

**HUBUNGAN ANTARA KEPERIBADIAN TANGGUH DAN  
STRATEGI KOPING DENGAN STRES MAHASISWA DALAM  
MENYUSUN SKRIPSI**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**Disusun Oleh:**

**Anissa Yumna Affida**

**NIM 16710007**

**Dosen Pembimbing :**

**Lisnawati, M. Psi, Psikolog**

**NIP: 19750810 20111 2 001**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2021**

## HALAMAN SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertandatangan di bawah ini adalah:

Nama : Anissa Yumna Affida

NIM : 16710007

Prodi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila dikemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 28 April 2021

Yang menyatakan

STATE ISLAMIC UNIVERS  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Anissa Yumna Affida

NIM. 16710007



**SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR**

Hal :

Lamp :

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Anissa Yumna Affida

NIM : 1671007

Judul Skripsi : Hubungan antara Kepribadian Tangguh dan Strategi Koping dengan Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 8 Juni 2021

Pembimbing

**Lisnawati, S.Psi., M.Psi**  
NIP. 19750810 201101 2 001



## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-526/Un.02/DSH/PP.00.9/07/2021

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA KEPERIBADIAN TANGGUH DAN STRATEGI KOPING  
DENGAN STRES MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ANISSA YUMNA AFFIDA  
Nomor Induk Mahasiswa : 16710007  
Telah diujikan pada : Senin, 05 Juli 2021  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Lisnawati, S.Psi., M.Psi  
SIGNED

Valid ID: 60f90e51b3264



Penguji I

Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 60f50895e270e



Penguji II

Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A.  
SIGNED

Valid ID: 60f509b20613d

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Yogyakarta, 05 Juli 2021  
UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 60fa9b038ef4b

## MOTTO

*“Allah tidak akan memberi cobaan melebihi kemampuanmu. Orang lain mungkin saja tidak akan kuat sepertimu jika ada di posisimu.  
Maka, kamu pasti orang yang sangat istimewa”*

*“Jika kamu jatuh, segeralah bangkit, perbaiki apa yang seharusnya diperbaiki, dan berjalanlah kembali”*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

*“Hadapilah ujian dan naik tingkat-lah setelahnya”*

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Kepadamu ya Allah, hamba sembahkan syukur kepada-Mu yang telah melancarkan dan memudahkan hamba dalam mengejakan skripsi ini. Hamba mengharap rahmat, ridho, dan barokah kepada-Mu

### **Tulisan ini aku persembahkan untuk :**

Orangtua, kakak, dan segenap keluargaku yang selalu mendoakanku dan mendampingi

Dosen-dosen Psikologi UIN Sunan Kalijaga, khususnya kepada dosen pembimbing saya. Terima kasih atas pengorbanan waktu, ilmu, tenaga, dan bimbingan hingga saya bisa menyelesaikan tulisan ini

Almamater Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Sahabat-sahabatku yang selalu menemani

dan seseorang yang spesial bagi saya, yang selalu memberi semangat dan selalu ada

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir berjudul “Hubungan antara Kepribadian Tangguh dan Strategi Koping dengan Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi” dengan lancar. Tugas akhir ini ditujukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan tugas akhir ini. Meski demikian, peneliti memohon maaf atas segala kekurangan yang terdapat dalam penulisan ini. Penelitian ini dapat terselesaikan juga berkat bantuan dari beberapa pihak yang terlibat. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, M.Psi., Psikolog selaku ketua Program Studi Psikologi dan Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa membimbing saya dari awal penulisan hingga akhir penulisan tugas akhir ini.
3. Bapak Benny Herlena, S.Psi., M.Si. dan Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan selama masa studi.
4. Seluruh Dosen Prodi Psikologi atas bimbingan, arahan, dan ilmu serta motivasi yang telah diberikan selama ini
5. Seluruh mahasiswa FISHUM UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang bersedia ikut serta menjadi partisipan dalam penelitian ini
6. Bapak Arie Taveriyanto, Ibu Puji Rahayu, dan kakak saya Abdurrahman Fikri Ramadhan, serta tante-tante saya yang selalu sabar dengan segala proses penyusunan skripsi saya dan memberikan semangat.
7. Terima kasih untuk Chalida Sa'adati Hayuanto selaku sahabat karib sekaligus partner bolang, teman sekolah, teman se-kelurahan, teman se-

asrama, teman sekos, teman se-fakultas, dan teman sekampus, yang selalu sabar dalam menghadapi segala kelakuan, sambatan dan ocehanku.

8. Komplotan saya yang tanpa sengaja terbentuk dengan sendirinya, Rifqa Amalia Azzyati, Kartika Endah Saffitri, Maughfira Febrina Moneta, Wiweka Luhuriah, Awa Fauzia Malchan, Ismi Fakhra Wildani, Wenny Nurhidayati Bayanuddin, dan Dewi Hajar Rahmasari. Terima kasih atas segala tawa, keceriaan, sambatan, dan cerita indah serta dukungan kalian selama kita berkuliah.
9. Untuk seseorang yang spesial di hati, Yusuf Zulkarnain, terima kasih sedalam-dalamnya karena telah saling berbagi kisah dan cerita, selalu mendukung, memberi semangat, mendengarkan, memberi bantuan, menghibur, dan selalu ada.
10. Untuk Huria Dara Fatimah selaku teman satu kos dan partner pecinta kucing, terima kasih atas waktunya berbagi cerita tentang kampus, kucing, kos, kehidupan, *random topic*, dll dan menjadi partner menyusun skripsi.
11. Teman-teman angkatan Psikologi 2016 yang telah membantu selama menempuh pendidikan sebagai seorang mahasiswa di UIN Yogyakarta.
12. Serta seluruh pihak-pihak yang telah berpartisipasi dalam membantu penyelesaian tugas akhir ini.

Hanya kepada Allah SWT. peneliti memohon balasan yang sebaik-baiknya atas amal baik semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Peneliti berharap tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca meskipun memiliki banyak kekurangan, baik dalam penulisan maupun data yang telah didapat.

Yogyakarta, 28 April 2021



Anissa Yumna Affida

NIM. 16710007



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI/ TUGAS AKHIR.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN/GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
INTISARI.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	11
C. TUJUAN PENELITIAN.....	11
D. MANFAAT PENELITIAN.....	11
E. KEASLIAN PENELITIAN.....	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	18
A. STRES.....	18
1. Pengertian Stres .....	18
2. Aspek-aspek Stres.....	20
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres.....	24
4. Sumber-sumber Stres .....	26
5. Tipe-tipe Situasi yang Penuh Stres .....	29
6. Dampak Stres .....	30
B. KEPRIBADIAN TANGGUH.....	31
1. Pengertian Kepribadian Tangguh .....	31
2. Aspek-aspek Kepribadian Tangguh.....	33
C. STRATEGI KOPING .....	36
1. Pengertian Strategi Koping.....	36

2.	Aspek-aspek Strategi Koping .....	37
3.	Jenis-jenis Strategi Koping .....	40
D.	MAHASISWA .....	42
E.	DINAMIKA HUBUNGAN ANTARA STRES MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI, KEPERIBADIAN TANGGUH, DAN STRATEGI KOPING.....	43
F.	HIPOTESIS PENELITIAN .....	49
BAB III METODE PENELITIAN.....		50
A.	DESAIN PENELITIAN.....	50
B.	IDENTIFIKASI VARIABEL PENELITIAN .....	50
C.	DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL PENELITIAN.....	50
D.	POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN .....	52
E.	METODE DAN ALAT PENGUMPULAN DATA .....	53
1.	<i>Student-Life Stress Inventory (SSI)</i> .....	54
2.	<i>Dispositional Resilience Scale (DRS-15)</i> .....	55
3.	<i>Brief COPE</i> .....	56
F.	VALIDITAS, SELEKSI AITEM, DAN RELIABILITAS ALAT UKUR	57
G.	METODE ANALISIS DATA.....	59
1.	Uji Asumsi .....	59
2.	Uji Hipotesis .....	60
BAB IV PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		62
A.	ORIENTASI KANCAH DAN PERSIAPAN.....	62
1.	Orientasi Kancah.....	62
2.	Persiapan.....	64
B.	PELAKSANAAN PENELITIAN.....	66
C.	HASIL PENELITIAN.....	67
D.	PEMBAHASAN .....	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		83
A.	KESIMPULAN .....	83
B.	SARAN .....	83
DAFTAR PUSTAKA .....		85
LAMPIRAN.....		91

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Sistem Skoring Aitem Skala Student-Life Stress Inventory (SSI) .....	55
Tabel 3.2 Blueprint Skala Student-Life Stress Inventory (SSI).....	55
Tabel 3.3 Sistem Skoring Aitem Skala Dispositional Resilience Scale (DRS-15)	56
Tabel 3.4 Blueprint Skala Dispositional Resilience Scale (DRS-15) .....	56
Tabel 3.3 Blueprint skala Brief COPE.....	57
Tabel 4.1 Reliabilitas Alat Ukur Ketiga Variabel.....	66
Tabel 4.2 Deskripsi Statistik .....	67
Tabel 4.3 Rumus Kategorisasi Subjek .....	68
Tabel 4.4 Kategorisasi Subjek Skala Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi ( <i>Student-Life Stress Inventory (SSI)</i> ) .....	69
Tabel 4.5 Kategorisasi Subjek Skala Kepribadian Tangguh ( <i>Dispositional Resilience Scale (DRS-15)</i> ) .....	69
Tabel 4.6 Kategorisasi Subjek Skala Strategi Koping ( <i>Brief COPE</i> ).....	70
Tabel 4.7 Uji Normalitas.....	71
Tabel 4.8 Uji Linieritas .....	71
Tabel 4.9 Uji Multikolinieritas.....	72
Tabel 4.10 Uji Autokorelasi.....	73
Tabel 4.11 Uji Hipotesis Mayor.....	74
Tabel 4.12 Uji Hipotesis Minor .....	75
Tabel 4.13 Sumbangan Efektif.....	75

## DAFTAR BAGAN/GAMBAR

Bagan 2.1 Dinamika Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Ditinjau dari Kepribadian Tangguh dan Strategi Koping Stres.....	48
Gambar 4.2 Uji Heteroskedastisitas .....	73



## DAFTAR LAMPIRAN

ALAT UKUR PENELITIAN .....	92
TABULASI DATA PENELITIAN.....	108
UJI ASUMSI.....	120
1. Uji Normalitas.....	120
2. Uji Linieritas .....	121
3. Uji Multikolinieritas .....	122
4. Uji Heteroskedastisitas .....	122
5. Uji Autokorelasi.....	122
UJI HIPOTESIS .....	123
1. Uji Hipotesis Mayor.....	123
2. Uji Hipotesis Minor .....	123
SUMBANGAN EFEKTIF .....	124



# HUBUNGAN ANTARA KEPERIBADIAN TANGGUH DAN STRATEGI KOPING DENGAN STRES MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI

Anissa Yumna Affida  
16710007

## INTISARI

Stres dapat membahayakan kondisi fisik dan mental individu, hingga dapat menyebabkan keinginan untuk bunuh diri. Dua di antara faktor-faktor yang mempengaruhi stres adalah kepribadian tangguh dan strategi koping. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui adanya hubungan antara stres, kepribadian tangguh, dan strategi koping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan populasi mahasiswa FISHUM UIN Sunan Kalijaga. Jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 107 orang dengan *accidental sampling* sebagai teknik sampling. Instrumen dalam penelitian ini adalah skala *Student-Live Stress Inventory* (SSI), *Dispositional Resilience Scale* (DRS-15), dan *Brief COPE*. Hasil menunjukkan bahwa uji hipotesis mayor dan minor diterima dengan nilai signifikansi ( $p$ ) ketiga hipotesis adalah 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kepribadian tangguh dan strategi koping secara simultan dan tidak simultan sama-sama memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Sumbangan efektif variabel bebas secara simultan adalah 0,320 (32%) dan masing-masing sebesar 0,306 (31%) dan 0,141 (14%) secara tidak simultan. Adapun faktor-faktor lain yang berkaitan dengan stres mahasiswa yang menyusun skripsi di antaranya : optimisme, dukungan sosial, dan sebagainya.

**Kata kunci** : stres, kepribadian tangguh, strategi koping

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

***THE RELATIONSHIP BETWEEN HARDINESS AND COPING  
STRATEGIES WITH STUDENT STRESS IN WRITING THESIS***

Anissa Yumna Affida

16710007

***ABSTRACT***

*Stress can harm an individual's physical and mental condition, which can lead to suicidal ideation. Two of the factors that affect stress are hardiness and coping strategies. This study aims to determine the relationship between stress, hardiness, and coping strategies of students who are writing the thesis. Correlational quantitative approach was used in this study with student of FISHUM UIN Sunan Kalijaga as the population. The number of samples used was 107 people with accidental sampling as a sampling technique. The instruments in this study were the Student-Live Stress Inventory (SSI), Dispositional Resilience Scale (DRS-15), and Brief COPE. The results showed that the major and minor hypothesis tests were accepted with a significance value ( $p$ ) of the three hypotheses was 0.000 ( $p < 0.05$ ). This shows that hardiness and coping strategies simultaneously and not simultaneously have a significant negative relationship with student stress in writing thesis. The effective contribution of independent variables simultaneously was 0.320 (32%), and not simultaneously was 0.306 (31%) and 0.141 (14%). Furthermore, another factors related to the student stress in writing thesis is: optimism, social support, etc.*

***Keywords:*** *stress, hardiness, coping strategies*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG MASALAH**

Salah satu permasalahan yang banyak dialami individu adalah stres. Hal ini tidak dapat terpisahkan dari kehidupan individu dan menjadi bagian dari dinamika perjalanan hidup. Berdasarkan pendapat Gadzella (1991), stres dianggap sebagai peristiwa atau situasi (stimuli) yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian di luar keharusan normal dari kehidupan sehari-hari. Sedangkan Lazarus & Folkman (Azmy, dkk, 2017) mengungkapkan stres terjadi apabila seseorang merasakan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan atau bisa disebutkan bahwa stres adalah ketika kemampuan individu dianggap tidak mampu memenuhi tuntutan lingkungan yang berakibat pada timbulnya tekanan dalam diri individu.

Permasalahan stres bisa dialami siapa saja. Individu juga dapat mengalami stres di manapun baik di lingkungan keluarga, sekolah, kerja, dan lain sebagainya. Contohnya permasalahan stres yang terjadi di lingkungan keluarga dapat ditimbulkan dari cara membesarkan anak, masalah finansial, dan masalah dalam hubungan pernikahan (Sun Life, 2017). Stres juga dapat dialami oleh siapapun tidak bergantung usia, jenis kelamin, status sosial, politik, keyakinan agama, status ekonomi, dan profesi. Pada karyawan, stres dapat terjadi karena beberapa sebab seperti beban kerja yang di luar batas normal, *deadline* yang membuat karyawan tertekan, sikap pimpinan yang memberikan tekanan, konflik, dan ambiguitas peran (Karim, 2013). Seorang guru dapat mengalami stres ketika dihadapkan dengan kurangnya persiapan, masalah keluarga dan keuangan, absensi, dll (Mazo, 2015). Sedangkan problem stres pada siswa adalah seputar terlampau beratnya tuntutan akademik, buruknya hasil ujian, menumpuknya tugas, dan lingkungan pergaulan (Rahmawati, W. K. 2017; Adawiyah, R. 2017; Barseli, 2017).

Stres juga dialami oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir. Konteks yang paling dekat dengan mahasiswa akhir adalah tuntutan kepada



mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana dengan menyelesaikan skripsi (Cohen, Kessler, dan Gordon, 1997; Azahra, 2017). Data yang diperoleh dari Hapsari (Abdullah, 2017) melaporkan bahwa mahasiswa akhir yang mengalami stres ketika mengerjakan skripsi adalah sebanyak 43,5%.

Rohmah (Kholidah, 2012) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa mahasiswa akhir yang sedang mengambil skripsi memiliki tingkat stres dengan presentase 39,2%. Sementara itu, pada Desember 2018 di waktu yang berdekatan, dua orang ditemukan tidak bernyawa di tempat tinggal masing-masing. Diduga kedua orang tersebut adalah mahasiswa Universitas Padjadjaran (UNPAD). Polisi tidak menemukan adanya tindak kekerasan di sekujur tubuh kedua mahasiswa tersebut. Polisi pun menyimpulkan keduanya meninggal akibat bunuh diri. Meskipun belum diketahui secara spesifik motif mereka, namun diduga mereka bunuh diri karena persoalan skripsi (Khalika, 2019). Sejak Mei 2016 hingga 2018, berdasarkan berbagai pemberitaan *online*, riset Tirto.id mencatat 20 kasus kematian mahasiswa dengan cara bunuh diri. Diduga sebagian besar kasus tersebut dikarenakan tugas dan skripsi (Adam, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dan depresi, keinginan untuk bunuh diri, gaya hidup yang buruk, gangguan tidur, sakit kepala, dan perasaan tidak berdaya adalah tanda-tanda tingkat stres yang tinggi di kalangan mahasiswa (Oman Shapiro, Thoresen, & Plante, 2008; Musabiq & Karimah, 2018).

Mahasiswa merasa terbebani saat menghadapi kesulitan yang menjadi sumber stres ketika menyusun skripsi. Sumber stres ini menimbulkan perasaan negatif dan pada akhirnya akan menimbulkan ketegangan, kecemasan, rendah diri, dan kehilangan motivasi (Cahyani Akmal; Pangestutik, 2018). Melalui studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, diperoleh data dari 13 orang mahasiswa yang diwawancarai melalui media sosial *Whatsapp*, sebanyak 79,9% mahasiswa ingin menghindari skripsi dan prokrastinasi; 30,8% mahasiswa merasa tertekan; 30,8% mahasiswa merasa khawatir jika skripsi tidak selesai, tidak sesuai target, dan tertinggal teman; 23,1% mahasiswa merasa frustrasi dan bosan; 15,4% mahasiswa kesulitan mengatur mood; 15,4% mahasiswa kurang motivasi; 7,7%

mahasiswa menganggap skripsi sebagai suatu hal yang besar dan berat; 7,7% mahasiswa ingin menyerah; dan 7,7% mahasiswa mengalami mual dan pusing.

Adapun dalam penyusunan skripsi, hambatan yang ditemui sesuai dengan hasil studi pendahuluan peneliti adalah sebanyak 53,8% mahasiswa merasa kesulitan dan bingung; 38,5% mahasiswa kesulitan menghubungi dan menemui dosen; 30,8% mahasiswa memiliki kesibukan selain skripsi; 15,4% mahasiswa berganti-ganti tema dan variabel skripsi; dan 7,7% mahasiswa merasa memiliki lingkungan yang tidak kondusif.

Hambatan mahasiswa dalam menyusun skripsi di atas sejalan dengan Riewanto (Aditama, 2017), yang dalam tulisannya menyebut bahwa mahasiswa mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsi, seperti : kesulitan mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur atau bahan bacaan, terbatas secara finansial, dan kecemasan dalam berurusan dengan pembimbing. Anselma (Azahra, 2017) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa stres yang sering dialami oleh mahasiswa dalam menulis skripsi berasal dari stres yang berkaitan dengan sulitnya menemukan literasi (16,88%) dan kesulitan terkait masalah yang timbul dari hubungan mahasiswa-dosen pembimbing (16,88%).

Proses pengerjaan skripsi idealnya tidak menimbulkan stres pada mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan bahwa mahasiswa tingkat akhir tengah berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Menurut Hurlock (2001), kondisi mahasiswa mengalami perkembangan kognitif dan kematangan emosi yang sangat baik. Mereka telah mampu memecahkan masalah mereka dengan cukup baik sehingga stabil dan tenang. Selain itu, perkembangan kognitif menurut Papalia (2009) menyatakan bahwa dewasa awal dapat berpikir reflektif dan menekankan pada logika kompleks serta melibatkan intuisi dan juga emosi. Kondisi ini ditemui juga oleh peneliti berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti kepada 13 mahasiswa dan didapatkan data sebagai berikut : mahasiswa menganggap skripsi adalah suatu hal yang menyenangkan (30,8%); skripsi adalah suatu kewajiban (30,8%); skripsi sebagai sarana belajar (23,1%); dan dengan skripsi mereka jadi merasa tertantang (7,7%).

Penelitian dari Cooley (Mazo, 2005) mengenai Teori Interaksi Simbolik mengklaim bahwa individu mampu menciptakan solusi untuk masalah mereka sendiri. Ia menganut bahwa “*self*” dipengaruhi dan dibentuk oleh proses sosial dalam hal ini misalnya “*stres*”, dan kapasitas untuk menyimpulkan. Tindakan manusia disebabkan oleh interaksi yang kompleks antara ia dan dirinya sendiri. Aktivitas sosial yang dinamis terjadi di antara orang-orang dan mereka bertindak menurut bagaimana mereka mendefinisikan situasi ini. Berdasarkan studi ini, setiap orang memiliki kemampuan untuk menemukan cara dan sarana untuk mengatasi stres, dengan demikian mahasiswa dapat mengatasi stres yang mereka temui (Mazo, 2005).

Meskipun banyak dampak negatif dari stres, pada kenyataannya tidak semua penyebab stres mempengaruhi semua orang dengan cara yang sama. Dalam situasi tertentu, satu orang mungkin tetap tenang, sedangkan orang lain menunjukkan banyak tanda stres. Perbedaan antara kedua orang tersebut mungkin karena orang pertama merasa dapat mengendalikan situasi dan memandang penyebab stres tersebut sebagai tantangan dan ia berkomitmen untuk mengatasinya. Sedangkan orang kedua tidak merasa mampu untuk mengendalikan situasi. Ia merasa terancam oleh stresor tersebut dan hanya ingin menghindarinya (Mazo, 2015).

Namun, fakta-fakta di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua situasi yang menekan atau stres mampu dikontrol seorang individu dengan baik. Seharusnya, pada tahap ini mahasiswa tingkat akhir --yang termasuk dalam perkembangan tahap dewasa awal— memiliki kemampuan kognitif yang sangat baik sehingga mampu beradaptasi dengan permasalahan sosial yang menyimpannya (Santrock, 2002). Selain itu, mahasiswa seharusnya memiliki kemampuan menulis yang baik dan tidak lagi merasa kesulitan mengerjakan skripsi karena telah dibekali mata kuliah seperti metodologi penelitian. Kemudian mahasiswa juga seharusnya memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik agar mempermudah mereka dalam berkomunikasi dengan dosen pembimbing sehingga dapat memahami arahan dosen pembimbing.

Dampak stres dapat membahayakan kondisi fisik dan mental seseorang (Gaol, 2016). Ketidakmampuan seseorang menghadapi ancaman yang menghadang mental, fisik, emosional, dan spiritual, pada suatu waktu dapat berpengaruh pada kesehatan fisik individu tersebut (Hardjana, 1994). Efek negatif yang ditimbulkan oleh stres memang tidak sedikit. Secara fisik, stres dapat menyebabkan tubuh kekurangan energi, berkurangnya nafsu makan, sakit kepala, dan perut (Winkleman, 1994; Misra & Castillo, 2004; Musabiq & Karimah 2018). Bressert (Musabiq & Karimah, 2018) menyatakan bahwa tanda-tanda bahwa stres telah memberi dampak pada fisik antara lain gangguan tidur, peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, pusing dan demam, kelelahan, dan kurang energi.

Pada aspek kognitif, tanda-tanda pengaruh stres adalah kebingungan, pelupa, cemas, dan panik. Pada aspek emosional, dampak yang ditunjukkan oleh stres adalah mudah tersinggung, mudah marah, frustrasi, dan perasaan tidak berdaya. Kemudian pada aspek perilaku, stres ditandai dengan keengganan bersosialisasi, kecenderungan menyendiri, keinginan untuk menghindari orang lain, dan munculnya rasa malas. Sedangkan menurut Joseph (Wardi & Ifdil, 2016), reaksi psikologis individu yang mengalami stres adalah kegelisahan atau kecemasan, apatis (ketidak pedulian), melamun, hilangnya rasa humor, malas bekerja atau belajar, pesimis, dan sifat mudah marah.

Menurut Nevid, dkk (2005), reaksi seseorang terhadap stres bervariasi tergantung pada berbagai faktor yang mempengaruhinya. Faktor tersebut di antaranya adalah : cara *coping stress*, harapan terhadap *self-efficacy*, ketahanan psikologis (*psychological hardiness*), optimisme, dukungan sosial, dan identitas etnik. Faktor-faktor tersebut yang dapat mengurangi atau menahan efek dari stres

Salah satu faktor yang telah dipaparkan di atas, yaitu ketahanan psikologis atau bisa disebut dengan kepribadian tangguh (*hardiness*), menurut Kobasa, dkk (1979), kepribadian tangguh (kepribadian tahan banting) adalah serangkaian karakteristik kepribadian yang dapat menjadi tameng dalam perlawanan menghadapi tekanan dalam hidup. Ketika sedang menghadapi masalah, individu dengan kepribadian tangguh memiliki kepercayaan bahwa segala permasalahan dan tanggungan kerja yang ada tidak dapat di jauhi sehingga termotivasi untuk

melakukan hal-hal yang dianggap tepat untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.

Kobasa, dkk (1982). juga berpendapat bahwa kepribadian tangguh memiliki kecenderungan untuk memandang dan mempersepsikan peristiwa-peristiwa hidup yang berpotensi stres menjadi suatu hal yang tidak terlalu mengancam mereka. Individu yang memiliki kepribadian tangguh yang tinggi menikmati pekerjaan yang dilakukannya sehingga ia menjadi senang bekerja keras, senang memutuskan sesuatu, komitmen terhadap pekerjaan dan aktivitasnya, serta suatu perubahan mereka anggap sebagai sesuatu yang tidak mengancam karena mereka menganggap hidup ini harus dimanfaatkan dan diisi agar memiliki makna (Kobasa, dkk, 1982).

Adapun menurut Ivanevich (Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011) *hardiness* merupakan suatu faktor yang mengurangi stres dimana kepribadian tersebut akan membuat individu untuk mengubah cara mempersepsi stresor. Dalam penelitian ini, peneliti lebih berfokus pada faktor ketabahan hati atau daya tahan psikologi yang selanjutnya akan peneliti sebut sebagai kepribadian tangguh. Lazarus & Folkman (Alfred & Smith, 1989; Marwanto, & Muti'ah, 2011) menyatakan bahwa kepribadian tangguh adalah hasil dari proses kognitif. Jadi seseorang yang memiliki kepribadian tersebut, dengan kognisi positif atau dengan penilaian berdasarkan tingkat bahaya yang mengancam dan siap menyerang serta kapabilitas mereka untuk menyelesaikannya secara efektif dengan cara itu mereka menanggapi rangsangan.

Kepribadian tangguh dapat membantu mengelola stres (Sukmono; Olivia, 2014); menyesuaikan diri dan tidak akan mudah melarikan diri (Hadjam; Jufri, 2010); menghadapi ketegangan (Mc Cubbi; Smet, 1994); membuat individu memiliki lebih sedikit pemikiran yang negatif terhadap dirinya atau orang lain (Alfred dan Smith; Marwanto, & Muti'ah, 2011); menahan efek depresi (Brookings dan Bolton; Crowley, 2003); memprediksi ketidakrentanan (Clarke; Crowley, 2003); menjadikan individu melibatkan kecakapan sudut pandang atau perilakunya dan merubah stressor negatif menjadi tantangan positif (Kreitner dan Kinicki; Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011).

Penelitian McCalister (Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011) menunjukkan bahwa kepribadian tangguh berhubungan dengan distres psikologi yang sedikit, kebahagiaan yang meningkat, dan penyesuaian. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Judkins (2001) yang menyatakan bahwa *hardiness* dan koping strategi yang tinggi dapat menyebabkan tingkat stres yang rendah. Tingginya *hardiness* terutama pada aspek komitmen, adalah sebuah pemrediksi yang kuat untuk tingkat stres yang rendah.

Abdollahi (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa tingkat ketangguhan rendah dan tekanan yang dirasakan lebih besar secara signifikan memprediksi ide bunuh diri di antara mahasiswa sarjana. Temuan Abdollahi ini memperkuat pentingnya kepribadian tangguh sebagai faktor pelindung dan prediksi terhadap stres yang dirasakan dan ide bunuh diri di kalangan mahasiswa sarjana.

Sedangkan ciri-ciri individu dengan kepribadian tangguh yang tinggi adalah keberanian mereka menghadapi permasalahan dan akan berupaya menemukan pemecahan yang tepat (Marwanto, & Muti'ah, 2011); merasa sangat bersemangat untuk menyambut masa depan karena baginya segala perubahan dalam hidup adalah hal yang menantang dan akan berguna bagi kehidupannya, dan percaya bahwa kejadian atau peristiwa dalam hidupnya dapat mereka kontrol dan mereka pengaruhi (Riggio; Evendi & Dwiyanti, 2013).

Kobasa, dkk (Maddi, 2013), menyatakan bahwa kepribadian tangguh berdampak pada kesehatan mental yaitu fungsi kognitif individu menjadi aktif pada situasi yang penuh tekanan dengan strategi penanganannya. Ketiga aspek kepribadian tangguh dapat menjadi semacam tameng bagi seorang individu yang dapat membantu melindungi dan atau menahan efek negatif dari situasi yang dapat menimbulkan stres.

Maddi (Cole, dkk, 2004; Sekariansah & Sakti, 2013) berpendapat bahwa ketika mengalami kondisi stres, kepribadian tangguh memiliki tiga unsur yang saling berkorelasi dan diprediksi memengaruhi dua mekanisme dasar yang meningkatkan kesehatan dan kinerja seseorang. Nevid (2005), mengatakan bahwa sekumpulan *trait* yang disebut kepribadian tangguh atau ketahanan psikologis

(*psychological hardiness*) dapat menolong individu dalam pengelolaan stres yang ia alami. Pendapat lain juga menyebutkan bahwa individu yang rendah dalam kepribadian tangguh, mereka cenderung menampilkan peningkatan gejala depresi, kecemasan tinggi, dan tekanan psikologis. Rendahnya kepribadian tangguh dapat dihubungkan dengan tingkat stres yang tinggi.

Melihat manfaat tersebut kepribadian tangguh menjadi penting untuk dimiliki seseorang untuk mengantisipasi tekanan berlebihan yang dihadapi dari lingkungan sekitar. Kepribadian tangguh juga menjadi hal yang dianggap penting bagi peneliti dalam kaitannya dengan stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Selain kepribadian tangguh, *coping* yang tepat juga dibutuhkan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Stres yang mereka alami dapat menghambat pengerjaan skripsi sehingga *coping* diharapkan dapat membantu mahasiswa agar mahasiswa dapat menuntaskan masalah mereka, menyesuaikan dengan perubahan pembelajaran yang dihadapi dan dapat memberikan respon yang sesuai dengan kondisi penuh tekanan itu sendiri. Menurut Wahyuningsih (2016), stres dapat dikurangi atau bahkan dihilangkan dengan strategi *coping* yang dipilih mahasiswa itu sendiri.

Tujuan coping adalah agar dapat meredakan hal-hal yang mengancam individu dari situasi dan kondisi lingkungan, kemungkinan kesembuhan meningkat, penyesuaian individu terhadap kejadian negatif dalam hidup meningkat, keseimbangan emosi menjadi lebih berkelanjutan, hubungan dengan orang lain menjadi memuaskan, serta menjaga citra diri yang positif (Cohen dan Lazarus; Folkman, 1984; Azahra, 2017).

Lazarus & Folkman (1984) berpendapat bahwa coping adalah pengelolaan tuntutan eksternal atau internal yang dianggap berat atau di luar kemampuan orang tersebut dengan upaya berupa upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Weiten dkk. (Ukeh, 2018), menyebut strategi coping sebagai reaksi atau usaha seorang individu untuk menguasai, mengurangi, atau mentolerir tuntutan yang diciptakan oleh tekanan. Sementara itu Sarafino, (Wahyuningsih, 2016) yang berpendapat bahwa *coping*

adalah proses usaha seorang individu dalam mengatasi kesenjangan antara tuntutan dan sumber yang dimilikinya dalam menghadapi situasi yang menekan.

Ada beberapa jenis strategi koping yang dimiliki individu. Lazarus dan Folkman mengategorikan strategi koping menjadi dua, yaitu strategi koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) (Maryam, 2017). Individu yang melakukan koping yang berfokus pada emosi akan berusaha meminimalisir dampak dari penyebab stres tersebut, dengan cara mengingkari penyebab stres atau mengundurkan diri dari situasi tersebut. Strategi koping ini bukanlah strategi penghilang stres, juga tidak membantu individu dalam mengembangkan cara terbaik untuk mengelola stresor. Sedangkan individu yang menggunakan koping berfokus pada masalah akan menilai penyebab stres yang mereka temui, kemudian melakukan sesuatu untuk mengubah penyebab stres tersebut atau mengubah reaksinya untuk mengurangi efek dari penyebab stres tersebut (Nevid, dkk, 2005).

Penanganan yang berfokus pada masalah cenderung mendominasi seseorang ketika dia merasa masih ada sesuatu yang bisa diperbuat. Sedangkan koping berfokus pada emosi cenderung digunakan individu ketika ia merasa bahwa pemicu stres adalah sesuatu yang harus dijaga atau dipertahankan (Lazarus & Folkman, 1980; Carver, dkk, 1989).

Strategi koping yang tepat akan mengurangi stres. Sedangkan strategi yang kurang tepat dapat memperburuk stres. Hal ini diungkapkan oleh Lazarus & Folkman (1984) dan Smith MM dkk. (2015) (Ukeh & Hassan, 2018) yang menyatakan bahwa penelitian mereka menjunjung tinggi proposisi bahwa strategi koping tertentu mengurangi stres dan meningkatkan hasil psikologi positif, sedangkan strategi koping yang lain dapat memperburuk stres dan meningkatkan kesejahteraan yang negatif.

Sinaga (Achmadin, 2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan mengalami stres menggunakan sebanyak 84,3% strategi *coping stress* berupa *problem focused coping*. Mereka mempelajari cara atau keterampilan baru yang mereka anggap dapat memodifikasi



situasi stres. Sementara itu, 15,65% lainnya memilih strategi penanganan stres yang berfokus pada emosi. Koping ini merupakan perilaku yang cenderung mengatur emosi atau mengatasi stres emosional. Penelitian Wahyuningsih (2016) mengungkapkan bahwa komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa dan *problem focused coping* memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan terhadap stres dalam menyusun skripsi.

Strategi koping stres yang efektif akan meningkatkan kesejahteraan diri. Hal ini diungkapkan Ukeh & Hassan, (2018) dalam penelitiannya. Kemampuan koping diperlukan untuk perkembangan pendidikan, profesional dan personal. Kemampuan dan keterampilan koping dapat menekan stres sehubungan dengan universitas (beban tes dan ujian, tuntutan dalam kelas, sistem pendidikan yang berbeda atau stres yang berhubungan dengan fakultas, konflik dengan teman sekamar dan pikiran tentang rencana masa depan setelah lulus) secara efektif akan mengarah ke tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi (Lazarus & Folkman, 1984; Huppert, 2009; Clarke, 2006; Ukeh & Hassan, 2018). Sementara ketidakmampuan atau kekurangan keterampilan mengelolanya mengarah ke tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah (Hallis & Slone, 1999; Ojala, 2012; Ukeh & Hassan, 2018).

Melihat adanya dampak negatif dari stres, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut stres mahasiswa dalam menyusun skripsi dalam hubungannya dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhinya. Peneliti memilih kepribadian tangguh dan strategi koping sebagai variabel bebas karena banyaknya penelitian yang menunjukkan bahwa kedua variabel ini memiliki hubungan dengan stres.

Berdasarkan pemaparan yang telah disebutkan di atas, bahwa kepribadian tangguh dan strategi koping merupakan dua dari beberapa faktor yang mengendalikan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kemudian berdasarkan fenomena stres tersebut, maka peneliti tertarik untuk membuat penelitian dengan judul “Hubungan antara Kepribadian Tangguh dan Strategi Koping Stres terhadap Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi”.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan permasalahan yang sudah dijabarkan di latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kepribadian tangguh dan strategi koping stres dengan stres penyusunan skripsi bagi mahasiswa.

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dijabarkan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepribadian tangguh dan strategi koping stres dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

Apapun hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis bagi pihak terkait. Manfaat yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah :

### **1. Manfaat Teoritis**

#### **a. Bagi Pembaca**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pembaca dan pemahaman saat mengkaji isu-isu mengenai tema stres mahasiswa dalam menyusun skripsi, kepribadian tangguh, dan strategi koping stres yang dialami oleh mahasiswa.

#### **b. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan stres khususnya stres mahasiswa dalam menyusun skripsi, serta dapat menjadi tambahan literatur dalam ilmu psikologi.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Pembaca**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi dalam menghadapi tantangan dan tekanan saat mengalami stres dalam mengerjakan skripsi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dukungan dan manfaat sebagai penguat dalam proses pembuatan skripsi, memberikan

pemahaman bagi pembaca untuk senantiasa memperkuat kepribadian tangguh, dan menemukan strategi koping yang tepat untuk mereduksi stres dalam pengerjaan skripsi.

b. Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi kepada subjek dalam menghadapi tantangan dan tekanan saat mengalami stres dalam mengerjakan skripsi. Sehingga mereka dapat meningkatkan kepribadian tangguh dan memilih strategi koping yang tepat agar stres dapat berkurang.

c. Bagi Mahasiswa Akhir

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemaparan mengenai isu-isu terkait stres mahasiswa dalam menyusun skripsi yang mana hampir dialami semua mahasiswa yang telah memasuki fase penyusunan skripsi sehingga dapat membangkitkan kesadaran tiap mahasiswa dan melatih kemampuannya dalam menghadapi masa tersebut. Selain itu, diharapkan pula penelitian ini dapat menjelaskan mengenai pentingnya kepribadian tangguh atau *hardiness* dan strategi koping stres dalam hubungannya dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

d. Bagi Pihak Universitas dan Akademisi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi pihak kampus mengenai pentingnya meningkatkan ketangguhan diri mahasiswa dan strategi koping dalam mengurangi terjadinya dampak buruk akibat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi sehingga dapat membantu mahasiswa agar dapat menyusun skripsi mereka dengan baik. Beberapa hal yang dapat dilakukan oleh pihak universitas mengacu pada latar belakang di atas adalah membantu mengedukasi mahasiswa untuk *aware* terhadap apa yang mereka rasakan selama skripsi, membantu mengedukasi mahasiswa akan pentingnya ketangguhan dan menemukan strategi koping yang tepat bagi diri sendiri, atau mengadakan survei maupun pelatihan mengenai stres mahasiswa dalam menyusun skripsi dan cara mengatasinya.

e. Bagi Orang Tua dan Orang di Sekitar Mahasiswa Akhir

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi orang tua dan orang di sekitar mahasiswa akhir mengenai pentingnya meningkatkan ketangguhan diri mahasiswa dan strategi koping dalam mengurangi terjadinya dampak buruk akibat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi sehingga masyarakat dapat membantu mahasiswa agar dapat menyusun skripsi mereka dengan baik. Beberapa hal yang dapat dilakukan oleh pihak orang tua dan di sekitar mahasiswa akhir mengacu pada latar belakang di atas adalah membantu mengedukasi mahasiswa untuk *aware* terhadap apa yang mereka rasakan selama skripsi dan memberikan bantuan emosional, nasihat, dan dukungan kepada mahasiswa akhir.

#### E. KEASLIAN PENELITIAN

Penelitian ini merujuk pada beberapa penelitian dengan tema serupa, yaitu stres mahasiswa dalam menyusun skripsi, kepribadian tangguh, dan strategi koping stres. Beberapa penelitian yang mengangkat tema-tema yang mirip dengan penelitian ini di antaranya adalah :

Disertasi yang dilakukan oleh Sharon Kay Judkins pada tahun 2001 dilaksanakan dengan metode non-eksperimen untuk menentukan keterkaitan antara stres yang dirasakan, strategi koping, dan ketangguhan di antara manajer perawat tingkat menengah. Subjek dalam penelitian ini adalah manajer perawat tingkat menengah di rumah sakit daerah Dallas Fort/Worth. Studi ini mendukung anggapan teoritis tentang stres yang lebih rendah jika sifat tahan banting dan strategi koping khusus tinggi di antara manajer perawat tingkat menengah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manajer perawat mengalami stres terkait pekerjaan dan menggunakan berbagai strategi koping dalam upaya untuk mengurangi atau menyelesaikan stres mereka. Kemudian penelitian ini juga membuktikan temuan sebelumnya yang menyatakan terdapat hubungan antara stres kerja dan sifat tahan banting. Temuan asosiasi antara *hardiness* tinggi dan rendah dengan penggunaan strategi koping yang berbeda juga sesuai dengan

penelitian sebelumnya. Lalu asosiasi yang ditemukan dalam penelitian ini antara demografi, stres, koping strategi, dan hardiness sesuai dengan penelitian sebelumnya.

Jurnal yang ditulis oleh Amiruddin & Ambarini (2014) memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh *hardiness* dan *coping stress* dengan tingkat stres taruna Akademi TNI-AL. Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jumlah sampel yang digunakan adalah 177 orang dari semua tingkatan taruna, mulai dari sersan taruna, dua sersan mayor, dan satu sersan mayor. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *hardiness* dan *coping stress* dengan tingkat stres pada taruna Akademi Angkatan Laut. Hasil tersebut diperoleh dari hasil teknik analisis regresi berganda dengan hasil  $p = 0,000$ . Dari hasil pengukuran variabel bebas yaitu stres diketahui bahwa hasil *hardiness* memiliki pengaruh negatif terhadap tingkat stres yang dialami taruna AAL. Artinya jika subjek memiliki tingkat kekerasan yang tinggi maka tingkat stres akan menurun. Kemudian untuk *coping stress*, semua subjek memiliki kecenderungan untuk menggunakan tipe koping yang berfokus pada masalah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *hardiness* dan stress coping dengan tingkat stress pada taruna AAL.

Penelitian yang dilakukan Rahmanina Wardi dan Ifdil pada tahun 2016 menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Tujuan dalam penelitian ini untuk mendeskripsikan kondisi stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dilihat dari reaksi fisiologis, psikologis, kognitif, dan perilaku. Temuan ini mengungkapkan bahwa 1) sebagian besar mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi tertekan dalam tingkat sedang dengan presentase 35,5%, 2) sebagian besar mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi yang mengalami stres dengan reaksi fisiologis tingkat sedang memiliki presentase sebesar 40%, 3) sebagian besar mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mengalami reaksi stres psikologis pada tingkat sedang dengan presentase 38%, 4) sebagian besar siswa dalam menyelesaikan skripsi yang stres dengan reaksi kognitif pada tingkat moderat presentasenya sebesar 35,5%, 5) sebagian besar siswa dalam menyelesaikan skripsi yang mengalami stres dengan reaksi perilaku pada tingkat sedang 38,7%.

Studi ini merekomendasikan perlunya layanan konseling untuk mengurangi kondisi stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Abbas Abdollahi menggunakan teknik studi *cross sectional* untuk mengukur tingkat *hardiness* sebagai mediator berpotensi antara tingkat stres dan keinginan bunuh diri. Partisipan dalam penelitian ini adalah 500 mahasiswa *undergraduate* dari universitas di Malaysia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *hardiness* terbukti memediasi antara tingkat stres dan keinginan bunuh diri pada mahasiswa. Tingkat stres dan *hardiness* mempengaruhi sebanyak 56% pada keinginan bunuh diri. Semakin rendah *hardiness* dan semakin tinggi tingkat stres, maka akan memicu keinginan bunuh diri pada mahasiswa *undergraduate* di Malaysia.

Pada tahun 2013, Awida Tri Sekariansah dan Hastaning Sakti melakukan penelitian yang memiliki tujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara *hardiness* dan stress mahasiswa ketika menyusun skripsi di Fakultas Teknik Jurusan Teknik Mesin Universitas Diponegoro Semarang. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,553$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti tidak ada hubungan negatif yang signifikan antara ketahanan stres mahasiswa dalam tesis.

Penelitian dari Moses Ichongo Ukeh dan Abu Salawu Hassan pada tahun 2018 meneliti dampak dari strategi koping pada kesejahteraan psikologis siswa di universitas Nigeria. Hasil penelitian menunjukkan F signifikan  $(8,140) = 7,20$ ,  $p < 0,0005$  dampak bersama dari strategi koping pada psikologis kesejahteraan, dan menyumbang sekitar 29,2% dari variabilitas. Secara independen, ada dampak positif yang signifikan dan negatif dari dimensi strategi koping pada kesejahteraan psikologis. Berdasarkan temuan ini, peneliti menyimpulkan bahwa strategi koping dapat meningkatkan dan/atau memperburuk kesejahteraan psikologis. Mahasiswa disarankan untuk memilih strategi yang tepat untuk menghindari konsekuensi negatif.

Skripsi dari Anggit Jiwandani Achmadin pada tahun 2015 yang bertujuan untuk mengetahui strategi *coping stress* yang dilakukan mahasiswa baru. Hasil analisis data diketahui bahwa subjek laki-laki menggunakan *problem focused*

*coping* yang lebih besar dibandingkan menggunakan *emotional focused coping* yang cenderung dipilih oleh subjek perempuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Siti Maryam pada tahun 2017 yang bertujuan untuk melihat beberapa jenis strategi *coping* yang dikemukakan oleh beberapa ahli, yaitu Stuart dan Sundeen (1991), Lazarus dan Folkman (1984), dan Friedman (1998). Metode yang digunakan adalah studi pustaka dari beberapa literatur terkait. Hasil yang diperoleh adalah bahwa dari beberapa teori yang dikemukakan oleh beberapa ahli, strategi koping individu dapat berupa koping yang berfokus pada masalah (bentuk mekanisme koping yang berfokus pada masalah / tindakan langsung) dan koping yang berfokus pada emosi (koping yang berfokus pada emosi / bentuk paliatif).

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu yang telah diuraikan, penelitian yang akan dilakukan merupakan penelitian replikasi dari penelitian sebelumnya dengan tema serupa, yaitu penelitian dari Judkins S. K (2001) dan Amiruddin & Ambarini (2014). Namun, terdapat beberapa perbedaan sehingga keaslian penelitian ini tetap terjaga. Keaslian dalam penelitian ini meliputi :

1. Keaslian Tema/Topik

Pada penelitian kali ini, peneliti lebih berfokus untuk mengukur kepribadian tangguh dan strategi koping stres dalam hubungannya dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Hingga saat ini, peneliti telah menemukan dua penelitian dengan tema serupa, yaitu penelitian dari Judkins S. K (2001) dan Amiruddin & Ambarini (2014).

2. Keaslian Teori

Dalam penyusunan teori, peneliti mengambil beberapa teori dari literasi berupa jurnal dan artikel ilmiah lainnya yang terkait dengan tema kepribadian tangguh, strategi koping stres, dan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi yang kemudian diteliti dengan menggunakan metode kuantitatif. Terdapat perbedaan teori yang dikutip antara penelitian peneliti dengan dua penelitian dengan tema serupa. Pada penelitian Judkins dan Amiruddin sama-sama menggunakan teori dari Lazarus & Folkman untuk variabel stres dan koping

stres. Sedangkan untuk variabel kepribadian tangguh peneliti dan dua peneliti tersebut sama-sama menggunakan teori dari Khobasa.

### 3. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah subjek yang belum pernah diikutsertakan dalam penelitian dengan tema serupa. Sedangkan dua peneliti sebelumnya menggunakan manajer perawat dan kadet AAL sebagai subjek mereka. Sehingga dapat dikatakan bahwa keaslian subjek dalam penelitian ini terjamin.

### 4. Keaslian Alat Ukur

Penggunaan alat ukur dalam penelitian ini merupakan hasil dari adaptasi dari alat ukur yang telah digunakan pada penelitian sebelumnya, Peneliti menggunakan alat ukur yang berbeda dibandingkan dengan dua peneliti sebelumnya. Peneliti menggunakan skala *Dispositional Resilience Scale (DRS-15)* yang diambil dari skala skripsi Nadhifa Handiyani (2019) yang diterjemahkan dari skala Paul T. Bartone (1995) yang disusun berdasarkan aspek dari Kobasa, dkk (1982), dan skala skripsi Indra Rukmana (2019) yang diterjemahkan dari skala *Brief COPE* yang diadaptasi dari skala yang dibuat oleh Carver, dkk (1997) berdasarkan pengembangan aspek dari Lazarus & Folkman (1984), dan skala skripsi Jehan Syahnaz Azahra (2017) *Student-Life Stress Inventory (SSI)* yang diadaptasi dan dimodifikasi berdasarkan skala milik Gadzella (1991). Sedangkan Judkins menggunakan skala dari Bartone dengan nama *Hardiness Scale* (1989) untuk variabel kepribadian tangguh; *Ways of Coping Questionnaire* dari Lazarus & Folkman (1988) untuk variabel strategi koping; dan *Perceived Stress Scale* dari Cohen, Kammarck, and Mermelstein (1983) untuk variabel stres. Amiruddin dan Ambarini menggunakan alat ukur yang mereka buat sendiri berdasarkan teori Khobasa (Bishop, 1998) untuk Skala Kepribadian Tangguh, dan pada Skala Koping Stres menggunakan teori Lazarus & Folkman (Taylor, 2006).



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hipotesis mayor penelitian diterima, artinya terdapat hubungan negatif antara kepribadian tangguh, strategi koping, dan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Semakin tinggi tingkat kepribadian tangguh dan strategi koping maka tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi rendah. Adapun sumbangan efektif yang diberikan variabel kepribadian tangguh dan strategi koping secara simultan terhadap stres mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah sebesar 32%.
2. Hipotesis minor pertama penelitian diterima, artinya terdapat hubungan negatif antara kepribadian tangguh terhadap stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Semakin tinggi tingkat kepribadian tangguh yang dimiliki mahasiswa, maka tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi rendah. Selanjutnya, hipotesis minor kedua penelitian diterima, artinya terdapat hubungan negatif antara strategi koping terhadap stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Semakin tinggi tingkat strategi koping, maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Sumbangan efektif dari variabel kepribadian tangguh adalah sebesar 31%, sedangkan sumbangan efektif variabel strategi koping adalah sebesar 14%.

#### **B. SARAN**

1. Bagi Mahasiswa Akhir

Dalam penyusunan skripsi, diharapkan mahasiswa berusaha sebaik mungkin dalam prosesnya. Diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kepribadian tangguh dan memilih strategi koping yang tepat agar stres dalam penyusunan skripsi dapat diminimalisasi. Untuk meningkatkan

kepribadian tangguh, hendaknya mahasiswa memiliki persepsi bahwa skripsi adalah sebuah tantangan yang harus dihadapi, memiliki komitmen untuk menyelesaikannya, dan percaya bahwa skripsi yang sedang mereka lalui adalah sebuah hal yang bisa mereka kendalikan. Selanjutnya dalam hal strategi koping, mahasiswa dapat memilih *active coping*, yaitu terus mengambil langkah aktif untuk menyelesaikan skripsi, selalu berpikiran positif, menerima keadaan, mendekatkan diri pada Tuhan, dan meminta bantuan kepada teman, dosen, atau tenaga profesional. Mahasiswa juga sebaiknya menghindari koping maladaptif seperti selalu menghindari skripsi, minum minuman keras, menggunakan narkotika, dll.

#### 2. Bagi Lembaga Pendidikan

Peneliti berharap agar pihak lembaga pendidikan dapat memberi bantuan kepada mahasiswa. Untuk para dosen, dapat memberikan bantuan berupa *instrumental support*, yaitu membimbing, memberi nasihat, bantuan, dan informasi kepada mahasiswa agar mereka dapat menyelesaikan skripsi sebaik mungkin.

#### 3. Bagi Orang Tua dan Orang di Sekitar Mahasiswa Akhir

Peneliti berharap orang tua dan orang-orang di sekitar mahasiswa dapat memberikan bantuan kepada mahasiswa berupa *emotional support*, yaitu memberikan dukungan moral, simpati, atau pengertian kepada mahasiswa. Selain itu, mereka juga dapat memberi bantuan nasihat kepada mahasiswa.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema serupa dengan penelitian ini agar dapat memperluas sampel sehingga data yang diperoleh dapat mewakili populasi dengan lebih baik. Peneliti juga menyarankan agar peneliti selanjutnya lebih memperhatikan fasilitas, serta iklim dan budaya skripsi dari masing-masing prodi agar data lebih baik. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor lain seperti *self-efficacy*, optimisme, dukungan sosial, dan identitas etnis.

## DAFTAR PUSTAKA

- 3 Penyebab Stres pada Keluarga. *Sunlife*. diakses pada Senin, 24 Februari 2020 dari [https://www.sunlife.co.id/ID/Life+Moments/Building+a+family/3+penyebab+stres+pada+keluarga?vgnLocale=in\\_ID](https://www.sunlife.co.id/ID/Life+Moments/Building+a+family/3+penyebab+stres+pada+keluarga?vgnLocale=in_ID)
- Abdollahi, Abbas, dkk. (2014). The Role of Hardiness in Decreasing Stress and Suicidal Ideation in a Sample of Undergraduate Students. *Journal of Humanistic Psychology*. 55 (2). 202-222. DOI : 10.1177/0022167814543952
- Abdullah, Syakrina Alfirani., dkk. (2017). Perfeksionisme dan Strategi *Coping*: Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *MEDIAPSI*. 3 (1)
- Achmadin, Anggit Jiwandani. (2015). Strategi *Coping Stress* pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. *Skripsi* (dipublikasikan). Malang : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
- Adam, Aulia. (2019, Januari). *Skripsi, Depresi, dan Bunuh Diri : "Everybody Hurts"*. diakses pada 16 Desember 2019 dari <https://tirto.id/skripsi-depresi-dan-bunuh-diri-every-hurts-deW8>
- Aditama, Damar. (2017). Hubungan antara Spiritualitas dan Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *El-Tarbawi : Jurnal Pendidikan Islam*. Vol X (2). 39-62. ISSN : 1979998-5. DOI : 10.20885/tarbawi.vol10.iss2.art4
- Amiruddin, J. H., & Ambarini, T. K. (2014). Pengaruh Hardiness dan Coping Stress terhadap Tingkat Stres pada Kadet Akademi TNI-AL. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 3(2), 72-78.
- Azahra, Jehan Shahnaz. (2017). Hubungan antara Stres Akademik dengan *Coping Stress* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi. Jakarta: Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
- Azwar, Saifuddin. (2018). *Dasar-dasar Psikometrika (Ed. II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bachroni, Muhammad., & Sahlan Asnaw. (1999). Stres Kerja. *Buletin Psikologi*. 7 (2). ISSN : 0854-7108
- Bakhtiar, Muhammad Ilham., & Asriani (2015). Efektivitas Strategi *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa di SMA Negeri 1 Barru. *Jurnal Ilmu Pendidikan*,

*Psikologi, Bimbingan dan Konseling*. 5 (2). ISSN : 2088-9623. E-ISSN : 2442-7802

Barseli, Mufadhal, dkk. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (3). ISSN Cetak : 2337-6740, ISSN Online: 2337-6880

Carver, Charles S, dkk. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 56 (2)

----- (1997). You Want to Measure Coping but Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 4 (1)

Chaplin, J.P. (1997). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta; PT Raja Grafindo Persada

Crowley, Barbara J., dkk. (2003). Psychological Hardiness and Adjustment to Life Events in Adulthood. *Journal of Adult Development*. 10 (4)

Evendi, Ridwan & Retno Dwiyantri. (2013). Hubungan Antara Hardiness (Kepribadian Tahan Banting) dengan Intensi Turnover pada Karyawan PT Sumber Alfaria Trijaya Tbk di Wilayah Gombong Kabupaten Kebumen. *Psycho Idea*. 11 (2). ISSN 1693-1076

Gadzella, Bernadette M. (1991). *Student-life Stress Inventory*. Commerce, TX: Author.

----- (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and Reactions to Stressors. *Psychological Reports*. 74 (2). 395-402

Gaol, Nasib Tua Lumban. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*. 24 (1). ISSN 0854-7106 (print), ISSN 2528-5858 (online)

Gunawati, Rindang, dkk. (2006). Hubungan antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3 (2)

Hadi, Sutrisno. (2017). *Statistika (Edisi Revisi)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Handiyani, Nadhifa. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial, Hardiness, dan Jenis Kelamin terhadap Adaptabilitas Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Skripsi*. Fakultas Psikologi : UIN Syarif Hidayatullah

Hardjana, A.M. (1994). *Stres tanpa distress*. Yogyakarta: Kanisius

Hill, Curtis. (2014). School Stress, Academic Performance, and Coping in College Freshmen. *The Undergraduate Research Journal at the University of Northern Colorado*, 4 (2)

Hurlock, E. (2001). *Psikologi Perkembangan*. Edisi 5. Jakarta: Erlangga

- Judkins, S. K. (2001). Hardiness, stress, and coping strategies among mid-level nurse managers: Implications for continuing higher education. *Dissertation Doctor of Philosophy* (Higher Education) (dipublikasikan). Texas : University of Texas
- Jufri. (2010). Hubungan antara Resiliensi dan Hardiness dengan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Tesis* (tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Julika, Sari., & Diana Setiyawati. (2019). Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GAMAJOP)*. 5(1). 50-59. ISSN : 2407-7708. DOI : 10.22146/gamajop.47966
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (Edisi V). (2016). Jakarta: Balai Pustaka
- Karim, Nurlia. (2013). Stres Kerja Pengaruhnya terhadap Prestasi Kerja pada Karyawan Café Bambu Express Manado. *Jurnal EMBA*. 1(4). ISSN : 2303-1174
- Khalika, Nindias Nur. (2019, Januari). *Depresi karena Skripsi, Kampus, & Dosen Wajib Menolong Mahasiswa*. diakses pada 16 Desember 2019 dari <https://www.google.com/amp/s/amp.tirto.id/depresi-karena-skripsi-kampus-dosen-wajib-menolong-mahasiswa-ddqy>
- Kholidah, Enik Nur. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39 (1)
- Kobasa, Suzanne C., dkk (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 42 (1). 168-177.
- Kusumah, E. P. (2016). *Olah Data Skripsi Dengan SPSS 22*. Bangka Belitung: LAB KOM MANAJEMEN FEE UBB.
- Lailatushifah, Siti Noor Fatmah. (2004). Peran Efikasi Diri, Optimise, Dukungan Dosen Pembimbing terhadap Stres Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Tesis* (belum dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Lazarus, Richard S., & Susan Folkman, (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer
- Maddi, S. R.(2013). *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilience Growth*. New York: Springer
- Marwanto, Eko., & Titik Muti'ah. (2011). Hubungan Kepribadian tangguh dengan Pengelolaan Konflik pada Anggota Polisi Polres Bantul. *Jurnal Spirits*. 2 (1). ISSN : 2087-7641
- Maryam, Siti. (2017). Strategi *Coping*: Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. 1 (2). 101-107. p-ISSN : 2549-1857 e-ISSN : 2549-4279

- Mazo, Generoso N. (2015). Causes, Effects of Stress, and the Coping Mechanism of the Bachelor of Science in Information Technology Students in A Philippine University. *Journal of Education and Learning*. 9 (1)
- Musabiq, Sugiarti A., & Isqi Karimah. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya pada Mahasiswa : *Description of Strtess and Its Impact on Students*. *InSight*. 20 (2). ISSN: 1693-2552
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*. 2 (2). ISSN: 2460-4917; e-ISSN: 2460-5794
- Nevid, S.J, Rathus A.S., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Nurtjahjanti, Harlina., & Ika Zenita Ratnaningsih (2011). Hubungan Kepribadian tangguh dengan Optimisme pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol 10 (2)
- Olivia, Dian Oktaria. (2014). Kepribadian Hadiness dengan Prestasi Kerja pada Karyawan Bank. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 2 (1). ISSN : 2301-8267
- Pangestutik, Dwi. (2018). Perbedaan Strategi Koping terhadap *Stressor* Menghadapi Ujian Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. *Skripsi* (dipublikasikan). Lampung : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung Profil Perguruan Tinggi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *PDDikti*. Diakses pada tanggal 25 April 2021 dari [https://pddikti.kemdikbud.go.id/data\\_pt/5815D72E-0375-43D7-A4EA-05BF50704903#sortprodi](https://pddikti.kemdikbud.go.id/data_pt/5815D72E-0375-43D7-A4EA-05BF50704903#sortprodi)
- Papalia, D. E., Olds, S. W., Feldman, R. D. (2009). *Human Development : Perkembangan Manusia (Edisi 10, Buku 2)*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Program Studi Psikologi, UIN Sunan Kalijaga. Diakses pada tanggal 25 April 2021 dari <http://psikologi.uin-suka.ac.id/id/>
- Putri, Selvani Ane & Dian Ratna Sawitri. (2017). Hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal Empati*. 6 (4)
- Rachman, Amilia Mayang Puri & Yeniar Indriana. (2013). *Hardiness* Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Ditinjau dari Tingkat Optimisme. *Jurnal Empati*. 2 (4)
- Rahajeng, Illiyani. (2016). Hubungan antara Stres Akademik dengan Kecenderungan Somatisasi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Skripsi*, Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (tidak dipublikasikan)

- Rahman, Syahnur. (2016). Faktor-faktor yang Mendasari Stres pada Lansia. 16 (1). ISSN : 1412-565 X
- Rahmadini., & Adriana S. Ginanjar. (2013). Perbedaan Tingkat *Proactive Coping* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UI Tahun Pertama dan Tahun Terakhir Perkuliahan
- Rukmana, Indra. (2019). Pengaruh Strategi *Coping* dan Dukungan Sosial terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi : UIN Syarif Hidayatullah
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup*. Edisi Ke 5. Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Saputra, I Made Riantama Adi., & Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya. (2019). Peran Stres Akademik dan *Hardiness* terhadap Kecenderungan Gangguan Psikofisiologis pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*.6 (1). e-ISSN : 2654 4024; p-ISSN: 2354 5607
- Sarafino, Edward P. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7<sup>th</sup> Ed.)*. New Jersey: John Wiley & Sons
- Sekariansah, Awida Tri., & Hastaning Sakti. (2013). *Hardiness Relationship Between Stress with Sort of Students in Thesis*. *Jurnal Empati*. 2 (4).
- Sigit, Nadzar. (2019). Hubungan antara Distres Menghadapi Skripsi dan *Burnout* Menghadapi Skripsi pada Mahasiswa. *Skripsi* (dipublikasikan). Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma
- Silinda, Fortunate T., & Michael R. Brubacher. (2016). Distance Learning Postgraduate Student Stress while Writing a Dissertation or Thesis. 32 (1)
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kombinasi: Mixed Methods*. Bandung: Alfabeta.
- Tim Penyusun Buku Panduan Skripsi Prodi Psikologi. (2019). Panduan Penyusunan Skripsi Prodi Psikologi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Triyana, Marlyn, dkk. (2015). Hubungan antara Resiliensi dan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Skripsi*. Surakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret
- Ukeh, Moses Ichongo., & Abu Salawu Hassan. (2018). The Impact of Coping Strategies on Psychological Well-Being Among Students of Federal University, Lafia, Nigeria. *Journal of Psychology & Psychotherapy*. 8 (5). DOI : 10.4172/2161-0487.1000349
- Wahyuningsih, Sri. (2016). Hubungan Komunikasi Interpersonal dan Strategi *Coping* dengan Stress pada Mahasiswa Psikologi yang Sedang Menyusun Skripsi : Studi pada Mahasiswa Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu

Politik Universitas Mulawarman. *Psikoborneo*. 4 (3). 621-630. ISSN : 2477-2674

Wardi, Rahmanina., & Ifdil. (2016). Stress Conditions in Students Completing Thesis. *GUIDENA : Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*. 6 (2). 190-194. ISSN (print) : 2088-9623 ISSN (online) : 2442-7802

Zakaria, Dhicky. (2017). Tingkat Stres Mahasiswa ketika Menempuh Skripsi. *Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

Zarei, Parvin, dkk. (2016). Effectiveness of Coping Strategies in Reducing Student's Academic Stress. *Int J Ment Health Addiction*. DOI : 10.1007/s11469-016-9691-1

