

ABSTRAK

PERBEDAAN MANAJEMEN STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DITINJAU DARI TEMPAT TINGGAL (INDEKOS DAN RUMAH ORANG TUA)

D. Wahyu Aditya
Bimbingan dan Konseling
Universitas Sanata Dharma
2026

Penelitian ini memiliki tujuan 1) Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan manajemen stres antara mahasiswa tingkat akhir yang tinggal Indekos dan bersama orang tua 2) Untuk mengetahui seberapa tinggi manajemen stres mahasiswa tingkat akhir yang tinggal di Indekos; 3) Untuk mengetahui seberapa tinggi manajemen stres mahasiswa tingkat akhir yang tinggal bersama orang tua; 4) Untuk mengetahui butir item skala manajemen stres mana saja yang teridentifikasi tidak optimal yang dapat diusulkan sebagai topik bimbingan belajar.

Subjek penelitian ini mahasiswa Bimbingan dan Konseling tingkat akhir Angkatan 2021 dan 2022 yang tinggal Indekos dan rumah orang tua. Jumlah responden penelitian ini sebanyak 110 dengan mahasiswa yang tinggal Indekos 77 dan mahasiswa yang tinggal di rumah orang tua 33. Skala yang digunakan yaitu skala manajemen stres dengan item valid sebanyak 30 dengan hasil uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,935 yang artinya skala ini sangat baik. Item skala manajemen stres diuji melalui uji asumsi, yakni uji normalitas dan homogenitas. Berdasarkan uji normalitas data berdistribusi tidak normal dan uji homogen data berdistribusi homogen, sehingga menggunakan uji non-parametrik *Mann-Whitney U Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) terdapat perbedaan manajemen stres yang signifikan antara mahasiswa tingkat akhir yang tinggal Indekos dan rumah orang tua dengan nilai $p = 0,039$. Manajemen stres pada mahasiswa tingkat akhir yang tinggal di rumah orang tua lebih tinggi ($mean = 71.545$) daripada Indekos ($mean = 66.390$); 2) sebagian besar manajemen stres mahasiswa tingkat akhir yang tinggal di Indekos berada pada kategori Rendah (36%); 3) sebagian besar manajemen stres mahasiswa tingkat akhir yang tinggal di rumah orang tua berada pada kategori Sedang (33%); 4) Terdapat 17 item terendah pada skala manajemen stres yang dapat dijadikan sebagai topik layanan bimbingan belajar.

Kata kunci: Manajemen Stres, mahasiswa tingkat akhir, Indekos, rumah orang tua, tempat tinggal

ABSTRACT

DIFFERENCES IN STRESS MANAGEMENT AMONG FINAL YEAR STUDENTS AS SEEN FROM THEIR PLACE OF RESIDENCE (BOARDING HOUSE AND PARENTS HOUSE)

D. Wahyu Aditya
Guidance and Counseling
Santa Dharma University
2026

This study has the objectives of 1) To determine whether there is a difference in stress management between final year students who live in boarding houses and with their parents 2) To determine how high the stress management of final year students who live in boarding houses is; 3) To determine how high the stress management of final year students who live with their parents is; 4) To determine which stress management scale items are identified as not optimal and can be proposed as guidance topics.

The subjects of this study were final-year Guidance and Counseling students from the 2021 and 2022 intakes who lived in boarding houses and their parents' homes. The number of respondents in this study was 110, with 77 students living in boarding houses and 33 students living at their parents' homes. The scale used was the stress management scale with 30 valid items and a reliability test result using Cronbach's Alpha of 0.935, indicating that this scale was very good. The stress management scale items were tested through assumption tests, namely normality and homogeneity tests. Based on the normality test, the data were not normally distributed and the homogeneity test showed a homogeneous distribution, so the non-parametric Mann-Whitney U Test was used.

The results of the study showed that 1) there was a significant difference in stress management between final year students who lived in boarding houses and at their parents' homes with a p value = 0.039. Stress management in final year students who lived at their parents' homes was higher (mean = 71,545) than boarding houses (mean = 66,390); 2) most of the stress management of final year students who live in boarding houses is in the Low category (36%); 3) most of the stress management of final year students who live in their parents' houses is in the Medium category (33%); 4) There are 17 lowest items on the stress management scale that can be used as topics for guidance services.

Keywords: Stress Management, final year students, boarding house, parents' house, residence