

Perbandingan tingkat stres akademik antara pet owners dan non-pet owners pada mahasiswa kesehatan = The comparison of academic stress levels between pet owners and non-pet owners in health students.

Amiroh Fauziah A.G.A , author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20528159&lokasi=lokal>

Abstrak

Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh berbagai tuntutan akademik dimana tuntutan tersebut melebihi kapasitas kemampuan diri individu. Untuk mengatasi hal tersebut, mahasiswa perlu melakukan manajemen stres dan mengetahui sumber kopingnya. Salah satu contoh sumber koping adalah hewan peliharaan. Namun, masih sedikit penelitian yang membahas mengenai perbedaan tingkat stres akademik antara pet owners dan non-pet owners pada mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui perbandingan tingkat stres akademik antara pet owners dan non-pet owners pada mahasiswa kesehatan. Sampel penelitian ini adalah 138 mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan, menggunakan teknik pengambilan sampel Accidental Sampling dan menggunakan desain penelitian cross sectional. Penelitian ini menggunakan instrumen SLSI ($r = 0,904$) yang dianalisis menggunakan analisis bivariat dengan uji t independen. Hasil dari penelitian ini menunjukkan hubungan yang negatif dan signifikan antara kepemilikan hewan dengan tingkat stres akademik yang artinya terdapat perbedaan stres akademik antara mahasiswa yang memelihara hewan dengan mahasiswa yang tidak memelihara hewan. Penelitian ini menunjukkan bahwa hewan peliharaan memiliki berbagai macam manfaat bagi kondisi kesehatan jiwa. Hewan peliharaan dapat dijadikan sebagai sumber koping untuk mengurangi atau mengatasi stres akademik yang dirasakan.

.....Academic stress is stress caused by various academic demands where these demands exceed the capacity of the individual's abilities. To overcome this, students need to do stress management and know the source of coping. One example of a source of coping is a pet. However, few studies that discuss differences in the level of academic stress between pet owners and non-pet owners in college students. This study aimed to compare the level of academic stress between pet owners and non-pet owners in health students. The sample of this study was 138 students of the Health Sciences Cluster, using the Accidental Sampling technique and using a cross-sectional research design. This study used the SLSI instrument ($r = 0.904$) which was analyzed using bivariate analysis with an independent t-test. This study indicates a negative and significant relationship between animal ownership and academic stress levels, which means that there is a difference in academic stress between students who raise animals and students who do not. This research shows that pets have a variety of benefits for mental health conditions. Pets can be used as a source of coping to reduce or overcome perceived academic stress.