

HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN STRATEGI KOPING PADA MAHASISWA YANG MENEMPUH PROGRAM SKRIPSI DI FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA.

Miftahul Zaenal Efendi

Jurusan Psikologi FIP Universitas Negeri Surabaya
(miftahulefendi@mhs.unesa.ac.id)

Damajanti Kusuma

Dosen Psikologi FIP Universitas Negeri Surabaya
(damajantikusumad@unesa.ac.id)

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan strategi koping pada mahasiswa yang menempuh program studi skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Sasaran penelitian ini adalah Mahasiswa yang menempuh program studi skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya yang berjumlah 158 orang. Metode dalam analisa ini menggunakan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner (angket) yang dikeluarkan langsung pada karyawan yang berisi pernyataan-pernyataan mengenai resiliensi dan strategi koping. Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi *product moment* dapat dilihat bahwa nilai signifikansi = $0,007 < 0,05$, maka H_0 ditolak. Jadi ada hubungan antara resiliensi dengan strategi koping pada mahasiswa yang menempuh program studi skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.

Kata Kunci : resiliensi, strategi koping, mahasiswa.

Abstract

The purpose of *The purpose of this study is to find the relationship between resiliensi with strategy koping in students are the people of course of study thesis in the faculty of education state university surabaya.* Target research this is a student are the people of course of study thesis in the faculty of education state university surabaya who were 158 people. Method for it uses approach that is used in this research was the quantitative approach. While technique data collection is carried out by providing the questionnaire (chief issued directly on employees that contains statements about resiliensi and strategies koping. Based on the calculation on the correlation product moment can be seen that value significance = $0,007 & lt; 0,05$, so h_0 rejected. So there was a correlation between resiliensi with strategy koping on student who menenpuh course of study thesis in the faculty of education state university Surabaya

Keywords: *resiliency, koping strategy and student*

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia yang baik sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan dalam pembangunan bangsa Indonesia yang saat ini memasuki era moderen. Salah satu untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang bisa menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi, dapat di tempuh melalui jalur pendidikan. Pendidikan di Indonesia pada saat ini menunjukan kemajuan yang sangat baik, banyak masyarakat yang sadar pendidikan, hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya generasi muda yang melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi yaitu jenjang S1. Kontribusi pendidikan dalam meningkatkan sumber daya manusia dapat diketahui dari keberhasilan pendidikan yang dilakukan. Pendidikan yang dimaksud adalah pendidikan

formal yang mempunyai proses belajar terencana, terawasi serta dipimpin oleh orang yang bertanggung jawab serta memiliki tujuan yang akan di capai

Mahasiswa yang umumnya memasuki masa dewasa awal dalam tahap perkembangan manusia memiliki kebutuhan yang bisa memunculkan masalah dalam pemenuhannya (Hurlock,1993). Masalah yang umumnya dihadapi mahasiswa adalah masalah studi, hambatan ekonomi, masalah keluarga, kesehatan dan hubungan lawan jenis atau pacar. Menurut penelitian yang dilakukan Jung (1993) bahwa masalah akademis menunjukkan presentase yang paling besar dibandingkan masalah yang lainnya.

Masalah akademik yang paling kompleks yang dirasakan oleh mahasiswa adalah saat menyusun tugas akhir atau skripsi dimana menurut (Danim, 1997) bentuk

masalahnya adalah kesulitan merumuskan masalah secara jelas, kesulitan dalam menemukan referensi yang terbaru, penulisan pustakan yang tidak akurat, ketidaksesuaian antara permasalahan dengan metode penelitian yang mana masalah tersebut bisa menghambat proses penyusunan tugas akhir, semua permasalahan tersebut merupakan tuntutan yang memerlukan kesiapan maupun penyesuaian diri yang baik bagi mahasiswa itu sendiri, sehingga mahasiswa perlu memiliki modal yang baik termasuk dalam strategi koping.

Keharusan dalam menyusun skripsi dalam penyelesaian mata kuliah dan tugas akhir agar dapat mendapatkan gelar S 1. Penyusunan skripsi tersebut dimaksudkan agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuan sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki ke dalam kenyataan yang dihadapi, skripsi juga merupakan tolak ukur sejauh mana tingkat pemahaman mahasiswa terhadap ilmu yang dimiliki.

Kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir bagaimana harus memulai dalam penulisan rumusan masalah, judul yang efektif, sistematika proposal serta sistematika dalam skripsi, kesulitan dalam menemukan literatur atau bahan bacaan, kesulitan metode penelitian dan analisis data, kesulitan menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, takut menemui dosen pembimbing, dana dan waktu yang terbatas.

Hambatan seperti dijelaskan di atas berpotensi memberikan tekanan pada diri mahasiswa bahkan dapat menimbulkan permasalahan psikologis yang lainnya. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya akan membuat stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Kinansih, 2011). Mahasiswa tingkat akhir dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya, mahasiswa diwajibkan untuk membuat suatu karya ilmiah yaitu skripsi. Seluruh angkatan pasti ada beberapa mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan kuliah tepat waktu.

Individu dalam menghadapi masalah sampai merasakan tegang atau tertekan, seorang individu membutuhkan strategi koping untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Koping sendiri adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah. Menurut Nurhaeni (1998) bahwa koping adalah cara yang dilakukan individu, dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan keinginan yang akan dicapai, dan respon terhadap situasi yang menjadi ancaman bagi diri individu. Menurut Keliat (1999) koping dapat diidentifikasi melalui respon, manifestasi (tanda dan gejala) dan pertanyaaan klien dalam wawancara.

Strategi koping merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menanggapi dan menguasai

situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Mu'tadin, 2002). Strategi koping menunjuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan.

Berbagai tantangan dan kesulitan yang disebabkan oleh pengerjaan skripsi yang harus diselesaikan oleh setiap mahasiswa semester akhir. Mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi membutuhkan peran dari resiliensi. Resiliensi sendiri merupakan gambaran dari proses dan hasil kesuksesan beradaptasi dengan keadaan yang sulit atau pengalaman hidup yang menantang, terutama keadaan dengan tingkat stres yang tinggi atau kejadian-kejadian traumatis (O'Leary, 1998; O'Leary & Ickovics, 1995; Rutter, 1987). Resiliensi adalah kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan baik meskipun dihadapkan dengan keadaan yang sulit. Resiliensi adalah hasil dari proses adaptasi atas keadaan yang sulit dan mengakibatkan traumatis atau keadaan stres tingkat tinggi (Jackson 2002).

Studi pendahuluan melalui wawancara pada Mahasiswa jurusan psikologi universitas negeri Surabaya berjenis kelamin pria berusia 24 tahun semester 14 wawancara saya lakukan pada tanggal 2 maret 2017. Hasil wawancara dengan subjek menuturkan bahwa K mengalami kesulitan dalam pengerjaan skripsi. K merasa kurang percaya diri akan kemampuan yang dimiliki untuk segera menyelesaikan skripsinya. Menurut K judul yang diajukan kepada dosen pembimbing masih belum sempurna sehingga K harus berkali-kali mengajukan judul sehingga subjek merasa cemas jika judul yang diajukan tersebut ditolak kembali. Hal tersebut menimbulkan sikap malas karena mendapatkan penolakan dalam pengajuan judul skripsi tersebut. K sering menghabiskan waktu untuk bermain dengan teman-teman sebayanya untuk menghilangkan stres saat mengerjakan skripsi. Hal tersebut yang membuat K mengalami kesulitan dalam pengerjaan skripsi.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menemui berbagai macam hambatan yang membuat mahasiswa mengalami stress berat. Mahasiswa yang mengalami stress yang tak dapat di atasi perlu penanganan secepatnya, sebab jika mahasiswa yang mengalami stress saat menyusun skripsi berdampak pada kelulusan mahasiswa tidak tepat waktu. Mahasiswa akan menunda-nunda dalam pengerjaan skripsi. Resiliensi merupakan salah satu faktor bagi mahasiswa yang mengalami stres. Oleh sebab itu, peneliti ingin melakukan penelitian pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri

Surabaya dengan judul Hubungan Resiliensi dengan Strategi Koping pada Mahasiswa yang menenpuh Program Studi Skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sugiyono (2011) mendefinisikan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data yang berupa angka. Data yang berupa angka tersebut kemudian diolah dan dianalisis untuk mendapatkan suatu informasi ilmiah di balik angka-angka tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang merupakan penelitian yang bertujuan untuk meneliti seberapa jauh hubungan antara variabel satu dengan variabel lain berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2009). Rancangan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidak adanya Hubungan antara Resiliensi dengan Strategi Koping pada Mahasiswa yang Menempuh Program Skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.

Langkah-langkah dalam pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut :

- Persiapan Penelitian
- Merumuskan masalah yang ada di sekitar peneliti.
- Melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi
- Menentukan subjek penelitian
- Membuat instrumen penelitian

Peneliti juga melakukan pembuatan instrumen penelitian yang dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- Mencari referensi yang berkaitan dengan konsep yang sesuai dengan tema penelitian
- Menentukan indikator resiliensi dan strategi koping
- Menyusun *blue print* item-item yang akan digunakan dalam angket yang mewakili indikator tersebut
- Mengurus surat izin Penelitian dilakukan di dalam lingkungan fakultas ilmu pendidikan universitas negeri Surabaya.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala, secara umum penskalaan (*scalling*) merupakan suatu prosedur penempatan atribut atau karakteristik obyek pada titik-titik tertentu sepanjang suatu kontinum (Azwar, 2010).

Sejalan dengan itu, menurut Sugiyono (2010) skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur akan menghasilkan data kuantitatif.

Skala dalam penelitian ini menggunakan skala stress koping dan skala resiliensi. Alat konstruksi ukur ini

dibuat sesuai dengan metode penskalaan dan tepatnya menurut sikap dari *Likert* atau *method of summated ratings*. Skala model Likert ini merupakan skala yang berorientasi pada respon (Azwar, 2010). Sedangkan menurut Sugiyono (2010) skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Dengan menggunakan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa Skala likert adalah skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu gejala atau fenomena sosial. dengan modal likert maka dengan model likert maka variabel yang diukur dijabarkan menjadi suatu indikator , dan indikator tersebut menjadi acuan untuk menyusun aitem instrumen berupa pertanyaan atau pernyataan , jawaban dari semua aitem mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif , hal tersebut dikarenakan skala likert digunakan untuk mengukur kesetujuan, ketidaksetujuan seseorang terhadap suatu objek, Skala likert memiliki lima skala, karena salah satu skala menimbulkan subjektivitas maka skala Likert dimodifikasi demi mendapatkan data yang sesuai, adapun masing masing skor aitem pertanyaan atau pernyataan dalam skala Likert adalah sebagai berikut :

Berikut ini merupakan skor yang diberikan pada tiap-tiap jawaban yang dipilih responden:

Tabel 1
Penentuan Nilai Skala Likert

Pilihan jawaban	Bobot Nilai	
	Favourable	Unfavourable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Subjek Penelitian

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan *sampling purposive*. Menurut Sugiyono (2012) *sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel dalam penelitian ini dengan pertimbangan mahasiswa angkatan 2012 dan 2013 Fakultas Ilmu Pendidikan yang sedang menempuh skripsi. Jumlah sampel pada penelitian sebanyak 188 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa data tersebut, data penelitian dapat dikategorikan menjadi 3 kategori, yaitu kategori rendah, kategori sedang, dan kategori tinggi. Pengkategorian ini bertujuan untuk melihat penyebaran

skor-skor dari suatu kelompok yang digunakan sebagai satuan untuk memberikan makna pada skor-skor individu. Adapun pengkategorian yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

Tabel 2
Norma Kategorisasi Skor resiliensi

Norma	Norma skor	Kategorisasi
$X < \mu - SD$	$X < 85,263$	Rendah
$\mu - SD \leq X < \mu + SD$	$85,263 \leq X < 97,717$	Sedang
$X \geq \mu + SD$	$X \geq 97,717$	Tinggi

Sumber : Azwar, (2013).

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh

μ : Mean

SD : Standart Deviasi

Norma kategori diatas maka skor yang diperoleh subjek penelitian ini, kategori rendah memiliki kriteria nilai kurang dari 85,263 ($X < 85,263$). Kategori sedang memiliki kriteria nilai lebih dari sama 85,263 dan kurang dari 97,717 ($85,263 \leq X < 97,717$). Kategori tinggi memiliki kriteria nilai lebih besar dari sama dengan 97,717 ($X \geq 97,717$). Maka dapat dilihat hasil dari pengkategorian variabel *strategi coping* sebagai berikut :

Tabel 3
Kategorisasi Skor resiliensi

Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Rendah	28	17.72 %
Sedang	108	68.35 %
Tinggi	22	13.92 %

Variabel *resiliensi* pada penelitian ini menunjukkan bahwa subjek dengan kategori sedang memperoleh jumlah presentase tertinggi sebesar 108 kategori tinggi berjumlah 22 kategori rendah berjumlah 28 subjek.

Hasil skor total penelitian pada variabel resiliensi dapat digolongkan menjadi 3 kategori, yaitu kategori rendah, kategori sedang, dan kategori tinggi. Pengkategorian ini bertujuan untuk melihat penyebaran skor-skor dari suatu kelompok yang digunakan sebagai satuan untuk memberikan makna pada skor-skor individu. Adapun pengkategorian yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

Tabel 4
Norma Kategorisasi Skor strategi coping

Norma	Norma skor	Kategorisasi
$X < \mu - SD$	$X < 85,921$	Rendah
$\mu - SD \leq X < \mu + SD$	$85,921 \leq X < 97,139$	Sedang
$X \geq \mu + SD$	$X \geq 97,139$	Tinggi

Sumber : Azwar, (2013)

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh

μ : Mean

SD : Standart Deviasi

Norma kategori diatas maka skor yang diperoleh subjek penelitian ini, kategori rendah memiliki kriteria nilai kurang dari 85,921 ($X < 85,921$). Kategori sedang memiliki kriteria nilai lebih dari sama 85,921 dan kurang dari 97,139 ($85,921 \leq X < 97,139$). Kategori tinggi memiliki kriteria nilai lebih besar dari sama dengan 97,139 ($X \geq 97,139$). Maka dapat dilihat hasil dari pengkategorian variabel *strategi coping* sebagai berikut :

Tabel 5
Kategorisasi Skor Strategi Coping

Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Rendah	22	13.92 %
Sedang	118	74.68 %
Tinggi	18	11.39 %

Variabel *strategi coping* pada penelitian ini menunjukkan bahwa subjek dengan kategori sedang memperoleh jumlah presentase tertinggi sebesar 118 kategori tinggi berjumlah 18 kategori rendah berjumlah 18 subjek.

Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.4 yaitu nilai signifikansi dari dua variabel adalah 0,007 ($p < 0,05$). Koefisien korelasi sebesar 0.215 termasuk dalam korelasi yang lemah dan signifikan (Sugiono, 2006). Artinya hubungan antara resiliensi dengan strategi coping dalam menyusun skripsi adalah signifikan. Hubungan kedua variabel yang terbentuk masuk dalam kategori rendah. Kedua variabel memiliki arah korelasi positif, dimana berarti semakin tinggi resiliensi maka semakin tinggi pula strategi coping yang dimiliki oleh mahasiswa.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu ada hubungan resiliensi dengan strategi coping. Apabila coping meningkat maka resiliensi juga akan meningkat (stenhardt dan dolbier, dalam ditriya, 2012).

Resiliensi pada mahasiswa yang menempuh skripsi dalam penelitian ini berada pada kategori rendah, artinya mahasiswa yang menempuh skripsi belum cukup mampu untuk bangkit dari situasi sulit yang dihadapi. Sementara itu, kemampuan strategi coping pada mahasiswa yang menempuh skripsi dalam penelitian ini berada pada kategori rendah, artinya coping yang dilakukan belum adaptif. Wachs (2006) berpendapat bahwa jenis mekanisme strategi coping yang digunakan oleh individu dapat mempengaruhi resiliensi, hal ini menjadi salah satu faktor rendahnya kemampuan strategi coping.

Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa tidak semua strategi coping tepat digunakan untuk segala situasi. Penggunaan strategi coping tergantung pada siapa yang menggunakan, kapan dan bagaimana strategi coping itu digunakan. Proporsi penggunaan kedua strategi coping relatif bervariasi tergantung pada bagaimana penilaian individu terhadap situasi yang sedang dihadapinya. Wachs (2006) berpendapat bahwa jenis mekanisme strategi coping yang digunakan oleh individu dapat mempengaruhi resiliensi. Berdasarkan hal tersebut, peneliti juga menganalisa hubungan resiliensi dengan strategi problem focus coping dan emotional focus coping. Hasilnya, kedua strategi coping tersebut memiliki hubungan dengan resiliensi dan sumbangan efektif yang relatif sama terhadap resiliensi.

Dua jenis strategi koping yang berbeda dalam mengatasi masalah maka berbeda pula tingkat kemampuan individu untuk membangkitkan kembali percaya diri dan optimisme, atau dapat disebut juga sebagai tingkat resiliensi (Susanto, 2013). Carver dkk (1989) mengatakan bahwa emotional focus koping menjadi efektif karena dapat mencegah individu untuk tenggelam dalam emosi negatif dan membantu individu untuk dapat mengambil tindakan yang proaktif untuk mengatasi emosi negatif yang muncul. Individu menggunakan emotional focus koping ketika berada dalam situasi diluar kendalinya, dimana tidak banyak hal yang dapat dilakukan individu untuk mengatasi masalah yang menekan.

Emotional focus coping diarahkan untuk mengurangi penderitaan emosional seperti menghindari, meminimalisir, menjaga jarak, selektif memilih perhatian, dan mencari nilai positif dari sebuah peristiwa negatif. Pada mahasiswa yang menenmpu skripsi, strategi emotional focus coping efektif di- gunakan ketika dihadapkan pada kehilangan ide dalam menentukan judul, menentukan teori dan landasan penelitian

Masalah akademik yang paling kompleks yang dirasakan oleh mahasiswa adalah saat menyusun tugas akhir atau skripsi dimana menurut (Danim, 1997) bentuk masalahnya adalah kesulitan merumuskan masalah secara jelas, kesulitan dalam menemukan refrensi yang terbaru, penulisan pustakan yang tidak akurat, ketidak sesuaian antara permasalahan dengan metode penelitian yang mana masalah tersebut bisa menghambat proses penyusunan tugas akhir, semua permasalahan tersebut merupakan tuntutan yang memerlukan kesiapan maupun penyesuaian diri yang baik bagi mahasiswa itu sendiri, sehingga mahasiswa perlu memiliki modal yang baik termasuk dalam strategi koping.

Berdasarkan perhitungan statistik diperoleh nilai koefisien determinan (R^2) sebesar 0,275, artinya variabel coping memiliki kontribusi sebesar 27,5% terhadap variabel resiliensi sedangkan 72,5% dipengaruhi oleh variabel lain. Faktor pendukung (protective factor) lain yang mempengaruhi resiliensi adalah keterampilan sosial yang kuat, kemampuan interpersonal dan dukungan sosial (Neil dan Dias dalam Ditriya, 2012). Selain itu, penelitian Smokowski (dalam Everall dkk, 2006) mengungkapkan bahwa locus of control berkorelasi positif dengan resiliensi.

Tabel 6 Deskripsi Statistik

	Descriptive Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Resiliensi	158	91.49	6.227	76	110
Strategi Koping	158	91.53	5.609	80	110

Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 158 mahasiswa yang berada di Fakultas Ilmu Pendidikan. Uji statistik diatas menunjukkan bahwa nilai variabel Resiliensi memiliki rata-rata 91,49 dan untuk variabel strategi koping memiliki rata-rata 91,53. Nilai minimum pada variabel resiliensi menunjukkan nilai 76 dan nilai maksimumnya adalah 110. Nilai minimum pada variabel strategi koping adalah 80 dan nilai maksimumnya adalah 110.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi *product moment* dapat dilihat bahwa nilai signifikansi = $0,007 < 0,05$, maka H_0 ditolak. Jadi ada hubungan antara resiliensi dengan strategi koping pada mahasiswa yang menenpuh program studi skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran yang bisa dijadikan bahan pertimbangan bagi yang membutuhkan, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu mengurangi stres ketika menyusun skripsi dengan cara menyadari peran dan tanggung jawab yang menentukan kesuksesan dirinya baik kini maupun dimasa depan. cara yang dapat dilakukan mahasiswa yaitu mengikuti perkuliahan dan membuat rencana penyusunan skripsi yang dilakukan dengan disiplin, konsultasi denan dosen pembimbing untuk mengatasi kesulitan yang ditemui, sehina mahasiswa dapat menghindari stres dalam menyusun skripsi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya di harapkan dapat memperluas area populasi sehingga sample yang diperoleh menjadi lebihbanyak dan generalisasi penelitian dapat lebih luas

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Atkinson. (2000). *Pengantar psikologi edisi kesebelas jilid 2*. Jakarta: Interaksa
- Azwar, S. (2009). *Sikap manusia, teori dan pengukurannya*. Jakarta : Pustaka Pelajar.
- Danim, Sudarwan. (1997). *Metode penelitian untuk ilmu-ilmu prilaku*. Jakarta: Bumi Aksara.

Grotberg, Edith H. (1999). *Tapping your inner strength : how to find the resilience to deal with anything.* oakland, CA : New Harbinger Publications, Inc

Hurlock,E B. (1993). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (edisi kelima). Jakarta: Erlangga

Keliat,B.A. (1999). *Penatalaksanaan stres.* Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran:EGC

Rasmun. (2004). *Stress koping dan adaptasi.* Jakarta: CV.Sagung Seto

Sugiyono. (2006). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta

