

IDENTIFIKASI STRESS DI KALANGAN MAHASISWA

Studi Mahasiswa Psikologi

Universitas Sanata Dharma

Yohanes Gilbert Kurniawan

ABSTRAK

Di dalam dunia perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk menjalani kegiatan universitas yang merupakan salah satu tanggung jawab mahasiswa. Dalam menjalani kegiatan tersebut, tidak jarang ditemukan masalah-masalah yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Secara umum stres cenderung berdampak negatif, meski begitu stres juga mampu memberikan dampak positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres yang dimiliki oleh mahasiswa. Stres dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu: *distress* dan *eustress*. *Distress* merupakan jenis stres negatif yang sifatnya mengganggu individu yang mengalaminya, sedangkan *eustress* adalah jenis stres yang sifatnya positif atau membangun. Kurangnya penelitian yang menggunakan pendekatan *distress* dan *eustress* menjadi dasar peneliti melakukan penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metode Kualitatif dengan pendekatan deduktif dan dianalisis menggunakan Analisis Isi Kualitatif (AIK). Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 132 orang. Berdasarkan hasil scanning menggunakan alat ukur stres bernama *Chinese Version of Eustress–Distress Psychological Response Scale* diperoleh 4 partisipan yang sesuai dengan kriteria yang dicari. Ke-empat partisipan itu terdiri dari 2 partisipan yang mengalami gejala-gejala *eustress* berupa *hope, meaningfulness, positive affect, dan sense of control* pada partisipan *eustress* dan 2 partisipan yang mengalami gejala-gejala *distress* berupa *anxiety, meaninglessness, negative affect, loss of control, dan anger & hostility*.

Kata kunci: Eustress, Distress, dan mahasiswa

STRESS IDENTIFICATION AMONG COLLEGE STUDENTS

A Study by Psychology Student

Sanata Dharma University

Yohanes Gilbert Kurniawan

ABSTRACT

In the college, students are responsible to carry out university activities. In carrying out these activities, it is not uncommon to find problems that cause students to experience stress. In general, stress tends to have a negative impact, although stress can also have a positive impact. This study aims to determine the description of stress that is owned by students. Stress can be divided into two types, namely: *distress* and *eustress*. *Distress* is a type of negative stress that disturbs the individual who experiences it, while *eustress* is a type of stress that is positive or constructive. The lack of research that uses the *distress* and *eustress* approach is the reason for researchers to conduct this research. This study uses a qualitative method with a deductive approach and is analyzed using Qualitative Content Analysis. Participants in this study consisted of 132 people. Based on the results of scanning using a stress measurement tool called the Chinese Version of *Eustress-Distress* Psychological Response Scale, 4 participants were obtained in accordance with the criteria sought. The four participants consisted of 2 participants who experienced symptoms of *eustress* in the form of hope, meaningfulness, positive affect, and sense of control in *eustress* participants and 2 participants who experienced symptoms of *distress* in the form of anxiety, meaninglessness, negative affect, loss of control, and anger & hostility

Keywords: Eustress, Distress, and student