

Perbandingan Tingkat Stres Akademik antara Pet Owners dan Non-Pet Owners pada Mahasiswa Non-Kesehatan = The Comparison of Academic Stress Levels between Pet Owners and Non-Pet Owners in Non-Health Students

Situmorang, Samuel, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920548479&lokasi=lokal>

Abstrak

Setiap individu berisiko untuk mengalami stres, salah satunya adalah mahasiswa. Stres yang dialami mahasiswa yaitu stres akademik. Stres akademik adalah respon individu terhadap suatu tekanan yang berasal dari tuntutan akademik seperti beban tugas dan ujian, persaingan antar mahasiswa dan tuntutan untuk berprestasi. Untuk mengurangi dampak negatif dari stres, individu diharapkan dapat melakukan manajemen stres. Salah satu manajemen stres yang dapat dilakukan adalah strategi koping. Contoh strategi koping yang dapat digunakan yaitu memelihara hewan peliharaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik antara pet owners dan non-pet owners pada mahasiswa non-kesehatan Universitas Indonesia. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif komparatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel pada penelitian ini sebanyak 118 mahasiswa dari 9 fakultas non-kesehatan di Universitas Indonesia, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel accidental sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik yaitu Perception of Academic Stress Scale (PASS). Analisis data pada penelitian ini terdiri dari analisis data univariat untuk karakteristik responden dan analisis data bivariat menggunakan chi-squared. Hasil dari penelitian ini adalah tidak terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan antara pet owners dan non-pet owners pada mahasiswa non-kesehatan ($p = 0,207$; $= 0,1$). Melalui penelitian ini, diharapkan mahasiswa lebih sadar dan peduli terhadap stres yang dialami serta melakukan manajemen stres sesuai dengan pilihan dan sumber daya masing-masing. Menjadikan hewan peliharaan sebagai strategi koping dapat membantu mengurangi tingkat stres. Namun, hal tersebut dipengaruhi seberapa erat kelekatan antara pemilik dengan hewan yang dipelihara.

.....Every individual is at risk of experiencing stress, one of which is students. The stress experienced by students is academic stress. Academic stress is an individual's response to pressure originating from academic demands such as assignments and exams, competition between students and demands for achievement. To reduce the negative impact of stress, individuals are expected to be able to carry out stress management. One stress management that can be done is a coping strategy. An example of a coping strategy that can be used is keeping a pet. This study aims to determine the difference in academic stress levels between pet owners and non-pet owners among non-health students at the University of Indonesia. The design used in this research is descriptive comparative with a cross sectional approach. The sample in this study was 118 students from 9 non-health faculties at the University of Indonesia, using accidental sampling techniques. The instrument used to measure the level of academic stress is the Perception of Academic Stress Scale (PASS). Data analysis in this study consisted of univariate data analysis for respondent characteristics and bivariate data analysis using chi-squared. The results of this research are that there is no significant difference in the level of academic stress between pet owners and non-pet owners in non-health students ($p = 0.207$; $= 0.1$). Through this research, it is hoped that students will be more aware and care about the stress they experience and carry out stress management according to their individual choices and

resources. Keeping pets as a coping strategy can help reduce stress levels. However, this is influenced by how close the attachment is between the owner and the animal being kept.