

**GAMBARAN TINGKAT STRES, MEKANISME KOPING, DAN
SCREEN TIME PADA REMAJA SMA SWASTA DI KOTA
SEMARANG**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh

SAFIRA ALIYA CAHYA KAMILA

NIM 22020122120023

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, JUNI 2026**

**GAMBARAN TINGKAT STRES, MEKANISME KOPING, DAN
SCREEN TIME PADA REMAJA SMA SWASTA DI KOTA
SEMARANG**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh

SAFIRA ALIYA CAHYA KAMILA

NIM 22020122120023

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, JUNI 2026**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Safira Aliya Cahya Kamila
NIM : 22020122120023
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan
Jenis : Skripsi
Judul : Gambaran Tingkat Stres, Mekanisme Koping, dan
Screen Time pada Remaja SMA Swasta di Kota
Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 17 Juni 2026

Yang Menyatakan



Safira Aliya Cahya Kamila
NIM. 22020122120023

PERNYATAAN BEBAS PLAGIRARISME

Nama : Safira Aliya Cahya Kamila

Tempat/ Tanggal Lahir :

Alamat Rumah :

No. Telp : 0821 3825 2575

Email : safiraaliya61@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Gambaran Tingkat Stres, Mekanisme Koping, dan *Screen Time* pada Remaja SMA Swasta di Kota Semarang” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 20% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 17 Juni 2026

Yang Menyatakan



Safira Aliya Cahya Kamila
NIM. 22020122120023

HALAMAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Skripsi** yang berjudul:

**GAMBARAN TINGKAT STRES, MEKANISME KOPING, DAN *SCREEN TIME* PADA
REMAJA SMA SWASTA DI KOTA SEMARANG**

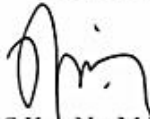
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Safira Aliya Cahya Kamila

NIM 22020122120023

Telah disetujui sebagai **laporan** penelitian dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing

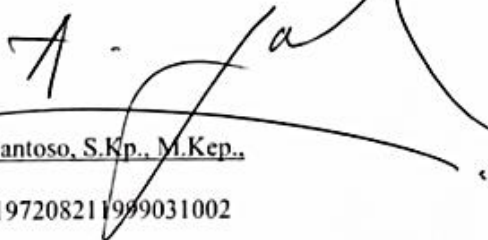


Dr. Zubaidah S.Kep.Ns, M.Kep., Sp.Kep.An.

NIP. 197310202006042001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.,

NIP. 197208211999031002

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Skripsi** yang berjudul:

**GAMBARAN TINGKAT STRES, MEKANISME KOPING, DAN *SCREEN TIME*
PADA REMAJA SMA SWASTA DI KOTA SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

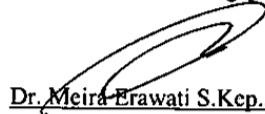
Nama : Safira Aliya Cahya Kamila

NIM : 220201222120023

Telah diuji pada 17 Juni 2026 dan dinyatakan telah memnuhi syarat untuk

Mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji.



Dr. Meira Erawati S.Kep., M.Si.Med.

NIP. 197705132002122002

Anggota Penguji.



Innez Karunia Mustikarani Ns., M.Kep.

NIP. 198902252024062001

Pembimbing,

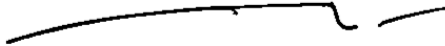


Dr. Zubaidah S.Kep.Ns., M.Kep., Sp.Kep.An.

NIP. 197310202006042001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep

NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, Allah SWT., atas segala limpahan rahmat, taufik, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Tingkat Stres, Mekanisme Koping, dan *Screen Time* pada Remaja SMA Swasta di Kota Semarang” ini dengan baik. Shalawat dan salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW., keluarganya, sahabatnya, dan para ummatnya yang senantiasa istiqomah berada di jalan-Nya.

Skripsi ini merupakan bagian dari persyaratan untuk menyelesaikan studi pendidikan program Sarjana Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Saya menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna baik dari segi penulisan maupun substansi. Oleh karena itu, dengan rendah hati saya menerima segala saran dan kritik yang membangun dari pembaca demi perbaikan di masa mendatang.

Terlepas dari semua itu, saya berharap skripsi ini dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai tingkat stres, mekanisme koping, dan *screen time* yang diterapkan oleh remaja di SMA Swasta Kota Semarang.

Semarang, 17 Juni 2026



Safira Aliya Cahya Kamila

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT. yang telah melimpahkan taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Zubaidah S.Kep.Ns, M.Kep., Sp.Kep.An., selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sejak awal hingga selesainya penyusunan skripsi ini.
2. Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns, Sp.Kep.Mat., M.Kep. selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro yang telah memberikan dukungan dan fasilitas akademik selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Agus Santoso, S.Kp., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro yang telah memberikan arahan, dukungan, dan motivasi selama penulis menempuh pendidikan dan menyusun skripsi ini.
4. Dr. Meira Erawati S.Kep., M.Si.Med. & Innez Karunia Mustikarani Ns., M.Kep. selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan, arahan dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.

5. Nur Setiawati Dewi, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kom., Ph.D, selaku Dosen Wali yang senantiasa memberikan arahan, dukungan, dan motivasi selama masa studi saya.
6. Seluruh Dosen dan Staf Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro yang telah memberikan ilmu dan fasilitas selama masa perkuliahan.
7. Pihak sekolah yang dijadikan tempat penelitian, terutama kepala sekolah terkait dan seluruh staf pengajar, yang telah memberikan izin dan bantuan selama proses penelitian berlangsung.
8. Kedua orang tua saya, Bapak _____, S.T dan Ibu _____, A.Md A.K yang telah berjuang memberikan dukungan moral, materiil, dan doa terbaiknya.
9. Kakak saya _____, S.Ak. dan adik saya _____ yang selalu memberikan dukungan dan semangat terhadap saya
10. Saudara dan keluarga besar saya Atha, Aya, mbah kakung, mbah putri, tante Ema, om Moko, om Beni, tante Sari, tante Fiko, om Widjat, om Lukas, dan masih banyak lagi yang selalu menemani dan memotivasi perjalanan kehidupan penulis.
11. Sahabat saya, Neta, Novi dan Aura yang telah menjadi teman seperjuangan dan selalu memberikan informasi serta dukungannya selama kuliah hingga proposal skripsi ini selesai.

12. Teman dekat saya Lala, Sindi, dan Husni yang senantiasa berbagi cerita tawa, suka, dan duka sejak SMP hingga kuliah meskipun tidak berada di tempat yang sama.
13. Teman kuliah saya, Icha, Dytha, Rina, Sabrina, Adelya, Riani, Disa, Indri, Bella, dan masih banyak lagi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
14. Mahasiswa keperawatan yang telah mendoakan dan membantu penulis untuk menjalankan kuliah ini sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.
15. Serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terima kasi sudah ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis berdoa semoga semua bantuan dan bimbingan yang telah diberikan kepada penulis akan mendapatkan balasan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa.

Semarang, 17 Juni 2026



Safira Aliya Cahya Kamila

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
ABSTRAK	xix
ABSTRACT	xx
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.3.1 Tujuan Umum.....	9
1.3.2 Tujuan Khusus	9
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Bagi Siswa SMA	10
1.4.2 Bagi Orang Tua.....	10
1.4.3 Bagi Sekolah SMA.....	10

1.4.4	Bagi Masyarakat.....	11
1.4.5	Bagi Institusi Keperawatan	11
1.4.6	Bagi Peneliti Selanjutnya	11
BAB II		12
TINJAUAN PUSTAKA		12
2.1	Tingkat Stres Remaja	12
2.1.1	Karakteristik Remaja	12
2.1.2	Pengertian Tingkat Stres Remaja.....	14
2.1.3	Gejala Stres Remaja.....	15
2.1.4	Faktor Memengaruhi Stres Remaja	15
2.2	Mekanisme Koping	18
2.2.1	Pengertian Mekanisme Koping.....	18
2.2.2	Kategori Mekanisme Koping.....	18
2.2.3	Strategi Koping.....	19
2.2.4	Faktor Memengaruhi Pemilihan Strategi Koping.....	20
2.3	<i>Screen Time</i>	23
2.3.1	Pengertian <i>Screen Time</i>	23
2.3.2	Faktor Memengaruhi <i>Screen Time</i>	24
2.3.3	Dampak Positif dan Negatif <i>Screen Time</i>	25
2.3.4	Faktor Memengaruhi <i>Screen Time</i> Berlebihan	26
2.4	Keterkaitan Antara Tingkat Stres, Mekanisme Koping, dan <i>Screen Time</i> ...	28
2.5	Kerangka Teori.....	29
2.6	Kerangka Konsep	29
BAB III		31
METODE PENELITIAN		31
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian.....	31
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
3.2.1	Populasi Penelitian.....	31
3.2.2	Sampel Penelitian	32
3.2.3	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	36

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	36
3.3.1 Tempat Penelitian	36
3.3.1 Waktu Penelitian.....	37
3.4 Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran	37
3.5 Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data	42
3.5.1 Instrumen Penelitian	42
3.5.2 Cara Pengumpulan Data	50
3.6 Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	53
3.6.1 Teknik Pengolahan Data.....	53
3.6.2 Analisis Data.....	56
3.7 Etika Penelitian.....	57
BAB IV	60
HASIL PENELITIAN	60
4.1 Gambaran Karakteristik Remaja SMA Swasta Kota Semarang	60
4.2 Gambaran Tingkat Stres Remaja SMA Swasta Kota Semarang.....	61
4.3 Gambaran Mekanisme Koping Remaja SMA Swasta Kota Semarang.....	62
4.4 Gambaran Mekanisme Koping per-Dimensi Remaja SMA Swasta Kota Semarang	63
4.5 Gambaran <i>Screen Time</i> Remaja SMA Swasta Kota Semarang.....	63
BAB V	65
PEMBAHASAN	65
5.1 Gambaran Karakteristik Responden Remaja SMA Swasta Semarang	65
5.1.1 Jenis Kelamin.....	65
5.1.2 Usia	65
5.1.3 Kelas	66
5.1.4 Pendidikan Terakhir Orang Tua	66
5.1.5 Pekerjaan Orang Tua	67
5.1.6 Total Pendapatan Keluarga.....	68
5.2 Tingkat Stres.....	68
5.3 Gambaran Mekanisme Koping Remaja SMA Swasta Kota Semarang.....	71

5.4 Gambaran Mekanisme Koping per-Dimensi Remaja SMA Swasta Kota Semarang	74
5.5 Gambaran <i>Screen Time</i> Remaja SMA Swasta Kota Semarang.....	77
5.6 Keterbatasan Penelitian	82
BAB VI	83
SIMPULAN DAN SARAN	83
6.1 Simpulan.....	83
6.2 Saran	84
6.2.1 Bagi Remaja.....	84
6.2.2 Bagi Orang Tua.....	84
6.2.3 Bagi Sekolah.....	85
6.2.4 Bagi Keperawatan.....	85
6.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	85
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	xxi

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
3.1	Distribusi Populasi Sampel Siswa SMA	31
3.2	Distribusi Sampel Siswa SMA	33
3.3	Data Besar Sampel	33
3.4	Waktu Penelitian	36
3.5	Definisi Operasional	37
3.6	Item Pernyataan DASS-Y	41
3.7	Interpretasi DASS-Y	42
3.8	Interpretasi Brief COPE	46
3.9	<i>Coding</i> Data Kuesioner	52
3.10	Analisis Data	55
4.1	Gambaran Karakteristik Responden Bulan Februari 2026 (n=350)	60
4.2	Gambaran Tingkat Stres Responden Bulan Februari 2026 (n=350)	62
4.3	Gambaran Mekanisme Koping Responden Bulan Februari 2026 (n=350)	62
4.4	Gambaran Dimensi Mekanisme Koping Responden Bulan Februari 2026 (n=350)	63
4.5	Gambaran Rata-Rata <i>Screen Time</i> (/menit) Harian Responden Bulan Februari 2026 (n=350)	64
4.6	Gambaran Kategori Rata-Rata <i>Screen Time</i> (/menit) Responden Bulan Februari 2026 (n=350)	64

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Teori	29
2.2	Kerangka Konsep	29

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat Izin Studi Pendahuluan	xxi
2.	Surat Izin Penelitian dari Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip	xxiv
3.	Surat Keterangan Pengambilan Data dari Tempat Penelitian	xxix
4.	<i>Ethical Clearance</i>	xxxiv
5.	<i>Informed consent</i>	xxxv
6.	Instrumen Penelitian	xxxvii
7.	Perizinan Penggunaan Kuesioner dari Original Author	xlii
8.	Hasil Turnitin	xlvi
9.	Hasil Tabulasi Silang	xlvi
10.	Bukti Konsultasi dengan Pembimbing	liii

DAFTAR SINGKATAN

I-NAMHS	: <i>Indonesian National Adolescent Mental Health Survey</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas
WHO	: <i>World Health Organization</i>
DASS-Y	: <i>Depression Anxiety Stress Scale for Youth</i>
Brief COPE	: <i>Brief Coping Orientation to Problems Experienced</i>
AAP	: <i>American Academy of Pediatrics</i>
QueST	: <i>Questionnaire for Screen Time of Adolescents.</i>
MK	: Mekanisme Koping
PFC	: <i>Problem-Focused Coping</i>
EFC	: <i>Emotional-Focused Coping</i>
DC	: <i>Dysfunctional Coping</i>

ABSTRAK

Safira Aliya Cahya Kamila

Gambaran Tingkat Stres, Mekanisme Koping, dan *Screen Time* pada Remaja SMA Swasta di Kota Semarang

lvii + 83 Halaman + 16 Tabel + 2 Gambar + 10 Lampiran

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan mengalami stres akibat berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Di sisi lain, perkembangan teknologi digital telah meningkatkan intensitas penggunaan perangkat elektronik pada remaja. Penelitian ini bertujuan menggambarkan tingkat stres, mekanisme koping, dan *screen time* pada remaja SMA swasta di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 350 siswa kelas X dan XI dari lima SMA swasta di Kota Semarang. Pemilihan sekolah dilakukan menggunakan *purposive sampling*, sedangkan pemilihan responden dilakukan menggunakan *proportional stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales for Youth* (DASS-Y) subskala stres, *Brief Coping Orientation to Problems Experienced* (Brief COPE), dan *Questionnaire for Screen Time of Adolescents* (QueST), kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres normal (78,9%), menggunakan mekanisme koping adaptif (83,1%), dan dominan menggunakan *problem-focused coping* (62%). Rata-rata *screen time* harian responden mencapai 444,85 menit (7,4 jam) per hari dengan proporsi *screen time* tinggi lebih besar dibandingkan *screen time* rendah. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja SMA swasta di Kota Semarang memiliki tingkat stres normal dan cenderung menggunakan mekanisme koping adaptif, meskipun penggunaan perangkat digital dengan durasi yang relatif tinggi juga umum ditemukan. Sekolah dan keluarga disarankan untuk berkolaborasi dalam mendukung manajemen stres serta penggunaan *screen time* yang sehat pada remaja.

Kata Kunci : tingkat stres, mekanisme koping, *screen time*.

Daftar Pustaka: 150 (2021-2026)

ABSTRACT

Safira Aliya Cahya Kamila

Descriptions of Stress Levels, Coping Mechanisms, and Screen Time Among Adolescents in Private Senior High Schools in Semarang City

Ivii + 83 Pages + 16 Tables + 2 Figures + 10 Appendices

Adolescence is a developmental period that is vulnerable to stress due to various biological, psychological, and social changes. In addition, the rapid advancement of digital technology has increased the intensity of electronic device use among adolescents. This study aimed to describe stress levels, coping mechanisms, and screen time among adolescents attending private senior high schools in Semarang City. This study employed a descriptive quantitative method with a cross-sectional design. The sample consisted of 350 tenth- and eleventh-grade students from five private senior high schools in Semarang City, selected using purposive sampling and proportional stratified random sampling. Data were collected using the Depression Anxiety Stress Scales for Youth (DASS-Y) stress subscale, Brief Coping Orientation to Problems Experienced (Brief COPE), and the Questionnaire for Screen Time of Adolescents (QueST) then analyzed descriptively. The results showed that most respondents were in the normal stress category (78.9%), used adaptive coping mechanisms (83.1%), and predominantly employed problem-focused coping strategies (62%). The average daily screen time was 444.85 minutes (7.4 hours) per day, with a higher proportion of respondents categorized as having high screen time compared to low screen time. These findings indicate that adolescents in private senior high schools in Semarang City generally experience normal stress levels and tend to use adaptive coping mechanisms, although relatively high durations of digital device use are also commonly observed. Schools and families are encouraged to collaborate in supporting stress management and promoting healthy screen time practices among adolescents.

Keywords: stress level, coping mechanism, screen time.

References: 150 (2021–2026)