

Mountaineering Untuk Mereduksi Stress Pada Mahasiswa

Oleh: Heri Kukuh Sabdono (05810183)

Psychology

Dibuat: 2011-02-10 , dengan 7 file(s).

Keywords: Kata Kunci : Mountaineering, Stres, Mahasiswa

ABSTRAKSI

Kehidupan mahasiswa modern sekarang ini, pelaksanaan kuliah tidak hanya sekedar datang ke kampus, menghadiri kelas, ikut serta dalam ujian dan kemudian lulus. Banyak aktivitas lain yang terlibat dalam kegiatan kuliah, seperti bergaul, bersenang-senang dengan teman atau pacar, mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan-kegiatan non-akademik, hingga bekerja untuk menambah uang saku. Pola hidup yang kompleks ini seringkali menjadi beban tambahan disamping tekanan dalam kuliah yang sudah melelahkan. Situasi ini mendekatkan mahasiswa dengan stres karena ketegangan yang dihadapi, banyak mahasiswa yang memilih untuk melakukan kegiatan yang negatif untuk mengurangnya bahkan salah satunya melakukan bunuh diri karena dianggap bisa menyelesaikan masalah padahal masih ada kegiatan yang bisa dilakukan oleh mahasiswa terutama yang senang dengan kegiatan outdoor untuk menghindarinya antara lain dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan untuk merilekskan diri atau mengurai ketegangan yaitu dengan melakukan mountaineering atau perjalanan mengeksplorasi daerah sekitar gunung. Untuk itu tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah mountaineering bisa mereduksi tingkat stres pada mahasiswa.

Jenis penelitian ini adalah case study, teknik yang digunakan untuk pengambilan subyek adalah accidental sampling, sampel berjumlah 5 orang mahasiswa yang mengalami ketegangan, kepenatan secara psikis, dan merasakan ada beban yang berat karena masalah yang dialami, terdiri dari 4 mahasiswa dan 1 mahasiswi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan self report, observasi partisipan dan wawancara. Sedangkan metode analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan dari data yang telah diperoleh, didapatkan hasil bahwa semua subyek mengalami perubahan tingkat stress berdasarkan indikator ketegangan, kepenatan secara psikis, dan merasakan ada beban yang berat karena masalah yang dialami dengan hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa mountaineering bisa mereduksi stress pada mahasiswa.

ABSTRACT

Modern student lifestyle today, the implementation class is not simply such as come to campus, attend class participate in the exam and then graduated. Many other activity involved in the college like hang out, having fun with friends or boy friends, developing talents and interest through non academic activity until working to suplemen money. This complex pattern of life often become an additional burden in addition to the pressure in the lecture that was exhausting, this situation encloser student to the stress due to tensions faced, many student who choose to do

negative activities to reduce them even one of them committed suicided. Because they could solve the problem, they dont realized if there are still many activities to avoid among other like outdoor activities, by doing fun activities to relaxing or parse the tension by doing mountaineering activity. For the purpose of this study was to termine whether mountaineering can reduce stress levels among college students?

Type of research is case study, the techniques used to capture subject is accidental sampling. There was 5 students as sample who was felt stress and under psychological tension. Consisting 4 male student and 1 female students. Data gathering by used self report participant observatory and interviews while the method of data analysis used in this research is descriptive analysis. From this research, knowed entire of the subject felt different stages on their stress. They had stress decreased. It identified based on tension and tired indicator and felt hard carried cause the problem who's must they faced. One subject aren't felt any different stressed stages based on hard carried caused problem who's had faced