

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN
KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA SARJANA
KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS BINA BANGSA
GETSEMPENA**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan

Disusun Oleh:

Anggi Masniar

21212035



**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA BANDA ACEH
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN KESEHATAN
MENTAL PADA MAHASISWA SARJANA KEPERAWATAN DI
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena
Banda Aceh, 30 September 2025

Pembimbing I

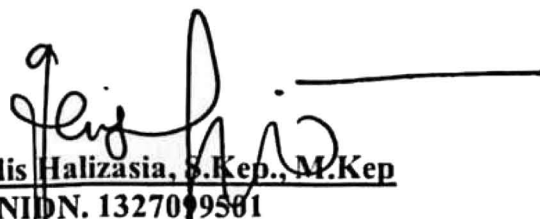

Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 1309028903

Pembimbing II


Uly Muzakir, MT
NIDN. 0127027902

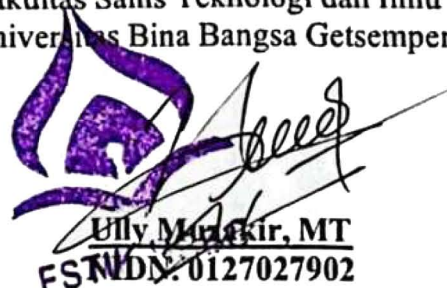
Menyetujui

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan


Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep
NIDN. 1327099561

Menyetujui

Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Uly Muzakir, MT
FST NIDN. 0127027902

PENGESAHAN TIM PENGUJI

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA SARJANA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena
Banda Aceh, 30 September 2025

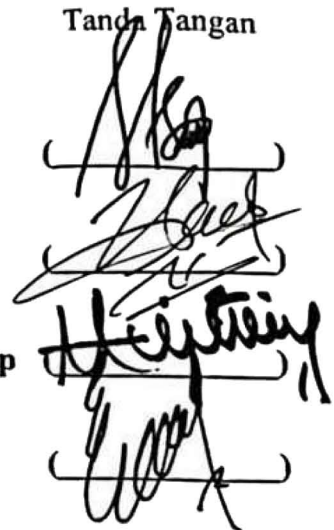
Tanda Tangan

Pembimbing I : **Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep**
NIDN. 1309028903

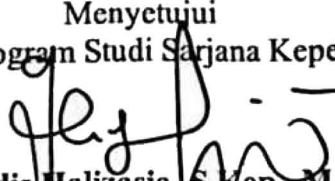
Pembimbing II : **Ully Muzakir, MT**
NIDN. 0127027902

Penguji I : **Ns. Mohd. Rizal Fahmi Adha, S.Kep., M.Kep**
NIDN. 1310069402

Penguji II : **Ns. Eridha Putra, S.Kep., M.Kep**
NIDN. 1313059002



Menyetujui
Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan


Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep
NIDN. 1327099501

Menyetujui
Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena




Ully Muzakir, MT
NIDN. 0127027902

PENGESAHAN KELULUSAN

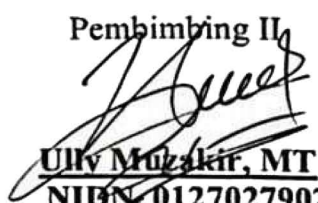
Skripsi dengan judul Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena, telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Anggi Masniar (21212035). Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa Getsempena pada hari Selasa, 30 September 2025.

Menyetujui

Pembimbing I

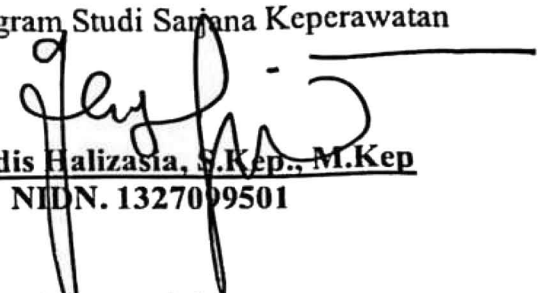

Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 1309028903

Pembimbing II


Uly Muzakir, MT
NIDN. 0127027902

Menyetujui

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan


Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep
NIDN. 1327099501

Menyetujui

Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Uly Muzakir, MT
FS/NIDN. 0127027902

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Anggi Masniar


NIM : 21212035

Program Studi : Sarjana Keperawatan


Judul Skripsi : Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kesehatan Mental di
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Skripsi ini telah disetujui pembimbing untuk diajukan pada ujian Skripsi Program
Sarjana Keperawatan

Pembimbing I

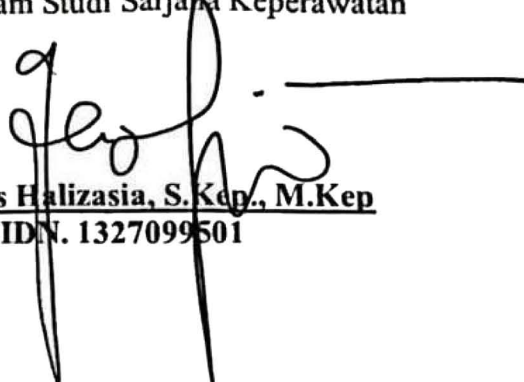

Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 1309028903

Pembimbing II


Uly Muzakir, MT
NIDN. 0127027902

Menyetujui

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan


Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep
NIDN. 1327099501

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang beridentitas dibawah ini:


Nama : Anggi Masniar

NIM : 21212035

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Menyatakan bahwa hasil penelitian skripsi ini benar-benar saya sendiri, bukan jiplakan dan karya orang lain, baik sebagian ataupun seluruhnya. Pendapat ataupun temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip ataupun dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi, Dekan FSTIK, atau Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 30 September 2025



METERAI
TEMPEL
Rp 10.000
005B2ANX028404207

Anggi Masniar
NIM. 21212035

ABSTRAK

Anggi Masniar, 2025. *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena*. Skripsi, Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan. Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep. Ully Muzakir, MT

Mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang kompleks dan berat, mulai dari tekanan akademik yang tinggi, beban tugas yang menumpuk, hingga jadwal perkuliahan yang padat. Tekanan tersebut dapat menimbulkan stres akademik, jika tidak ditangani dengan baik, stres akademik dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis mahasiswa dan berujung pada gangguan kesehatan mental. **Tujuan:** Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kesehatan mental pada mahasiswa sarjana keperawatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena. **Metode:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Responden diperoleh dengan teknik *simple random sampling* hingga didapatkan jumlah responden sebanyak 123 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner. Data yang diperoleh diolah secara statistik dengan menggunakan uji *Chi-square*. **Hasil:** Berdasarkan hasil uji yang dilakukan didapatkan karakteristik responden laki-laki sebanyak 19%, dan perempuan sebanyak 81%, tingkat stres akademik responden mayoritas dalam kategori stres akademik sedang sebanyak 79%, sedangkan mayoritas dalam kategori kesehatan mental terganggu sebanyak 69%. Berdasarkan uji statistik *Chi-Square* didapatkan hasil *p value* 0,033 ($< 0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Kata kunci: Stres akademik, Kesehatan mental.

ABSTRACT

Anggi Masniar, 2025. The Relationship Between Academic Stress and Mental Health in Undergraduate Nursing Students at Bina Bangsa Getsempena University. Thesis, Undergraduate Nursing Study Program, Faculty of Science, Technology, and Health Sciences. Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep. Ully Muzakir, MT

Students are often faced with various complex and demanding academic demands, ranging from high academic pressure, mounting assignments, to tight class schedules. These pressures can lead to academic stress. If not managed properly, academic stress can negatively impact students' psychological well-being and lead to mental health disorders. **Purpose:** This study aims to determine the relationship between academic stress and mental health in undergraduate nursing students at Bina Bangsa Getsempena University. **Methods:** This study is a quantitative study with a cross-sectional design. Respondents were recruited using simple random sampling, resulting in a total of 123 respondents. Data collection was conducted using a questionnaire. The data obtained were statistically analyzed using the Chi-square test. **Results:** Based on the test results, the characteristics of male respondents 19%, and female 81%, the majority of respondents' academic stress levels were in the moderate academic stress category 79%, while the majority were in the disturbed mental health category 69%. Based on the Chi-Square statistical test, the p-value was 0.033 (<0.05). **Conclusion:** There is a relationship between academic stress and mental health in undergraduate nursing students at Bina Bangsa Getsempena University.

Keywords: Academic stress, Mental health

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

“Pada akhirnya, ini semua hanya permulaan”

(Nadin Amizah)

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patut diremehkan. Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau harapkan”

(Maudy Ayunda)

“Jangan selalu ngikut orang lain, urus diri sendiri, belajar yang rajin”

(Bapak)

PERSEMBAHAN

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai tanda bukti kepada kedua orang tua tercinta, kakak, nenek, dan sahabat penulis yang selalu memberikan dukungan maupun motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah Swt. Dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Keperawatan Fakultas Sains Teknologi Dan Ilmu Kesehatan. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad Saw. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumul akhir nanti, Aamin.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Meskipun demikian, penulis berusaha semaksimal mungkin agar penyusunan skripsi ini berhasil dengan sebaik-baiknya, sehingga dapat diterima dan disetujui pada saat sidang hasil skripsi.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Kepada Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena

2. Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing I dalam penyusunan skripsi ini yang telah sabar meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta nasihat yang berharga. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bantuan dan semangat yang telah bapak berikan. Sungguh suatu kehormatan dan rasa sangat bangga penulis berkesempatan menjadi mahasiswa bimbingan bapak.
3. Ully Muzakir, MT selaku Pembimbing II sekaligus Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan, penulis ucapkan terima kasih atas bimbingan, dukungan, serta motivasi yang telah bapak berikan kepada penulis.
4. Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep selaku Ketua program studi Sarjana Keperawatan Universitas Bina Bangsa Getsempena.
5. Bapak Ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan ilmu dan bimbingan kepada penulis selama menempuh pendidikan.
6. Diri saya sendiri, Anggi Masniar. Apresiasi yang sebesar-besarnya karena telah mampu berusaha dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri walaupun banyak tekanan dari luar tetapi tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.
7. Kedua orang tua tercinta, Bapak Ade Aljundi dan Ibu Kamsinah yang sepanjang hidupnya telah memberikan segalanya demi masa depan

penulis, serta yang selalu melangitkan doa-doa baik supaya segala urusan penulis dipermudah, semoga pencapaian ini bisa menjadi penghapus lelah dan bukti bahwa semua perjuangan kalian tidak sia-sia.

8. Dalam setiap perjuangan ini, penulis tidak benar-benar berdiri sendiri. Ada sosok kakak kandung penulis, Nelly Arimbi. Kakak penulis, yang diam-diam menanggung beban lebih demi penulis agar bisa terus maju. Terima kasih karena sudah selalu percaya dan mendukung semua mimpi serta cita-cita penulis.
9. Kepada nenek penulis, yang dengan segala doanya menjadi kekuatan yang tidak tergantikan.
10. Kepada sahabat penulis, Lianda Fadhyla. Terima kasih karena tidak hanya hadir di hari-hari mudah, tetapi juga ditengah malam yang penuh kecemasan, di detik-detik penulis hampir menyerah. Semoga kelak, semua ini menjadi bagian dari cerita indah yang akan kita kenang bahwa di tengah segala keterbatasan, kita pernah saling menguatkan dan bertahan.
11. Kepada orang-orang keren yang jauh disana, teman sekaligus keluarga alumni Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) batch 3 Sorong, terima kasih telah menjadi motivasi penulis untuk tidak pernah menyerah dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena telah menjadi bab yang paling indah dan berkesan di hidup penulis.

12. Kepada seluruh responden dalam penelitian ini, terima kasih telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
13. Kepada teman-teman program studi Sarjana Keperawatan angkatan 2021 yang saling mendoakan, mendukung, serta saling menyemangati.

Banda Aceh, 22 Mei 2025

Penulis

Anggi Masniar

NIM.21212035

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
PENGESAHAN KELULUSAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan	6
1.4.2 Bagi responden	6
1.4.3 Bagi peneliti	6
1.4.4 Bagi peneliti selanjutnya	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Mahasiswa	7
2.1.1 Definisi mahasiswa	7
2.1.2 Peranan mahasiswa	7
2.2 Konsep Stres Akademik	8
2.2.1 Definisi stres akademik	8

2.2.2	Faktor-faktor penyebab stres akademik	9
2.2.3	Dampak stres akademik	13
2.2.4	Tahapan stres	16
2.2.5	Tingkatan stres	18
2.2.6	Respon terhadap stres.....	19
2.3	Konsep Kesehatan Mental	20
2.3.1	Definisi kesehatan mental	20
2.3.2	Aspek-aspek kesehatan mental	20
2.3.3	Faktor-faktor kesehatan mental.....	21
2.3.4	Ruang lingkup kesehatan mental	21
2.3.5	Fungsi kesehatan mental	23
2.4	Kerangka Teori	25
2.5	Kerangka Konsep.....	26
2.6	Hipotesis.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		27
3.1	Desain Penelitian.....	27
3.2	Lokasi Dan Waktu Penelitian	28
3.2.1	Lokasi penelitian	28
3.2.2	Waktu penelitian.....	28
3.3	Populasi Dan Sampel	28
3.3.1	Populasi.....	28
3.3.2	Sampel.....	28
3.3.3	Kriteria sampel	30
3.4	Variabel Penelitian	31
3.4.1	Variabel independent.....	31
3.4.2	Variabel <i>dependent</i>	31
3.5	Definisi Operasional	31
3.6	Instrumen Penelitian	33
3.6.1	Kuesioner stres akademik	33
3.6.2	Kuesioner kesehatan mental.....	34
3.7	Uji Validitas Dan Reliabilitas	36
3.7.1	Validitas.....	36
3.7.2	Reliabilitas	37
3.8	Prosedur Pengumpulan Data	38
3.8.1	Data primer	38
3.8.2	Data sekunder.....	39
3.9	Pengolahan Dan Analisis Data.....	40

3.9.1	Pengolahan data	40
3.9.2	Analisa data.....	42
3.10	Etika Penelitian	43
3.10.1	Lembar persetujuan/ <i>inform consent</i>	43
3.10.2	Tanpa nama/ <i>anonymity</i>	44
3.10.3	Kerahasiaan/ <i>confidentially</i>	44
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
4.1	Gambaran Tempat Penelitian	45
4.2	Hasil Penelitian	46
4.2.1	Karakteristik responden	46
4.2.2	Analisis univariat	47
4.2.3	Analisis bivariat	53
4.3	Pembahasan penelitian	54
4.3.1	Stres akademik	54
4.3.2	Kesehatan mental	56
4.3.3	Hubungan antara stres akademik dengan kesehatan mental	58
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	61
5.1	Kesimpulan	61
5.2	Saran.....	61
5.2.1	Bagi institusi pendidikan.....	61
5.2.2	Bagi responden.....	62
5.2.3	Bagi peneliti selanjutnya	63
DAFTAR PUSTAKA	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka teori.....	25
Gambar 2.2 Kerangka konsep.....	26

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Sampel Tiap Kelas.....	30
Tabel 3.2 Defenisi Operasional Stres Akademik dan Kesehatan Mental	32
Tabel 3.3 Skala Stres Akademik	34
Tabel 3.4 Skala Kesehatan Mental.....	36
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Universitas Bina Bangsa Getsempena	46
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Stres Akademik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena	47
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Aspek Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena	48
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Aspek Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena	49
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Aspek Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena	50
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Aspek Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena	51
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Aspek Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena	52
Tabel 4.8 Uji <i>Chi-Square</i> Tabulasi Silang Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Universitas Bina Bangsa Getsempena	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed concent

Lampiran 2 Instrumen penelitian

Lampiran 3 Surat izin penelitian

Lampiran 4 Master tabel

Lampiran 5 Hasil uji analisis bivaria