

**GAMBARAN TINGKAT STRES, KECEMASAN, DAN  
DEPRESI MAHASISWA YANG BEKERJA PARUH  
WAKTU  
SKRIPSI**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh:

**ANNISA AL RAHMI FEBRIANELIS**

**NIM 22020120130111**

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**SEMARANG, 2024**

## SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Annisa Al Rahmi Febrianelis  
NIM : 22020120130111  
Fakultas/ Departemen : Kedokteran/ Keperawatan

Jenis : Skripsi  
Judul : Gambaran Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi,  
pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu.

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 13 Juni 2024  
Yang menyatakan



Annisa Al Rahmi F  
NIM.22020120130111

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Annisa Al Rahmi Febrianelis  
Tempat/ tanggal lahir : Jakarta/ 11 Februari 2002  
Alamat Rumah : Jl. Cipta Karya I No.1 RT 01/ RW 03, Karangkidul,  
Semarang Tengah  
No. Telp : 081326733957  
Email : ichaalfeb@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Gambaran Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 22% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 13 Juni 2024  
Yang menyatakan



Annisa Al Rahmi F  
NIM.22020120130111

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

**GAMBARAN TINGKAT STRES, KECEMASAN, DAN  
DEPRESI MAHASISWA YANG BEKERJA PARUH WAKTU**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Annisa Al Rahmi F  
NIM : 22020120130111

Telah disetujui sebagai usulan penelitian dan dinyatakan telah memenuhi syarat  
untuk direview

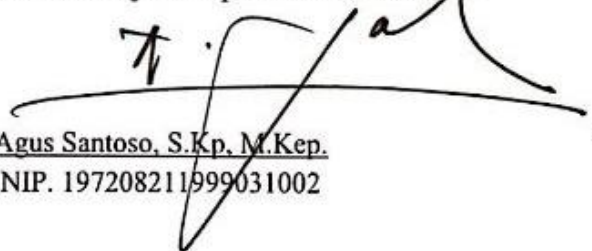
Pembimbing,



Ns. Elis Hartati, S.Kep., M.Kep.  
NIP. 197502122010122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDP



Agus Santoso, S.Kp, M.Kep.  
NIP. 197208211999031002

## LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:  
**GAMBARAN TINGKAT STRES, KECEMASAN, DAN DEPRESI PADA  
MAHASISWA YANG BEKERJA PARUH WAKTU**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Annisa Al Rahmi F  
NIM : 22020120130111

Telah diuji pada 19 Juni 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk  
**mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan**

Ketua Penguji,



Ns. Devi Nurmalia, S.Kep., M.Kep

NIP. 198404222014042001

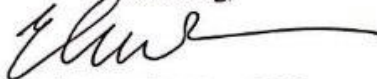
Anggota Penguji,



M Hasib Ardani, S.Kp., M.Kep

NIP. 197412182010121001

Pembimbing,



Ns. Elis Hartati, S.Kep., M.Kep.

NIP. 197502122010122001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., Sp.Kep. Mat., M.Kep.

NIP. 197708302001122001

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas rahmat, hidayah, dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Gambaran Stres, Kecemasan, dan Depresi pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu” dengan baik. Sholawat serta salam tidak lupa penulis curahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang selalu menjadi teladan bagi umatnya.

Skripsi ini disusun bertujuan untuk memenuhi persyaratan dalam menempuh gelar sarjana ilmu keperawatan di Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Skripsi ini berisi penelitian yang akan dilakukan di Kota Semarang untuk mengetahui gambaran stres, kecemasan, dan depresi mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi keperawatan, instansi pendidikan, dan peneliti selanjutnya.

Penulis menyadari penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk menyempurnakan skripsi ini.

Semarang, 13 Juni 2024



Annisa Al Rahmi Febrianelis

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak sehingga peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Anggorowati, S.Kp, M.Kep. Sp.Mat. selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
2. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
3. Ns. Reni Sulung Utami, S.Kep., M.Sc. dan Ns. Elis Hartati, S.Kep., M.Kep. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, bantuan, saran, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Priyantoro dan Ibu Sulistiyanti selaku orang tua penulis yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan yang tidak ternilai kepada penulis.
5. Keluarga besar Hersoebeno yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan yang tidak ternilai kepada penulis
6. Komunitas mahasiswa *part-timer* Semarang yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian.
7. Teman-teman dan kerabat penulis (meja bundar: ilham, bela, dan candra), (14045: aisyah, dwi, vina, anjeli), warih hadita, raisya, reddy, dan rio yang telah membantu, memberikan semangat dan motivasi kepada penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

## DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
ABSTRAK .....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1    Latar Belakang.....	1
1.2    Perumusan Masalah.....	8
1.3    Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1    Tujuan Umum .....	8
1.3.2    Tujuan Khusus .....	8
1.4    Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1    Bagi Komunitas Pekerja Paruh Waktu.....	9
1.4.2    Bagi Instansi Pendidikan.....	9
1.4.3    Bagi Keperawatan .....	9
1.4.4    Bagi Peneliti Selanjutnya .....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1    Pekerjaan Paruh Waktu .....	11
2.1.1    Definisi Pekerjaan Paruh Waktu.....	11
2.1.2    Faktor yang Menyebabkan Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu .....	11
2.1.3    Dampak Positif Bekerja Paruh Waktu .....	12
2.2    Stres .....	14
2.2.1    Definisi Stres.....	14



2.2.2	Faktor Predisposisi Stres .....	14
2.2.3	Faktor Presipitasi Stres.....	17
2.2.4	Tanda dan Gejala Stres.....	19
2.3	Kecemasan.....	20
2.3.1	Definisi Kecemasan .....	20
2.3.2	Faktor Predisposisi Kecemasan.....	21
2.3.3	Faktor Presipitasi Kecemasan .....	22
2.3.4	Tanda dan Gejala Kecemasan .....	22
2.3.5	Tingkatan Kecemasan .....	23
2.4	Depresi.....	25
2.4.1	Definisi Depresi .....	25
2.4.2	Faktor Predisposisi Depresi.....	26
2.4.3	Stresor Pencetus Depresi.....	26
2.4.4	Tanda dan Gejala Depresi .....	28
2.4.5	Tingkatan Depresi .....	29
2.5	Instrumen Stres, Kecemasan, dan Depresi .....	31
2.5.1	<i>Hamilton Depression Rating Scale</i> .....	31
2.5.2	<i>Beck Depression Inventory</i> .....	32
2.5.3	<i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> .....	33
2.5.4	<i>State-Trait Anxiety Inventory</i> .....	33
2.5.5	<i>Self Reporting Questionnaire-20</i> .....	34
2.5.6	<i>Depression, Anxiety, and Stress Scale-21</i> .....	35
2.6	Kerangka Teori dan Kerangka Konsep Penelitian .....	37
2.6.1	Kerangka Teori.....	37
2.6.2	Kerangka Konsep .....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....		39
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian .....	39
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian .....	39
3.2.1	Populasi.....	39
3.2.2	Sampel.....	40
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
3.3.1	Tempat penelitian.....	42
3.3.2	Waktu penelitian .....	42
3.4	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran .....	43

3.1	Instrumen Penelitian, Validitas, Reliabilitas, dan Cara Pengumpulan Data	47
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	47
3.5.2	Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....	49
3.5.3	Cara Pengumpulan Data.....	50
3.2	Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	52
3.6.1	Pengolahan Data.....	52
3.6.2	Analisis data .....	55
3.1	Etika Penelitian.....	56
3.7.1	<i>Autonomy</i> .....	56
3.7.2	<i>Benefience</i> .....	56
3.7.3	<i>Non maleficence</i> .....	56
3.7.4	<i>Anonimity</i> .....	57
3.7.5	<i>Justice and inclusiveness</i> .....	57
BAB IV .....		58
HASIL PENELITIAN.....		58
4.1	Karakteristik Responden .....	58
4.2	Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi .....	60
4.3	Hasil Pengkajian Tingkat Stres Berdasarkan Karakteristik Responden.	62
BAB V.....		72
PEMBAHASAN .....		72
5.1	Deskripsi Karakteristik Responden Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu di Kota Semarang .....	72
5.2	Deskripsi Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu di Kota Semarang .....	76
5.3	Deskripsi Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu di Kota Semarang .....	80
5.4	Deskripsi Tingkat Depresi pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu di Kota Semarang .....	83
5.5	Keterbatasan Penelitian .....	85
BAB VI .....		86
KESIMPULAN DAN SARAN.....		86
6.1	Kesimpulan.....	86
6.2	Saran .....	87
DAFTAR PUSTAKA .....		88

LAMPIRAN ..... xix

## DAFTAR TABEL

Nomor	Tabel	Halaman
3.1	Tabel Variabel, Definisi Operasional, dan Hasil Pengukuran	43
3.2	Indikator Kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>	48
3.3	Tabel <i>Coding</i> Data Penelitian	52
3.4	Tabel <i>Scoring</i> Data Penelitian	54
4.1	Tabel Distribusi Frekuensi Responden Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu di Kota Semarang, Juni 2024	58
4.2	Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu di Kota Semarang	60
4.3	Tabel Distribusi Jawaban Pertanyaan <i>Depression, Anxiety, Stress Scale</i> (DASS-21) pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu di Kota Semarang	61
4.4	Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Pengkajian Tingkat Stres Berdasarkan Usia	62
4.5	Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Pengkajian Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin	63
4.6	Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Pengkajian Tingkat Stres Berdasarkan Tingkat/Semester	63
4.7	Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Pengkajian Tingkat Stres Berdasarkan Lama Bekerja	64
4.8	Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Pengkajian Tingkat Stres Berdasarkan Durasi Bekerja dalam Satu Hari	64
4.9	Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Pengkajian Tingkat Stres Berdasarkan <i>Shift</i> Kerja	65
4.10	Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Pengkajian Tingkat Kecemasan Berdasarkan Usia	65
4.11	Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Pengkajian Tingkat Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin	66
4.12	Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Pengkajian Tingkat Kecemasan Berdasarkan Tingkat/semester	66
4.13	Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Pengkajian Tingkat Kecemasan Berdasarkan Lama Bekerja	67
4.14	Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Pengkajian Tingkat Kecemasan Berdasarkan Durasi Bekerja dalam Satu	67
4.15	Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Pengkajian Tingkat Kecemasan Berdasarkan <i>Shift</i> Kerja	68
4.16	Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Pengkajian Tingkat Depresi Berdasarkan Usia	69
4.17	Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Pengkajian Tingkat Depresi Berdasarkan Jenis Kelamin	69
4.18	Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Pengkajian Tingkat Depresi Berdasarkan Tingkat/semester	70

Nomor	Tabel	Halaman
4.19	Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Pengkajian Tingkat Depresi Berdasarkan Lama Bekerja	70
4.20	Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Pengkajian Tingkat Depresi Berdasarkan Durasi Bekerja	71
4.21	Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Pengkajian Tingkat Depresi Berdasarkan <i>Shift</i> Kerja	71

## DAFTAR GAMBAR

<b>Nomor</b>	<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1.	Rentang Respon Kecemasan	25
2.	Proses Terjadinya Masalah Pada Klien Depresi	28
3.	Kerangka Teori	37
4.	Kerangka Konsep	38

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Nomor</b>		<b>Halaman</b>
a.	<i>Ethical Clearance</i>	xix
b.	Surat Izin Penelitian	xx
c.	Permohonan Izin Penggunaan Kuesioner DASS 21 Versi Asli	xxi
d.	Kuesioner DASS 21 Versi Asli	xxii
e.	Permohonan Izin Penggunaan Kuesioner DASS 21 Versi Bahasa Indonesia	xxiv
f.	<i>Informed Consent</i>	xxv
g.	Instrumen Penelitian	xxvii

## DAFTAR SINGKATAN

WHO	:	World Health Organization
BPS	:	Badan Pusat Statistik
ACHA	:	American College Health Association
Riskesmas	:	Riset Kesehatan Dasar
GABA	:	<i>Gamma Aminobutyric Acid</i>
HDRS	:	<i>Hamilton Depression Rating Scale</i>
HARS	:	<i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
STAI	:	<i>State-Trait Anxiety Inventory</i>
SRQ	:	<i>Self Reporting Questionnaire</i>
DASS	:	<i>Depression, Anxiety, and Stress Scale</i>
GAD	:	<i>Generalized Anxiety Disorder</i>



Departemen Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Diponegoro  
Juni, 2024

## ABSTRAK

**Annisa Al Rahmi Febrianelis**  
**Gambaran Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu di Kota Semarang**  
**xvii + 104 halaman + 25 Tabel + 4 Gambar + 12 Lampiran**

Mahasiswa yang memiliki peran ganda sebagai pekerja memiliki beban yang lebih banyak daripada mahasiswa yang tidak bekerja. Tingginya tuntutan dan beban yang dialami mahasiswa yang bekerja paruh waktu memicu timbulnya masalah psikologis diantaranya stres, sulit tidur, kecemasan, mudah marah, frustrasi, kehilangan motivasi, dan cenderung menunda pekerjaan. Beban kerja yang berat, tingkat stres yang tinggi, dan kecemasan akan tuntutan dua peran dapat meningkatkan risiko depresi pada individu yang bekerja paruh waktu ketika berkuliah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Kota Semarang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan total sampel 107 mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS-21. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata usia responden  $21,6 \pm 1,517$ , mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (52,3%), berada pada semester 8 (44,9%), bekerja dengan tujuan menambah pemasukan (51,4%), jenis pekerjaan *talent/content creator/model* (21,5%), lama bekerja 3-6 bulan dan >6 bulan (42,1%), durasi bekerja 3-6 jam (64,5%), serta *shift* kerja *rolling* pagi/siang dan sore/malam secara bergantian (53,3%). Pada domain tingkat stres, kecemasan, dan depresi didapatkan hasil bahwa mayoritas responden mengalami stres sedang dan berat (27,1%), cemas sedang dan berat (30,8%), serta tidak mengalami depresi (41,1%). Komunitas mahasiswa yang bekerja paruh waktu dapat meningkatkan kesadaran terkait masalah kesehatan mental dan mengikuti edukasi mekanisme coping adaptif untuk menurunkan gejala stres, kecemasan, dan depresi yang dialami.

Kata kunci : Mahasiswa, pekerjaan paruh waktu, stres, kecemasan, depresi  
Daftar Pustaka: 86 (1984-2024)

Department of Nursing  
Faculty of Medicine  
Diponegoro University  
June, 2024

## ABSTRACT

**Annisa Al Rahmi Febrianelis**

**Description of the Levels of Stress, Anxiety and Depression in Part-Timer Students Part Time in Semarang City**

**xviii + 104 Pages + 25 Tables + 4 Pictures + 12 Attachments**

Students who have a dual role as workers have a greater burden than students who do not work. The high demands and burdens experienced by students who work part time trigger psychological problems including stress, difficulty sleeping, anxiety, irritability, frustration, loss of motivation, and a tendency to postpone work. Heavy workloads, high levels of stress, and anxiety about the demands of two roles could increase the risk of depression in individuals who work part-time while studying. The aim of this research is to determine the levels of stress, anxiety and depression in students who work part time in the city of Semarang. The sampling technique used was purposive sampling with a total sample of 107 students. Data collection used the DASS-21 questionnaire. This research was quantitative research with a descriptive research design. The results of this study show that the average age of respondents is  $21.6 \pm 1,517$ , the majority of respondents are male (52.3%), are in the 8th semester (44.9%), work with the aim of increasing income (51.4 %), type of work talent/content creator/model (21.5%), length of work 3-6 months and >6 months (42.1%), duration of work 3-6 hours (64.5%), and shifts rotating work morning/afternoon and afternoon/night alternately (53.3%). In the domain of stress, anxiety and depression levels, the results showed that the majority of respondents experienced moderate and severe stress (27.1%), moderate and severe anxiety (30.8%), and no depression (41.1%). The part-time students community are expected to raise awareness regarding mental health problems and participate adaptive coping mechanism socialization to reduce the symptoms of stress, anxiety, and depression.

Keywords : students, part-time, stress, anxiety, depression

References : 86 (1984-2024)