

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP SEHAT DENGAN  
TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

MARTINUS ALBERTO ARIBOWO TOKAN

20.E1.0213



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

# **HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP SEHAT DENGAN TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk memenuhi  
sebagian dari Syarat-Syarat Guna memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

MARTINUS ALBERTO ARIBOWO TOKAN

20.E1.0213



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

## Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa

(The Relationship Between Healthy Lifestyle and Stress Levels in College Students)

Martinus Alberto Aribowo Tokan, Christa Vidia Rana Abimanyu

Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, Indonesia

### Abstrak

Stress merupakan suatu hal yang dapat dialami oleh semua orang, berdampak positif sebagai penunjang semangat dalam menghadapi berbagai rintangan dan juga dapat berdampak negatif seperti mudah marah, reaksi berlebihan dan kehabisan energi. Salah satu faktor yang menyebabkan stress mengalami peningkatan atau penurunan adalah gaya hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup sehat dengan tingkat stress pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif korelasional dengan menggunakan dua alat ukur yaitu DASS-21 yang memiliki 21 item, namun peneliti hanya menggunakan 7 item yang berfokus untuk mengukur stress. Alat ukur berikutnya adalah *Health Promoting Lifestyle Profile* (HPLP) yang memiliki 19 item. Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa aktif sedang menjalani perkuliahan di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* dengan partisipan sebanyak 100 responden. Data analisis menggunakan uji korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif antara gaya hidup sehat dengan tingkat stress pada mahasiswa dengan nilai korelasi  $r = 0,283$  dan nilai signifikansi  $0,004$  ( $p < 0,05$ ).

**Kata kunci:** Gaya hidup sehat, Stress, Mahasiswa

### Abstract

*Stress is something that can be experienced by everyone, has a positive impact as a supporter of enthusiasm in facing various obstacles and can also have a negative impact such as irritability, overreaction and running out of energy. One of the factors that causes stress to increase or decrease is a healthy lifestyle. This study aims to determine the relationship between a healthy lifestyle and stress levels in students. The research method used is quantitative correlational using two measuring instruments, namely DASS-21 which has 21 items, but the researcher only used 7 items that focused on measuring stress. The next measuring instrument is the Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP) which has 19 items. The population of this study were active students currently studying in Semarang City. This study used an accidental sampling technique with 100 respondents as participants. Data analysis used the product moment correlation test. The results showed a negative correlation between a healthy lifestyle and stress levels in students with a correlation value ( $r$ ) of  $0,283$  and a significance value of  $0.004$  ( $p < 0.05$ ).*

**Keywords:** Healthy lifestyle, Stress, College Student