

Reduksi Stres dalam Penyelesaian Skripsi Melalui Metode Tutor Sebaya pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UNY

Oleh: Budi Astuti, Sugiyatno, Diana Septi Purnama

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya gejala stres yang dialami sebagian besar mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi stres dalam penyelesaian skripsi melalui metode tutor sebaya pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UNY.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subyek penelitian adalah mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 sejumlah 70 orang. Pengumpulan data menggunakan skala stres dalam penyelesaian skripsi dan pedoman observasi. Hasil pretest dengan skala stres dalam penyelesaian skripsi diperoleh sejumlah 14 orang mahasiswa yang diberikan tindakan. Kategori stres yang digunakan untuk menjaring subjek adalah mahasiswa yang tergolong tinggi dan sangat tinggi tingkat stresnya. Adapun teknik analisis data menggunakan teknik kuantitatif.

Hasil penelitian berupa penurunan tingkat stres pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling melalui metode tutor sebaya. Hal ini ditunjukkan dari skor rata-rata pretest sebesar 104,8 (kategori tinggi). Setelah diberikan tindakan pada siklus I diperoleh skor rata-rata post test I sebesar 90,3 (kategori sedang). Artinya pada siklus I terdapat penurunan skor rata-rata sebesar 14,5%. Pemberian tindakan dilanjutkan pada siklus II dengan hasil post test II diperoleh skor rata-rata sebesar 72,2 (kategori rendah). Artinya pada siklus II terdapat penurunan skor rata-rata sebesar 18,1%. Penurunan skor rata-rata pada post test I dan post test II diperoleh total sebesar 32,6%.

Kata Kunci: stres, penyelesaian skripsi, metode tutor sebaya, mahasiswa