

**PENELITIAN KELOMPOK  
STUDI SAINS DAN TEKNOLOGI**

**LAPORAN PENELITIAN**



**IDENTIFIKASI STRESOR MAHASISWA**

**Oleh :**

**Fajar Kawuryan, S.Psi.,M.Si. (Ketua)  
Rr. Dwi Astuti, S.Psi.,M.Psi. (Anggota)**

**PENELITIAN INI DIBIAYA OLEH ANGGARAN PENDAPATAN DAN BELANJA  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS TAHUN 2014 / 2015**

---

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
APRIL 2015**

## HALAMAN PENGESAHAN USUL PENELITIAN

1. Judul
  - a. Judul Penelitian : IDENTIFIKASI STRESOR MAHASISWA
  - b. Bidang Ilmu : Psikologi
2. Ketua Peneliti
  - a. Nama Lengkap dan Gelar : Fajar Kawuryan, S.Psi., M.Si.
  - b. Jenis kelamin : Perempuan
  - c. NIS : 0610701000001173
  - d. Pangkat/Golongan : Penata Tk.1 / III d
  - e. Jabatan Fungsional : Lektor
  - f. Fakultas/Jurusan : Psikologi
3. Alamat Ketua Peneliti
  - a. Alamat Kantor : Fak. Psikologi UMK Gondangmanis, Bae,  
PO. Box 53
  - b. Alamat rumah : Randukuning RT 04/03 Pati Lor, Pati
4. Jumlah anggota peneliti
  - a. Anggota Peneliti : 1 orang
  - b. Mahasiswa : 6 orang
5. Lokasi Penelitian : Universitas Muria Kudus
6. Tanggal Pelaksanaan : Nopember 2014 – April 2015
7. Biaya : Rp. 4.500.000,00 (Empat Juta Lima Ratus Ribu Rupiah)
8. Sumber dana : APBU 2014/2015

Kudus, April 2015

Mengetahui  
Dekan

Ka. Pusat Studi  
Sains dan Teknologi

Peneliti

Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si.  
NIS. 0610701000001198

Moh. Dahlan, S.T., M.T.  
NIS. 0610701000001141

Fajar Kawuryan, S.Psi., M.Si.  
NIS. 0610701000001173

Mengetahui  
Rektor

Ka. Lembaga Penelitian

Dr. Suparoyo, SH., M.S.  
NIS. 0610701000001014

Dr. Mamik Indaryani, M.S.  
NIS. 0610702010101010

## URAIAN UMUM

### 1.1. JUDUL PENELITIAN

#### IDENTIFIKASI STRESOR MAHASISWA

- 1.2. Peneliti Utama : Fajar Kawuryan, S.Psi.,M.Si.  
Bidang Keahlian : Psikologi Klinis  
Jabatan Fungsional : Lektor  
Unit Kerja : Fakultas Psikologi  
Alamat Surat : Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus  
Telp/fax : 08122829507  
Email : fajrihidayat\_ok@yahoo.com
- 1.3. Anggota Peneliti : Rr. Dwi Astuti, S.Psi., M.Psi.  
Bidang Keahlian : Psikologi Klinis  
Jabatan Fungsional : -  
Unit Kerja : Fakultas Psikologi  
Anggota pembantu : 6 mahasiswa  
Alokasi waktu : 6 bulan
- 1.4. Subyek Penelitian : Mahasiswa Universitas Muria Kudus
- 1.5. Pelaksanaan : Nopember 2014 – April 2015
- 1.6. Jumlah anggaran : Rp. 4.500.000,00 (empat juta lima ratus ribu rupiah)
- 1.7. Lokasi Penelitian : Universitas Muria Kudus
- 1.8. Hasil yang ditargetkan : Prosiding Seminar Nasional
- 1.9. Instansi yang terlibat : -

## **ABSTRAK**

Stres adalah pengalaman emosional negatif yang disertai perubahan reaksi biokimiawi, fisiologis, kognitif, dan perilaku yang bertujuan untuk mengubah atau menyesuaikan diri terhadap situasi yang menyebabkan stres. Mahasiswa sebagai individu tak lepas dari stres, karena stres merupakan bagian kehidupan manusia, namun individu dapat mengalami masalah fisik, psikologis, sosial dan perilaku jika tidak mampu mengatasi stres yang dialaminya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab stres pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. Sampel diambil sejumlah 120 mahasiswa dari semua fakultas, yaitu Fakultas Ekonomi, Hukum, Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Teknik, Agroteknologi, dan Psikologi yang teridentifikasi mengalami stres. Data diambil dengan angket. Hasil angket dianalisis dengan statistika deskriptif berupa diagram. Berdasarkan data yang terkumpul teridentifikasi bahwa tingkat stres mahasiswa cenderung ringan sedang. Stresor psikologis dirasakan sebagai penyebab stres yang terbesar. Stresor fisik yang paling banyak dirasakan mahasiswa adalah kondisi fisik yang lemah dan mudah lelah. Stresor psikologis yang paling banyak dirasakan mahasiswa adalah kecemasan tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas kuliah, sedangkan stresor sosial budaya yang paling banyak dirasakan mahasiswa adalah konflik dengan teman dekat/lawan jenis. Efek stres yang paling banyak dirasakan mahasiswa adalah sakit kepala.

Kata kunci : stres, stresor, mahasiswa