

PENGARUH STRES AKADEMIK, PERILAKU SEDENTARI, DAN MOTIVASI AKADEMIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA

CUT MIKYAL ANNISANDA



**DEPARTEMEN ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
2025**

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Stres Akademik, Perilaku Sedentari, dan Motivasi Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2025

Cut Mikyal Annisanda
I2401211069

ABSTRAK

CUT MIKYAL ANNISANDA. Pengaruh Stres Akademik, Perilaku Sedentari, dan Motivasi Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. Dibimbing oleh MELLY LATIFAH dan NUR ISLAMIAH.

Mahasiswa sering kali menghadapi tantangan psikologis yang kompleks sehingga menjadikan kesejahteraan psikologis mahasiswa sebagai isu penting untuk diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres akademik, perilaku sedentari, dan motivasi akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain eksplanatori dan melibatkan 103 mahasiswa pada salah satu universitas di Bogor yang dipilih dengan teknik *quota sampling*. Data primer dikumpulkan secara *self-administered* dengan alat bantu kuesioner melalui *google forms* dan diolah menggunakan *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 25.0. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif signifikan stres akademik serta pengaruh positif signifikan motivasi akademik terhadap kesejahteraan psikologis. Sementara itu, perilaku sedentari tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil ini menyoroti perlunya strategi untuk mengurangi stres akademik dan meningkatkan motivasi akademik guna meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa mengingat peran krusialnya dalam mendukung prestasi akademik mahasiswa.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, motivasi akademik, perilaku sedentari, stres akademik

ABSTRACT

CUT MIKYAL ANNISANDA. The Influence of Academic Stress, Sedentary Behaviour, and Academic Motivation on Psychological Well-Being of College Students. Supervised by MELLY LATIFAH and NUR ISLAMIAH.

Students often experience complex psychological challenges, making their psychological well-being an important subject of research. This study aims to examine the influence of academic stress, sedentary behavior, and academic motivation on students' psychological well-being. Employing an explanatory research design, the study involved 103 university students in Bogor selected through quota sampling technique. Data were collected via self-administered questionnaires distributed through Google form and analyzed using Statistical Package for Social Science (SPSS) version 25.0. The finding revealed a significant negative effect of academic stress and a significant positive effect of academic motivation on psychological well-being. In contrast, sedentary behavior did not show a significant effect on psychological well-being. These results highlight the importance of implementing strategies to reduce academic stress and enhance academic motivation to promote students' psychological well-being, given its crucial role in supporting students' academic achievement.

Keywords: academic motivation, academic stress, psychological well-being, sedentary behaviour



- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2025
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.

PENGARUH STRES AKADEMIK, PERILAKU SEDENTARI, DAN MOTIVASI AKADEMIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA

CUT MIKYAL ANNISANDA

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Keluarga dan Konsumen

**DEPARTEMEN ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
2025**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:

- 1 Prof. Dr. Ir Dwi Hastuti, M.Sc.
- 2 Dr. Susri Adeni, S.Sos., M.A.

Judul Skripsi : Pengaruh Stres Akademik, Perilaku Sedentari, dan Motivasi Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa
Nama : Cut Mikyal Annisanda
NIM : I2401211069

Disetujui oleh

Pembimbing 1:
Dr. Ir. Melly Latifah, M.Si
NIP 196210291990022001



Pembimbing 2:
Nur Islamiah, S.Psi., M.Psi., Ph.D.
NIP 198502092014042001

Diketahui oleh,

Ketua Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen:
Dr. Tin Herawati, SP., M.Si.
NIP 197204282006042007



Tanggal Ujian: 11 Agustus 2025

Tanggal Lulus: 28 AUG 2025

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Stres Akademik, Perilaku Sedentari, dan Motivasi Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa”. Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari arahan, dukungan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi berharga dalam proses penyusunannya. Terima kasih sebesar-besarnya penulis ucapkan kepada para pembimbing, yaitu Dr. Ir. Melly Latifah, M.Si. dan Dr. Nur Islamiah, S.Psi., M.Psi. yang telah membimbing dan banyak memberi saran serta semangat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Prof. Dr. Ir Dwi Hastuti, M.Sc. dan Dr. Susri Adeni, S.Sos., M.A. selaku penguji pada sidang skripsi, Dr. Ir. Krisnatuti, M.S. selaku moderator seminar, serta Ibu Neti Hernawati, S.P., M.Si. selaku moderator kolokium. Terima kasih kepada Bapak Musthofa, S.Ag., M.Pd.I selaku pembimbing akademik. Di samping itu, penghargaan penulis sampaikan kepada Dr. Tin Herawati, S.P., M.Si. selaku Ketua Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen serta kepada seluruh dosen dan staf Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen yang telah memberikan ilmu dan bantuan selama masa studi penulis.

Ungkapan terima kasih juga disampaikan kepada Bapak Teuku Zulkifli Indria dan Ibu Irma Farida selaku orang tua serta seluruh abang dan kakak penulis yang telah memberikan dukungan, doa, dan kasih sayangnya kepada penulis. Selain itu, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada teman-teman kelompok bimbingan skripsi serta seluruh rekan mahasiswa Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen angkatan 58 yang telah kebersamai dan memberikan dukungan kepada penulis. Kepada sahabat-sahabat dekat penulis, terima kasih atas dukungan moral dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam suka maupun duka selama penyusunan skripsi. Terakhir, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak lainnya yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis baik secara langsung maupun tidak langsung. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan dan keterbatasan dalam berbagai aspek. Oleh karena itu, penulis merasa terbuka dengan kritik dan saran yang membangun demi agar mendorong karya-karya penulis yang lebih baik lagi ke depannya. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2025

Cut Mikyal Annisanda

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

DAFTAR ISI

DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Teori Kebutuhan Maslow	5
2.2 Kesejahteraan Psikologis	6
2.3 Stres Akademik	7
2.4 Perilaku Sedentari	8
2.5 Motivasi Akademik	9
2.6 Hubungan Karakteristik Individu dan Karakteristik Keluarga dengan Stres Akademik	10
2.7 Hubungan Karakteristik Individu dan Karakteristik Keluarga dengan Perilaku Sedentari	10
2.8 Hubungan Karakteristik Individu dan Karakteristik Keluarga dengan Motivasi Akademik	10
2.9 Hubungan Karakteristik Individu dan Karakteristik Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis	10
2.10 Hubungan Stres Akademik dengan Kesejahteraan Psikologis	11
2.11 Hubungan Perilaku Sedentari dengan Kesejahteraan Psikologis	11
2.12 Hubungan Motivasi Akademik dengan Kesejahteraan Psikologis	11
2.13 Kerangka Pemikiran	12
III METODE PENELITIAN	14
3.1 Desain, Lokasi, dan Waktu Penelitian	14
3.2 Populasi, Contoh Penelitian, dan Teknik Pemilihan Contoh	14
3.3 Teknik Pengumpulan Data	16
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	18
3.5 Definisi Operasional	20
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	23
4.1 Karakteristik Individu	23
4.2 Karakteristik Keluarga	23
4.3 Stres Akademik	25
4.4 Perilaku Sedentari	26
4.5 Motivasi Akademik	27

4.6	Kesejahteraan Psikologis	29
4.7	Hubungan Karakteristik Individu, Karakteristik Keluarga, Stres Akademik, Perilaku Sedentari, dan Motivasi Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis	31
4.8	Pengaruh Karakteristik Individu, Karakteristik Keluarga, Stres Akademik, Perilaku Sedentari, dan Motivasi Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis	32
4.9	Pembahasan	34
4.10	Keterbatasan Penelitian	38
V	KESIMPULAN DAN SARAN	39
5.1	Kesimpulan	39
5.2	Saran	39
	DAFTAR PUSTAKA	41
	LAMPIRAN	49
	RIWAYAT HIDUP	58



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka pemikiran	13
Gambar 2 Pembagian kategori	15
Gambar 3 Pembagian kuota	16
Gambar 4 Sebaran responden berdasarkan stres akademik	25
Gambar 5 Sebaran responden berdasarkan perilaku sedentari	26
Gambar 6 Sebaran responden berdasarkan motivasi akademik	28
Gambar 7 Sebaran responden berdasarkan kesejahteraan psikologis	29

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Variabel, skala data, dan kategori jawaban	17
Tabel 2 Sebaran responden berdasarkan karakteristik individu	23
Tabel 3 Sebaran responden berdasarkan karakteristik keluarga	24
Tabel 4 Sebaran responden berdasarkan dimensi stres akademik	26
Tabel 5 Sebaran responden berdasarkan jenis perilaku sedentari	27
Tabel 6 Sebaran responden berdasarkan dimensi motivasi akademik	29
Tabel 7 Sebaran responden berdasarkan kesejahteraan psikologis	31
Tabel 8 Koefisien korelasi antar variabel karakteristik individu, karakteristik keluarga, stres akademik, perilaku sedentari, motivasi akademik, dan kesejahteraan psikologis	32
Tabel 9 Koefisien pengaruh karakteristik individu, karakteristik keluarga, stres akademik, perilaku sedentari, serta motivasi akademik terhadap kesejahteraan psikologis	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Sebaran jawaban kuesioner stres akademik	49
Lampiran 2 Sebaran jawaban kuesioner perilaku sedentari	50
Lampiran 3 Sebaran jawaban kuesioner motivasi akademik	52
Lampiran 4 Sebaran jawaban kuesioner kesejahteraan psikologis	54
Lampiran 5 Hasil uji asumsi klasik	56