

**STRES PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI
DITINJAU DARI DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
DAN *POSITIVE SELF-TALK***

SKRIPSI



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

Disusun Oleh:

Yulianti

17107010049

Dosen Pembimbing:

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi

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

2021

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yulianti

NIM : 17107010049

Program Studi : Psikologi

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

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang maka saya bersedia untuk ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya

Yogyakarta, 16 Desember 2021

Yang menyatakan



Yulianti

NIM. 17107010049

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



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 : Yulianti

NIM : 17107010049

Judul Skripsi : Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Ditinjau dari Dukungan Sosial Teman Sebaya dan *Positive Self-Talk*

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

Yogyakarta, 12 Desember 2021

Pembimbing

Nuristighfari Masri Khaerani

NIP. 197610282009122001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-978/Un.02/DSH/PP.00.9/12/2021

Tugas Akhir dengan judul : STRES PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DITINJAU DARI DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN *POSITIVE SELF-TALK*

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : YULIANTI
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010049
Telah diujikan pada : Kamis, 16 Desember 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 61c598603f07d

Ketua Sidang

**Nuristighfari Masri
Khaerani, S.Psi., M.Psi
SIGNED**



Valid ID: 61c58aac23927

**Penguji I
Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED**



Valid ID: 61c3d766ec26d

**Penguji II
Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED**



Valid ID: 61caa2fe49f84

**Yogyakarta, 16 Desember 2021
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora**

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

MOTTO

“Happiness is not out there for us to find.

The reason that it’s not out here is that it’s inside us”

(Scott Barry Kaufman)



HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya persembahkan karya ini kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan kekuatan sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Untuk kedua orang tua saya Bapak dan Mama yang senantiasa memberikan kasih sayang, dukungan dan do'anya kepada saya hingga saat ini. Bapak dan Mama yang selalu memberikan semangat dalam menuntut ilmu.



KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniannya sehingga skripsi yang berjudul “Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Ditinjau dari Dukungan Sosial Teman Sebaya dan *Positive Self-Talk*” dapat terselesaikan. Sholawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia ke jalan yang penuh keberkahan.

Penelitian ini dapat terselesaikan tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dan dukungan berbagai pihak baik secara moril maupun materiil. Oleh karena itu izinkan saya mengucapkan terima kasih dengan segenap kerendahan hati kepada:

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si selaku dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing saya dalam mengerjakan penelitian ini. Terima kasih atas segala ilmu dan arahnya dalam membimbing saya hingga skripsi ini selesai.
4. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi selaku Dosen Penguji I yang telah memberi arahan dan masukan agar penelitian saya menjadi lebih baik.
5. Bapak Aditya Dedi Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi selaku Dosen Penguji II yang telah memberi saran dan masukan terbaik untuk penelitian ini.
6. Bapak Very Julianto, M.Psi, selaku Dosen Pembimbing Akademik. Terima kasih atas segala dukungan dan bimbingan yang diberikan.
7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan banyak ilmu sehingga saya bisa mencapai titik ini.
8. Bapak dan Mama, yang tak henti selalu mendukung, mendoakan, membimbing, serta memberi semangat. Terima kasih saya ucapkan untuk Bapak dan Mama
9. Kakak, yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan doa.

10. Kakak Dipe, Kakak Zahra, Kakak Puti, dan Bu Ros, yang telah meluangkan waktu dan ilmunya untuk membantu saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
11. Segenap tim Biro Psikologi Detection yang telah memberikan ilmu, dukungan dan semangat hingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini.
12. Bapak Darmawan, selaku petugas tata usaha Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga yang telah turut serta membantu saya dalam penelitian ini.
13. Mahasiswa Program Studi Psikologi 2017 yang telah turut serta membantu dan memberikan dukungan kepada saya dalam penelitian ini.
14. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi dari awal hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
15. Yulianti, untuk aku yang telah berjuang sejauh ini dengan belajar, berproses dan bertumbuh. Terima kasih aku.



DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR	iii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	5
C. Manfaat Penelitian	5
D. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Stres.....	12
1. Pengertian Stres	12
2. Aspek-aspek Stres.....	13
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres	15
B. Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	17
1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya	17
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	18

C. <i>Positive Self-talk</i>	19
1. Pengertian <i>Positive self-talk</i>	19
2. Aspek-aspek <i>Positive Self-Talk</i>	20
D. Dinamika Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan <i>Positive Self-Talk</i> dengan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi.....	21
E. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Identifikasi Variabel.....	26
B. Definisi Operasional Variabel.....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian	27
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data	28
E. Validitas, Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur.....	31
F. Metode Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Orientasi Kanchah.....	34
B. Persiapan Penelitian	34
C. Pelaksanaan Penelitian.....	38
D. Hasil Penelitian	40
E. Pembahasan.....	46
BAB V PENUTUP.....	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil studi pendahuluan pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	3
Tabel 2. Sebaran aitem <i>the perceived stres scale</i> (PSS-10) sebelum <i>try out</i>	29
Tabel 3. Sebaran aitem skala dukungan sosial teman sebaya sebelum <i>try out</i>	30
Tabel 4. Sebaran aitem skala <i>positive self-talk</i> sebelum <i>try out</i>	31
Tabel 5. Data keadaan responden jumlah mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi.....	34
Tabel 6. Sebaran aitem skala dukungan sosial teman sebaya setelah <i>try out</i> dan penyamaan bobot	36
Tabel 7. Sebaran aitem skala <i>positive self-talk</i> setelah <i>try out</i> dan penyamaan bobot...	37
Tabel 8. Reliabilitas skala PSS, dukungan sosial teman sebaya dan skala <i>positive self-talk</i>	38
Tabel 9. Gambaran responden berdasarkan usia	39
Tabel 10. Gambaran responden berdasarkan jenis kelamin	39
Tabel 11. Gambaran responden berdasarkan Fakultas	39
Tabel 12. Hasil uji normalitas.....	40
Tabel 13. Hasil uji linieritas	40
Tabel 14. Hasil uji multikolinieritas	41
Tabel 15. Hasil uji glejser heteroskedastisitas.....	42
Tabel 16. Hasil uji regresi linier berganda	43
Tabel 17. Hasil uji koefisien determinasi	44
Tabel 18. Hasil uji signifikansi simultan	44
Tabel 19. Deskripsi statistik skor hipotetik skala dukungan sosial teman sebaya, <i>positive self-talk</i> , dan stres.....	45
Tabel 20. Rumus kategorisasi subjek	45
Tabel 21. Kategorisasi stres.....	45
Tabel 22. Kategorisasi dukungan sosial teman sebaya	46
Tabel 23. Kategorisasi <i>positive self-talk</i>	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka berpikir	24
Gambar 2. Hasil uji scatterplot heteroskedastisitas	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Validitas dan Reliabilitas Skala PSS: 1
Lampiran 2	Validitas dan Reliabilitas Skala PSS: 1
Lampiran 3	Validitas dan Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya: 1
Lampiran 4	Validitas dan Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya: 2
Lampiran 5	Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Positive Self-talk</i> : 1
Lampiran 6	Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Positive Self-talk</i> : 2
Lampiran 7	Uji Normalitas
Lampiran 8	Uji Linieritas
Lampiran 9	Uji Multikolinieritas
Lampiran 10	Uji Heteroskedastisitas
Lampiran 11	Uji Hipotesis
Lampiran 12	Skala PSS
Lampiran 13	Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya
Lampiran 14	Skala <i>Positive Self-talk</i>
Lampiran 15	Tabulasi Data Skala PSS
Lampiran 16	Tabulasi Data Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya
Lampiran 17	Tabulasi Data <i>Skala Positive Self-talk</i>

INTISARI

STRES PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DITINJAU DARI DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN *POSITIVE SELF-TALK*

Yulianti

17107010049

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *positive self-talk* dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 385 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan pengumpulan data dengan kuesioner. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis regresi linier berganda. Hasil analisis data menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dan *positive self-talk* dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya dan *positive self-talk* maka akan semakin rendah stres yang dialami. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya dan *positive self-talk* maka semakin tinggi stres yang dialami mahasiswa. Sumbangan efektif dukungan sosial teman sebaya dan *positive self-talk* terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebesar 13%. Dukungan sosial teman sebaya dan *positive self-talk* menjadi faktor yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi hambatan dan kesulitan dalam mengerjakan skripsi.

Kata Kunci: Stres, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Positive Self-talk, Skripsi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres merupakan suatu kondisi yang mudah dialami dalam kehidupan sehari-hari. Dalam Kamus Psikologi stres berarti suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2015). Selye (dalam Kalat, 2008) mendeskripsikan stres sebagai respons nonspesifik tubuh terhadap tuntutan yang dihadapi individu. Stres berhubungan dengan interaksi antara manusia dan lingkungan, oleh karena itu stres dapat dideskripsikan sebagai hubungan atau interaksi individu dan lingkungan yang dipersepsikan sebagai beban dan melampaui kekuatan individu (Lazarus & Folkman, 1984).

Menurut Hardjana (1994) mendefinisikan stres sebagai suatu hal yang erat kaitannya dengan kehidupan individu. Stres dapat dialami oleh setiap orang, salah satunya oleh mahasiswa. Sebelum mengakhiri masa studi, mahasiswa yang sedang menempuh tingkat akhir pada pendidikan strata satu diharuskan mengerjakan tugas akhir yang berupa skripsi. Skripsi adalah tulisan ilmiah untuk memperoleh gelar sarjana strata satu atau S1 (Indriati, 2001). Mahasiswa harus menempuh serangkaian proses penelitian baik melalui metode studi pustaka maupun studi lapangan, hingga menyusun laporan hasil penelitian dalam bentuk tulisan ilmiah. Mahasiswa dituntut untuk dapat mandiri dan disiplin dalam mengatur waktunya agar proses penyusunan skripsi dapat berjalan sesuai perencanaan. Akan tetapi dalam proses penyusunan skripsi mahasiswa akan berhubungan dengan berbagai pihak misalnya dosen pembimbing dan responden penelitian yang tidak bisa dikontrol dan dikendalikan sepenuhnya oleh mahasiswa terutama terkait dengan waktu pengerjaan skripsi, sehingga skripsi dapat menjadi *stressor* bagi mahasiswa. *Stressor* yaitu stimulus kondisi atau peristiwa yang dapat memicu stres (Lazarus & Folkman, 1984).

Stres yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi dapat disebabkan karena mahasiswa menganggap skripsi merupakan sesuatu hal yang ditakuti. Harapan-harapan dari lingkungan sekitar mahasiswa termasuk orang tua, teman atau kerabat terkait selesainya masa studi mahasiswa dapat memicu stres. Mahasiswa yang merasa tidak mampu dan terbebani oleh skripsi serta berbagai tuntutan atau harapan yang dihadapi baik dari dalam diri maupun dari orang sekitar, dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres (Aditama, 2017). Dilansir oleh Detiknews.com seorang mahasiswa ditemukan meninggal dunia di kamar kos pada Kamis, 30 Januari 2020. Korban adalah mahasiswa di salah satu perguruan tinggi swasta di Yogyakarta yang sedang menempuh pendidikan pada tingkat

akhir. Korban yang diketahui atas nama FH diduga bunuh diri karena depresi dan merasa kesulitan dalam menyelesaikan skripsi (Wawan, 2020). Kejadian serupa juga ditemukan pada mahasiswa salah satu universitas di Samarinda. Dilansir Kompas.com mahasiswa semester 14 berinisial BH ditemukan meninggal gantung diri karena depresi saat mengerjakan skripsi. Salah satu faktor bunuh diri yang dilakukan adalah karena BH memiliki daya tahan terhadap stres yang rendah dan skripsi merupakan salah satu pemicu stres yang dialami BH (Dewi, 2020).

Menurut Giyarto (2018) gejala stres yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi dapat berupa gejala fisik, gejala kognitif, gejala interpersonal, serta gejala emosional. Gejala fisik berupa gangguan tidur, gangguan makan, sakit kepala, dan mudah lelah. Gejala emosional berupa gelisah, perasaan tertekan dan mudah marah. Gejala kognitif berupa sulit untuk berkonsentrasi, sering melamun, sulit untuk fokus. Sedangkan gejala interpersonal yang dialami berupa kurangnya partisipasi dalam lingkungan sosial termasuk teman dan keluarga. Berdasarkan wawancara singkat peneliti dengan mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, didapatkan kesimpulan bahwa gejala-gejala yang dialami mahasiswa ketika sedang mengerjakan skripsi yaitu diantaranya menurunnya kesehatan fisik, perasaan gelisah, cemas dan takut akan tertinggal oleh teman yang telah berhasil mengerjakan skripsi, timbulnya perasaan sedih ketika tidak mampu dan malas mengerjakan skripsi, serta sulit berkonsentrasi dan mudah melakukan aktivitas-aktivitas lain yang dapat mengganggu proses pengerjaan skripsi. Wawancara singkat dilakukan pada 18 November 2020 pada empat mahasiswa. Selain melalui wawancara singkat peneliti juga melakukan survei awal mengenai stres pada 30 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Alat ukur yang digunakan adalah Skala *Perceived Stress Scale* (PSS-10) oleh Cohen(1983). Berdasarkan survey yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil studi pendahuluan pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Kategori Stres	Jumlah	Presentase
Ringan	5	16,66%
Sedang	17	56,67%
Berat	8	26,67%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa berdasarkan survey pada 30 mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta mengalami stres sedang saat mengerjakan

skripsi. Secara teoritis stres dibutuhkan oleh individu sebagai dorongan untuk melakukan sesuatu, beradaptasi dan berkembang. Stres juga dapat meningkatkan kinerja dan kesehatan (Greenberg, 2006). Namun stres akan menjadi merugikan apabila berlebihan sehingga mengakibatkan dampak negatif. Stres dapat merusak kesehatan dengan mengarahkan individu untuk berperilaku maladaptive, misalnya merokok, meminum alkohol, dan gangguan makan (Glozah & Pevalin, 2014). Menurut Glozah & Pevali (2014) stres juga dapat mengakibatkan berbagai gangguan psikologis seperti gangguan kesehatan mental, emosi yang labil, mudah marah bahkan hingga menyebabkan individu depresi. Depresi, kecemasan, masalah perilaku, dan mudah marah merupakan beberapa perilaku yang ditemukan pada siswa dengan stres yang berat (Deb, Strodl, & Sun, 2015). Agar dapat melanjutkan proses penyusunan skripsi dan mengakhiri masa studi, mahasiswa dituntut untuk mampu menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan yang dialami. Apabila mahasiswa tidak mampu menghadapi tuntutan dan tekanan dalam penyusunan skripsi, maka mahasiswa dapat mengalami stres. Stres yang tidak mampu dikelola dengan baik akan mengakibatkan berkurangnya motivasi mahasiswa dalam menyusun skripsi, menjadi pesimis, prokrastinasi, bahkan hingga depresi dan stres berat yang dapat berujung pada kematian (Giyarto, 2018).

Respon seseorang dalam menghadapi *stressor* tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sekitar. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres yaitu dukungan sosial teman sebaya. Dukungan sosial menurut Sarafino (2011) adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan dan bantuan yang di persepsikan oleh individu yang berasal dari dari orang lain atau kelompok. Dukungan sosial merupakan kenyamanan yang dirasakan seseorang baik secara fisik maupun psikologis yang berasal dari orang lain termasuk keluarga atau teman (Baron & Byrne, 2005). Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber seperti keluarga, teman, dan rekan kerja. Dukungan sosial teman sebaya diartikan sebagai dukungan dalam bentuk perhatian berupa penghargaan, emosi, bantuan secara instrumental, dan penyediaan informasi oleh teman yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama (Khafidzoh, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2017) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh terhadap stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Aspek dukungan sosial teman sebaya yang berupa dukungan penghargaan berpengaruh terhadap stres yang dialami mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang saat menyusun skripsi. Apabila

mahasiswa menerima dukungan sosial teman sebaya yang tinggi maka tingkat stres yang dialami cenderung menurun. Melalui dukungan sosial teman sebaya seseorang dapat menerima hal-hal positif sehingga berpengaruh bagi kesehatan dan pengalaman stres.

Dukungan sosial teman sebaya berkorelasi negatif dengan stress mahasiswa saat mengerjakan skripsi. Hasibuan (2014) menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya diterima mahasiswa, semakin rendah stres mahasiswa ketika mengerjakan skripsi. Apabila mahasiswa memiliki dukungan sosial teman sebaya yang rendah, maka stres yang mahasiswa alami ketika mengerjakan skripsi semakin tinggi. Hasibuan (2014) juga menyatakan dukungan sosial teman sebaya penting untuk mengurangi stres yang dialami mahasiswa.

Dukungan sosial teman sebaya menjadi salah satu sumber dukungan yang penting bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Dalam menghadapi *stressor* yang kuat, individu dengan dukungan sosial rendah akan lebih mudah menilai situasi sebagai stres dibandingkan individu dengan dukungan sosial yang tinggi (Sarafino & Smith, 2014). Mahasiswa perlu mendapatkan dukungan sosial dari orang sekitar agar mampu menghadapi tekanan dan tantangan dalam menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir untuk menyelesaikan studi S1.

Dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi stres saat skripsi. Selain melalui faktor eksternal dukungan sosial teman sebaya, upaya yang bisa dilakukan oleh mahasiswa secara mandiri untuk mengurangi stres dalam mengerjakan skripsi yaitu dengan menggunakan *positive self-talk*. *Self-talk* yaitu kalimat yang diucapkan baik secara verbal maupun nonverbal yang ditujukan kepada diri sendiri (Hatzigeorgiadis dkk, dalam Fatimah, 2019). *Self-talk* merupakan aktivitas yang lumrah dilakukan oleh seseorang baik secara sadar maupun tak sadar. *Self-talk* juga dilakukan dalam berbagai hal sehingga tanpa disadari *self-talk* dapat berpengaruh besar bagi seseorang diantaranya yaitu dalam memahami diri sendiri, melakukan evaluasi, kebiasaan, berpikir positif, bertindak positif dan mengambil keputusan (Kartika, 2017). *Self-talk* memiliki 2 bentuk yaitu *positive self-talk* dan *negative self-talk*. *Positive self-talk* adalah pikiran dan ucapan positif yang ditujukan kepada kepada diri sendiri. *Positive self-talk* berpengaruh terhadap kemampuan untuk mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang dalam keadaan stres (Kross, dkk dalam Fatimah (2019).

Baik secara sadar maupun tak sadar *positive self-talk* dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. *Positive self-talk* pernah dilakukan oleh semua individu termasuk mahasiswa. Bagi mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi, *positive self-*

talk dapat menjadi salah satu cara mengurangi pikiran negatif dan melawan stres yang sedang dihadapi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Fatimah (2019) teknik *self-talk* merupakan media yang efektif untuk menurunkan stres pada remaja. *Positive self-talk* yang diucapkan baik secara verbal maupun non-verbal dapat menurunkan tingkat stres seseorang. Dengan melakukan *positive self-talk*, seseorang mampu berpikir lebih rasional sehingga mampu melawan stres atau tekanan yang sedang dihadapi.

Penelitian oleh Nurmaliyah (2014) juga menunjukkan bahwa adanya penurunan stres akademik setelah siswa menerima *self-instruction* berupa *self-talk*, terbukti dengan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam penyampaian pendapat, pengumpulan informasi, dan peningkatan perilaku positif. *Self-talk* akan mendorong individu untuk merubah pikiran negatifnya kearah yang lebih positif dan memiliki kesadaran terhadap stres serta pikiran atau situasi yang dapat memicu stres (Meichenbaum, 1985).

Ragam penelitian tentang stres, dukungan teman sebaya dan *positive self-talk* bukanlah topik yang baru. Penelitian terkait dukungan sosial dan stres pada mahasiswa telah banyak dilakukan oleh peneliti terdahulu, demikian juga penelitian terkait *positive self-talk* dan stres pada mahasiswa. Penelitian ini menggabungkan dua variabel penelitian dengan harapan dapat memberikan sumbangan efektif yang lebih besar.

Berdasarkan pemaparan latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *positive self-talk* dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?”.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *positive self-talk* dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

C. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, maka manfaat penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis penelitian ini diharapkan berkontribusi dalam kajian ilmu psikologi terutama pada bidang psikologi klinis dan psikologi pendidikan. Penelitian ini juga diharapkan memberi sumbangan teori yang berkaitan dengan dukungan sosial teman sebaya, *positive self-talk* dan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Secara praktis penelitian ini diharapkan memberikan informasi kepada pembaca khususnya bagi mahasiswa dalam hal yang terkait dengan stres, dukungan sosial teman sebaya dan *positive self-talk* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

b. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi UIN Sunan Kalijaga untuk mengetahui kondisi stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian yang berkaitan dengan stres, dukungan sosial teman sebaya dan *self-talk* bukan merupakan pembahasan baru. Penelitian terkait variabel stres, dukungan sosial dan *self-talk* sudah banyak dilakukan oleh peneliti terdahulu diantaranya sebagai berikut:

1. Dini dan Iswanto (2019) yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa STIKES Ngudi Waluyo Ungaran”. Subjek dalam penelitian ini adalah 72 mahasiswa skripsi. Teknik sampel menggunakan *accidental sampling* dan pengumpulan data berupa kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi negatif antara tingkat stres mahasiswa tingkat akhir STIKES Ngudi Waluyo dalam menyusun skripsi dengan dukungan sosial teman sebaya, dengan $p = 0,041$ ($p < 0,05$). Mahasiswa yang mendapat dukungan sosial teman sebaya cenderung memiliki tingkat stres yang ringan.
2. Purba (2016) yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan sosial teman sebaya dengan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area” dengan subjek 47 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teknik sampel *random sampling* dan pengumpulan data berupa kuesioner. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat korelasi negatif dukungan sosial teman sebaya dengan stres mahasiswa skripsi dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan terhadap stres pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area sebesar 43,9 %. Dukungan sosial teman sebaya mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang sedang mengerjakan skripsi tergolong tinggi dengan stres yang tergolong rendah.

3. Rohmah (2017) dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang” dengan subjek berjumlah 320 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dengan *proportional sampling*. Penelitian ini menunjukkan dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap stres pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang yang menyusun skripsi. Mahasiswa yang menerima dukungan sosial teman sebaya tinggi mengalami stres yang lebih rendah ketika mengerjakan skripsi.
4. Triyana (2015) yang berjudul “Hubungan Antara Resiliensi dan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret” dengan subjek 40 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negative antara resiliensi dengan stres dalam Menyusun skripsi dengan nilai koefisien -0,427 dan signifikansi 0,006.
5. Lestari (2017) yang berjudul “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta” dengan subjek adalah 80 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Hasil nilai koefisien korelasi sebesar -0,596 dengan sig 0,000 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan stres dalam menyusun skripsi.
6. Rahman (2017) yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Suska Riau” dengan subjek berjumlah 130 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* dan pengumpulan data berupa kuesioner. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berkorelasi negatif dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Suska Riau dalam mengerjakan skripsi yang ditunjukkan dengan $p = 0,000$.
7. Nurmaliyah (2014) yang berjudul “Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik *Self-Instruction*” dengan subjek 3 siswa SMA. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* dan teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan lembar pantau diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-talk* dengan cara *self-instruction* dapat menurunkan stres akademik berupa peningkatan kemampuan penyampaian pendapat, pengumpulan informasi, dan peningkatan perilaku positif siswa.
8. Nurdianti (2017) yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu

Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang” dengan subjek 96 mahasiswa. Teknik sampling dengan *random sampling* dan pengumpulan data dengan kuesioner. Hasil penelitian ini yakni dukungan sosial teman sebaya berkorelasi negatif dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang sedang mengerjakan skripsi dengan nilai $p=0,000$.

9. Fatimah (2019) yang berjudul “Efektivitas Teknik *Self-talk* untuk Menurunkan Stres Remaja” menunjukkan bahwa teknik *self-talk* efektif untuk menurunkan stres. Penelitian ini merupakan jenis kuasi eksperimen menggunakan *non-randomized pretest-posttest control group design* dengan subjek 24 siswa yang dikelompokkan dalam dua yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Penelitian ini menggunakan *pretest-posttest* skala *The Perceived Stress Scale (PSS)*. *Self-talk* dilakukan dengan menggunakan ucapan positif baik secara verbal maupun nonverbal kepada diri sendiri untuk merubah pemikiran-pemikiran irasional. Hasil penelitian ini yakni *self-talk* merupakan salah satu cara yang efektif digunakan agar dapat menurunkan stres pada remaja.
10. Hamilton dkk (2011) yang berjudul "*Using a positive self-talk intervention to enhance coping skills in breast cancer survivors: lessons from a community-based group delivery model*". Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui efektivitas *positive self-talk* terhadap *coping stress skill* dan kesejahteraan psikologis pasien penderita kanker payudara di Eastern Canada. Penelitian ini termasuk jenis eksperimen dengan subjek berjumlah 20 pasien penderita kanker payudara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *positive self-talk* dapat digunakan untuk meningkatkan *coping stress skill* pasien penderita kanker payudara. Sebanyak 75% responden juga melaporkan bahwa *positive self-talk* membantu meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi *stressor* yang sedang dihadapi.
11. Zuhdi dkk (2019) yang berjudul “*Group Counseling with Self-Talk Technique and Stress Inoculation Training to Enhance Students’ Eustress*”. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dan teknik *Stress Inoculation Training (SIT)* dalam meningkatkan stres positif (*eustress*) pada siswa SMAN 12 Semarang yang mengalami stres akademik. Penelitian ini termasuk jenis eksperimen Faktorial Design 2x2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-talk* dan *Stress Inoculation Training (SIT)* efektif meningkatkan stres positif (*eustress*) pada siswa. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa teknik *positif self-talk* dapat memingkatkan *self-esteem*, merubah perilaku negatif menjadi

lebih positif, dan mengurangi stres. *Positif self-talk* akan menuntun pikiran siswa menjadi lebih positif sehingga dapat membantu siswa dalam mengatasi stres akademik yang dihadapi.

Penelitian diatas adalah sebagian dari contoh penelitian sebelumnya terkait stres, dukungan sosial teman sebaya dan *positive self-talk*. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya dan *positive self-talk* dapat dikategorisasikan penelitian yang orisinal dan belum pernah dilakukan sebelumnya.

1. Keaslian Topik

Perbedaan topik penelitian yang akan diteliti dengan penelitian yang sudah ada antara lain penelitian oleh Lestari (2017) menggunakan variabel bebas kecerdasan emosional dan stres sebagai variabel tergantung. Penelitian yang dilakukan oleh Triyana (2015) menggunakan variabel resiliensi sebagai variabel bebas dan stres sebagai tergantung. Penelitian Da'awi dan Nisa (2021) menggunakan dukungan sosial sebagai variabel bebas dan tingkat stres sebagai variabel tergantung. Penelitian-penelitian ini merupakan penelitian dengan topik stres dan dukungan sosial. Sementara itu penelitian terkait topik *self-talk* dilakukan oleh Fatimah (2019) yang berjudul “Efektivitas Teknik *Self-talk* untuk Menurunkan Stres Remaja”. Peneliti ingin mengangkat topik dengan judul “Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Ditinjau dari Dukungan Sosial Teman sebaya dan *Positive Self-Talk*”.

2. Keaslian Teori

Penelitian ini menggunakan teori stres menurut Feldman (1989), teori dukungan sosial menurut Sarafino (2011) dan teori *positive self-talk* menurut Zourbanos (2009). Pada penelitian Triyana (2015) tentang resiliensi dan stres, menggunakan teori stres menurut Sarafino (1998). Penelitian oleh Rahadiansyah (2021) yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi” menggunakan teori stres menurut Maramis (2009) dan teori dukungan sosial menurut Taylor (2003).

3. Keaslian Subjek

Pada penelitian Dini dan Iswanto (2019) yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa STIKES Ngudi Waluyo Ungaran”. Subjek adalah 72 mahasiswa STIKES Ngudi Waluyo Ungaran. Penelitian oleh Rahman (2017) yang berjudul “Hubungan

antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Suska Riau” subjek berjumlah 130 mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Suska Riau. Sedangkan dalam penelitian Purba (2016) yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan sosial teman sebaya dengan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area” subjek penelitian adalah 47 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa S1 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi.

4. Keaslian Alat Ukur

Skala yang digunakan untuk mengukur stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yaitu *The Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang dirancang oleh Cohen (1983). Skala dukungan sosial teman sebaya berdasar pada teori dan aspek dukungan sosial menurut Sarafino (1998), dan skala *positive self-talk* berdasarkan teori dan aspek *self-talk* menurut Zourbanos (2009).



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan *positive self-talk* memiliki hubungan negatif dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya dan *positive self-talk* maka akan semakin rendah stres yang dialami saat mengerjakan skripsi. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya dan *positive self-talk* maka akan semakin tinggi stres yang dialami mahasiswa.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *positive self-talk* dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, diharapkan agar mahasiswa dapat menjalin kedekatan dan kebersamaan dengan teman sebaya. Bantuan serta dukungan yang berasal dari teman sebaya akan membantu mahasiswa dalam menghadapi hambatan dan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi. Mahasiswa juga diharapkan mampu mengucapkan kalimat-kalimat positif kepada diri sendiri ketika dihadapkan pada situasi yang sulit ketika penyusunan skripsi sehingga mampu menumbuhkan semangat dan keyakinan diri bahwa mahasiswa mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi dan menuntaskan masa studi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya apabila meneliti topik yang sama yakni dukungan sosial teman sebaya, *positive self-talk* dan stres agar dapat lebih memperhatikan penyebaran kuesioner sehingga skala dapat dibagikan lebih merata pada populasi penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, D. (2017). Hubungan Antara Spiritualitas dan Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Pendidikan Islam*.
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan Sosial pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi (Studi Fenomenologis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP). *Jurnal Psikologi Undip*, 69-81.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Hilgard, E. R. (1983). *Pengantar Psikologi Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Atmoko, A., Simon, I. M., Utami, N. W., & Indreswari, H. (2021). *Pelatihan Wicara Diri (Self-Talk) dalam Konseling*. Malang: Wineka Media.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Bartsch, K., & Evelyn. (2015). *The Wounded Healer*. Semarang: Panji Graha.
- Chaplin, J. P. (2015). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Chroni, S., Perkos, S., & Theodorakis, Y. (2007). Function and Preferences of Motivational and Instructional Self-Talk for Adolescent Basketball Players. *The Online Journal of Sport Psychology*, 19-31.
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38:300-14.
- Cohen, & Hoberman, H. M. (1983). Positive Events and Social Supports as Buffers of Life Change Stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 99-125.
- Cohen, S., & Syme, L. (1985). *Social Support and Health*. Florida: Academic Press Inc.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 385-396.
- Da'awi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal Literasi Psikologi*, 67-75.
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic Stress, Parental Pressure, Anxiety and Mental Health among Indian High School Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 26-34.
- Dewi, R. K. (2020, Juli 15). *Kompas.com*. Retrieved from Kompas.com: <https://www.kompas.com/tren/read/2020/07/15/120405165/viral-soal-kasus-bunuh-diri-mahasiswa-karena-skripsinya-kerap-ditolak-dosen?page=all>

- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa STIKES Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan* , 88-148.
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia . *Procedia - Social and Behavioral Sciences* , 646-655.
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Erford, B. T., Eaves, S. T., Bryant, E. M., & Young, K. A. (2010). *Thirty-Five Techniques Every Counselor Should Know 1st Edition*. Trenton, New Jersey: Pearson Education Inc.
- Fatimah, M. (2019). *Efektivitas Teknik Self Talk untuk Menurunkan Stres Remaja*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Feldman, R. S. (1989). *Adjustment: Applying Psychology in a Complex World*. New York: Mc Graw Hill.
- Femyhough, C., & Meins, E. (2009). *Private speech, executive functioning, and the development of verbal self-regulation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Giyarto. (2018). *Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam Mengerjakan Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Glozah, F., & Pevalin, D. J. (2014). Social Support, Stress, Health, and Academic Success in Ghanaian. *Journal of Adolescence*, 451-460.
- Greenberg, J. (2006). *Comprehensive Stress Management 10th Edition*. New York, USA: McGraw-Hill.
- Hamilton, R., Miedema, B., MacIntyre, L., & Easley, J. (2011). Using a Positive Self Talk Intervention to Enhance Coping Skills in Breast Cancer Survivors : Lesson from a Community Based Group Delivery Model. *Current Oncology* , 46-53.
- Hanapi, I., & Agung, I. M. (2018). Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Efficacy dalam Mengerjakan Skripsi. *Jurnal RAP UNP*, 37-45.
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres Yogyakarta*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hary, Z. A. (2017). *Hubungan Antara Kelekatan Terhadap Ibu Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Perantau*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

- Hasibuan, N. (2014). *Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres yang Sedang Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Angkatan 2014 di Fakultas Psikologi Medan Area*. Medan: Universitas Medan Area.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York: The Guilford Press.
- Huda, M. (2011). Perkembangan Keilmuan di STAIN Ponorogo. *Jurnal Dialogia*.
- Indriati, E. (2001). *Menulis Karya Ilmiah*. Jakarta: Gramedia.
- Kalat, J. W. (2008). *Biological Psychology (10th Ed)*. USA: Wadsworth.
- Kartika, Y. (2017). *Efektivitas Positive Self Talk dalam Meningkatkan Self Esteem pada Anak Yatim di Yayasan Panti Asuhan Nurul Falah*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Khafidzoh, E. N. (2018). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Santri Putri Dalam Mengikuti Perlombaan Pidato Di Asrama Sunan Ampel PP. Mamba'ul Ma'arif Denanyar Jombang*. Kediri: IAIN Kediri.
- Lazarus, & Folkman. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lestari, S. S. (2017). *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Stres pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Majdi, M. Z., Purwanto, E., & Sunawan. (2019). Group Counseling with Self-Talk Technique and Stress Inoculation Training to Enhance Students' Eustress. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 125-133.
- Maramis, W. F. (2009). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Mulawarman, Nugraheni, E. P., Putri, A., & Febrianti, T. (2020). *Psikologi Konseling: Sebuah Pengantar Bagi Konselor Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Nevid, J. S. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Nisa, U. K. (2019). *Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Adversity Quotient Mahasiswa rantau Tingkat Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Norfai, S. M. (2021). *"Kesulitan dalam Menulis Karya Tulis Ilmiah", Kenapa Bingung?* Klaten: Penerbit Lakeisha.
- Nurdianti, M. I. (2017). *Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang*. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 273-282.

- Patty, S., Wijono, S., & Setiawan, A. (2016). Hubungan Dukungan Sosial teman Sebaya, Kontrol Diri, dan Jenis Kelamin dengan Prestasi Belajar Siswa Di SMA Kristen YPKPM Ambon. *Psikodimensia* , 204-235.
- Purba, T. S. (2016). *Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*. Medan: Universitas Medan Area.
- Puspitarini, I. Y. (2017). Teknik Self Instruction (Solusi bagi Remaja untuk Mereduksi Distress. *Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter* (pp. 101-108). Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Rahadiansyah, M. R., & Chusairi, A. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1290-1297.
- Rahakratat, B. B., Wuisang, M., & Tendean, A. F. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Keperawatan UNKLAB. *Klabat Journal of Nursing*, 10-16.
- Rahman, J. (2017). *Hubungan antara Sosial Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN SUSKA Riau*. Pekanbaru: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Rasmun, N. M. (2004). *Stres, Koping, dan Adaptasi*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Robbins, S. P. (2001). *Perilaku Organisasi: Konsep, Kontroversi, Aplikasi*. Jakarta: Prenhallindo.
- Rohmah, Q. (2017). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence. Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health Psychology: Biopsychological Interactions 3rd Ed*. New York: Wiley.
- Sarafino, E. P. (2005). *Health Psychology: Biopsychological Interaction*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Singapore: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions: Stress, Biopsychosocial Factors, and Illness*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *The 8th Edition of Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.

- Sari, N. P., Setiawan, M. A., & Zaini, M. (2019). *Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Public Speaking Bagi Konseli/Siswa SMA*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sawitri, A. R., & Widiyasavitri, P. N. (2021). Strategi Coping Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Tengah Pandemi COVID19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 78-85.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Stuart, & Sunden. (1998). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 3*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sundeen, & Stuart. (2015). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.
- Triyana, M., Hardjani, T., & Karyanta, N. A. (2015). *Hubungan Antara Resiliensi dan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Vygotsky, L. (1986). *Thought and Language*. United States of America: The Massachusetts Institute of Technology.
- Wawan, J. H. (2020, Januari Jumat). *Detiknews*. Retrieved from Detiknews: <https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-4880262/diduga-stres-skripsi-mahasiswa-yogya-tewas-bunuh-diri-dalam-kos>
- Weinberg, R. S., Gould, D., & Jackson, A. (1980). Cognition and motor performance: effect of matching-up strategies on three motor tasks. *Cognitive Therapy and Research*, 239–245.
- Williams, J. M. (2001). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance 4th Ed.* Mountain View, CA: Mayfield.
- Windiyaningrum, W. I. (2017). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi DI STIKES ICME Jombang Tahun 2017*. Jombang: STIKES Insan Cendekia Medika.
- Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V. (n.d.). Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature. *Child Psychiatry & Human Development*, 2020.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Athanasios, Stilian, C., Papaioannou, & TheodorakisYannis. (2009). Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and preliminary Validation of a Measure Identifying the Structure of Athletes' Self-Talk. *Sport Psychologist*, 233-251.