

## **ABSTRAK**

### **PERBEDAAN CARA MENGATASI STRESS DALAM AKTIVITAS KULIAH ANTARA MAHASISWA PSIKOLOGI DAN BUKAN MAHASISWA PSIKOLOGI**

**HW Guntur Gunadi  
Universitas Sanata Dharma  
Yogyakarta  
2004**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan cara mengatasi stress di dalam aktivitas kuliah antara mahasiswa psikologi dan bukan mahasiswa psikologi. Didalam aktivitas kuliah mahasiswa akan mengalami permasalahan-permasalahan yang menjadi beban, maka akan mengakibatkan stress yang sangat panjang, untuk menanggulangi stress tersebut diperlukan strategi atau cara untuk mengatasi stress.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi dan mahasiswa bukan psikologi USD yang berjumlah 120 orang. Jenis penelitian ini adalah penelitian komparatif. Instrumen penelitian adalah Skala Cara Mengatasi Stress. Uji coba kesahihan butir skala penelitian menghasilkan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,8957 maka menunjukkan bahwa skala tersebut memiliki status yang andal.

Hasil penelitian ini adalah ada perbedaan cara mengatasi stress dalam aktivitas kuliah antara mahasiswa psikologi dan bukan mahasiswa psikologi. Hal ini ditunjukan oleh nilai signifikansi hasil uji-t sebesar  $p:0,019$  atau  $p < 0,05$  dimana cara mengatasi stress pada mahasiswa psikologi lebih baik daripada mahasiswa bukan psikologi, hal itu nampak dari perbedaan mean, pada mahasiswa psikologi sebesar 2,84167 dan bukan mahasiswa psikologi sebesar 2,77153.

## **ABSTRACT**

### **THE DIFFERENCE OF STRESS HANDLING MANNER IN COLLEGE ACTIVITY BETWEEN PSYCHOLOGY STUDENTS AND NON-PSYCHOLOGY STUDENTS**

**HW Guntur Gunadi  
Sanata Dharma University  
Yogyakarta  
2004**

This research aimed at observes the difference of stress handling manner in college activity between psychology students and non-psychology students. Considering that in many college activities students can deal with problems that become their burden and it result in long term stress. Therefore, students need strategy and method to dealing with the stress,

The subjects of this research were psychology students and non-psychology students in Sanata Dharma University and total of them were 120. The type of this research was comparative study. The research instrument was Stress Handling Manner Scale. Reliability test of the research scale point result in coefficient values of reliability by 0.8957, it showed that the scale was reliable.

Results of the research suggested that there was difference of stress handling manner in college activity between psychology students and non-psychology students. This was showed by significance value of T-test result by  $p=0.019$  or  $p=<0,05$ , where of stress handling manner in psychology students was better than in non-psychology students. This was showed by the mean difference, in psychology students by 2.84167 than in non-psychology students by 2.77153.