

ABSTRAK

DESKRIPSI TINGKAT STRES MENGHADAPI UJIAN MAHASISWA SEMESTER SATU PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS SANATA DHARMA YOGYAKARTA TAHUN AKADEMIK 2010/2011 DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PROGRAM MANAJEMEN STRES MENGHADAPI UJIAN

Bernardinus Agus Arswimba

Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres menghadapi ujian mahasiswa semester satu program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta tahun akademik 2010/2011, serta mengetahui item yang berpotensi menimbulkan stres menghadapi ujian mahasiswa semester satu program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta tahun akademik 2010/2011 sebagai pedoman penyusunan program manajemen stres. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Pertanyaan yang secara khusus dijawab dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana tingkat stres menghadapi ujian mahasiswa semester satu program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta tahun akademik 2010/2011? (2) Manakah item yang berpotensi menimbulkan stres menghadapi ujian mahasiswa semester satu program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta tahun akademik 2010/2011? Subjek penelitian ini adalah mahasiswa kelas B semester satu program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta tahun akademik 2010/2011 dengan jumlah 43 mahasiswa.

Instrumen penelitian ini adalah skala stres yang disusun oleh peneliti sendiri dengan 40 butir pernyataan yang mengungkapkan 4 aspek stres, yaitu: Fisik, intelektual, emosi dan perilaku. (Koefisien reliabilitas *alpha Cronbach* 0,927). Teknik analisis data yang digunakan adalah pengkategorisasian berdasarkan model distribusi normal kategorisasi jenjang atau interval (Azwar 1999:108) dengan lima kategori yaitu; sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Kemudian tabulasi skor dalam skala stres, dan pengelompokan berdasarkan skor total kedalam kategori tingkat stres.

Hasil Penelitian ini adalah sebagai berikut: dari 43 mahasiswa, berada pada tingkat stres sedang berjumlah 21 mahasiswa (51%), rendah 16 mahasiswa (39%), sangat rendah 2 mahasiswa (5%) dan tinggi 2 mahasiswa (5%). Tidak satupun dari mahasiswa yang berada pada tingkat stres sangat tinggi. Penelitian ini juga menghasilkan data bahwa item yang berpotensi menjadikan stres menghadapi ujian adalah kekhawatiran akan nilai ujian. Usulan program manajemen stres menghadapi ujian yang relevan dengan kebutuhan untuk membantu mengelola stres menghadapi ujian mahasiswa semester satu program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta tahun akademik 2010/2011 adalah sebagai berikut: Relaksasi Sistematis dan Desensitisasi Sistematis dengan teknik konseling behavioral.

ABSTRACT

THE DESCRIPTION OF STRESS LEVEL OF THE FIRST SEMESTER STUDENTS OF GUIDANCE AND COUNSELING STUDY PROGRAM SANATA DHARMA UNIVERSITY ACADEMIC YEAR 2010/2011 WHEN HAVING TESTS AND THE IMPLICATION TO THE STRESS MANAGEMENT PROGRAMME WHEN HAVING TESTS

Bernardinus Agus Arswimba

Sanata Dharma University Yogyakarta

This research was aimed to find out the stress level of the first semester students of guidance and counseling study program, Sanata Dharma University academic year 2010/2011 when having tests, and to find out the items that were potentially able to make the first semester students of guidance and counseling study program, Sanata Dharma University academic year 2010/2011 got stressed. This was a descriptive research. The method used was a survey. The questions answered in this research were: (1) How was the stress level of the first semester students of guidance and counseling study program, Sanata Dharma University academic year 2010/2011 when having tests? (2) Which items were potentially able to make the first semester students of guidance and counseling study program, Sanata Dharma University academic year 2010/2011 got stressed? The subjects of the research were the 43 first semester students (class B), of guidance and counseling study program, Sanata Dharma University academic year 2010/2011.

The research instrument was a stress scale made by the researcher that consisted of 40 statements on 4 aspects of stress. They were: physical, intellectual, emotional, and behavioral aspects. (Reliability coefficient alpha Cronbach 0.927). The data were analyzed using categorization based on the normal distribution model, the categories of level and interval (Azwar 1999:108) with five categories. They were: very high, high, quite high, low, and very low. Then, the tabulation of scores in the stress scale, and the grouping based on the total scores were in the category of stress level.

The result showed that: out of 43 students, 21 students (51%) were in the level of stress. 16 students (39%) were in the category of low. 2 students (5%) were in the category of very low. And 2 students (5%) were in the category of high. No students were in the category of very high. This research showed that the item potentially able to make the students stress was being worried of the test scores. The ideas of stress management program for first semester students of guidance and counseling study program, Sanata Dharma University academic year 2010/2011 to manage the stress and to face the tests were: Systematic Relaxation and Systematic Desensitization with a behavioral technique.