

ABSTRAK

Salma Pobela, 2015. *Analisis kemampuan Manajemen Stres Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo*. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra. Maryam Rahim, M.Pd dan Pembimbing II Irvan Usman, S.Psi, M.si.

Permasalahan yang menjadi fokus penelitian ini adalah bagaimanakah kemampuan manajemen stres mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Gorontalo”. Tujuan penelitian ini mengetahui kemampuan manajemen stres pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Gorontalo.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yaitu untuk mengetahui kemampuan manajemen stres mahasiswa semester VI Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Gorontalo. Anggota keseluruhan populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa semester VI Jurusan Bimbingan dan Konseling kelas A, B dan C yang berjumlah 84 orang mahasiswa kemudian keseluruhan populasi dijadikan sampel dalam penelitian. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel tersebut yaitu di tarik 100% dari jumlah populasi. Teknik untuk pengumpulan data adalah menyebarkan angket, sedangkan observasi dan wawancara adalah sebagai pelengkap atau pendukung. Data selanjutnya dianalisis menggunakan analisis data persentase.

Berdasarkan penelitian tentang kemampuan manajemen stress mahasiswa semester VI Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Gorontalo diperoleh bahwa manajemen stres dilakukan melalui aktivitas: (1) Konsentrasi dengan persentase 77.76%, (2) keterampilan belajar dengan persentase 80.46%, (3) istirahat yang cukup dengan persentase 75.55%, (4) percakapan kalbu dengan persentase 86.82%, (5) manajemen waktu dengan persentase 77.48%, (6) jaringan pendukung dengan persentase 80.90%. Berdasarkan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan manajemen stress mahasiswa semester VI Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo cukup baik. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian dan perolehan persentase melalui ke enam indikator kemampuan manajemen stress sebesar 79,82%.

Kata kunci : *Manajemen, Stres*