

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas diskusi kelompok dan pelatihan efikasi diri untuk menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah 1) ada perbedaan stres antara kelompok pelatihan dan kelompok kontrol, kelompok pelatihan mengalami penurunan stres lebih tinggi dibanding kelompok kontrol 2) ada perbedaan stres antara kelompok diskusi dan kelompok kontrol, kelompok diskusi mengalami penurunan stres lebih tinggi dibanding kelompok kontrol 3) Ada perbedaan efektivitas antara kelompok pelatihan dan diskusi dalam mengurangi stres, kelompok pelatihan lebih efektif dibanding kelompok diskusi dalam menurunkan stres.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan rancangan *group pretest-posttest design*. Subjek pada penelitian ini berjumlah 28 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan yang sedang skripsi. Mereka dibagi atas tiga kelompok yaitu kelompok pelatihan berjumlah 10 mahasiswa, kelompok diskusi berjumlah 9 mahasiswa dan kelompok kontrol berjumlah 9 mahasiswa.

Pengukuran dalam penelitian ini berdasarkan pada skala stres sebanyak tiga kali pengukuran yaitu pada saat pre tes, postes 1 (setelah pelatihan) dan postes 2 (satu bulan setelah pelatihan). Selain analisis kuantitatif juga menggunakan analisis kualitatif yang diperoleh dari wawancara, evaluasi terhadap pelatihan dan observasi. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah anava 1 jalur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) ada perbedaan yang signifikan antara kelompok pelatihan dan kelompok kontrol ($MD=-10,27$, $p<0,05$) 2) tidak ada perbedaan antara kelompok diskusi dan kelompok kontrol ($MD=-3,67$, $p>0,05$) 3) tidak ada perbedaan efektivitas antara kelompok pelatihan dan diskusi ($MD=-6,60$, $p>0,05$).

ABSTRACT

The purpose of this research was to investigate the effectiveness of group discussion and self efficacy training that given to minimize stress of students writing thesis. The subjects were students of the Faculty of Psychology, Ahmad Dahlan University in Yogyakarta, working on their thesis. They volunteered to participate in the research. There were 28 students who were randomly divided into three groups. Ten were in the experimental group given the self efficacy training, nine were joining group discussion and the other nine were in the control group. This study performed by with pre-test and post-test control measurement toward scale of stress. The subject's stress before, after the treatment, and one month after treatment were measured.

The process of the experiment was observed and recorded with video tape recorder. The data were analyzed quantitatively and qualitatively. The quantitative data were analyzed with one-way anova. The data from the observational record, interview, and self report from the subjects were analyzed qualitatively.

The result show that: 1) there is a difference in stress between the self efficacy training group and the control group significantly (MD=-10,27, $p<0,05$) 2) there is not difference in stress between the discussion group and the control group (MD=-3,67, $p>0,05$) 3) there is no difference in stress between the self efficacy training group and discussion group (MD=-6,60, $p>0,05$).