

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP
KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

SKRIPSI



**Disusun Oleh:
ADENTA PUTRA FARA
210701023**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
GRESIK
2025**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan daya dan kekuatan bagi orang-orang yang bertawakal, yang memberikan kemudahan dan menghilangkan kesukaran, memberikan petunjuk kebenaran yang benar dan kesalahan yang salah serta memberikan kekuatan kepada kami untuk mampu menjauhinya. Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW., atas keluarga, sahabat dan orang-orang yang mengikuti mereka dengan baik hingga hari akhir.

Seiring dengan rasa syukur kepada Allah SWT atas terselesainya penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Psikologi Di Universitas Muhammadiyah Gresik” maka penulis tidak lupa mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Asri Rejeki, MM., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Ibu Idha Rahayuningsih, M.Psi selaku Ka. Program studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Ibu Ima Fitri Sholichah., S.Psi., M.A., selaku dosen pembimbing satu skripsi dan dosen wali.
4. Ibu Asti Candrasasi C. P., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing dua skripsi.
5. Seluruh dosen dan Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.
6. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian penulisan Skripsi

Penulis menyadari bahwa di dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan walaupun demikian penulis tetap berharap semoga penulisan skripsi ini berguna dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang psikologi.

ABSTRAK

Adenta Putra Fara (210701023). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Psikologi Di Universitas Muhammadiyah Gresik

Mahasiswa seringkali menghadapi berbagai tekanan akademik seperti beban tugas, ujian, dan ekspektasi capaian akademik yang tinggi. Tekanan-tekanan ini dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka, khususnya dalam bentuk gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap kesehatan mental pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik purposive sampling yang melibatkan 148 mahasiswa aktif sebagai sampel. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala *The Perception of Academic Stress* (PASS-13) untuk mengukur stres akademik dan skala *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-21) untuk mengukur kesehatan mental. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ dan koefisien regresi sebesar 0,671. Diketahui bahwa stres akademik menyumbang 45% terhadap perubahan kondisi kesehatan mental, sedangkan 55% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan ini memperkuat pentingnya perhatian terhadap pengelolaan stres akademik dalam upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci : stres akademik, kesehatan mental, mahasiswa psikologi, PASS-13, DASS-21

ABSTRACT

Adenta Putra Fara (210701023). The Influence of Academic Stress on Mental Health Among Psychology Students at University of Muhammadiyah Gresik.

Students often face various academic pressures such as assignment loads, exams, and high expectations of academic achievement. These pressures can have an impact on their psychological well-being, especially in the form of mental health disorders such as stress, anxiety, and depression. This study aims to determine the effect of academic stress on mental health in Psychology students at Muhammadiyah Gresik University. This study used a quantitative approach with purposive sampling technique involving 148 active students as samples. The research instruments used were The Perception of Academic Stress (PASS-13) scale to measure academic stress and the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) scale to measure mental health. Data analysis was conducted using simple linear regression. The results showed that academic stress has a significant influence on students' mental health, with a significance value of $p < 0.05$ and a regression coefficient of 0.671. It is known that academic stress contributes 45% to changes in mental health conditions, while the remaining 55% is influenced by other factors not examined in this study. These findings reinforce the importance of attention to the management of academic stress in an effort to maintain students' mental health.

Keywords : academic stress, mental health, psychology students, PASS-13, DASS-21

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Motto	iv
Halaman Persembahan	v
Pernyataan Keaslian Skripsi	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Rumus	xv
Daftar Lampiran	xvi
Abstrak	xvii
Abstract	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Batasan Masalah	10
1.4 Rumusan Masalah	12
1.5 Tujuan Penelitian	12
1.6 Manfaat Penelitian	12
1.6.1 Manfaat Teoritis	12
1.6.2 Manfaat Praktis	12
BAB 2 KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kesehatan Mental	14
2.1.1 Definisi Kesehatan Mental	14
2.1.2 Aspek aspek Kesehatan Mental	15
2.1.3 Gejala Gangguan Mental Emosional	16

2.1.4	Faktor faktor yang mempengaruhi Kesehatan Mental.....	18
2.2	Stres Akademik	19
2.2.1	Definisi Stres Akademik.....	19
2.2.2	Aspek-aspek Stres Akademik	21
2.2.3	Faktor faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	22
2.3	Hubungan Antar Variabel	22
2.4	Kerangka Konseptual	25
2.5	Hipotesis.....	26

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Tipe Penelitian.....	27
3.2	Identifikasi Variabel	27
3.3	Definisi Operasional.....	28
3.3.1	Stres Akademik.....	28
3.3.2	Kesehatan Mental	28
3.4	Populasi Dan Teknik Sampling	29
3.4.1	Populasi	29
3.4.2	Teknik Sampling.....	29
3.5	Teknik Pengumpulan Data	31
3.5.1	Skala Stres Akademik.....	31
3.5.2	Skala Kesehatan Mental	32
3.6	Uji Validitas Dan Reliabilitas	33
3.6.1	Uji Validitas	33
3.6.2	Uji Reliabilitas.....	35
3.7	Teknik Analisis Data	36
3.7.1	Statistik Deskriptif.....	36
3.7.2	Uji Asumsi.....	37
3.7.3	Uji Hipotesis.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Gambaran Umum Penelitian	39
4.1.1	Profil Universitas Muhammadiyah Gresik	39
4.1.2	Visi Dan Misi.....	40

4.1.3	Logo, Visi, Misi dan Tujuan Fakultas Psikologi.....	41
4.1.4	Visi, Misi dan Tujuan Jurusan Psikologi	43
4.1.5	Persiapan Penelitian.....	45
4.2	Analisis Deskriptif Karakteristik Responden	46
4.2.1	Analisis Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Usia	46
4.2.2	Persentase Variabel.....	47
4.3	Uji Instrumen Hasil Penelitian.....	49
4.3.1	Uji Validitas	49
4.3.2	Uji Reliabilitas.....	50
4.4	Uji Asumsi.....	51
4.4.1	Uji Normalitas	51
4.4.2	Uji Linearitas	53
4.5	Uji Hipotesis.....	54
4.5.1	Regresi Linier Sederhana	54
4.6	Pembahasan.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1	KESIMPULAN.....	59
5.2	SARAN	59
5.2.1	Bagi Fakultas dan Program Studi	59
5.2.2	Bagi Mahasiswa.....	60
5.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya.	60
DAFTAR PUSTAKA		61
LAMPIRAN.....		65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Hasil Wawancara dengan mahasiswa Psikologi Angkatan 2021	5
Tabel 3. 1 Skor Skala Likert	31
Tabel 3. 2 Blueprint Variabel Stres Akademik.....	32
Tabel 3. 3 Blueprint Variabel Kesehatan Mental	33
Tabel 4. 1 Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	47
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Semester	47
Tabel 4. 4 Nilai Mean (M) dan Standar Deviasi (SD) Variabel.....	48
Tabel 4. 5 Kategori Stres Akademik.....	48
Tabel 4. 6 Kategori Kesehatan Mental	48
Tabel 4. 7 Hasil Uji Reliabilitas Variabel	51
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas.....	53
Tabel 4. 10 ANOVA.....	54
Tabel 4. 11 Koefisien Determinasi	55
Tabel 4. 12 Koefisien Regresi.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	26
Gambar 4. 1 Logo Fakultas Psikologi	41
Gambar 4. 2 Plot of Regression Standardized Residual	52



DAFTAR RUMUS

3.1 Rumus <i>Slovin</i>	30
-------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	65
Lampiran 2 Kartu Bimbingan Skripsi	66
Lampiran 3 Informed Consent dan Kuesioner	69
Lampiran 4 Tabulasi Data.....	74
Lampiran 5 Output SPSS Frequency Table Variabel.....	86
Lampiran 6 Output SPSS Mean dan Std. Deviation.....	94
Lampiran 7 Output SPSS Frequency Table Kategorisasi	95
Lampiran 8 Output SPSS Uji Validitas Dan Reliabilitas Variabel X.....	96
Lampiran 9 Output SPSS Uji Validitas Dan Reliabilitas Variabel Y	98
Lampiran 10 Output SPSS Uji Normalitas dan Linearitas	101
Lampiran 11 Output SPSS Uji Hipotesis (Regresi Linier Sederhana & ANOVA).....	103
Lampiran 12 Hasil Cek Plagiasi	104

