

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP KONSUMTIF DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWAI (Studi Korelatif pada Mahasiswa/i Prodi Bimbingan & Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2021)

Sandi Nata Wiguna
Bimbingan dan Konseling
Universitas Sanata Dharma
2025

Penelitian ini bertujuan : 1) mengetahui seberapa tinggi gaya hidup konsumtif pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2021, 2) mengetahui seberapa tinggi tingkat stres pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2021, 3) menganalisis serta mengetahui ada tidaknya hubungan antara gaya hidup konsumtif dengan tingkat stres mahasiswa.

Jenis penelitian ini adalah studi deskriptif korelatif. Subjek pada penelitian ini adalah Mahasiswa Prodi Bimbingan & Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2021 yang berjumlah 83 orang. Pengumpulan data menggunakan skala gaya hidup konsumtif dengan 39 item memiliki indeks reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,603 dan skala tingkat stres dengan 35 item memiliki indeks reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,847

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, 1) sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat gaya hidup konsumtif pada kategori sedang cenderung tinggi, dengan 58 mahasiswa (69,9%) berada pada kategori sedang, dan 24 mahasiswa (28,9%) dikategorikan memiliki gaya hidup konsumtif tinggi, 58 mahasiswa (69,9%) berada pada kategori sedang. 2) sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat gaya hidup konsumtif pada kategori sedang cenderung tinggi, dengan 46 mahasiswa (69,9%) berada pada kategori sedang, dan 25 mahasiswa (30,1%) dikategorikan memiliki gaya hidup konsumtif tinggi. 3) penelitian ini membuktikan bahwa variabel gaya hidup konsumtif dan tingkat stres dinyatakan signifikan. Semakin tinggi gaya hidup konsumtif, semakin tinggi pula tingkat stres, dan sebaliknya.

Kata Kunci : Gaya Hidup Konsumtif, Tingkat Stres, Mahasiswa.

ABSTRACT

**THE RELATIONSHIP BETWEEN CONSUMPTIVE LIFESTYLE AND STRESS
LEVELS OF COLLEGE STUDENTS**

**(A Correlational Study on Guidance and Counseling Students at Sanata Dharma
University, Class of 2021)**

Sandi Nata Wiguna
Guidance and Counseling
Sanata Dharma University
2025

This study aims to: 1) find out how high the consumptive lifestyle is in Guidance and Counseling students of Sanata Dharma University Class of 2021, 2) find out how high the stress level is in Guidance and Counseling students of Sanata Dharma University Class of 2021, 3) Analyze and find out whether there is a relationship between consumptive lifestyle and student stress level.

This type of research is a correlative descriptive study. The subjects in this study were 83 students of the Guidance & Counseling Study Program of Sanata Dharma University Class of 2021. Data collection using a consumptive lifestyle scale with 39 items has an Alpha Cronbach reliability index of 0.603 and a stress level scale with 35 items has an Alpha Cronbach reliability index of 0.847.

The results showed that, 1) Most students have a consumptive lifestyle level in the medium to high category, with 58 students (69.9%) in the medium category, and 24 students (28.9%) are categorized as having a high consumptive lifestyle, 58 students (69.9%) are in the medium category. 2) Most students have a consumptive lifestyle level in the medium to high category, with 46 students (69.9%) in the medium category, and 25 students (30.1%) categorized as having a high consumptive lifestyle. 3) This study proves that the variables of consumptive lifestyle and stress level are significant. The higher the consumptive lifestyle, the higher the stress level, and vice versa.

Keywords: *Consumptive Lifestyle, Stres Levels, Students.*