

**SUMBER, REAKSI, DAN STRATEGI MENGHADAPI STRES SAAT
MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN
KONSELING FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Oleh:
Yustie Ida Rahmawati
05104241032

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) sumber stres saat menyusun skripsi pada mahasiswa BK FIP UNY, 2) reaksi terhadap stres saat menyusun skripsi pada mahasiswa BK FIP UNY, dan 3) kecenderungan strategi menghadapi stres saat menyusun skripsi pada mahasiswa BK FIP UNY.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UNY yang sedang menyusun skripsi sejumlah 57 orang yang diambil dengan teknik sampel berstrata (*stratified sample*), dengan rincian, angkatan 2004 berjumlah 4 orang, 2005 berjumlah 18 orang, dan angkatan 2006 berjumlah 35 orang. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket atau kuesioner yang terdiri dari angket berbentuk perbedaan semantis untuk mengumpulkan data sumber stres, angket terbuka untuk reaksi terhadap stres, dan skala untuk strategi menghadapi stres. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan disajikan melalui tabel dan gambar, dideskripsikan, penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) sumber stres yang berpengaruh bagi mahasiswa yang berasal dari faktor internal adalah kurangnya motivasi untuk mengerjakan skripsi, sering menunda untuk mengerjakan skripsi, target penyelesaian skripsi tidak tercapai, dan merasa dikejar waktu untuk menyelesaikan skripsi, sedangkan yang berasal dari faktor eksternal yaitu desakan orang tua/keluarga, pacar/teman dekat supaya cepat lulus, masyarakat sekitar yang sering menanyakan kelulusan, situasi kondisi lingkungan yang gaduh/bising, banyak teman seangkatan yang sudah lulus, sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing, dosen pembimbing yang rumit, dan dosen pembimbing yang galak/menakutkan. 2) reaksi terhadap stres secara fisik yaitu pusing/sakit kepala/migran, gangguan tidur, dan mudah lelah, secara psikis yaitu sensitif/mudah marah/marah-marah, bingung/linglung, dan *mood* berubah-ubah/bad *mood*, secara tingkah laku yaitu melakukan *refreshing*, malas mengerjakan apapun termasuk skripsi, banyak tidur, menghindari/menunda/tidak memikirkan skripsi, dan berbelanja, secara kognitif yaitu sulit konsentrasi, pelupa, sulit mendapatkan ide/gagasan, lamban berpikir, pikiran terhambat dan sulit berpikir jernih. 3) strategi menghadapi stres pada mahasiswa cenderung berfokus emosi (SMM-E) kategori "tinggi" dan berfokus masalah (SMM-M) dengan kategori "sedang".

Kata kunci: sumber stres, reaksi stres, strategi menghadapi stres, skripsi