

HUBUNGAN ANTARA PROBLEM FOCUSED COPING DENGAN KECENDERUNGAN STRES PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Syafrie Ma'Arief¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 agustus 1945 surabaya, JL.Semolowaru 45 Surabaya

Dr. IGAA. Noviekayati, Psikolog²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 agustus 1945 surabaya, JL.Semolowaru 45 Surabaya

Amherstia Pasca Rina, M.Si, S.Psi, M.Psi, Psikolog³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 agustus 1945 surabaya, JL.Semolowaru 45 Surabaya

Email : Ariefsyafrie1998@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara problem focused coping dengan kecenderungan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 sebanyak 98 subyek. Penelitian dilakukan dengan penyebaran angket dengan purposive sampling. Teknik korelasi yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara problem focused coping dengan kecenderungan stress adalah tehnik spearman's rho dengan non parametrik statistik. Hasil perhitungan analisa data tersebut diperoleh koefisien korelasi spearman's rho sebesar nilai $r_{xy} -0,781$ dan $p=0,000$ dengan taraf signifikan ($p<0,05$) artinya variabel bebas (X) Problem focused coping dengan varibel terikat (Y) kecenderungan stress mempunyai hubungan yang sangat signifikan. Hal ini berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel Problem focused coping dengan variabel kecenderungan stress, artinya semakin rendah Problem focused coping maka semakin tinggi kecenderungan. Sebaliknya semakin tinggi Problem focused coping maka semakin rendah kecenderungan stress. Jadi, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini di terima. Hasil R Squared menunjukkan bahwa problem focused coping memiliki pengaruh sebesar 59,3% terhadap kecenderungan stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

Kata Kunci: *problem focused coping, kecenderungan stress, mahasiswa*

ABSTRAK

This study aims to determine the relationship between problem focused coping with stress tendencies in students who are working on theses. The subjects of this study were final semester students who were working on a thesis at the psychology faculty of the University of 17 August 1945 with a total of 98 subjects. The research was conducted by distributing questionnaires with purposive sampling. The correlation technique used to determine the relationship between problem focused coping and stress tendencies is the Spearman's Rho technique with non-parametric statistics. The results of the calculation of the data analysis obtained Spearman's rho correlation coefficient of r_{xy} value -0.781 and $p = 0.000$ with a

significant level ($p < 0.05$) meaning that the independent variable (X) Problem focused coping with the dependent variable (Y) the tendency to stress has a very strong relationship. significant. This means that there is a very significant negative relationship between the problem focused coping variable and the stress tendency variable, meaning that the lower the problem focused coping, the higher the tendency. On the other hand, the higher the problem focused coping, the lower the stress tendency. So, the hypothesis proposed in this study is accepted. The results of R Squared show that problem focused coping has an effect of 59.3% on the tendency of stress in students who are working on thesis

Keywords: *problem focused coping, stress tendencies, students.*

Pendahuluan

Fenomena yang sering terjadi saat ini adalah mahasiswa mengalami stress karena mengerjakan skripsi. Seperti pada beberapa kasus seperti yang dialami pada mahasiswa berinisial A adalah mahasiswa asal Palopo, Sulawesi Selatan, skripsi tak kunjung selesai karena adanya konflik antar dosen pembimbingnya sehingga revisi tak kunjung selesai dan itu membuatnya stress (wardoyo 2016).

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa dalam mengerjakan skripsi adalah kewajiban yang harus dilakukan oleh mahasiswa semester akhir, dalam menyusun skripsi mahasiswa harus memiliki judul yang tepat, mencari literatur yang sesuai dengan topik yang akan di bahas dalam skripsi, memilih dosen pembimbing sesuai dengan topik agar dapat memudahkan mahasiswa dalam menyusun skripsi melakukan observasi dan wawancara kepada subjek, memilih dalam mengambil jurnal sebagai referensi dalam mengerjakan skripsi.

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sering mengalami berbagai hambatan, sehingga secara langsung hal tersebut menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Masalah-masalah tersebut seperti pada penentuan judul skripsi, kurangnya referensi, kurangnya waktu, rasa malas mengerjakan skripsi, kurang motivasi, dosen yang susah ditemui, susah membagi waktu, kelelahan. Menyelesaikan sebuah skripsi tidaklah semudah mengerjakan makalah ataupun tugas-tugas mata kuliah pada umumnya. Banyak hal yang dapat menjadi kendala untuk mampu menyelesaikan skripsi, sehingga membuat mahasiswa merasa terbebani dan menjadi stress. Menurut (Sari, Fadillah, 2013) ada beberapa masalah yang muncul dan menghambat menyelesaikan skripsi atau bahkan hingga menghentikan proses penyelesaian skripsi tersebut. Gambaran yang menunjukkan stress pada mahasiswa adalah jatuhnya mental dan turunnya optimis di tengah dalam mengerjakan skripsi yang di sebabkan hambatan yang di temui dan tidak adanya keinginan untuk berusaha, oleh karenanya penulisan skripsi di pandang secara negatif sebagai tugas yang berat yang menjadi permasalahan yang di hadapi mahasiswa.

Berdasarkan Menurut Sarafino dan Timothy (2012) mengatakan bahwa stres sebagai keadaan yang dimana seseorang merasa tidak cocok dengan situasi secara fisik maupun psikologi dan sumbernya berasal dari biologi serta sistem sosial. Stres juga dapat dikatakan sebagai suatu keadaan atau kondisi yang muncul akibat ketidakmampuannya seorang yang mengalami stres dalam menghadapi stresor baik yang nyata maupun yang tidak nyata, antara keadaan dan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada pada orang tersebut (Hardjana, 1994).

Rumusan masalah Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam hubungan antara problem focus coping dengan stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Untuk itu rumusan masalahnya adalah “apakah ada hubungan antara problem focus coping dengan stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “apakah terdapat hubungan antara problem focus coping dengan stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Manfaat penelitian dapat di lihat secara teoritis maupun praktis. A.Manfaat Teoritis, Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan pemahaman mahasiswa secara teoritis tentang hubungan antara problem focus coping dengan stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Memperkaya kajian penelitian psikologi, terutama pada bidang psikologi klinis, sosial, dan industri organisasi. b. Manfaat Praktis, Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman pada mahasiswa sedang mengerjakan skripsi dengan problem focus coping yang dapat menyebabkan stres menjadi tinggi dan rendah, sehingga dapat menjadi informasi untuk mengatasi stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Tinjauan pustaka

A. stres

Menurut lumsden (Iazarus, 2006), kata stress pertama kali digunakan pada sebuah pengertian nonteknik pada abad 14 yang berarti penderitaan, kesulitan, kesengsaraan, atau kemalangan. Wangsa (2010) menyatakan, bahwa stress merupakan kondisi dimana individu mempersepsikan adanya kesenjangan antara tuntutan fisiologis maupun psikologis dari lingkungan dengan sumber daya yang di miliki individu untuk memenuhi tuntutan tersebut. Menurut Hardjana (2002) memberikan definisi bahwa stress adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila interaksi antar individu yang mengalami stress dan hal yang di anggap mendatangkan stress membuat yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, baik secara nyata maupun tidak nyata, antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang terdapat dalam diri seseorang.

Menurut Hardjana (2002), dalam stres terdapat tiga hal yang saling mengkait yang merupakan unsur-unsur stres, yaitu; hal, peristiwa, orang, keadaan yang menjadi sumber stress atau penyebab stress; orang yang mengalami stres; dan hubungan antara orang yang mengalami stress dengan hal yang menjadi penyebab stress beserta segala yang berkaitan dengan hal tersebut. Menurut Rasmun (dalam Alimul, 2007), stressor adalah

variabel yang dapat diidentifikasi sebagai penyebab timbulnya stres. Sumber stress dapat berasal dari dalam tubuh dan luar tubuh. Stres terjadi apabila stressor tersebut dirasakan dan di persepsikan sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis.

Hawari (2001) dalam penelitiannya membagi tahapan-tahapan stress menjadi berikut; a. Stres Tahap I. Merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan semangat bekerja besar dan berlebihan, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan disertai rasa gugup yang berlebihan pula. b. Stres Tahap II. Pada tahap ini, dampak stres yang semula menyenangkan mulai menghilangkan dan timbulkan keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari akibat tidak cukup waktu untuk beristirahat. Pada tahap ini timbul keluhan-keluhan seperti; merasa letih waktu bangun tidur pagi merasa mudah lelah dan merasa cepat capai, mengeluh lambung dan perut tidak nyaman, jantung berdebar-debar, otot punggung dan tengkuk terasa tegang, dan tidak bisa santai. c. Stres Tahap III Tahapan stres yang merupakan kelanjutan dari stres tahap II dengan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu yaitu; gangguan lambung dan usus yang semakin nyata misalnya gastritis dan diare, ketegangan otot-otot yang semakin terasa, perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional yang semakin meningkat, gangguan pola tidur (insomnia) dan terganggunya koordinasi tubuh. Pada tahap ini seseorang harus sudah berkonsultasi dan mendapatkan terapi atau bisa juga beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh beristirahat. d. Stres Tahap IV. Merupakan tahapan stres yaitu keluhan-keluhan stress tahap III diatasi oleh dokter dinyatakan tidak sakit, karena tidak ditemukannya kelainan fisik pada organ dan orang yang bersangkutan terus memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat serta akan muncul gejala-gejala; pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai, ketidakmampuan melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur yang disertai mimpi-mimpi yang menegangkan, negativisme, daya ingat dan konsentrasi menurun, dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya. e.

Stres Tahap V. Bila keadaan tahap IV terus berlanjut maka akan jatuh pada stres tahap V yang ditandai dengan hal-hal berikut; kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan yang semakin berat, timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah binggung dan panik. f. Stres Tahap VI. Tahap ini merupakan tahap klimaks, seseorang mengalami serangan panik dan perasaan takut mati. Gambaran stres tahap ini adalah debaran jantung yang sangat kuat, susah napas, seluruh tubuh gemetar, dingin dan keringat bercucuran, tidak ada tenaga untuk hal-hal yang ringan, pingsan atau kolaps.

B. Problem focused coping

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa problem focused coping merupakan strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah seperti mendefinisikan suatu masalah, menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif secara efisien, memilih alternatif untuk dan bertindak, strategi problem focused coping berorientasi pada penyelesaian masalah.

Menurut Dodds Problem focused coping merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki untuk dapat berhasil menjadi mahasiswa yang mempunyai daya pikir. Effendi dan Tjahjono menambahkan bahwa Problem focused coping membawa pengaruh bagi individu yaitu berubahnya atau bertambahnya pengetahuan individu tentang masalah yang dihadapi (Indrawati, 2017). Problem focused coping merupakan coping yang berfokus pada masalah ditandai dengan usaha individu dalam mengelola atau mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan timbulnya tekanan. Problem focused coping adalah coping yang bertujuan untuk menghilangkan tekanan dengan cara menggunakan beragam strategi penyelesaian masalah. Individu yang menggunakan problem focused coping dalam menghadapi masalah atau situasi yang penuh tekanan akan berpikir logis dan berusaha mencari jalan keluar permasalahannya dengan positif (Erika, 2017).

Skinner mengklasifikasikan bentuk-bentuk strategi *problem focused coping* sebagai berikut (Sarafino, 2006) : a. *Planfull Problem Solving* Individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, meminta pendapat dan pandangan dari orang lain tentang masalah yang dihadapi, berkap hati-hati sebelum memutuskan sesuatu dan mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan. b. *Direct Action* Meliputi tindakan yang ditunjukkan menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun secara lengkap apa yang diperlukan. c. *Assistance seeking* Individu mencari dukungan dan menggunakan bantuan dari orang lain berupa nasehat maupun tindakan didalam menghadapi masalah. d. *Information*, Individu mencari informasi dari orang lain yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan individu tersebut.

Bahwa jenis Problem Focused Coping (PFC) memiliki cara dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi, asalkan diimbangi sikap percaya diri, optimis dan mendapatkan dukungan dari orang sekitar. Dukungan sangat mempengaruhi seseorang dalam membentuk keyakinan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi seseorang.

Menurut (Smet, 1994) membagi aspek problem focused coping menjadi tiga macam, yaitu a. Konfrontasi (*confrontative coping*), yaitu suatu pemecahan masalah dengan mengambil tindakan secara langsung meskipun melibatkan amarah, emosi, atau bahkan tindak kekerasan. b. Mencari dukungan sosial (*seeking sosial support*), yaitu suatu pemecahan masalah dengan berusaha mengumpulkan dukungan emosi serta informasi dari lingkungan sekitar. Termasuk didalamnya adalah mencari nasehat, pertolongan,

dukungan moral, dan empati. c. Merencanakan pemecahan masalah (planful problem solving), yaitu individu membuat rencana tindakan dan mengubah situasi untuk memecahkan masalah yang dihadapinya.

Metode Penelitian

Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data numerikal yang diolah dengan metode statistika. Menurut Sugiyono (2013) penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Definisi lain juga disampaikan oleh Arikunto (2002) penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap angka tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian juga dengan pemahaman akan kesimpulan penelitian akan lebih baik apabila juga disertai dengan tabel, grafik, bagan, gambar atau tampilan lain. Oleh karena itu, penelitian ini tidak jauh luput dari peranan statistika yang sangat dominan dan penting.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Fakultas Psikologi yang sedang menempuh skripsi berjumlah 129 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel Teknik sampling adalah probability sampling. Menurut Sugiyono (2017) "probability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel". Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya (Azwar, 2016). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir pada fakultas Psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya sebanyak 98, yang didapatkan melalui perhitungan rumus slovin.

Menurut Arikunto (2002) instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Hadjar (1996) berpendapat bahwa instrumen merupakan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara objektif.

Hasil

Hasil analisis data yang dilakukan menggunakan bantuan program komputer SPSS (Statistical Product and Service Solution) for Windows Release versi 25.0. Hasil uji prasyarat berupa uji normalitas sebaran dan uji linearitas telah terpenuhi. Hasil uji normalitas sebaran menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov, variabel Y diperoleh nilai sebesar $p=0,007$ dengan taraf signifikan ($p>0,05$), untuk variabel X diperoleh nilai $p=0,000$ ($p>0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa uji asumsi sebaran tidak terdistribusi secara normal, sedangkan dari hasil uji linearitas diperoleh nilai Deviation from Linearity $p=0,093$

dengan taraf signifikan ($p > 0,05$) sehingga variabel *Problem focused coping* dan variabel kecenderungan stress memiliki hubungan yang linier. Berdasarkan uji asumsi atau prasyarat yang telah dilakukan, maka instrumen pengumpulan pada skala kecenderungan stress dengan *Problem focused coping* memiliki syarat untuk dianalisa menggunakan korelasi spearman's rho.

Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Korelasi Spearman's rho

Variabel	r_{xy}	p	Keterangan
X,Y	-0,781	0,000	Sangat signifikan

Hasil perhitungan analisa data tersebut diperoleh koefisien korelasi *spearman's rho* sebesar nilai r_{xy} -0,781 dan $p=0,000$ dengan taraf signifikan ($p < 0,05$) artinya variabel bebas (X) *Problem focused coping* dengan variabel terikat (Y) kecenderungan stress mempunyai hubungan yang sangat signifikan. Hal ini berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel *Problem focused coping* dengan variabel kecenderungan stress, artinya semakin rendah *Problem focused coping* maka semakin tinggi kecenderungan. Sebaliknya semakin tinggi *Problem focused coping* maka semakin rendah kecenderungan stress. Jadi, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini di terima. Hasil koefisien korelasi mendapatkan nilai sebesar -0,781 yang artinya bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara variabel *Problem focused coping* (X) dengan kecenderungan stress (Y).

Hasil analisis koefisien determinasi (r^2) menunjukkan bahwa prosentase pengaruh variabel independent (*problem focus coping*) mampu memberikan sumbangan efektif sebesar 59,3% pada variabel dependent (kecenderungan stress). Sedangkan, 40,7% kemungkinan dapat disebabkan faktor lain yang dapat mempengaruhi kecenderungan stress seperti efikasi diri, penyesuaian diri, dukungan sosial, kepercayaan diri dan *adversity quotient*.

Tabel 4.2 Hasil R Square

Variabel	R	R Squared
<i>Problem focused coping</i> , kecenderungan stress	-0,770	0,593

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data hipotesis yang berbunyi “ada hubungan negatif antara *Problem focused coping* dengan kecenderungan stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi” dinyatakan diterima. Diterimanya hipotesis ini karena terbukti ada hubungan yang sangat kuat dan bersifat tidak searah atau negatif antara *Problem focused coping* dengan kecenderungan stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, maka diartikan semakin rendah *Problem focused coping* maka semakin tinggi kecenderungan stress pada mahasiswa. Sebaliknya semakin tinggi *Problem focused coping* maka semakin rendah kecenderungan stress pada mahasiswa.

Problem focused coping memiliki hubungan yang sangat kuat terhadap kecenderungan stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan mendapatkan nilai koefisien correlation $-0,781$ yang mendekati angka 1. Mahasiswa memiliki problem focused coping yang tinggi dengan sumbangan sebesar 59,3%.

Hal ini sesuai dengan teori Problem focused coping yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi baik dari dalam diri dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan (Lazarus & Folkman, 1984). Adanya perbedaan dampak stres pada diri mahasiswa disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing mahasiswa. Perbedaan karakteristik mahasiswa akan menentukan respon mahasiswa terhadap sumber stres, sehingga respon mahasiswa dapat berbeda pada stimulus yang menjadi sumber stres yang sama. Hal itu akan mempengaruhi perilaku mahasiswa dalam mengatasi kendala atau masalah yang dihadapi dalam menyusun skripsi. Mahasiswa yang optimis dalam menyusun skripsi mau mencari pemecahan dari masalah, menghentikan pemikiran negatif, merasa yakin bahwa memiliki kemampuan, dan lain-lain. Ketika menghadapi kesulitan atau kendala dalam menyusun skripsi akan berusaha menghadapi kesulitan atau kendala tersebut dan tidak membiarkan kesulitan atau kendala tersebut berlarut-larut. Lain halnya dengan mahasiswa yang kurang optimis dalam menyusun skripsi, ketika menghadapi kesulitan atau kendala, terdapat mahasiswa yang bereaksi menghindar, mengabaikan, dan lain-lain sehingga kesulitan atau kendala tersebut tidak dapat terselesaikan. Teknik mengelola stres tersebut biasa disebut dengan strategi coping. Wahyuningsih (2016) mengungkapkan individu memerlukan suatu strategi coping yang digunakan untuk dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan stres yang dihadapi. Andrews (dalam Amartiwi, 2008) mengungkapkan bahwa problem focused coping merupakan strategi coping yang efektif dan tepat, yaitu dengan menyelesaikan secara langsung masalah-masalah yang ada serta tidak menghindari masalah.

Referensi

- Azahra. 2017. Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi. Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Jakarta.
- Alvin. 2007. Mengatasi Stres Belajar. Jakarta. Elex Media Komputindo.
- <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/10985>
- Adawiyah, R. (2017). Analisis tingkat stres mahasiswa dalam menghadapi penyusunan skripsi (studi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Manajemen Universitas Muhammadiyah Yogyakarta). (Skripsi). Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Astriani, Bakhtiar (2015) Efektivitas Strategi Problem Focused Coping dan Focused Coping Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stress Siswa di SMAN 1. Barru. Jurnal Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan

Konseling, 5, 2.

- Broto, H.D.F. (2016). Stres pada mahasiswa penulis skripsi (studi kasus pada salah satu mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma). (Skripsi). Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. DOI: 10.29210/119800.
- Darmano, & Ali. H.M. (2002). *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester*. PT: Grasindo. Jakarta.
- Darmono & Ani, M.H. (2004). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. Malang:Grasindo.
- Devito, J.A. (2007). *The interpersonal communication*, 6th ed. Boston: Pearson Education, Inc.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 50(5), 992-1003. Diunduh https://www.researchgate.net/publication/232485259_Dynamics_of_a_Stressful_Encounter_Cognitive_Appraisal_Coping_and_Encounter_Outcomes diakses tanggal 15 September 2018.
- Fitriana, Q. A. (2013). Peran kecenderungan kepribadian neuroticism dan problemfocused coping dalam menjelaskan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir fakultas ilmu sosial dan ilmu politik universitas brawijaya. Naskah Tidak Dipublikasikan, Universitas Brawijaya, Malang. Diunduh dari <https://www.academia.edu/> diakses tanggal 27 Februari 2018
- Giyarto. (2018). Stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam mengerjakan skripsi. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Gunawati, R., Hartati S., & Listiara A. (2006). Hubungan antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Hawari, Dadang. 2001. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Istiani, 2010. Hubungan Antara Hope dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi Angkatan 2010 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maliki Malang.

Ilustri. (2018). Hubungan antara komunikasi dengan stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa kesehatan masyarakat tahun 2017.

URECOL. Diunduh dari <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/55> diakses tanggal 28 Oktober 2018.

Jembarwati, O. (2012). Stres dalam Menyelesaikan Ditinjau dari Optimisme Copying Strategi pada Mahasiswa Universitas Semarang. Skripsi. Semarang: Universitas Semarang

Kartika, 2018. Hubungan Antara Strategi Penanggulangan Stres (Coping Stres) Dengan Keyakinan Diri Mampu (Self-Efficacy) Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Di Jurusan Radiodiagnostik Dan Radiotherapy Politeknik "X" Bandung. IKIP Siliwangi. IKIP Siliwangi).

Kartika, R. D., Deria D., Ruhansih D., S. (2018). Hubungan antara Strategi Penanggulangan Stres (Coping Stress) dengan Keyakinan Diri Mampu (Self Efficacy) pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Tugas Akhir di Jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy Politeknik "X" Bandung. Jurnal IKIP Siliwangi. Vol. 1(1).

Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. Stress appraisal and coping. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.

Lazarus, R.S & Monat, A. 1991. Stess and coping an anthology. 3rd ed.; Newyork: Columbia University Press. Bart, Smet. (1994). Psikologi Kesehatan. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia : Jakarta.

Linayaningsih, F. (2007) Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata dalam Mengerjakan, Skripsi.

Semarang: Universitas Khatolik Soegijapranata.

Mayasari & Susilawati (2019). Peran komunikasi interpersonal dan problem focused coping terhadap stres mahasiswa Universitas Udayana yang sedang menyusun skripsi. Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

Misra, & Mc kean (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. American Journal of Health Studies, 16(1), 41-51.

Rachmah, D. (2013). Hubungan Self Efficacy, Coping Stress Dan Prestasi Akademik. Jurnal Ecopsy. Vol. 1(1), 6-12.

Rohmah, F.A. (2006). Pengaruh diskusi kelompok untuk menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. Humanitas: Indonesian Psychological Journal, 3(1). Diunduh dari <https://media.neliti.com/media/publications/24494-ID-pengaruhdiskusi->

[kelompok-untuk-menurunkan-stres-pada-mahasiswa-yangsedang-skri.pdf](#)
diakses tanggal 22 Februari 2018.

- Rachmawati Mariana. 2013. Hubungan Antara Optimisme Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Bekerja Part Time Dalam Menghadapi Skripsi Jurnal Psikologi. Universitas Brawijaya.
- Rohmah, F.A. (2006). Pengaruh diskusi kelompok untuk menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 3(1). Diunduh dari <https://media.neliti.com/media/publications/24494-ID-pengaruhdiskusi-kelompok-untuk-menurunkan-stres-pada-mahasiswa-yangsedang-skri.pdf> diakses tanggal 22 Februari 2018.
- Sarafino, E. P., & T.W Smith. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial and Interaction*. UnitedStates of America: John Wiley & Sons.
- Silvana, L. (2012). Hubungan antara Self Efficacy dengan Problem Focused Coping pada Mahasiswa dalam Proses Penyusunan Skripsi. Semarang: Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata.
- Singh, C., Sharma, S., & Sharma, R. K. (2011). Level of Stress and Coping Strategies Used by Nursing Interns. *Nursing and Midwifery Research Journal*. Vol. 7(4), 152-160.
- Sujono. (2014). Hubungan antara Efikasi Diri (Self Efficacy) dengan Problem Focused Coping dalam Proses Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa FMIPA UNMUL. *Journal Psikologi*. Vol. 2(3), 238-248.