

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi Berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN KECEMASAN PADA  
REMAJA USIA SEKOLAH DI TEMANGGUNG**

Disusun oleh:

**IIN WELAS PRASTIYANI**

**NIM. 012241001**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

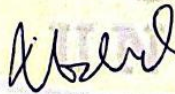
**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk  
diujikan.

Ungaran, 7 Mei 2025

**Pembimbing**



Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep. Sp.Kep.J  
NIDN. 0602027901

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

### HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN KECEMASAN PADA REMAJA USIA SEKOLAH DI TEMANGGUNG

Disusun oleh:

**IIN WELAS PRASTIYANI**

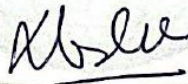
**NIM. 012241001**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan  
Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 30 Juli 2025

**Tim Penguji :**  
**Ketua**



Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep. Sp.Kep.J  
NIDN. 0602027901

**Anggota Penguji 1**



Ns Trimawati, M.Kep  
NIDN. 0622088302

**Anggota Penguji 2**



Ns Tina Mawardika, M.Kep., Sp.Kep.Mat  
NIDN. 0606088806

**Mengetahui,**  
**Ketua Program Studi Keperawatan Sarjana**



Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J.  
NIDN.0602027901



**Mengesahkan,**  
**Dekan Fakultas Kesehatan**



Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep  
NIDN.0627097501

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : IIN WELAS PRASTIYANI

NIM : 012241001

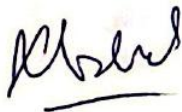
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

Skripsi berjudul **“Hubungan Antara Stres Akademik Dan Kecemasan Pada Remaja Usia Sekolah di Temanggung”** adalah:

1. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
2. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar Pustaka.
3. Pertanyaan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan saksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep. Sp.Kep.J  
NIDN. 0602027901

Ungaran, 30 Juli 2025



Iin Welas Prastiyani  
NIM. 012241001

## PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : IIN WELAS PRASTIYANI  
NIM : 012241001  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Fakultas : Kesehatan

Dengan ini menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media, merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya yang berjudul **“HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN KECEMASAN PADA REMAJA USIA SEKOLAH DI TEMANGGUNG”** untuk kepentingan akademis. Saya berharap dengan adanya penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa ataupun peneliti yang tertarik dengan topik serupa. Dengan di publikasinya skripsi ini, semoga dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi ilmu pengetahuan.

Ungaran, 13 Agustus 2025

Yang Membuat Pernyataan



Iin Welas Prastiyani

012241001

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **DATA PRIBADI**

Nama : IIN WELAS PRASTIYANI  
Tempat, Tanggal Lahir : Temanggung, 4 Februari 2002  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Dusun Sembong RT 1/RW 5, Desa Gandon, Kecamatan Kaloran, Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah

### **RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. SD: Tahun 2007 - 2013
2. SMP: Tahun 2013 - 2016
3. SMA: Tahun 2016 – 2019
4. Diploma III Politeknik Kesehatan Kementria Kesehatan Semarang: 2020 - 2023
5. Universitas Ngudi Waluyo Tahun 2024 Sampai Sekarang: Tahun 2025

### **DATA ORANG TUA**

Nama Ayah : HASTANTO PRIHANTORO  
Nama Ibu : NINIK  
Pekerjaan : KEPALA DESA  
Alamat : Dusun Sembong RT 1/RW 5, Desa Gandon, Kecamatan Kaloran, Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah

**Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Keperawatan  
Skripsi, Agustus 2025  
Iin Welas Prastiyani  
012241001**

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN KECEMASAN PADA  
REMAJA USIA SEKOLAH DI TEMANGGUNG**

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Remaja usia sekolah berada dalam masa transisi perkembangan yang rentan terhadap tekanan akademik. Stres akademik yang tidak tertangani dengan baik dapat menimbulkan kecemasan, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dan prestasi belajar.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 72 remaja usia sekolah di Desa Gandon yang dipilih dengan total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner stres akademik Oon (2007) dan kuesioner kecemasan GAD-7. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Korelasi Spearman, karena uji Chi-Square tidak memenuhi syarat validitas.

**Hasil:** Mayoritas remaja di Desa Gandon mengalami stres akademik rendah hingga sedang (50,0% dan 43,1%) dan kecemasan minimal (52,8%). Hasil uji Korelasi Spearman menunjukkan  $r = 0,000$  dengan  $p = 0,667$  ( $p > 0,05$ ), yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dan tingkat kecemasan pada remaja usia sekolah di Desa Gandon..

**Saran:** Diperlukan pendekatan holistik dalam menangani stres dan kecemasan pada remaja, termasuk peran aktif orang tua, guru, dan lingkungan sekitar dalam memberikan dukungan emosional dan sosial. Intervensi psikososial dan pelatihan manajemen stres di sekolah juga direkomendasikan.

**Kata kunci:** Stres akademik, kecemasan, remaja

**Kepustakaan:** 36 ( 2014 – 2025 )

**Ngudi Waluyo University**  
**Nursing Study Program**  
**Nursing Faculty**  
**Final Assignmnet, August 2024**  
**Iin Welas Prastiyani**  
**012241001**

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN KECEMASAN PADA  
REMAJA USIA SEKOLAH DI TEMANGGUNG**

**ABSTRACT**

**Background:** Adolescents in the school-age stage are prone to academic stress due to increased academic demands and developmental changes. Poorly managed academic stress can lead to anxiety, which may interfere with their psychological well-being and academic performance.

**Methods:** This study employed a quantitative descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 72 school-age adolescents in Gandon Village, selected using total sampling. The instruments used were the Academic Stress Questionnaire by Oon (2007) and the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) questionnaire. Data were analyzed univariately and bivariately using the Spearman correlation test, as the Chi-Square test did not meet the validity assumptions.

**Results:** The majority of adolescents in Gandon Village experienced low to moderate academic stress (50.0% and 43.1%) and minimal anxiety (52.8%). The Spearman correlation test showed  $r = 0.000$  with  $p = 0.667$  ( $p > 0.05$ ), indicating that there is no significant relationship between the level of academic stress and the level of anxiety among school-age adolescents in Gandon Village.

**Suggestion:** It is recommended that parents, educators, and the community provide support systems to help adolescents manage academic stress and prevent anxiety. Schools are encouraged to conduct stress management programs and provide psychological support for students.

**Key words:** academic stress, anxiety, adolescents

**Bibliography:** 36 ( 2014 – 2025 )

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala, karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul "**Hubungan Antara Stres Akademik Dan Kecemasan Pada Remaja Usia Sekolah di Temanggung**". Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Ngudi Waluyo. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini melibatkan banyak pihak, untuk itu perkenankan penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Ns. Eko Susilo, S. Kep., M. Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo dan Pembimbing Utama Skripsi ini.
4. Seluruh dosen dan staf pengajar Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmu serta arahan dalam menyelesaikan seluruh kegiatan perkuliahan
5. Bapak Hastanto Prihantoro dan Ibu Ninik, orang tua tercinta, yang selalu memberikan doa, dukungan moral, semangat, dan cinta yang tak ternilai sepanjang proses pendidikan hingga penyusunan skripsi ini.
6. Kakak dan adik kandung penulis tercinta, terima kasih atas motivasi dan kebersamaan yang selalu menguatkan penulis dalam menjalani proses ini.
7. Mas Pradana Gilang, calon suamiku yang selalu ada untuk mendukung dan

memberikan semangat, jadi tempat aku cerita saat lagi capek dan bingung. Hadirmu bikin proses skripsi ini nggak terasa berat. Makasih sudah jadi alasan aku bisa terus semangat dan senyum di tengah segala kerepotan.

8. Teman-teman seperjuangan, yang telah memberikan bantuan, kerja sama, dan kebersamaan yang luar biasa selama masa perkuliahan dan dalam proses penyusunan skripsi ini.
9. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini

Dan untuk diriku sendiri yang telah bertahan, belajar, dan tumbuh dari setiap rasa lelah dan air mata. Sebagaimana kata Taylor Swift: "The scary news is, you're on your own now. The cool news is, you're on your own now." Hari ini mungkin menakutkan, karena dunia nyata menanti. Tapi hari ini juga luar biasa, karena aku tahu aku cukup kuat untuk melangkah ke sana dengan semua luka, pelajaran, dan harapan di dalam dada.

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Semoga Tuhan YME mencurahkan berkat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah banyak membantu penulis. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Ungaran, 30 Juli 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI .....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	vii
ABSTRAK .....	viii
PRAKATA .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II LANDASAN TEORI .....	9
A. Konsep Stres Akademik .....	9
1. Pengertian Stres Akademik .....	9
2. Gejala-gejala Stres Akademik .....	10
3. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik .....	12
4. Tingkatan Stres Akademik .....	15
5. Gejala Emosional Stres Akademik .....	16
6. Faktor-faktor yang Menyebabkan Stres Akademik .....	17
7. Dampak Stres Akademik .....	18
B. Konsep Remaja .....	19
1. Pengertian Remaja .....	19
2. Batasan Usia Remaja .....	21
3. Karakteristik Perkembangan Remaja .....	21
C. Konsep Kecemasan .....	23
1. Definisi Cemas .....	23
2. Jenis-jenis Kecemasan .....	24
3. Tingkat Kecemasan .....	25
4. Aspek-Aspek Kecemasan .....	27
5. Factor Penyebab Kecemasan .....	28
6. Penatalaksanaan Kecemasan .....	30
D. Kerangka Teori .....	31
E. Kerangka Konsep .....	32
F. Hipotesis .....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	34

B.	Desain Penelitian.....	34
C.	Populasi dan Sampel .....	34
D.	Definisi Operasional.....	36
E.	Instrumen Penelitian.....	37
a.	Instrument Penelitian .....	37
b.	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	39
F.	Prosedur Penelitian.....	41
G.	Etika Penelitian .....	45
H.	Analisa Penelitian.....	46
1.	Analisa data univariat.....	46
2.	Analisa data brivariat .....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		48
A.	Hasil Penelitian .....	48
1.	Karakteristik Responden .....	48
2.	Analisis Univariat.....	49
3.	Analisis Brivariat .....	50
B.	Pembahasan.....	51
1.	Analisis univariat .....	51
2.	Analisis bivariat .....	58
C.	Keterbatasan Penelitian.....	60
BAB V PENUTUP.....		62
A.	Kesimpulan .....	62
B.	Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA .....		64
LAMPIRAN.....		69

## DAFTAR TABEL

Table 1 1 Definisi Operasional .....	36
Table 1 2 Distribusi Item Skala Stres Akademik .....	38
Table 1 3 Karakteristik Responden Penelitian .....	48
Table 1 4 Distribusi Kategori Stres Akademik .....	49
Table 1 5 Distribusi Kategori Kecemasan .....	49
Table 1 6 Hubungan Stres Akademik dan Kecemasan Remaja Usia Sekolah di temanggung .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 1 Permohonan Menjadi Responden .....	69
Lampiran 1 2 Lembar Kesiediaan Menjadi Responden .....	70
Lampiran 1 3 Skala Stres Akademik.....	71
Lampiran 1 4 Skala Kecemasan .....	73
Lampiran 1 5 Ethical Clearance .....	74
Lampiran 1 6 Permohonan Izin Penelitian.....	75
Lampiran 1 7 Surat Balasan Izin Penelitian .....	76
Lampiran 1 8 Output Descriptive Statistics Variabel Stres Akademik.....	77
Lampiran 1 9 Distribusi Frekuensi Kategori Kecemasan Berdasarkan GAD-7 ...	77
Lampiran 1 10 Crosstab Stres Akademik dan Kategori Kecemasan (GAD-7).....	77
Lampiran 1 11 Hasil Uji Chi-Square Hubungan Stres Akademik dan Kecemasan .....	78
Lampiran 1 12 Uji Normalitas Data Penelitian (Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk) .....	78
Lampiran 1 13 Hasil Analisis Spearman Rho .....	78
Lampiran 1 14 Distribusi jenis Kelamin Responden .....	79
Lampiran 1 15 Distribusi Usia Responden .....	79
Lampiran 1 16 Distribusi Pendidikan Responden.....	79
Lampiran 1 21 Dokumentasi Pengumpulan Data .....	80
Lampiran 1 22 Jadwal Penelitian .....	82