



**HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN TINGKAT STRESS DALAM
MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU
KEPERAWATAN STIKes RANAH MINANG PADANG TAHUN 2017**

*SELF CONCEPT RELATIONSHIPS WITH STRESS LEVELS IN DEVELOPING
THESIS ON STUDENTS SCIENCE NURSING STIKes RANAH MINANG 2017*

Wuri Komalasari

STIKes Ranah Minang Padang

Email: wurikomalasari@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Koresponden</p> <p>Wuri Komalasari <i>wurikomalasari@gmail.com</i></p> <p>Kata kunci: <i>konsep diri, stres, mahasiswa</i></p> <p>hal: 46 - 54</p>	<p>Skripsi merupakan salah satu kewajiban yang harus diselesaikan mahasiswa dalam memperoleh sebuah gelar sarjana. Dalam menyelesaikan skripsi banyak kesulitan yang di hadapi mahasiswa, kesulitan utamanya adalah memecahkan suatu masalah dan kesulitan menuangkan ide ke dalam bahasa ilmiah serta kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah. Konsep diri merupakan salah satu faktor yang diperlukan untuk mengelola terjadinya stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Konsep Diri dengan Tingkat Stres dalam menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang tahun 2017. Jenis penelitian ini <i>analitik</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i>. Populasi pada penelitian ini berjumlah 39 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu <i>total populasi</i>. Penelitian telah dilakukan pada tanggal 12 Juni sampai dengan 17 Juni 2017. Analisa data dilakukan dengan uji statistik univariat dan bivariat dengan menggunakan <i>chi-square</i> dengan kepercayaan 95% $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian di dapatkan bahwa 64,1% responden memiliki konsep diri negatif dan mengalami stres dengan kategori ringan 61,5% sedangkan stres sedang 38,5%. Dari hasil uji statistik didapatkan ada hubungan antara konsep diri dengan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang tahun 2017, dengan <i>p value = 0,038</i> ($p < 0,05$). Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konsep diri mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa. Semakin baik konsep diri mahasiswa semakin rendah pula tingkat stres yang dialami. Disarankan kepada mahasiswa untuk selalu menerapkan konsep diri positif agar dapat menurunkan tingkat stres.</p> <p style="text-align: right;"><i>.Copyright © 2018 UJSER. All rights reserved</i></p>

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p>Correspondent: Wuri Komalasari wurikomalasari@gmail.com</p> <p>Keywords: self concept, stress levels, students</p> <p>page: 46 - 54</p>	<p><i>Thesis is one liability that must be completed students in obtaining a bachelors degree. In solving the thesis of many difficulties faced by students the main difficulty is solving a problem and putting idea into the scientific language as well as difficulties with scientific standar. Self concept is the factors needed to manage the occurrence of stress. The purpose of this study to determine the relationship of self concept in the level of stress in this thesis on the students of Science Nursing STIKes Ranah Minang Padang in 2017. This type of research is analytic with cross sectional approach. The population in this study amounted to 39 people with a sampling technique that total population. Research has been conducted on 12 June until 17 June 2017. Data was analyzed by univariate and bivariate statistical test by using chi-square with 95% confidence $\alpha = 0.05$. The result showed 64,1% of respondents have a negative self concept and experiencing stress with the light category 61,5% while the stress is 38,5%. From the statistical test result obtained there is a relationship between self concept in the level of stress in this thesis on the students of Science Nursing STIKes Ranah Minang Padang in 2017, with p value = 0.038 ($p < 0.05$). In this research can be concluded that self concept influence stress levels in students. The better the self concept students the lower the same level of stress experienced. It is suggested to students to always apply positive self concept in order to decrease stress level. The result showed 64,1% of respondents have a negative self concept and experiencing stress with the light category 61,5% while the stress is 38,5%. From the statistical test result obtained there is a relationship between self concept in the level of stress in this thesis on the students of Science Nursing STIKes Ranah Minang Padang in 2017, with p value = 0.038 ($p < 0.05$). In this research can be concluded that self concept influence stress levels in students. The better the self concept students the lower the same level of stress experienced. It is suggested to students to always apply positive self concept in order to decrease stress level.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Copyright © 2018 UJSER. All rights reserved</i></p>

PENDAHULUAN

Skripsi merupakan perwujudan dari kemampuan meneliti calon ilmuwan pada jenjang program strata satu (S1). Skripsi yang disusun oleh mahasiswa program sarjana berdasarkan hasil penelitian terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama dan terbimbing. Tujuan dari penulisan skripsi adalah melatih kecakapan mahasiswa dalam memecahkan masalah secara ilmiah dengan cara mengadakan penelitian, menganalisis dan menarik kesimpulan dengan membuat laporan hasil penelitian dalam bentuk skripsi (Rohmah, 2007). Skripsi merupakan salah satu kewajiban yang harus diselesaikan seorang mahasiswa strata satu (S1) sebagai syarat yang harus dikerjakan sebelum memperoleh gelar sarjana. Skripsi merupakan kewajiban akhir bagi mahasiswa, dimana banyak persepsi mahasiswa yang

menganggap penyusunan skripsi sangat penting, sehingga menjadi hal yang menakutkan bagi sebagian mahasiswa (Kinansih, 2011).

Menyusun skripsi dimaksudkan, agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuan sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki kedalam kenyataan yang dihadapi. Skripsi juga merupakan tolak ukur sejauh mana tingkat pemahaman mahasiswa terhadap ilmu yang dimiliki. Banyak mahasiswa tingkat akhir mengalami kesulitan menulis skripsi dalam bentuk karya ilmiah. Kesulitan yang sering dihadapi adalah banyak nya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam menulis skripsi, kemampuan akademis yang kurang memadai, menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur atau bahan bacaan, kesulitan metode penelitian, dan analisis data, kesulitan menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah serta kesulitan dengan tata standar tata tulis ilmiah (Kinansih, 2011).

Mahasiswa yang menyusun skripsi memiliki kendala yang terbesar yaitu : menentukan ide dalam skripsi tidak harus selalu merupakan hal hal yang baru, tetapi ide tersebut bersifat ilmiah dan tidak menjiplak. kendala lain yang berkaitan dengan penentuan topik adalah terlalu sulit nya ide atau topik yang telah dipilih, sehingga akan memperlambat proses penyelesaian tugas akhir karena dengan mengganti topik, maka harus mengulang kembali dari awal. Kesulitan- kesulitan tersebut pada akhirnya akan membuat stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda skripsi dan ada yang tidak menyelesaikan skripsinya. Karena mahasiswa mengeluh stres dalam menyelesaikan skripsi (Kinansih, 2011).

Stres yang dialami mahasiswa, akan mengakibatkan terjadi perubahan pada tubuh dan pikiran nya. Pada umumnya seseorang mengalami stres akan muncul gejala gejala stres yaitu : gejala fisiologis atau perubahan yang terjadi pada metabolisme organ tubuh seperti: sakit kepala, kekebalan tubuh menurun, gangguan tekanan darah, hilangnya energi, kemudian gejala psikologis atau perubahan yang terjadi pada sikap seperti: khawatir, depresi, cemas, dan gejala keperilakuan atau perubahan yang terjadi pada perilaku seperti suka murung, dan bersedih. Sehingga mengganggu kemampuan, konsentrasi dan prestasi belajar serta akan berdampak pada seluruh kehidupannya (Hawari, 2011).

Stres merupakan motivasi yang dibutuhkan oleh individu untuk bergerak dan merupakan suatu energi yang dapat digunakan secara efektif. Stres yang bersifat ringan dapat merupakan tantangan dan motivasi bagi seseorang untuk bergerak ke arah yang lebih baik. Tetapi stres yang terlalu berat akan menjadi sesuatu yang mengganggu kestabilan diri seseorang dan akan membawa penderitaan bagi yang mengalaminya. Salah satu jenis stres yang sangat merugikan dan berbahaya, disebut dengan *distres*. Jenis stres lainnya justru bermanfaat atau konstruktif disebut *eustres*. *Stres* yang bersifat jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi jika stres berlangsung terus menerus akibat yang terjadi menjadi negatif, karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya. Stres yang dinilai negatif dan berlebihan akan berdampak pada kesehatan dan prestasi akademis. Perasaan yang ditekan dan tidak di ekspresikan atau stres yang ditunda

pemecahannya akan mengikat energi, yang sebenarnya dapat digunakan secara menguntungkan. Diperkirakan hanya sedikit orang yang menggunakan secara maksimal kemampuannya meskipun sebenarnya ada dorongan dalam diri seseorang untuk mengaktualisasikan potensi dirinya (Hawari, 2011).

Ditinjau dari sudut pandang ilmu psikologi kemampuan individu dalam mengelola stres dapat dihubungkan dengan banyak faktor yaitu konsep diri, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, serta lingkungan dan lain sebagainya. Adapun salah satu faktor strategi mekanisme koping individu dalam mengelola stres yaitu konsep diri. Konsep diri pada dasarnya merupakan pandangan dan harapan seseorang mengenai bagaimana seseorang itu memandang dirinya, diri yang di cita citakan dan bagaimana dirinya dalam realita yang sesungguhnya baik secara fisik maupun psikologik (Hurlock, 2008). Konsep diri tersebut dibagi menjadi konsep diri positif dan negatif. Konsep diri positif adalah apabila seseorang memiliki pandangan terhadap kondisi fisik, penampilan, kondisi kesehatan dan pribadi yang memiliki optimisme dalam menjalani hidup sedangkan konsep diri negatif adalah apabila seseorang memandang rendah kondisi yang melekat pada fisiknya, penampilan, kondisi kesehatan dan pesimis dalam menjalani kehidupan (Muhith, 2015).

Konsep diri mempunyai peranan penting dalam menentukan perilaku individu, bagaimana individu memandang dirinya akan tampak seluruh perilakunya. Apabila individu memandang dirinya sebagai orang yang mempunyai kemampuan untuk melakukan sesuatu maka seluruh perilakunya akan menunjukkan kemampuannya dan apabila individu memandang dirinya sebagai orang yang tidak mampu, maka seluruh perilakunya akan menunjukkan ketidakmampuan (Surachman, 2007).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Program Studi Ilmu Keperawatan pada angkatan 2012 didapatkan bahwa sebanyak 59,2% mahasiswa terlambat dalam menyelesaikan skripsi, dan 4,7% mahasiswa mengulang skripsi pada tahun berikutnya, sedangkan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya sebesar 36,1%. Hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara terhadap 7 mahasiswa pada tanggal 19 April 2017, 4 mahasiswa mengatakan bahwa dari awal pengajuan judul penelitian sering mengalami sakit kepala, merasa gelisah, selera makan jadi berkurang, mengeluh sering pusing, cemas, dan sulit tidur, skripsi sangat menjadi beban pikiran dan 2 mahasiswa mengatakan hilang semangat untuk menemui dosen pembimbing skripsi karena terlalu lama mendapat persetujuan judul sedangkan 1 mahasiswa mengatakan merasa kurang mampu dan tidak percaya diri dalam menyusun skripsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Konsep Diri dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *analitik* dengan pendekatan *cross sectional study* yaitu penelitian antara variabel independen dan dependen dilakukan dalam waktu yang bersamaan (Notoatmodjo 2012). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat IV Prodi Ilmu Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang yang

berjumlah 39 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Penelitian ini dilaksanakan di STIKes Ranah Minang Padang.

Analisa data univariat digunakan untuk melihat karakteristik responden. Analisa bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* untuk melihat hubungan antara konsep diri dengan tingkat stres. Alat dan instrumen yang digunakan adalah kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Konsep Diri

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Konsep Diri pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2017

No	Konsep Diri	F	%
1.	Positif	14	35,9
2.	Negatif	25	64,1
Jumlah		39	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 39 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sebagian besar mahasiswa memiliki konsep diri negatif yaitu sebanyak 61,5%. Sedangkan mahasiswa yang memiliki konsep diri positif sebanyak 38,5%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Guntara (2013) tentang Konsep Diri dengan Optimisme dalam menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS. yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 65,5% memiliki konsep diri negatif.

Konsep diri dialami mahasiswa disebabkan oleh adanya ketidakpercayaan diri dengan tubuh sendiri, melihat sosok diri yang negatif secara berlebihan, mengkritik diri sendiri secara berlebihan, merasa gagal atau suka menyalahkan diri sendiri dan merasa diri lemah tidak berdaya. Konsep diri diartikan bagaimana diri diamati, dipersepsikan, dan negatif yang dialami oleh individu tersebut, karena makna konsep diri ini mengandung unsur penilaian dan mempengaruhi perilaku seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain (Zuama, 2012).

Konsep diri negatif mahasiswa ini disebabkan karena komponen-komponen konsep diri yang negatif. Komponen konsep diri yang negatif tersebut yaitu citra tubuh 59,0%, ideal diri 58,7%, harga diri 66,7%, peran diri 53,8%, dan identitas 51,3%.

Asumsi penelitian mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif dapat dilihat dari pengisian kuesioner, dimana mahasiswa merasa tidak mampu menjalani kesulitan selama menyusun skripsi sebanyak 89,7%, mahasiswa merasa ingin mengundur skripsi tahun depan 92%, dan sebanyak 82% mahasiswa merasa sering sakit-sakitan yang membuat kurang konsentrasi dalam menyelesaikan skripsi. Hal tersebut membuat mahasiswa merasa tidak mampu dalam menyelesaikan skripsinya karena kesulitan-kesulitan yang di rasakan nya selama menyusun skripsi.

2. Tingkat Stress

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2017

No	Tingkat Stres	F	%
1.	Ringan	24	61,5
2.	Sedang	15	38,5
Jumlah		39	100

Hasil penelitian dari 39 responden, didapatkan bahwa sebagian besar 61,5% Mahasiswa mengalami stres ringan sedangkan yang mengalami stres sedang sebanyak 38,5%.

Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh listiara (2012) didapatkan hasil bahwa sebanyak 65% responden mengalami stres ringan dan 35 % mengalami stres sedang.

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan (Hawari, 2013). Stres bersifat konstan dan terus-menerus mempengaruhi kelenjar adrenal dan tiroid dalam memproduksi hormon adrenalin, tiroksin, dan kortisol sebagai hormon utama stres akan naik jumlahnya dan berpengaruh secara signifikan pada sistem homeostatis. Namun, pemaparan stres ringan atau sementara tidak menyebabkan penyakit sistemik hanya menyebabkan peningkatan tekanan darah sebagai proses homeostatis (Hungu, 2007).

Asumsi peneliti, stres yang disebabkan mahasiswa adalah mahasiswa tidak memiliki kemampuan dalam menulis skripsi baik itu kesulitan dalam mencari literatur atau bahan bacaan maupun kesulitan menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah serta kesulitan dengan tata standar tata tulis ilmiah. Sehingga memiliki dampak fisik dan psikologis pada mahasiswa tersebut, seperti: gangguan pola tidur, mereka tidur/istirahat tidak teratur karena beban pikiran yang tidak tenang dan mudah gelisah yang disebabkan oleh skripsi yang belum selesai. Berdasarkan analisa yang diperoleh dari kuesioner didapatkan hasil sebanyak 82,0% mahasiswa kadang-kadang merasa sangat mudah marah, 89,7% mahasiswa merasa sulit beristirahat (tidur) dan 87,0% mahasiswa merasa mudah gelisah selama menyusun skripsi.

Menurut Hawari (2011) Stres yang dinilai negatif dan berlebihan akan berdampak pada kesehatan dan prestasi akademis. Perasaan yang ditekan dan tidak di ekspresikan atau stres yang ditunda pemecahannya akan mengikat energi, yang sebenarnya dapat digunakan secara menguntungkan. Diperkirakan hanya sedikit orang yang menggunakan secara maksimal kemampuannya meskipun sebenarnya ada dorongan dalam diri seseorang untuk mengaktualisasikan potensi dirinya.

Analisa Bivariat

Tabel 3. Hubungan Konsep Diri dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Ilmu Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2017

Variabel	Stres				Total	%	P Valu e
	Ringan		Sedang				
	Jumlah	%	Jumlah	%			
Konsep Diri							
Negatif	12	48,0	13	52,0	25	100	0,038
Positif	12	85,7	2	14,3	14	100	
Jumlah	24	61,5	15	38,5	39	100	

Hasil penelitian ini menunjukkan dari 25 mahasiswa yang memiliki konsep diri negative lebih mengalami stres sedang (52,0%) dan yang mengalami stres ringan (48,0%). Sedangkan dari 14 mahasiswa yang memiliki konsep diri positif mengalami stres ringan (85,7%) dan yang mengalami stres sedang (14,3%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan & Kayanta (2013) hasil menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna konsep diri dengan Optimisme dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa program studi Psikologi Kedokteran UNS *P-Value* $0,000 < 0,05$.

Konsep diri sangat berpengaruh besar dalam mengelola stres mahasiswa khususnya yang sedang menyusun skripsi, karena mahasiswa yang dihadapkan oleh berbagai kesulitan-kesulitan selama proses penyelesaian skripsi

Setiap kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi yang dipandang negatif akan mengakibatkan stres pada mahasiswa tersebut. Stres merupakan interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan suatu tekanan dalam diri individu akibat adanya tuntutan yang melebihi batas kemampuan individu untuk menghadapi dan memberikan respon fisik maupun psikis terhadap tuntutan yang dipersepsi (Irawati, 2012). Ketika mahasiswa mengalami stres berbagai perubahan akan terjadi dalam tubuh dan pikirannya. Stres dapat mengganggu kemampuan konsentrasi dan prestasi belajar mahasiswa. Keadaan tersebut dapat mempengaruhi perilaku dan akan berdampak pada seluruh kehidupannya (Hawari, 2011).

Menurut Atkinson (2012) adapun faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan stres yaitu: faktor internal yang terdiri dari atas keadaan fisik, perilaku, kognisi atau standar yang terlalu tinggi dan emosional. Sedangkan faktor eksternal yang terdiri atas lingkungan fisik seperti: kebisingan, polusi, dan penerangan, keluarga yang kurang harmonis dan masalah ekonomi.

Menurut peneliti, konsep diri berhubungan erat dengan tingkat stres, jika seseorang memiliki konsep diri yang negatif maka dia akan memandang rendah kondisi yang melekat pada fisik, penampilan, kondisi kesehatan dan pesimis dalam menjalani kehidupan. Seseorang dengan konsep diri negatif akan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Sebaliknya jika seseorang memiliki konsep diri yang positif akan memandang dirinya dengan baik dan mampu mengoptimalkan segala

kemampuan yang dimiliki dan mampu menjalani kesulitan yang dialami dengan cara yang baik.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan konsep diri dengan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan STIKes Ranah Minang Padang tahun 2017, dapat disimpulkan sebagai berikut: dari 39 responden terdapat 25 mahasiswa (64,1%) memiliki konsep diri negatif dalam menyusun skripsi di Prodi Ilmu keperawatan STIKes Ranah Minang Padang. Dari 39 responden terdapat sebanyak 24 mahasiswa (61,5%) mengalami stres ringan dan 15 mahasiswa (38,5%) mengalami stres sedang di Prodi Ilmu Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang. Terdapat hubungan yang bermakna antara konsep diri dengan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Achroza. 2013. *Hubungan antara komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa dan problem focused coping dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP*.
- Dermawan, D. 2013. *Keperawatan Jiwa: Konsep dan Kerangka Kerja Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Hajir, M.A. & Usmi, K. 2007. *Konsep diri etnis dayak yang beragama islam indigenous, jurnal ilmiah berkala psikologi*. Vol. 8 No. 1. hal: 23-24.
- Hawari. 2011. *Manajemen stress cemas dan depresi*, FKUI: Jakarta
- Hurlock, E.B. 2008. *Psikologi Perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentan kehidupan Edisi keenam (Alih bahasa: dr.Med, Mertasari Tjandrasa)* Jakarta: erlangga.
- Hungu. 2007. *Demografi Kesehatan Indonesi*. Jakarta: Grasindo
- Kinansih. 2011. *Skripsi kelar dalam 30 hari*, klaten galmas publisher
- Kurniawan dan Kayanta. 2013. *Hubungan Konsep Diri dengan Optimisme dalam menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Prodi Fakultas Kedokteran UNS*.
- Lukaningsih & Bandiyah. 2011. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Muhith, Abdul. 2015. *Pendidikan keperawatan jiwa teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Andi.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Nasir, A dan Muhith. 2011. *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika
- Rozaq, A. 2014. *Tingkat Stres Mahasiswa dalam proses Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*. Diakses pada 1April 2017.
- Rohmah. 2007. *Pengaruh Diskusi Kelompok Untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi*.
- Safaria, T. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara

- Sarwono, Sarlito. 2009. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Medika.
- Stuart, Gail. 2007. *Buku Saku: Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Sunaryo. 2007. *Psikologi untuk Keperawatan edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Wijayanti. 2012. *Strategi Coping Menghadapi Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa Program Studi Fakultas Ilmu Pendidikan*.
- Wolton. 2007. *Pengaruh Stres Terhadap Prestasi Akademik pada Mahasiswa Prodi Fakultas Kedokteran UNS*.
- Zauma. 2010. *Hubungan Konsep Diri dengan Strategi Coping pada Mahasiswa Angkatan 2009 Program Studi Pg Paud FKIP Universitas Tadulako*.

=====