

SKRIPSI
HUBUNGAN PERILAKU MAHASISWA DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGHADAPI SKRIPSI

Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :
WIMA FEBRYAN SAPUTRA
NIM : 23632442

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026

SKRIPSI
HUBUNGAN PERILAKU MAHASISWA DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGHADAPI SKRIPSI

Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :
WIMA FEBRYAN SAPUTRA
NIM : 23632442

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026

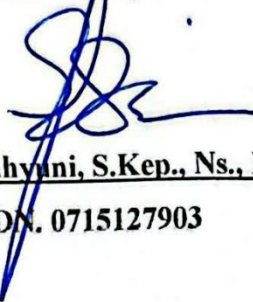
LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN PERILAKU MAHASISWA TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGHADAPI
SKRIPSI

WIMA FEBRYAN SAPUTRA

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal :

Oleh :

Pembimbing 1



Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes

NIDN. 0715127903

Pembimbing 2



Yavuk Dwirahayu, S.Kep.Ners.M.Kes

NIDN. 0711096801

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN.071412790

**LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI
SKRIPSI**

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji Pada Program Studi S1
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal

PANITIA PENGUJI

Ketua : Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes

Anggota : Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes

Yayuk Dwirahayu, S.Kep.Ners,M.Kes

()
()
()



Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN.071412790

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 5 Mei 2026

Yang Menyatakan,



Wima Febryan S
NIM. 23632442

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Hubungan Perilaku Mahasiswa dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menghadapi Skripsi di Universitas Muhammadiyah Ponorogo”**. Penyusunan Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik oleh penulis dengan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:


1. Dr. Rido Kurnianto, M.A sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai Kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes sebagai Pembimbing pertama yang banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan Skripsi.
5. Yayuk Dwirahayu, S.Kep.Ners,M.Kes sebagai Pembimbing kedua yang banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan Skripsi.
6. Bapak/Ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang sudah memberi semangat dan dukungan dalam mengerjakan skripsi.

7. Kedua orang tua saya, yang telah luar biasa memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
8. Sahabat serta rekan - rekan saya yang luar biasa yang telah memotivasi dan membantu dalam proses mengerjakan skripsi ini.

Dalam penyusunan Skripsi penulis menyadari bahwa Skripsi ini mungkin masih banyak kekurangan. Maka dari itu penulis berharap ada kritik dan saran yang bersifat membangun.

Ponorogo, 5 Mei 2026

Peneliti



Wima Febryan S
NIM. 23632442

ABSTRAK
HUBUNGAN PERILAKU MAHASISWA DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGHADAPI SKRIPSI

Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Wima Febryan Saputra

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Email : swimafebryan@gmail.com

Individu yang sedang melaksanakan proses pembelajaran di jenjang pendidikan tinggi negeri maupun swasta disebut mahasiswa. Banyaknya tekanan dan tuntutan yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi menjadikan mahasiswa tersebut mengalami stres akademik. Dampak stres yang biasanya terjadi dari kalangan mahasiswa yaitu timbul perasaan takut, marah, merokok, dan insomnia. Stres yang dialami mahasiswa harus dapat dengan cepat dan tepat sehingga mahasiswa mampu menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo angkatan 2024 sebanyak 123 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dan analisis menggunakan uji *chi-square*.

Hasil penelitian sebanyak 93 responden mengalami stres sedang saat menghadapi skripsi, dan sebanyak 88 responden memiliki perilaku positif. Hasil uji statistik didapatkan p value $(0,015) \leq (0,05)$ yang berarti ada hubungan perilaku mahasiswa dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi.

Stres akademik merupakan gangguan psikologis dan fisik yang disebabkan oleh faktor akademis dan faktor lainnya yang berkaitan dengan kehidupan akademik. Seorang mahasiswa harus dapat mengatasi stres agar menyelesaikan skripsi tepat waktu, salah satu cara mengatasi stres akademik yaitu mengekspresikan melalui hobi yang dimilikinya.

Kata Kunci : Mahasiswa, Skripsi, Stres Akademik

ABSTRACT
**THE RELATIONSHIP BETWEEN STUDENT BEHAVIOR AND ACADEMIC
STRESS IN STUDENTS CURRENTLY FACING THEIR THESIS**

At Muhammadiyah University of Ponorogo

Wima Febryan Saputra

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah ponorogo

Email : swimafebryan@gmail.com

Individuals undergoing the learning process at public or private higher education institutions are called students. The numerous pressures and demands experienced by students while working on their thesis can lead to academic stress. Common effects of stress among students include feelings of fear, anger, smoking, and insomnia. Students must be able to manage their stress quickly and appropriately to complete their thesis on time.

This study used a correlational research design with a cross-sectional approach. The population was 123 undergraduate Nursing students from Muhammadiyah University of Ponorogo, class of 2024. The sampling technique used was total sampling. Data collection used a questionnaire, and analysis used the chi-square test.

The results showed that 93 respondents experienced moderate stress while working on their thesis, and 88 respondents exhibited positive behaviors. The statistical test showed a p-value of $0.015 < 0.05$, indicating a relationship between student behavior and academic stress in students working on their thesis.

Academic stress is a psychological and physical disorder caused by academic factors and other factors related to academic life. A student must be able to manage stress to complete their thesis on time. One way to cope with academic stress is to express it through their hobbies.

Keywords: Student, Thesis, Academic Stress

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG DEPAN.....	i
HALAMAN SAMBUNG DALAM	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.3.1. Tujuan Umum	4
1.3.2. Tujuan Khusus	4
1.4. Manfaat penelitian	5
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	5
1.5. Keaslian Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1. Konsep Perilaku.....	9
2.1.1. Pengertian Perilaku	9
2.1.2. Aspek - Aspek Perilaku.....	9
2.1.3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Perilaku	11
2.1.4. Pengukuran Perilaku	12
2.1.5. Domain Perilaku	13
2.1.6. Kriteria Perilaku.....	14
2.2. Konsep Stres Akademik.....	14
2.2.1. Pengertian Stres Akademik.....	14
2.2.2. Aspek - Aspek Stres Akademik	15

2.2.3. Gejala Stres Akademik.....	16
2.2.4. Stressor Akademik.....	18
2.2.5. Respon Terhadap Stressor.....	19
2.2.6. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	20
2.2.7. Kriteria Stres Akademik.....	22
2.3. Mahasiswa.....	23
2.3.1. Definisi Mahasiswa.....	23
2.3.2. Ciri-Ciri Mahasiswa.....	25
2.3.3. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa.....	27
2.4. Kerangka Teori.....	29
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	30
3.1. Kerangka Konseptual.....	30
3.2. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN.....	32
4.1. Desain Penelitian.....	32
4.2. Kerangka Kerja.....	33
4.3. Populasi, Sampel, dan Sampling.....	34
4.3.1. Populasi.....	34
4.3.2. Sampel.....	34
4.3.3. Sampling.....	34
4.4. Variabel Penelitian.....	35
4.4. Variabel Independen.....	35
4.4.1. Variabel Dependen.....	35
4.4.2. Definisi Operasional.....	35
4.5. Instrumen Penelitian.....	38
4.6. Uji Validitas.....	39
4.7. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	39
4.7.1. Lokasi.....	39
4.7.2. Waktu Penelitian.....	39
4.8. Prosedur Pengumpulan Data dan Analisis Data.....	40
4.8.1. Pengumpulan Data.....	40
4.8.2. Pengolahan Data dan Analisa Data.....	41
4.8.3. Analisa Data.....	43

4.9. Etika Penelitian	47
BAB 5 PEMBAHASAN	49
5.1. Hasil Penelitian	49
5.1.1. Gambaran Lokasi Penelitian	49
5.1.2. Data Umum	49
5.1.3. Data Khusus	52
5.2. Pembahasan	53
5.2.1. Perilaku Mahasiswa Dalam Mengatasi Stres Akademik di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	53
5.2.2. Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menghadapi Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.	54
5.2.3. Hubungan Perilaku Mahasiswa Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menghadapi Skripsi.	58
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
6.1. Kesimpulan	61
6.2. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional	36
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	52
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	52
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan perilaku di prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	52
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan stres akademik yang dialami mahasiswa prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	53
Tabel 5.5 Tabulasi silang perilaku mahasiswa dengan stres akademik di prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	53
Tabel 5.6 Hasil uji statistik menggunakan uji <i>Chi-Square</i> Hubungan Perilaku Mahasiswa Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menghadapi Skripsi.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	29
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal kegiatan.....	67
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i>	68
Lampiran 3 Kisi Kisi Kuesioner Perilaku Mengatasi Stres	69
Lampiran 4 Kuesioner.....	71
Lampiran 5 Tabulasi Data hasil penelitian	76
Lampiran 6 Uji Statistik.....	94
Lampiran 7 Surat Etik	96
Lampiran 8 Surat Keterangan Plagiasi.....	97



DAFTAR SINGKATAN

ACHA	: <i>American College Health Association</i>
BKU	: Balai Kesehatan Umum
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
UKM	: Unit Kegiatan Mahasiswa
NAPZA	: Narkotika, Psikotropika, Obat Terlarang
SOR	: <i>Stimulus Organisme Respon.</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

