

## Hubungan Antara *Problem Focused Coping* Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

**Kadek Ayu Dwi Saputri dan Ni Made Swasti Wulanyani**

*Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana  
swastiwulan@unud.ac.id*

### Abstrak

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung mengalami stres. Stres tersebut banyak disebabkan oleh sulitnya menentukan judul, susahnya mencari literatur atau buku acuan serta banyaknya revisi dari dosen penguji. Ketika stres, seseorang akan segera melakukan coping, khususnya coping model *Problem Focused Coping*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauhmana hubungan antara tingkat *problem focused coping* dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada mahasiswa program studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif.

Berdasarkan karakteristik permasalahannya, penelitian ini termasuk dalam penelitian korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian mahasiswa program studi Psikologi yang sedang menyusun Skripsi lebih dari 2 semester. Sedangkan metode pengumpulan data dari kedua variabel menggunakan kuesioner yang disusun dalam bentuk skala Likert. Untuk mengukur *Problem Focused Coping* dan Stres dengan menggunakan pilihan jawaban SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Data dari kedua variabel diolah dengan teknik statistik korelasi *Product Moment* dengan taraf signifikansi 5 %. Dapat diketahui bahwa  $r = 0,109$ ,  $p = 0,409$ ;  $p > 0,05$ . Karena taraf signifikansi  $p$  lebih besar dari 0,05, maka  $H_0$  diterima. Jadi ada hubungan yang signifikan antara *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

*Kata Kunci : Problem Focused Coping, dan Stres Menyusun Skripsi.*

### Abstract

A student who is writing a thesis tending to undergo stress. Stress is caused a lot by the difficulty of determining the title, hard to find literature or reference books as well as many revision and examiners, when stress, someone will be do copying model "Problem Focused Coping". The purpose of this research is to know about the relationship between the "Problem focused coping" with the level of stress on students who were preparing a thesis on students of Psychology studi program at the Faculty of Medicine, Udayana University. This study uses a quantitative approach. Based on the characteristic of the problem, this research include in correlational research. The sample in this research are some student of psychology studi program who are writing thesis more than 2 semesters. While the method of collecting data from both variable uses a questionnaire arranged in the form of a likert scale. To measure the problem focused coping and stress by using a choice between the SS (Strongly Agree), S (Agree), TS (Disagree), STS (Strongly Disagree). Data from both variables were processed by Product Moment correlation statistic with 5% significance level. It can be seen that  $R=0,109$ ,  $p>0,05$ , because the significance of  $P$  is greater than 0,05 so  $H_0$  is accepted, so there is a significance relationship between problem focused coping and stress in writing a thesis on students.

*Key words: problem focused coping, stress preparing a thesis*

## LATAR BELAKANG

Skripsi merupakan suatu karya tulis mahasiswa dengan melakukan kegiatan penelitian yang membahas masalah dalam bidang ilmu sesuai dengan jurusan yang sedang ditempuh. Skripsi ini wajib dipenuhi atau dibuat oleh setiap mahasiswa program S1 sebagai syarat kelulusan dan memperoleh gelar sarjana. Isi skripsi ini berupa formulasi ide, konsep, pola pikir, dan kreativitas dalam format yang baik dan lazim digunakan di kalangan masyarakat ilmiah. Skripsi merupakan bukti kemampuan akademik mahasiswa dalam penelitian dan pemecahan masalah yang dibahas. Skripsi yang disusun oleh mahasiswa diharapkan berkualitas tinggi dari sudut keilmuan dan memenuhi persyaratan administratif yang ditentukan.

Pada kenyataannya mahasiswa yang sedang menempuh skripsi banyak menemui berbagai macam persoalan atau masalah yang berakibat dengan keterlambatan penyelesaian tugas akhir skripsi. Masalah-masalah tersebut berakibat dengan psikis seperti cemas, frustrasi, dan gelisah yang selanjutnya berdampak pada kondisi fisik seperti kelelahan, pusing, lesu yang berdampak pada berkurangnya konsentrasi. Begitu juga dengan lingkungan sekitar seperti dukungan orang tua, keluarga, teman, dan lingkungan tempat tinggal yang kurang mendukung juga dapat menyebabkan berkurangnya motivasi yang dapat menghambat proses penyusunan tugas akhir skripsi.

Hasil wawancara dengan 6 mahasiswa juga diperoleh beberapa masalah atau kendala yang sering dialami selama penyusunan skripsi antara lain, 1) banyaknya mahasiswa yang mengalami kesulitan atau ketidaksiapan mencari judul atau topik penelitian, 2) menerima penolakan judul skripsi yang diajukan, 3) kesulitan untuk bertemu dengan dosen pembimbing, 4) kesulitan dalam mencari bahan referensi, dan berbagai kesulitan yang lainnya. Berbagai masalah atau kendala tersebut menyebabkan mahasiswa menjadi kehilangan motivasi sehingga mengalami kecemasan-kecemasan dalam diri individu yang berakibat pada keterlambatan dalam penyusunan tugas akhir skripsi. Padahal mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu sesuai dengan yang telah ditetapkan. Kondisi yang dipaparkan di atas dapat berdampak pada individu itu sendiri. Apabila masalah atau kendala tersebut tidak dapat diatasi dengan baik dan efektif akan memberikan dampak yang negatif pada individu tersebut. Apabila berbagai masalah dan tuntutan tuntutan tersebut di atas tidak dapat diatasi secara efektif maka dapat menimbulkan stres dan dapat mengganggu kestabilan emosi selama penyusunan skripsi.

Oleh karena itu, diperlukan cara untuk dapat menyelesaikan masalah tersebut yaitu diperlukan suatu strategi coping (*coping*) yang dapat digunakan oleh individu dalam menghadapi stres yang dialaminya. Apabila berbagai masalah dan stres tersebut tidak dapat diatasi dengan tepat dan efektif maka akan memberikan dampak yang negatif bagi individu yang dapat menghambat tugas-tugas perkembangan individu tersebut, begitu pula dengan mahasiswa yang sedang dalam penyusunan tugas akhir skripsi.

Faktor yang menentukan sejauhmana strategi coping yang sering dan efektif digunakan sangat tergantung pada bagaimana kepribadian seseorang dan sejauhmana tingkat stres dari masalah atau problem yang dialami individu (Yenjeli, 2010). Jadi, individu itu sendiri yang dapat menentukan dan membantu dirinya sendiri untuk menentukan

*problem focused coping* yang efektif untuk dirinya sendiri dalam mengurangi berbagai macam stressor yang dihadapinya. Pemahaman mengenai *coping* itu sendiri sangatlah penting karena dengan mengetahui strategi *coping* yang benar dan efektif yang dapat membantu individu dalam menghadapi masalah sesuai dengan kepribadiannya.

Penelitian tentang strategi menghadapi stres sudah pernah ada sebelumnya, yaitu penelitian dari Yustie Ida Rahmawati (2011) mengenai sumber, reaksi, dan strategi menghadapi stres saat menyusun skripsi pada mahasiswa BK FIP UNY. Pada penelitian ini, diperoleh hasil bahwa strategi menghadapi stres mahasiswa BK cenderung berfokus emosi yang tinggi. Penelitian mengenai strategi menghadapi stres sudah ada sebelumnya seperti yang diuraikan di atas, tetapi penelitian sebelumnya hanya terbatas pada program studi BK saja sedangkan penelitian yang berkaitan dengan strategi *coping* menghadapi stres pada mahasiswa seluruh program studi FIP belum ada sehingga pada penelitian ini akan dilakukan penelitian strategi *coping* menghadapi stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi pada mahasiswa program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan.

Penelitian lain dilaksanakan oleh Komar (2011) yang berjudul Pengembangan Program Strategi *Coping* Stres Konselor. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan strategi *coping* stres konselor guna mereduksi dampak negatif dari stres tersebut. Hasil penelitian, setelah mengikuti kegiatan pengembangan strategi *coping*, konselor dapat mereduksi stres yang dialaminya dengan strategi *coping* yang dimilikinya.

Berdasarkan paparan di atas dapat diidentifikasi bagaimana hubungan *problem focused coping* menghadapi stres dalam menyusun skripsi yang dilakukan oleh mahasiswa, yang menarik untuk diteliti dan penting diketahui sehingga diharapkan bisa menjadi bahan acuan atau sumber pengetahuan bagi mahasiswa untuk mengurangi stres sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi tepat waktu.

## METODE PENELITIAN

### *Variabel dan Definisi Operasional*

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *problem focused coping* dan variabel tergantung pada penelitian ini adalah stres. Adapun definisi operasional dari kedua variabel tersebut sebagai berikut :

#### Stres

Stres adalah gangguan dan reaksi psikologis terhadap kejadian yang mengancam kemampuan individu untuk mengatasinya, dengan gejala-gejala sakit kepala, gangguan tidur, keringat dingin dan dapat berupa kekacauan kognitif seperti tidak dapat berkonsentrasi, cemas, dan rasa takut.

#### Problem focused coping

*Problem focused coping* adalah usaha mengubah stressor yang diyakini dapat dikontrol dan diubah secara positif dengan cara mempelajari ketrampilan-ketrampilan baru dengan mengatasi stressor secara langsung dan akan berguna untuk jangka waktu yang lama yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menjalani studi.

#### Responden

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang sedang menyusun skripsi. Karakteristik sampel pada penelitian ini antara lain Mahasiswa Program Studi

Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Sedang menyusun skripsi lebih dari 2 semester, Bersedia menjadi responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quota sampling*, yaitu metode memilih sampel yang ditetapkan melalui jumlah atau quota yang diinginkan. Pada penelitian ini, teknik yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan informasi dari subjek adalah dengan menggunakan skala atau kuesioner, dimana item-item pada kuesioner dibuat oleh peneliti sendiri. Terdapat dua skala yang digunakan oleh peneliti, yakni skala *Problem Focused Coping* dan skala stress dalam menyusun skripsi.

#### **Tempat Penelitian**

Proses pengambilan sampel dilakukan di Program Studi Psikologi Universitas Udayana. Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2018.

#### **Alat Ukur**

Alat ukur yang di gunakan pada penelitian ini dengan menggunakan skala *problem focused coping* dan skala stres. Skala yang dipergunakan untuk mengukur *problem focused coping* dari subjek penelitian adalah skala yang disusun oleh penulis berdasarkan aspek-aspek *problem focused coping* menurut Cohen dan Lazarus (Silvana, 2012) meliputi; *direct action*, *seeking information*, dan *turning to other*. Skala psikologis ini menggunakan skala model Likert yang dimodifikasi menjadi empat pilihan respon, yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju). Semakin tinggi skor total skala *problem focused coping*, maka akan semakin baik tingkat *problem focused coping* mahasiswa dalam mengatasi stres dalam menyusun skripsi, sebaliknya semakin rendah skor skala *problem focused coping* maka akan semakin buruk tingkat *problem focused coping* mahasiswa dalam mengatasi stres menyusun skripsi. Skala psikologis yang digunakan untuk mengukur tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi terdiri dari beberapa item berdasarkan aspek-aspek stres yang dikemukakan oleh Rahman (2009), yang mencakup aspek-aspek: gejala fisik, emosional, intelektual, dan gejala interpersonal.

Semakin tinggi skor total skala stres, maka akan semakin tinggi tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi, sebaliknya semakin rendah skor total skala stres maka semakin rendah pula stres mahasiswa dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

Uji validitas pada penelitian ini dilakukan dengan *professional judgement* dan menggunakan program *spss 15.0 for windows*. Apabila uji analisis telah dilakukan, akan didapat koefisien korelasi-aitem total (*corrected aitem-total correlation*). Uji reliabilitas pada penelitian ini dilakukan melalui pendekatan konsistensi internal diuji dengan menggunakan Teknik Formula *Cronbach Alpha* pada program *spss 15.0 for windows*.

#### **Metode Pengumpulan Data**

Pada penelitian ini, teknik yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan informasi dari subjek adalah dengan menggunakan skala atau kuesioner, dimana item-item pada kuesioner dibuat oleh peneliti sendiri. Terdapat dua skala yang digunakan oleh peneliti, yakni skala *problem focused coping* dan skala stress dalam menyusun skripsi.

#### **Teknik analisis data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji asumsi penelitian dan uji hipotesis. Uji asumsi

penelitian ini terdiri dari uji normalitas yang dilakukan dengan *Kolmogorov-Smirnov* dan uji homogenitas yang dilakukan dengan *Independent Sample T-test*. Analisis dilakukan dengan menggunakan program *spss 15.0 for windows*.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Uji Asumsi Penelitian**

Sebelum melakukan analisis data, data yang didapat harus mampu memenuhi dua uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

(Tabel 1. Hasil uji normalitas variabel penelitian. Terlampir).

Pada tabel 1 dapat dilihat variabel stres dalam menyusun skripsi memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,810 dengan signifikansi sebesar 0,528 ( $p > 0,05$ ). Nilai tersebut menunjukkan bahwa data variabel stres dalam menyusun skripsi berdistribusi normal. Pada tabel 8 juga dapat dilihat variabel *problem focused coping* nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,561 dengan signifikansi sebesar 0,911 ( $p > 0,05$ ). Nilai tersebut menunjukkan bahwa data variabel *problem focused coping* juga berdistribusi normal.

(Tabel 2. Hasil uji linieritas variabel penelitian. Terlampir).

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi *linearity* pada kedua variabel adalah 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel *problem Focused Coping* dengan stres dalam menyusun skripsi dikatakan linier.

### **Uji Hipotesis**

(Tabel 3. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment. Terlampir).

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson *Product Moment*, terdapat koefisien korelasi sebesar 0,681 dan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa *problem focused coping* memiliki korelasi yang signifikan terhadap stres menyusun skripsi pada mahasiswa.

### **Analisis dan Tambahan**

(Tabel 4. Hasil uji koefisien determinasi. Terlampir).

Pada tabel 13, hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai *R square* 0,464. Artinya 46,4% variabel stres menyusun skripsi dapat dijelaskan oleh variabel *problem focused coping*, dan sebesar 53,6% dapat dijelaskan oleh faktor lain.

## **PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN**

Adapun untuk hasil uji hipotesis kedua hubungan antara *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi diperoleh hasil sebesar 0.681 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi Psikologi FK UNUD.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Silvana (2012), bahwa melalui *problem focused coping* mahasiswa mengubah stressor yang diyakini dapat dikontrol dan diubah secara positif dengan cara mempelajari ketrampilan-ketrampilan baru dengan mengatasi stressor secara langsung. Pernyataan tersebut diperkuat pendapat Rice (Dewi, 2010) bahwa *problem focused coping* adalah strategi atau teknik yang digunakan dalam *coping* yang telah dikembangkan oleh individu dari pengalamannya sebagai

upaya mengatasi stres yang dialami. Menurut Taylor (2006) bahwa *problem focused coping* adalah usaha khusus yang memiliki kecenderungan umum untuk mengatasi stres dalam situasi yang menekan. *Problem focused coping* adalah usaha untuk mengubah situasi, sasaran, atau tujuan dengan cara mengubah sesuatu dari lingkungan tersebut atau bagaimana seseorang berinteraksi dengan lingkungannya. Jadi, individu langsung menghadapi dan berusaha untuk mengatasi permasalahan yang timbul supaya tidak menimbulkan efek buruk *stress*. Sebagai contoh, ketika seorang mahasiswa dikejar *deadline* tugas maka mahasiswa akan berusaha menyelesaikannya dengan cepat (Istono, 2000). *Problem focused coping* pada mahasiswa adalah usaha untuk mengubah stressor yang diyakini dapat dikontrol dan diubah secara positif dengan cara mempelajari ketrampilan-ketrampilan baru dengan mengatasi stressor secara langsung dan akan berguna untuk jangka waktu yang lama yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menjalani studi di Universitas (Silvana, 2012).

Besarnya sumbangan efektif variabel *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi sebesar 54,4%. Berdasarkan hasil sebaran skala stres dalam menyusun skripsi terhadap subyek penelitian diperoleh *mean* teoritis 80 dengan *Standar Deviation* 16. Sedangkan dari hasil respon subyek pada item skala stres dalam menyusun skripsi menunjukkan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi dalam kategori tinggi 8 orang, kategori sedang 2 orang, kategori rendah 20 orang. Dari hasil sebaran skala stres dalam menyusun skripsi dapat disimpulkan bahwa tingkat stres mahasiswa sebagian besar dalam kategori rendah. Sedangkan untuk sebaran skala *problem focused coping* terhadap subyek penelitian diperoleh *Mean* teoritis dengan *Standar Deviation* 14,5. Sedangkan dari hasil respon subyek pada item skala *problem focused coping* menunjukkan kategorisasi sebagai berikut; kategori tinggi 18 orang, kategori sedang 4 orang, dan kategori rendah 8 orang. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *problem focused coping* pada mahasiswa program studi Psikologi FK UNUD sebagian besar dalam kategori tinggi.. Penelitian ini telah peneliti lakukan dengan optimal, namun masih dijumpai berbagai kelemahan dan kekurangan, sehingga memerlukan perbaikan atau penanganan lebih lanjut agar hasil penelitian dapat lebih akurat dan bermanfaat. Generalisasi dari hasil-hasil penelitian ini terbatas pada populasi tempat penelitian dilakukan sehingga penerapan pada ruang lingkup yang lebih luas dengan karakteristik yang berbeda kiranya perlu dilakukan penelitian lagi dengan menggunakan atau menambah variabel-variabel lain yang belum disertakan dalam penelitian ini ataupun dengan menambah dan memperluas ruang lingkup penelitian.

Dari sisi teknik penelitian ini memiliki beberapa kekurangan antara lain;

Pertama, kemungkinan adanya pengaruh sosial pada pada saat pengisian skala, sehingga berpengaruh terhadap jawaban yang diberikan subyek.

Kedua, ada kemungkinan rasa tidak nyaman dari responden ketika mengisi skala di tunggui peneliti, sehingga tergesa-gesa dalam menjawab.

kesimpulannya Terdapat hubungan yang signifikan antara *problem Focused Coping* dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada mahasiswa Program Studi Fakultas Kedokteran

Universitas Udayana. Artinya semakin baik *problem focused coping* dari mahasiswa maka semakin rendah stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah *problem focused coping* dari mahasiswa maka semakin tinggi stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adi, T.N. (2010). Perilaku Coping Mahasiswa dalam Mengatasi Stres Mengikuti Mata Kuliah MPK Kuantitatif. *Jurnal Acta Diurna Vol. 6 No. 2*
- Akhmadi, A. (2009). Kompetensi Komunikasi Antar Pribadi. *Kajian Materi Diklat Guru Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Diklat Keagamaan Surabaya.
- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective*. New York: Guilford Publications, Inc.
- Amin, S.M. dan Al-Fandi, H. (2007). *Kenapa Harus Stres Terai Stres Ala Islam*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Amartwi, A. (2008). *Problem Focused Coping Pada Perawat Ditinjau Dari Self Efficacy Dan Dukungan Sosial*. *Skripsi* tidak diterbitkan Semarang: Unika Soegijapranata
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. (1991). *Pengantar Psikologi jilid 2*. Alih Bahasa: Widjaja Kusuma. Batam: Interaksa.
- Atwater, E. (1983). *Psychology of Adjustment, Personal Growth in A Changing World (2ed)*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Azwar, S. (2000). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bernard, H. W dan Huckins, W.C. (1991). *Dynamic of Personal Adjustment*. New York: Houghton Mufflin Company.
- Budiman, A. (2006). *Kebebasan Negara, Pembangunan*. Jakarta: Pustaka Alfabet.
- Chairani, M.F. (2009). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal dengan Stres Kerja Pada Perawat. *Jurnal*. Yogyakarta: UII
- Dani, S.C, dkk. (2012). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Strategi *Coping* Pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Psikologi*. Riau: Universitas Riau.
- Davis, K. dan Newstrom, J.W. (1993). *Perilaku Dalam Organisasi*. Edisi 7 Jilid I, Alih Bahasa: Agus Dharma. Jakarta: Erlangga
- Darmono & Ani, M.H. (2002). *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*. Malang: Grasindo 75
- Dewi, R.K. (2010). Perbedaan Tingkat Stres Kerja Ditinjau Dari Penggunaan Strategi *Coping*. *Skripsi* Universitas Surakarta. Tidak Diterbitkan.
- De Vito, J. A. (1995). *The Interpersonal Communication*. Seventh Edition. New York: Harper Collins College Publisher.
- Gunawati, R., Hartati, S., Listiara, A. (2006). Hubungan Antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi

- Psikologi Fakultas Kedokteran UNDIP. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol. 3 No. 2.
- Hadi, S. (2000). *Metodelogi Research*. Jilid 2. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hardjana, A.M. (1994). *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta: Kanisius.
- \_\_\_\_\_. (2003). *Komunikasi Intrapersonal dan Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Istono, M. (2000). *Strategi Menghadapi Stress dan Mengurangi Akibat Buruk Stres Bunga Rampai Psikologi*. Yogyakarta: Universtas Sanata Dharma.
- Januarti, R. (2009). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dosen Pembimbing dengan Tingkat Stres Dalam Menulis. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tidak diterbitkan.
- Kinansih, A.K. (2011). *Skripsi Kelar Dalam 30 Hari*. Klaten: Galmas Publisher
- Komar, T. (2011). Pengembangan Program Strategi Coping Stress Konselor. *Jurnal Edisi Khusus No. 1 Agustus 2011*.
- Lazarus, R. (1976). *Patterns of Adjustment, (3ed)*. Japan: Mc Graw Hill, Kogakusha Comp.Ltd.
- Lazarus, R. S, and Folkman, S. (1984). *Stres, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lidiawati, I. (2011). Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Ditinjau dari Dukunga Sosial Teman. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Semarang: UNIKA Soegijapranata.
- Looker, T. dan Gregson, O. (2005). *Managing Stress Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Alih Bahasa: Haris Setiawati. Yogyakarta: BACA
- Lunandi, A.G. (1992). *Komunikasi Mengena: Meningkatkan Efektifitas Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius 76
- Mulyana, D. (2001). *Ilmu Komunikasi: Suatu pengantar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nindhayati, C. (2008). Perilaku Coping Anggota Samapta Polri Ketika Menghadapi Kerusuhan Massa. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tidak diterbitkan.
- Olson, D. H. & Defrain, J. (2000). *Aspek-Aspek Komunikasi Interpersonal*. Tersedia dalam <http://www.Aspek-Aspek-Komunikasi-Interpersonal.htm>. (online) diunduh 13 April 2013.
- Pace, D. F. (2002). *Komunikasi Organisasi : Strategi Meningkatkan kinerja Perusahaan* (terjemahan Deddy Mulyana). Bandung: Rosdakarya
- Pieter, H.Z. (2012). *Pengantar Komunikasi dan Konseling dalam Praktik Kebidanan. Suatu Kajian Psikologi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Prasetya, B. (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Prawitasasi, Y. S. (1988). Pengaruh Relaksasi terhadap Keluhan Fisik- Suatu Studi Eksperimental. *Laporan Penelitian* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Rahardjo, S. 2012. *Pedoman Skripsi*. Kudus: Universitas Muria Kudus
- Rahman, M.M. (2009). *Stress dan Penyesuaian Diri Remaja*. Yogyakarta: Ide Press
- Rakhmat, J. (2007). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Rickard, J. (2000). *Relaksasi untuk Anak-anak*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Rohmah, F.A. (2006). Pengaruh Diskusi Kelompok Untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal Vol. 3 No. 1 1 Januari 2006*.
- Safaria, T. & Saputra, N.E. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Second Edition. Singapore: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono, S. W. (1997). *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Saudia, A. (2009). Komunikasi Interpersonal yang Efektif Pada Kelompok Kerja X. *Jurnal*. Jakarta: Universitas Guna Dharma
- Silvana, L. (2012). Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa Dalam Proses Penyusunan Skripsi. *Skripsi* tidak diterbitkan. Semarang: Unika Sugijapranata 77
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo
- Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2005). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suhapti, R & Wimbari, S. (1999). Kajian Pelaksanaan Penulisan Skripsi di Fakultas Psikologi UGM. *Laporan Penelitian* (tidak diterbitkan) Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Supratiknya, A. (1995). *Komunikasi Antar Pribadi: Tinjauan Psikologi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Suryabrata, S. 2000. *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Yogyakarta: Andi Offset
- Taylor, S. E. (2006) *Health Psychology*. Singapore: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Thorndike, R. M. (1997). *Measurement and Evaluation in Psychology and Education*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Tim Penyusun. (2012). *Panduan Penulisan Skripsi (Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Purwokerto)*. Purwokerto: STAIN Press.
- Walgito, B. (2001). *Psikologi Sosial: Suatu Pengantar*. Yogyakarta: Andi Offset.

LAMPIRAN

Tabel 1

Hasil uji normalitas variabel penelitian

| <u>Variabel</u>               | <i>Kolmogorov-Smirnov</i> | <u>Asymp. Sig. (2-tailed)</u> |
|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| Stres dalam menyusun skripsi  | 0,810                     | 0,528                         |
| <i>Problem Focused Coping</i> | 0,561                     | 0,911                         |

Tabel 2

Hasil uji linieritas variabel penelitian

|                               |                                 | <b>F</b> | <u>Signifikansi</u> |
|-------------------------------|---------------------------------|----------|---------------------|
| Stres Menyusun Skripsi        | <i>Between Group</i> (Combined) | 2.252    | .009                |
|                               | Linearity                       | 37.149   | .000                |
| <i>Problem focused coping</i> | Deviation from Linearity        | 1.162    | .330                |

Tabel 3

Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment*

| <i>Pearson Correlation</i> | Stres<br>skripsi | menyusun | Problem focused Coping | <i>Sig. (2-tailed)</i> |
|----------------------------|------------------|----------|------------------------|------------------------|
| Stres<br>skripsi           | 1                |          | 0,681                  | 0,000                  |
| Problem<br>coping          | 0,681            |          | 1                      | 0,000                  |

Tabel 4

Hasil uji koefisien determinasi

| <b>R</b> | <b>R Square</b> | <b>Adjusted R Square</b> | <b>Std. Error of the Estimate</b> |
|----------|-----------------|--------------------------|-----------------------------------|
| 0,681    | 0,464           | 0,459                    | 12,059                            |