PENANGANAN KASUS STRES DALAM MENGHADAPI AKTIVITAS KULIAH MELALUI PENDEKATAN KONSELING BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK PENGELOLAAN DIRI PADA MAHASISWA JURUSAN SENI RUPA FBS UNNES TAHUN AJARAN 2010/2011

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat penyelesaian Studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Isni Agista
1301406020

PERPUSTAKAAN
UNNES

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2011

ABSTRAK

Agista, Isni. 2011. *Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).* Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing I: Dr. Supriyo, M. Pd. Dosen Pembimbing II: Dra. Awalya, M. Pd., Kons.

Kata kunci: Stres, Aktivitas Kuliah, Konseling Behavioristik

Penelitian ini berdasarkan atas fenomena yang terjadi di lapangan yang terjadi pada mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes. Diperoleh keterangan bahwa mereka mengalami kecemasan dan tekanan yang meningkat ketika sejumlah tugas harus diselesaikan atau ketika menjelang ujian semester. Stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah ditunjukkan dengan gejala fisik, gejala kognitif, gejala emosional, dan gejala sosial. Melihat gejala-gejala tersebut akan sangat mengganggu mahasiswa dalam menjalani aktivitas perkuliahan apabila hal tersebut tidak segera ditangani.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah sebelum mendapat konseling dan untuk mengetahui apakah konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri efektif untuk menangani stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Subyek dalam penelitian ini adalah tiga orang mahasiswa yang mengalami masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode wawancara dan observasi. Sedangkan analisis datanya menggunakan teknik analisis komparatif, analisis isi (konten), dan analisis logic.

Dari hasil pemberian konseling kepada tiga mahasiswa jurusan Seni Rupa FBS Unnes dapat dilihat bahwa mahasiswa yang mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah sudah dapat teratasi walaupun belum sepenuhnya, hal tersebut dikarenakan penerimaan dari masing-masing individu berbeda satu dengan yang lain. Akan tetapi sudah dapat terlihat bedanya, dari perkembangan selama mengikuti proses konseling masing-masing konseli sudah merasa terbantu untuk dapat mengelola dirinya dengan baik sehingga waktu yang dimilki dapat dimanfaatkan seoptimal mungkin untuk melakukan aktivitas kuliah. Pada dasarnya konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri adalah teknik yang efektif untuk menangani masalah stres mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah.

Simpulan yang dapat diambil bahwa masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang dialami oleh masing-masing subyek berbeda satu dengan yang lain dan dapat ditangani dengan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri. Saran untuk ketiga subyek diharapkan dapat mengelola diri dengan lebih baik.