

## ABSTRAK

### TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA YANG BELAJAR SAMBIL MENDENGARKAN MUSIK

**(Penelitian Kuantitatif Deskriptif Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan  
Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta)**

Stres akademik banyak dialami mahasiswa, terutama setelah peralihan sistem pembelajaran yang padat dan tekanan akademik yang tinggi. Di sisi lain, mendengarkan musik menjadi aktivitas umum di kalangan mahasiswa saat belajar. Tujuan penelitian ini untuk: 1) Mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa ketika belajar sambil mendengarkan musik. 2) Mengetahui butir item skala yang capainya tinggi sebagai usulan penyusunan topik bimbingan.

Jenis penelitian pada penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Subjek yang diuji pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Angkatan 2023 – 2025. Dengan jumlah subjek 168 mahasiswa. Total item terpakai dari skala stress akademik 45 item dengan nilai reliabilitas *Alfa Cronbach* sebesar 0,999. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala dengan penggunaan *google form* sebagai media.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat stress akademik mahasiswa prodi BK Sanata Dharma Yogyakarta teridentifikasi tinggi. Dari 168 mahasiswa Mayoritas tingkat stres mahasiswa berada dalam kategori tinggi dengan persentase 63%. Butir item yang masuk dalam kategori tinggi ada 40% dan kategori sangat tinggi 13%, ini menjadi pedoman penyusunan usulan topik bimbingan.

**ABSTRACT**

***ACADEMIC STRESS LEVELS OF STUDENTS LEARNING WHILE  
LISTENING TO MUSIC***

***(Descriptive Quantitative Research on Guidance and Counseling Students at  
Sanata Dharma University Yogyakarta)***

*Academic stress is a common experience for students, especially after maintaining a rigorous learning system and high academic pressure. On the other hand, listening to music has become a common activity among students while studying. The objectives of this study were: 1) To determine the level of academic stress among students when studying while listening to music. 2) To identify high-performing scale items as suggestions for developing guidance topics.*

*This study was quantitative and employed descriptive methods. The subjects were active students in the Guidance and Counseling Study Program, Sanata Dharma University, Yogyakarta, from the 2023-2025 intake. A total of 168 students participated. A total of 45 items were used on the academic stress scale, with a Cronbach's alpha reliability value of 0.999. The data collection technique used was a scale with the use of Google Forms.*

*Based on the results of the study, the level of academic stress among students in the Guidance and Counseling Study Program, Sanata Dharma University, Yogyakarta, was identified as high. Of the 168 students, the majority of students' stress levels were in the high category, with a percentage of 63%. The items that fall into the high category are 40% and the very high category is 13%, this is a guideline for compiling proposed guidance topics..*