang dimiliki santri maka tingkat kecemasan yang dirasakan akan semakin tinggi.

Kata Kunci: santri, manajemen stres, tingkat kecemasan

Daftar Pustaka: (2018-2025)

ABSTRACT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Thesis, July 2025

Iva Lufnatul Khoir

xvii + 54 + 3 Charts + Tables + 16 Appendices

The Relationship Between Stress Management and Anxiety Levels Among Students During Imtihan Niha'I (IMNI) at Darul Ulum Assurur Islamic Boarding School in Silo District, Jember Regency.

Abstract

Anxiety is an emotional response that arises when individuals face threats or pressure, which can have a negative impact on concentration and academic performance. Among students, anxiety often increases before final exams due to heavy coursework loads, grade expectations, and concerns about graduation. One way to reduce anxiety is through stress management. According to Lazarus and Folkman's theory, stress management can be approached through two methods: problem-focused coping and emotion-focused coping, influenced by primary and secondary evaluations of stressors. The objective of this study is to analyze the relationship between stress management and anxiety levels among boarding school students during final exams at Darul Ulum Assurur Islamic Boarding School in Silo District, Jember Regency. The research method used was quantitative with a correlational design and a cross-sectional approach. The research population consisted of all students who took the final exam, totaling 69 respondents selected using total sampling technique. The independent variable of stress management was measured using the Brief Cope questionnaire, and the independent variable of anxiety levels was measured using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) questionnaire, and data analysis using the Chi-Square test. The results of this study show that the majority of students have very poor stress management (38 students, or 55.1%), while anxiety levels are in the very severe category (38 students, or 55.1%). Statistical tests showed a p-value of 0.001, which is less than α 0.05, indicating a significant relationship between stress management and anxiety levels among students during the final exams. Therefore, it can be concluded that the lower the stress management skills of students, the higher the anxiety levels they experience.

Keywords: students, stress management, anxiety levels.

References: (2018-2025).