

ABSTRAK

Joya Okdianti Utami. 2025. “*Analisis Tingkat Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan Universitas Jambi*”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Grafitte Decheline, S Pd., M.Or. Pembimbing (II) Alexander Kurniawan, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: *Tingkat Stres, Mahasiswa, Skripsi, Olahraga, Kepeleatihan*

Mahasiswa dipahami sebagai individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, di mana stres menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kesiapan mereka dalam menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa semester akhir Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan menghadapi fase kritis dengan berbagai tuntutan akademik dan tanggung jawab pribadi yang menumpuk, sehingga permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana analisis tingkat stres mahasiswa semester akhir.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat stres yang dialami mahasiswa semester akhir Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan Universitas Jambi dalam proses penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai kondisi psikologis mahasiswa serta menjadi bahan evaluasi dalam mendukung keberhasilan akademik.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dengan teknik angket sebagai instrumen utama. Populasi penelitian meliputi seluruh mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan angkatan 2021 yang berjumlah 196 orang, dengan teknik total sampling sehingga keseluruhan populasi dijadikan sampel. Teknik pengumpulan data juga dilengkapi dengan observasi dan dokumentasi.

Analisis data dilakukan melalui uji validitas, reliabilitas, dan persentase. Data yang diperoleh kemudian diolah untuk mengetahui distribusi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa semester akhir. Hasil penelitian menunjukkan variasi tingkat stres yang berbeda pada masing-masing individu, yang mencerminkan adanya perbedaan daya tahan yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa semester akhir Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan Universitas Jambi berada pada kategori **ringan (51%)**. Tidak ada mahasiswa yang masuk pada kategori stres berat, sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa masih mampu mengelola tekanan yang dihadapi.