

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN
KECENDERUNGAN *SELF HARM* PADA REMAJA MUSLIM**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh

DIAN SELIA PUTRI

NIM 22020121130056

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, APRIL 2025

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dian Selia Putri
NIM : 22020121130056
Fakultas/ Departemen : Kedokteran/Keperawatan
Jenis : Skripsi
Judul : Hubungan Stres Akademik dengan
Kecenderungan *Self-Harm* pada Remaja Muslim

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, April 2025

Yang menyatakan



Dian Selia Putri

NIM 22020121130056

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Dian Selia Putri
Tempat/tanggal lahir : Demak, 3 September 2002
Alamat Rumah : Jl. Honggorejo RT 03/RW 03, Desa Wilalung,
Kec. Gajah, Kab. Demak
No. Telp : 085712086366
Email : Dianseliaputri@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan *Self-Harm* pada Remaja Muslim” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 19% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian 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, April 2025

Yang menyatakan



Dian Selia Putri

NIM 22020121130056

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN
KECENDERUNGAN *SELF-HARM* PADA REMAJA MUSLIM**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Dian Selia Putri

NIM : 22020121130056

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

Pembimbing,



Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom, Ph.D

NIP. 197612302001122002

Mengetahui,

Ketua Program Sarjana Keperawatan FK Undip



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep

NIP. 197208201999031002

LEMBAR PENGESAHAN

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

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN
KECENDERUNGAN *SELF-HARM* PADA REMAJA MUSLIM**

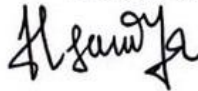
Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Dian Selia Putri

NIM : 22020121130056

Telah diuji pada 22 April 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,



Megah Andriany, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Kom., Ph.D

NIP. 197905072002122001

Anggota Penguji,



Dr. Rita Hadi Widyastuti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Kom

NIP. 197910182003122001

Pembimbing,



Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom, Ph.D

NIP. 197612302001122002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP



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

NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul "**Hubungan antara Stres Akademik dengan Kecenderungan *Self-Harm* pada Remaja Muslim**". Penelitian ini mengangkat pentingnya pemahaman terhadap faktor-faktor yang berkontribusi pada stres akademik serta dampaknya terhadap kecenderungan *self-harm* pada remaja Muslim.

Stres akademik merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh remaja, dan jika tidak ditangani dengan baik, dapat memengaruhi kesehatan mental secara signifikan. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan bagi para pendidik, orang tua, dan masyarakat mengenai pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung serta memberikan perhatian khusus terhadap kesehatan mental remaja untuk mencegah perilaku *self-harm*.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan proposal ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan karya tulis ini di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga proposal penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca.

Semarang, 13 April 2025



Dian Selia Putri

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan baik. Dalam proses penyusunannya, penulis menghadapi berbagai tantangan dan hambatan. Namun, dengan kekuatan dari Tuhan Yang Maha Esa serta dukungan dari berbagai pihak, penulis berhasil melalui proses ini dengan lancar. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar besarnya kepada semua pihak yang telah berperan dalam membantu penyusunan proposal ini. Terima kasih khusus penulis sampaikan kepada :

1. Ibu Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom, Ph.D, selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan dan bimbingannya selama proses penyusunan proposal skripsi ini.
2. Ibu Megah Andriany, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Kom., Ph.D. dan Ibu Dr. Rita Hadi Widyastuti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Kom, selaku dosen penguji 1 dan 2 yang telah memberikan arahan kepada penulis.
3. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
4. Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., selaku dosen wali yang telah memberikan arahan, semangat, dan nasihat selama masa perkuliahan.
5. Seluruh Dosen Pengajar dan Staf Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan serta bantuan selama menempuh studi.

6. Teristimewa kepada Ayah dan Ibu tercinta (Bapak Asrorudin dan Ibu Anah) yang selalu memberikan dukungan dalam bentuk materi, motivasi, kekuatan, nasihat, dan doa tiada henti untuk anaknya agar selalu ingat untuk tidak meninggalkan kewajibannya.
7. Berbagai pihak dari Sekolah MA Darut Taqwa Semarang yang telah mengizinkan penulis untuk mengambil data dalam penelitian ini.
8. Ryan Aditya Hermawan yang selalu memberi dukungan dan semangat kepada penulis.
9. Sahabat girls star (Ira, Fiza, Ayas, Nadia, Anin) yang memberikan banyak kenangan dan pengalaman agar peneliti selalu belajar dan berkembang.
10. Sahabat bakol (Depa, Chili, Dila, Sapira, Epi, salsa) yang selalu memberikan info hiburan dan mendengarkan cerita peneliti ketika peneliti merasa jenuh.
11. Sahabat BJ dan teman kontrakan yang selalu memberi motivasi dan siap sedia untuk membantu menyelesaikan kesulitan penulis
12. Teman-teman Program Studi Keperawatan angkatan 2021 yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu per satu, yang selalu memberikan motivasi kepada dan memberikan banyak kenangan selama menjalani perkuliahan.

Semarang, 13 April 2025



Dian Selia Putri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	7
1.3 Tujuan	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
1.4.3 Manfaat Riset	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Teori Stres Lazarus	11
2.2 Stres Akademik pada Remaja Muslim.....	15
2.2.1 Pengertian Stres Akademik pada Remaja Muslim	15
2.2.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik pada Remaja Muslim.	17
2.2.3 Aspek-Aspek Stres Akademik pada Remaja Muslim	19
2.2.4 Dimensi Stres Akademik pada Remaja Muslim.....	20

2.3	Kecenderungan <i>Self-Harm</i> pada Remaja Muslim	21
2.3.1	Pengertian Kecenderungan <i>Self-Harm</i> pada Remaja Muslim	21
2.3.2	Karakteristik Perilaku <i>Self-harm</i> pada Remaja Muslim.....	24
2.3.3	Tipe-tipe <i>Self-harm</i> pada Remaja Muslim	25
2.3.4	Bentuk-bentuk <i>Self-harm</i> pada Remaja Muslim	27
2.3.5	Faktor Penyebab <i>Self-harm</i> pada Remaja Muslim	28
2.3.6	Tekanan yang Dihadapi Remaja Muslim	30
2.4	Penelitian Terkait Hubungan antara Stres Akademik dengan Kecenderungan <i>Self-Harm</i> pada Remaja Muslim	31
2.5	Kerangka Teori dan Kerangka Konsep Penelitian	33
2.5.1	Kerangka Teori.....	33
2.5.2	Kerangka Konsep	34
2.6	Hipotesis	34
BAB III	METODE PENELITIAN	35
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	35
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	35
3.2.1.	Populasi Penelitian	35
3.2.2.	Sampel Penelitian.....	36
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian	37
3.3.1.	Tempat Penelitian.....	37
3.3.2.	Waktu Penelitian	37
3.4	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran .	37
3.4.1	Variabel Penelitian	37
3.4.2	Definisi Operasional.....	38
3.5	Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data.....	41
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	41
3.5.2	Uji Validitas dan Reliabilitas	45
3.5.3	Cara Pengumpulan Data.....	48
3.6	Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	50
3.6.1	Teknik Pengolahan Data	50
3.6.2	Teknik Analisis Data.....	53
3.7	Etika Penelitian.....	57

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	60
4.1 Gambaran Umum Penelitian	60
4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi	60
4.3 Stres Akademik.....	62
4.4 <i>Self-Harm Inventory</i> (SHI)	66
4.5 Korelasi Stres Akademik dengan <i>Self-Harm Inventory</i>	70
BAB V PEMBAHASAN	71
5.1 Karakteristik Responden.....	71
5.1.1 Usia	71
5.1.2 Jenis Kelamin	72
5.1.3 Tingkat Pendidikan Orang Tua	74
5.1.4 Status Tempat Tinggal	75
5.1.5 Kelas Saat Ini	76
5.2 Gambaran Stres Akademik pada Remaja Muslim di MA X	77
5.3 Gambaran Kecenderungan <i>Self-Harm</i> pada Remaja Muslim di MA X	84
5.4 Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kecenderungan <i>Self-Harm</i> pada Remaja Muslim	90
5.5 Keterbatasan Penelitian.....	92
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	94
6.1 Kesimpulan	94
6.2 Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA.....	97
LAMPIRAN.....	xvii

DAFTAR TABEL

Nomor	Tabel	Halaman
1.	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, Skala Pengukuran	39
2.	Klasifikasi Item Skala Stres Akademik	43
3.	Klasifikasi Item Kuesioner <i>Self-harm Inventory</i>	45
4.	<i>Coding</i> Data pada Kuesioner Data Demografi	52
5.	Klasifikasi kategorisasi Stres Akademik	55
6.	Klasifikasi kategorisasi <i>Self-Harm Inventory</i>	55
7.	Analisis Univariat	56
8.	Tendensi Sentral Usia pada Remaja Muslim	60
9.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi Remaja Muslim	61
10.	Distribusi Frekuensi Kategorisasi Stres Akademik Remaja Muslim	62
11.	Distribusi Frekuensi Sebaran Jawaban Kuesioner Stres Akademik pada Remaja Muslim	62
12.	Distribusi Frekuensi Stres Akademik berdasarkan karakteristik Remaja Muslim	64
13.	Distribusi Frekuensi <i>Self-Harm Inventory</i> pada Remaja Muslim	66
14.	Distribusi Frekuensi Sebaran Jawaban Kuesioner <i>self-Harm Inventory</i> (SHI) pada Remaja Muslim	66
15.	Distribusi Frekuensi <i>Self Harm Inventory</i> berdasarkan karakteristik Remaja Muslim	68
16.	Hubungan Stres Akademik dengan <i>Self Harm Inventory</i> Pada Remaja Muslim	70

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Keterangan Gambar	Halaman
1.	Model Stres Transaksional (Lazarus dan Folkman)	14
2.	Kerangka Teori	33
3.	Kerangka Konsep	34

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Keterangan Lampiran	Halaman
1.	Surat Izin Pengambilan Data Awal	xvii
2.	Surat Izin Penelitian	xviii
3.	<i>Ethical Clearance</i>	xix
4.	Izin Penggunaan Kuesioner ESSA	xx
5.	Izin Penggunaan Kuesioner ESSA dari Peneliti Sebelumnya	xxi
6.	Instrumen ESSA Asli	xxii
7.	Instrumen ESSA Terjemahan	xxiii
8.	Izin Penggunaan Instrumen SHI	xxiv
9.	Instrumen SHI Terjemahan	xxv
10.	Surat Persetujuan Menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>)	xxvi
11.	Surat Persetujuan Orang Tua / Wali	xxix
12.	Lembar Kuesioner Penelitian	xxxii
13.	Surat Keterangan telah Melaksanakan Penelitian	xxxvi
14.	Bukti Analisis Plagiarisme dengan Turnitin	xxxvii
15.	Hasil Analisis Uji Statistik	xxxviii
16.	Lembar Konsultasi Skripsi	1x
17.	<i>Logbook</i> Bimbingan Skripsi	1xiii

Departemen Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro

April, 2025

ABSTRAK

Dian Selia Putri

Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan *Self-Harm* pada Remaja Muslim

1xviii + 108 Halaman + 16 Tabel + 3 Gambar + 17 Lampiran

Fenomena *self-harm* semakin banyak ditemukan di kalangan remaja, termasuk remaja Muslim. Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap perilaku ini adalah stres akademik. Tekanan dalam lingkungan pendidikan yang kompetitif dapat memicu stres akademik, yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi gangguan emosional dan perilaku menyimpang seperti *self-harm*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dengan kecenderungan *self-harm* pada remaja Muslim. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain deskriptif korelatif dan metode *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Muslim kelas 10–12 di Madrasah Aliyah X yang memenuhi kriteria inklusi, dengan total 118 responden yang diperoleh melalui teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents* dan *Self-Harm Inventory*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50,8% responden memiliki kecenderungan *self-harm* ringan dan 55,9% mengalami stres akademik rendah. Analisis korelasi *Spearman* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan kecenderungan *self-harm* ($p = 0,000$; $r = 0,523$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, maka semakin besar kecenderungan remaja Muslim melakukan *self-harm*. Penelitian ini menekankan pentingnya intervensi dini dalam mengelola stres akademik sebagai langkah preventif terhadap perilaku *self-harm* di kalangan remaja.

Kata Kunci : Stres Akademik, *Self-Harm*, Remaja Muslim

Daftar Pustaka : 153 (2002 - 2025)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Universitas Diponegoro
April, 2025

ABSTRACT

Dian Selia Putri

The Relationship Between Academic Stress and Self-Harm Tendencies Among Muslim Adolescents

1xviii + 108 Pages + 16 Tables + 3 Pictures + 17 Attachments

The phenomenon of self-harm is increasingly observed among adolescents, including Muslim adolescents. One of the contributing factors to this behavior is academic stress. Pressure in a competitive educational environment can trigger academic stress, which, if not properly managed, may develop into emotional disturbances and maladaptive behaviors such as self-harm. This study aims to analyze the relationship between academic stress and the tendency of self-harm among Muslim adolescents. A non-experimental quantitative approach was employed, using a descriptive correlational design and a cross-sectional method. The sample consisted of all Muslim students in grades 10–12 at Madrasah Aliyah X who met the inclusion criteria, with a total of 118 respondents selected through total sampling. The instruments used were the *Educational Stress Scale for Adolescents* and the *Self-Harm Inventory*. The results showed that 50.8% of respondents had a mild tendency toward self-harm and 55.9% experienced low academic stress. Spearman correlation analysis indicated a significant positive relationship between academic stress and the tendency of self-harm ($p = 0.000$; $r = 0.523$). These findings suggest that higher levels of academic stress are associated with a greater tendency of Muslim adolescents to engage in self-harm. This study highlights the importance of early intervention in managing academic stress as a preventive measure against self-harming behavior among adolescents.

Keywords : Academic Stress, Self-Harm, Muslim Adolescents

References : 153 (2002 - 2025)