

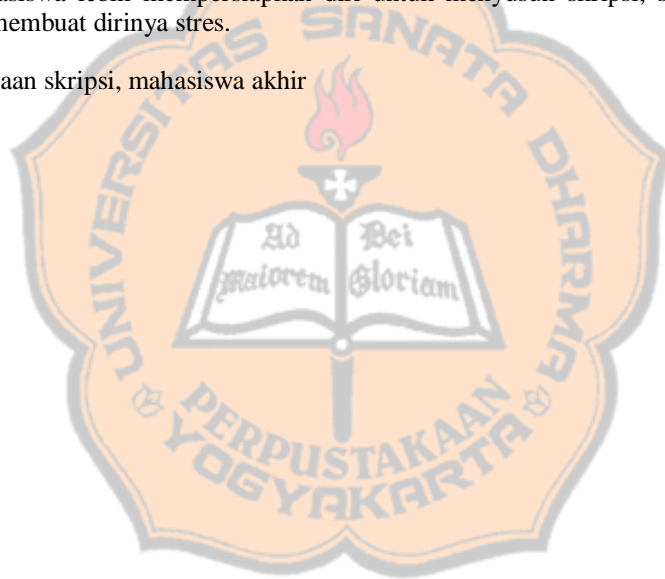
TINGKAT STRES MAHASISWA AKHIR DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS SANATA DHARMA

Defty Tryasningsih

ABSTRAK

Stres adalah tekanan yang dirasakan akibat adanya ketidakseimbangan antara masalah yang dihadapi dengan kemampuan mengatasinya. Berdasarkan potensi terjadinya stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi maka, perlu dilakukan survei untuk melihat gambaran tingkat stres mahasiswa. Hasil penelitian dengan uji analisis normalitas dan analisis subjektif, diperoleh mahasiswa mengalami gejala fisiologis dengan tingkat sedang sebanyak 69,62% orang dengan gejala seperti sakit kepala, perut mulas, detak jantung meningkat. Mahasiswa mengalami gejala kognitif dengan tingkat sedang sebanyak 57,53% orang dengan gejala seperti cemas, gelisah, merasa tertekan dan tegang. Kemudian mahasiswa mengalami gejala emosi dengan tingkat sedang sebanyak 57,26% orang dengan gejala seperti merasa sulit untuk bersantai, dan tidak merasa tenang. Terakhir mahasiswa mengalami gejala tingkah laku dengan tingkat sedang sebanyak 65,60% orang dengan ciri-ciri mengalami gangguan tidur. Secara keseluruhan tingkat stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Universitas Sanata Dharma Yogyakarta berada pada tingkat sedang. Diharapkan mahasiswa lebih mempersiapkan diri untuk menyusun skripsi, serta memperhatikan faktor-faktor rentan yang dapat membuat dirinya stres.

Kata kunci : stres, pengerjaan skripsi, mahasiswa akhir



THE LEVEL OF STRESS AMONG FINAL SEMESTER STUDENTS OF SANATA DHARMA UNIVERSITY IN FINISHING THESES

Defty Tryasningsih

ABSTRACT

Stress refers to the pressure experienced by an individual due to an imbalance between problems that are faced with the ability to overcome them. Concerning the potential for stress to arise for students who still work on theses, a survey is required to give an overview of the students' stress level. The research results using normality analysis and subjective analysis tests depicted that 69.62% of students experienced moderate-level physiological symptoms, for instance, headache, stomach ache, increased heart rate. As many as 57.53% of students experienced moderate-level cognitive symptoms, for example, worrying, anxious, depressed, and tense. Furthermore, 57.26% of students experienced moderate-level emotional symptoms, such as difficulties to feel relaxed and calm. Lastly, 65.60% of students experienced moderate-level behavioural symptoms characterized by having sleep disorders. All in all, the level of stress among final semester students of Sanata Dharma University in finishing theses was at a moderate level. It is expected that the students will be more well-prepared in finishing the theses and will pay more attention to factors that riskily make them stressed.

Keywords: stress, theses completion, final semester students

