

## Manajemen stres untuk mengurangi stres pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi = Stress management for reducing stress in undergraduate students who are late in completing their thesis

Nerissa Arviana, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20445997&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas pemberian intervensi manajemen stres untuk mengurangi stres pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi. Intervensi ini terdiri dari lima sesi dengan berbagai macam teknik di dalamnya. Teknik-teknik yang digunakan adalah relaksasi progresif, psikoedukasi mengenai coping yang efektif, manajemen waktu, dan restrukturisasi kognitif. Partisipan pada penelitian ini terdiri dari tiga mahasiswa yang belum menyelesaikan skripsi lebih dari dua semester. Metode pengumpulan data dilakukan secara kuantitatif menggunakan Perceived Stress Scale PSS dan kuesioner stres skripsi, serta secara kualitatif menggunakan observasi dan wawancara. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat perbedaan kondisi partisipan sebagai hasil dari intervensi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tingkat stres dan kemajuan dalam pengerjaan skripsi yang mengindikasikan bahwa intervensi efektif membantu partisipan untuk mengurangi stres.

<hr />

The aim of this research was to examine the effectiveness of stress management for reducing stress in undergraduate students who are late in completing their thesis. There were five sessions in which involved several different techniques of stress management. The techniques used were progressive relaxation, psychoeducation about effective coping, time management, and cognitive restructuring. There were three undergraduate students who have not finished their thesis more than two semesters. Data collection was through both quantitative and qualitative methods. The quantitative method used Perceived Stress Scale PSS and Questionnaire about thesis stress. On the other hand, qualitative method used observation and interview to collect additional information from participants. Pretest and posttest were assessed in order to investigate the differences that occur on the stress. It was found through the posttest that there were decreased levels of stress and also progress in their thesis.