FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRESS MAHASISWA YANG MENGHADAPI TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS NASIONAL

SKRIPSI

Oleh:
LILIH SITI ROHMAH
224201516029

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2026

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRESS MAHASISWA YANG MENGHADAPI TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS NASIONAL

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta

Oleh:
LILIH SITI ROHMAH
224201516029

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2026

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRESS MAHASISWA YANG MENGHADAPI TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS NASIONAL

Oleh :
Lilih Siti Rohmah
224201516029

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 20 Februari 2026

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Ns. Nur Fajariyah, S. Kep., M.Kep	Ns. Nita Sukamti, S. Kep., M.Kep

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM SIDANG

Judul Skripsi	: Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Menghadapi Tugas Akhir Di Universitas Nasional
Nama Mahasiswa	: Lilih Siti Rohmah
NPM	224201516029

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan dalam sidang skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional pada Semerster Ganjil 2025/2026

Menyetujui

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Ns. Nur Fajariyah, S. Kep., M.Kep	Ns. Nita Sukamti, S. Kep., M.Kep

HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH SIDANG

Judul Skripsi	: Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Menghadapi Tugas Akhir Di Universitas Nasional
Nama Mahasiswa	: Lilih Siti Rohmah
NPM	224201516029

Menyetujui,

Penguji 1 : Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si. (. .....)

Penguji 2 : Ns. Nur Fajariyah, S.Kep., M.Kep. (. .....)

Penguji 3 : Ns. Nita Sukamti, S.Kep., M.Kep. (. .....)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Lilih Siti Rohmah

NPM 224201516029

Judul Penelitian : Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Menghadapi Tugas Akhir Di Universitas Nasional

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau diperguruan lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar Pustaka.

Jakarta, 20 Februari 2026



Lilih Siti Rohmah

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Menghadapi Tugas Akhir Di Universitas Nasional" Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Illahi, dukungan, bantuan, bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan "Alhamdullilahirobilalamin" beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Prof. Dr. Dra. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ns. Tommy J. F. Wowor, M.Kep., MM.
3. Ns. Nur Fajariyah, S.Kep., M.Kep. selaku dosen pembimbing Akademik dan dosen pembimbing 1 yang telah membantu yang senantiasa mendampingi selama belajar di UNAS, dan telah banyak memberikan arahan dan dukungan penuh daam pembuatan skripsi sehingga penulisan dapat selesai tepat waktu.
4. Ns. Nita Sukamti, S.Kep., M.Kep. selaku dosen pembimbing 2 yang telah banyak memberikan arahan dan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan tepat waktu.
5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di kampus FIKES UNAS.

6. Terima kasih kepada Fakultas Ilmu kesehatan, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik serta Fakultas Biologi dan Pertanian yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini. Terimakasih kepada seluruh responden saya di Universitas Nasional yang sudah bersedia membantu dengan ikhlas dalam proses kesediaanya mengisi kuesioner yang telah saya ciptakan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Terima kasih untuk orang tua penulis ayah saya Mualimin dan ibu saya Mamah Siti Halimah, terimakasih sudah memberikan dukungan kepada penulis, memberikan nasihat uluran tangan yang hangat dan beliau telah memberikan banyak dukungan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana.
8. Terima kasih kepada kaka saya Siti Nurul Fitriah dan kaka ipar saya Yopa Mustopa yang telah memberikan dukungan penuh kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan studinya samapi selesai.
9. Terima kasih kepada adik saya Rafiq Kodri Ramdhani yang sudah membantu saya selama studi saya berlanjut.
10. Terima kasih untuk teman Listya Febriyanti, Nita Widiati, Deanra Lutfi, Ghisela Ashara Fitir,Nabila Resti Aldani yang sudah membantu penulis hingga menyelesaikan tugas akhir.
11. Terima Kasih kepada Mi'rajul Mu'minin yang telah menemani dan membantu penulis hingga menyelesaikan tugas akhir ini.
12. Kepada rekan-rekan kerja yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu saya ucapkan terima aksih sudah mendukung penulis selama masa perkuliahan.

13. Banyak pihak yang tak mampu penulis sebutkan satu per satu, namun setiap kebaikan, uluran tangan, dan doa tulus yang hadir di sepanjang proses ini adalah bagian penting yang tidak akan penulis lupakan, terima kasih atas uluran tangan yang telah menguatkan penulis dalam semua perjalanan.
14. Terakhir sebelum penulis akhiri, penulis membaca kutipan " Beberapa anak perempuan memang terlahir beruntung terlahir ditengah keluarga yang berkecukupan, Sisanya anak perempuan itu lebih beruntung karena diberikan hati dan tulang sert jiwa yang teguh untuk berusaha sendiri." Terima kasih kepada yang sudah membuat kutipan tersebut sehingga penulis dapat bertahan hingga titik ini.
15. Teruntuk penulis, Lilih Siti Rohmah, terima kasih telah menyelesaikan tugas akhir ini dengan rasa puas yang di hasilkan dari malam-malam yang penuh tekanan, keraguan dan air mata. terima kasih telah berusahadan dan tidak pernah menyerah bahkan tidak munudr satu langkah pun. Terima kasih sudah memilih bertahan dan tetap menjalani hidup meskipun sering kali putus asa atas apa yang sedang di usahakan, serta menjadi wanita yang kuat dan ikhlas atas semua perjalanan yang telah penulis lalui. Adapun kelebihan dan kekurangan penulis, mari rayakan diri sendiri untuk kehidupan selanjutnya dan berbahagialah untuk segala proses dimasa yang akan mendatang. *God thank you for being me independent women, i know there are more great ones but i'm proud of this achivment.*

Akhirnya saya sebagai manusia yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya.

Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan informasi dan manfaat bagi masyrakat.

Jakarta, 20 Februari 2026

Lilih Siti Rohmah

ABSTRAK

Lililih Siti Rohmah, Nur Fajariyah, Nita Sukamti

Latar Belakang: Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap stres akibat tuntutan penyelesaian tugas akhir. Stres yang tidak terkelola dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik.Terdapat bebrapa faktor-faktor yang mempemgaruhi tingkat stres, diantaranya yaitu sikap, dukungan sosial, serta manajemen waktu.
Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara sikap, dukungan sosial, dan manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Nasional Jakarta Selatan Tahun 2026.
Metodologi: Penelitian ini menggunakan dengan desain deskriptif korelatif dan pendekatan cross-sectional. Pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu terhadap variabel independen (sikap, dukungan sosial, manajemen waktu) dan variabel dependen (tingkat stres).
Hasil: Hasil penelitian dari 112 responden menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sikap dengan tingkat stres (P-Value = 0,015) dan antara dukungan sosial dengan tingkat stres (P-Value = 0,011). Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan tingkat stres (P-Value = 0,790) pada mahasiswa akhir di Universitas Nasional Jakarta Selatan Tahun 2026.
Simpulan: Sikap dan dukungan sosial merupakan faktor-faktor yang berhubungan signifikan dengan tingkat stres, sementara manajemen waktu tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.
Saran Mahasiswa diharapkan dapat menerapkan manajemen stres secara mandiri melalui pengaturan waktu, memeprbaiki sikap, dan pemanfaatan dukungan sosial untuk mencegah dampak negatif stres selama penyusunan tugas akhir.

Kata Kunci : Dukungan Sosial, Mahasiswa Tingkat Akhir, Manajemen Waktu, Sikap, Tingkat Stress.

ABSTRACT

FACTORS ASSOCIATED WITH STRESS LEVELS AMONG FINAL-YEAR STUDENTS UNDERTAKING A THESIS AT UNIVERSITAS NASIONAL

Lilih Siti Rohmah, Nur Fajariyah, Nita Sukamti

Background: Final-year students are in a developmental phase that is vulnerable to stress due to the demands of completing a thesis. Poorly managed stress may adversely affect mental and physical health. Several factors are thought to influence stress levels, including attitude, social support, and time management.
Purpose: To determine the relationships among attitude, social support, and time management and stress levels among final-year students at Universitas Nasional, South Jakarta, in 2026.
Methods: This study employed a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. Data were collected at a single time point on the independent variables (attitude, social support, time management) and the dependent variable (stress level).
Results: Among 112 respondents, attitude was significantly associated with stress level ($p = 0.015$), and social support was significantly associated with stress level ($p = 0.011$). However, time management was not significantly associated with stress level ($p = 0.790$) among final-year students at Universitas Nasional, South Jakarta, in 2026.
Conclusion: Attitude and social support were significantly associated with stress level, whereas time management did not show a significant association.
Recommendation: Students are expected to implement independent stress management through time regulation, improving attitude, and utilizing social support to prevent the negative impacts of stress during thesis preparation.

Keywords: Social support; Final-year students; Time management; Attitude; Stress level.
References: 70 sources (2021–2025).

Dipindai dengan CamScanner

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL i
HALAMAN COVER ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM SIDANG iv
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH SIDANG v
PERNYATAAN ORISINALITAS vi
KATA PENGANTAR vii
ABSTRAK xi
ABSTRACT xii
DAFTAR ISI xiii
DAFTAR TABEL xvi
DAFTAR GAMBAR xvii
DAFTAR SINGKATAN xviii
DAFTAR LAMPIRAN xix
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
1.1 Latar belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Tujuan Penelitian 5
1.3.1 Tujuan Umum 5
1.3.2 Tujuan Khusus 5
1.4 Manfaat Penelitian 5
1.4.1 Manfaat Teoretis 5
1.4.2 Manfaat Praktis 6
BAB II 7
TINJAUAN PUSTAKA 7
2.1 Konsep Mahasiswa 7
2.1.1 Pengertian Mahasiswa 7
2.1.2 Peranan Mahasiswa 8
2.1.3 Ciri-ciri Mahasiswa 8
2.1.4 Mahasiswa Tingkat Akhir 9
2.2 Tugas Akhir 10
2.2.1 Pengertian Tugas Akhir 10
2.2.2 Proses Penyusunan Tugas Akhir 10
2.2.3 Tantangan dalam Penyusunan Tugas Akhir 11
2.3 Konsep Stres 11
2.3.1 Pengertian Stres 11
2.3.2 Jenis dan Tingkat Stres 12
2.3.3 Dampak Stres 14
2.4 Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir 14
2.4.1 Pengertian Stres Akademik 14
2.4.2 Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir 14
2.4.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Mahasiswa 15

2.5 Konsep Sikap....18
2.5.1 Pengertian Sikap....18
2.5.2 Tingkatan Sikap....18
2.6 Dukungan Sosial....20
2.6.1 Pengertian Dukungan Sosial....20
2.6.2 Aspek Dukungan Sosial....21
2.6.3 Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial....23
2.7 Konsep Manajemen Waktu....24
2.7.1 Pengertian Manajemen Waktu....24
2.7.2 Prinsip Manajemen Waktu....25
2.7.3 Faktor Yang Mempengaruhi Manajemen Waktu....25
2.7.4 Hambatan Manajemen Waktu....26
2.7.5 Indikator Manajemen Waktu....27
2.8 Kerangka Teori....29
2.9 Kerangka Konsep....29
2.10 Hipotesis....30
BAB III....31
METODOLOGI PENELITIAN....31
3.1 Desain Penelitian....31
3.2 Populasi dan sampel....31
3.2.1 Populasi....31
3.2.2 Sampel....32
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian....34
3.4 Definisi Operasional....36
3.5 Instrumen Penelitian....38
3.5.1 Kuesioner Sikap....38
3.5.2 Kuesioner Dukuangan Sosial....39
3.5.3 Kuesioner Manajemen Waktu....40
3.5.4 Kuesioner Tingkat Stress....40
3.6 Prosedur Pengumpulan Data....42
3.6.1 Persiapan....42
3.6.2 Pemberian Penjelasan kepada Responden....43
3.6.3 Pengambilan Data....43
3.6.4 Pemeriksaan Kelengkapan Data....43
3.6.5 Pengolahan dan Penyimpanan Data....43
3.7 Pengolahan Data....44
3.8 Analisis Data....46
3.8.1 Analisis Univariat....46
3.8.2 Analisis Bivariat....46
3.9 Etika Penelitian....47
BAB IV....48
HASIL DAN PEMBAHASAN....48
4.1 Hasil Penelitian....48
4.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Fakultas dan Prodi....48
4.1.2 Hasil Univariat....49
4.1.3 Hasil Brivariat....51
4.2 Hasil Pembahasan....54

4.2.1 Analisis Univariat 54
4.2.1 Analisis Bivariat 57
4.3 Keterbatasan Peneliti 62
BAB V 64
SIMPULAN DAN SARAN 64
5.1 Simpulan 64
5.2 Saran 65
LAMPIRAN 1

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional 36
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden 48
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stress 49
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Sikap 50
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi dukungan Sosial 50
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Manajemen Waktu 51
Tabel 4. 6 Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stress 51
Tabel 4. 7 Hubungan Sikap Dengan Tingkat Stress 52
Tabel 4. 8 Hubungan Manajemen Waktu Dengan Tingkat Stress 53

UNIVERSITAS NASIONAL

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori 29
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep 29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi Bimbingan
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Fakultas
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian
Lampiran 4 Informed Consent
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 6 Lembar Karakteristik Responden
Lampiran 7 Instrumen Penelitian
Lampiran 8 Data Master Hasil Penelitian
Lampiran 9 Hasil Output Analisa Data
Lampiran 10 Dokumentasi
Lampiran 11 Hasil Turnitin
Lampiran 12 Biodata

UNIVERSITAS NASIONAL

DAFTAR SINGKATAN

PTN : Perguruan Tinggi Negri