

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DARI  
DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI DENGAN STRES MENGHADAPI  
SKRIPSI PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi



Disusun oleh:

Hunter Pandega

NIM :07710020

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2011**

**PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Yang bertanda dibawah ini adalah :

Nama : Hunter Pandega

NIM : 07710020

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 adalah asli hasil karya peneliti sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 8 Juni 2011

Yang menyatakan



Hunter Pandega

NIM.07710020

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Prof. Dr. Dudung Abdurrahman  
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Hal : Skripsi

Kepada Yth :  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial  
dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga  
Di Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Hunter Pandega

NIM : 07710020

Prodi : Psikologi

Judul : Hubungan Antara Dukungan Sosial Dari Dosen Pembimbing Skripsi Dengan Stres Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah. Demikian atas perhatiannya terima kasih.

Wassalamuudaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 8 Juni 2011  
Pembimbing,

  
Henry Helena, M.Si  
NIP. 19751124 200604 1 002

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA



**PENGESAHAN SKRIPSI**

Nomor : UIN.02/DSH/PP.00.9/878/2011

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DARI  
DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI DENGAN STRES  
MENGHADAPI SKRIPSI PADA MAHASISWA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Hunter Pandega  
NIM : 07710020

Telah dimunaqosyahkan pada : Kamis, tanggal : 16 Juni 2011  
dengan nilai : 77.66(B)

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

**PANITIA UJIAN MUNAQOSYAH :**

Ketua Sidang

Benny Herlena, M.Si  
NIP.19761124 200604 1 002

Penguji I

Zahni Imawan Muslim, M.Si  
NIP. 19680220 200800 1001

Penguji II

R. Rahmy Dhanu, MA  
NIP. 19750910 200501 2 003

Yogyakarta, 28 Juni 2011  
UIN Sunan Kalijaga  
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora



DEKAN

Prof. Dr. Saifuddin Zuhri, M.Hum  
NIP. 19630306 198903 1 010

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## MOTTO

“Berdoalah kepadaKu niscaya akan Aku perkenankan bagimu”.

(QS. Al Mu'min: 60)

"Aku tinggalkan untuk kamu dua urusan, tidak kamu akan tersesat selama berpegang kepada keduanya, yaitu kitab Allah dan sunnah

Rasul Allah “

(Wasiat nabi Muhammad SAW, hadits Shahih Muslim )

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA

Awalilah semua tindakan dengan berdoa pada Allah SWT, karena

Doa itu akan mengiringi langkah kita menuju apa yang kita inginkan..

## Halaman Persembahan

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas berkah, Rahmat,  
serta kemudahan yang diberikan-Nya, dengan segenap cinta dan

sayang karya sederhana ini

Kupersembahkan Kepada :

Almamaterku Tercinta

Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial & Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA

Keluargaku Ayah, Ibundaku, dan saudara-saudara kandungku.....

Atas Perjuangan, Doa, Cinta dan Kasih Sayang Yang telah tulus ikhlas

engkau berikan padaku..

## PRAKATA

Segenap puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayahnya, perencanaan, pelaksanaan dan penyelesaian skripsi sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana strata satu (S-1), dapat terselesaikan dengan lancar.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, akan tetapi harapan penulis dengan bantuan para pembaca akan dapat menuju kearah yang lebih baik. Oleh karena itu peneliti mengharapkan kritikan, saran maupun nasehat yang membangun guna perbaikan skripsi selanjutnya.

Penulis dengan segala kerendahan hati menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini berbagai pihak telah banyak memberikan dukungan dan bantuan. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Dudung Abdurrahman, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Benny Herlena. M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, serta sebagai Dosen pembimbing Skripsi yang senantiasa telah membimbing dan memotivasi saya sejak dari awal kuliah sampai akhir kuliah. “Terima Kasih atas segalanya pak Benny.. sampai-sampai hampir tidak mampu saya ungkapkan lewat kata-kata”.



3. Ibu Satih Saidiyah, Dipl.Psy., M.Si selaku Dosen Pembimbing akademik yang telah membimbing dan mengarahkan jalan studi peneliti dari awal kuliah sampai selesai.
4. Bapak Zidni Immawan Muslim, M.Si dan Ibu Rachmy Diana, M.A.,Psi. selaku tim penguji yang telah memberi masukan dan saran-saran untuk menyempurnakan penelitian ini.
5. Bapak Prof.Dr. Asip F. Hadipranata yang telah banyak memberikan masukan positif serta nasehat-nasehat yang bijaksana dari sebelum peneliti masuk kuliah sampai akhir kuliah ini.
6. Ibu dan Bapak yang telah ikhlas selalu memberikan kasih sayang, Kasih sayangmu sangatlah berharga tak ternilai dengan suatu apapun. Semoga dengan karya sederhana anakmu ini dapat membalas sedikit kebahagiaan yang selama ini telah engkau berikan.
7. Mahasiswa Prodi Psikologi Fishum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta semua angkatan “Terimakasih atas kerjasamanya” semoga diberi kelancaran dan kemudahan dalam mengerjakan skripsi.
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah banyak memberikan pengetahuan yang sangat berarti, serta seluruh staff Tata Usaha dan kemahasiswaan yang telah membantu dalam proses penelitian ini.
9. Teman-teman Psikologi angkatan 2007; Fadli, Yoga, Zaenal, Rizki, Ammy, Andi, Gunawan, Ridwan, Bagus, Syahid, Fared, Fathur, Kurniadi, Abbas, Kiki, Yuyun, Dita, Annisa, Hasna, Ella, Zahro, Dian, Liza, Ida, Fatimah, Nia, Uli, Dewi, Ana, Mba Widya, Mba Ifa, Hany, Zela, Maya, Miftah, Luthfi, Indah,



Fitri, Lika Budi, Yanti, Leni, Ari, Novi, Phia, Iffa, Arie, Ita, Nunung, Samir, Mbak Fetra, Sugiyanti, Lela, Ira, Kak Tia, Evi, Diah, Ipoh, Dina, Aida,, Farid, Badi', Maman, Fikar, Anaz, Awan, Yadi, Wahid, Cak Nuzul, Rio, Yudin, Muadz, “*kalian adalah teman terbaikku !!!*”.

10. Saudara-saudara kandungku; Starky, Eric, Brian, Orin yang telah tulus ikhlas membantuku selama ini, dan terimakasih banget pada Eric telah membantu bekerja bapak sendirian selama aku mengerjakan Skripsi.

Akhirnya peneliti sampaikan rasa terimakasih yang dalam kepada teman-teman dan semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan, dukungan, bantuan dan perhatian kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan studi ini dengan baik.

Yogyakarta, 8 Juni 2011

Peneliti,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
Hunter Pandega  
NIM. 07710020

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMA PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xvix</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian .....	6
C. Manfaat Penelitian .....	7
D. Keaslian Penelitian.....	7

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Stres.....	11
1. Pengertian Stres.....	11
2. Aspek-aspek Stres .....	13
3. Faktor Yang Mempengaruhi Stres .....	16
4. Sumber-sumber Stres .....	18
5. Dampak-dampak Stres.....	19
B. Dukungan Sosial .....	20
1. Pengertian Dukungan Sosial .....	20
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	23
3. Sumber-sumber Dukungan Sosial.....	25
C. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dari Dosen Pembimbing Skripsi dengan Stres Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa .....	27
D. Hipotesis.....	30
BAB III. METODE PENELITIAN.....	31
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
B. Definisi Operasional.....	31
1. Stres menghadapi skripsi.....	31
2. Dukungan Sosial Dari Dosen Pembimbing Skripsi .....	31
C. Populasi dan Sampel .....	32

D. Metode Pengumpulan Data .....	33
1. Skala <i>Stres menghadapi skripsi</i> .....	34
2. Skala Dukungan Sosial Dari Dosen Pembimbing Skripsi .....	35
E. Validitas dan Reliabilitas Instrument .....	36
F. Metode Analisis Data .....	38
BAB IV. HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN .....	39
A. Orientasi Kancan .....	39
B. Persiapan Penelitian .....	40
1. Proses Perizinan .....	40
2. Pelaksanaan Try Out .....	42
3. Hasil Try Out .....	42
a. Skala Stres Menghadapi Skripsi .....	43
b. Skala Dukungan Sosial Dari Dosen Pembimbing Skripsi ..	44
c. Uji Validitas .....	46
d. Seleksi Aitem .....	47
e. Uji Reliabilitas .....	47
C. Pelaksanaan Penelitian .....	48
D. Analisis Data .....	49
1. Uji Normalitas .....	49
2. Uji Linearitas .....	50
3. Kategorisasi individu pada masing-masing skala .....	51
4. Uji Hipotesis .....	55
E. Pembahasan .....	55

BAB V. PENUTUP.....	61
A. Kesimpulan .....	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA .....	63
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	66



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sebaran aitem skala Stres menghadapi skripsi .....	34
Tabel 2. Sebaran aitem skala Dukungan Sosial Dari Dosen Pembimbing Skripsi .....	35
Tabel 3. Sebaran aitem valid dan gugur skala stres menghadapi skripsi setelah <i>Try Out</i> .....	43
Tabel 4. Sebaran aitem valid dan penomoran baru dengan tanda “( )” Oskala stres menghadapi skripsi setelah <i>Try Out</i> .....	43
Tabel 5. Sebaran aitem valid dan gugur skala <i>Dukungan Sosial</i> Dari Dosen Pembimbing Skripsi setelah <i>Try Out</i> .....	45
Tabel 6. Sebaran aitem valid dan penomoran baru dengan tanda “( )” skala <i>Dukungan Sosial</i> Dari Dosen Pembimbing Skripsi setelah <i>Try Out</i> .....	45
Tabel 7. Reliabilitas skala stres menghadapi skripsi dan skala dukungan sosial dari dosen pembimbing skripsi setelah <i>Try Out</i> .....	48

Tabel 8. Hasil uji normalitas skala stres menghadapi skripsi dan skala dukungan sosial dari dosen pembimbing skripsi .....	50
Tabel 9. Hasil Uji linearitas .....	50
Tabel 10. Deskripsi statistik nilai stres menghadapi skripsi dan dukungan sosial dari dosen pembimbing skripsi .....	51
Tabel 11. Kategori nilai stres menghadapi skripsi .....	53
Tabel 12. Kategori dukungan sosial dari dosen pembimbing skripsi .....	54

#### **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran A. Skala , Skor Data, dan Analisis Try Out.....	66
A.1. Skala <i>Try Out</i> Stres Menghadapi Skripsi.....	66
A.2. Skala Try Out Dukungan sosial dari Dosen Pembimbing skripsi..	70
A.2. Skor Data <i>Try Out</i> Skala Stres Menghadapi Skripsi.....	74
A.3. Skor Data <i>Try Out</i> Skala Dukungan Sosial Dari Dosen Pembimbing Skripsi.....	80



A.4. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Try Out</i> Stres Menghadapi	
Skripsi .....	86
A.5. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Dukungan Sosial dari Dosen	
Pembimbing Skripsi.....	91
Lampiran B Skala, Skor Data, dan Analisis Data Penelitian .....	97
B.1. Skala Penelitian Stres Menghadapi Skripsi.....	98
B.2. Skala Penelitian Dukungan Sosial Dari Dosen Pembimbing	
Skripsi.....	101
B.3. Data Skor Skala Penelitian Stres Menghadapi Skripsi.....	105
B.4. Data Skor Skala Penelitian Dukungan Sosial dari Dosen Pembimbing	
Skripsi .....	111
B.5. Deskripsi Data.....	117
B.6. Histogram.....	121
B.7. Kategorisasi Stres menghadapi Skripsi.....	122
B.8. Kategorisasi Dukungan Sosial dari Dosen Pembimbing Skripsi.....	123
B.9. Uji Normalitas.....	124
B.10. Uji Linieritas.....	124
B.11. Kurva	
Linier.....	126

B.12. Uji Hipotesis.....	127
Lampiran D. Bukti Pre Eliminary.....	128
Lampiran E. Surat Keterangan Penelitian.....	135



# HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DARI DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI DENGAN STRES MENGHADAPI SKRIPSI PADA MAHASISWA

Hunter Pandega

Benny Herlena, M.Si

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel tergantung, yaitu stres menghadapi skripsi pada mahasiswa dengan variabel bebas yaitu Dukungan Sosial Dari Dosen Pembimbing Skripsi. Subjek penelitian adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sedang menghadapi skripsi. Keseluruhan subjek berjumlah 63 orang. Teknik pengambilan sampel penelitian dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Alat Pengumpulan data menggunakan skala stres dan skala dukungan sosial. Analisis data dengan menggunakan teknik korelasi dari *Pearson's product moment* dengan program *SPSS 16.00 for Windows*. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dari dosen pembimbing skripsi dengan stres menghadapi skripsi pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi ( $r$ ) yang negatif sebesar  $-0.417$  dan  $p = 0.001$  ( $p < 0,01$ ) dengan demikian hipotesis diterima. Sumbangan efektif dukungan sosial dari dosen pembimbing skripsi terhadap stres menghadapi skripsi pada mahasiswa ditunjukkan dengan koefisiensi determinan ( $r^2$ ) sebesar  $0,174$  yang artinya terdapat  $17,4\%$  pengaruh dukungan sosial dari dosen pembimbing skripsi terhadap stres menghadapi skripsi, sedangkan  $82,6\%$  adalah pengaruh faktor lainnya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Kata kunci : Dukungan Sosial Dari Dosen Pembimbing Skripsi, stres menghadapi skripsi.

***THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SOCIAL SUPPORT OF THE GUIDANCE LECTURER OF THE THESIS. WITH THE STRESS IN FACING THE THESIS FOR THE UNIVERSITY STUDENT***

Hunter Pandega

Benny Herlena, M.Si

***ABSTRACT***

*This research is to know the relationship between the dependent variable, that is the stress in facing the thesis for the university student with the independent variable, that is The social support from the guidance lecturer of thesis. The subject of the research is that the students of the programme of psikologi of the social faculties and Humaniora of UIN Sunan Kalijaga of Yogyakarta, which is facing the thesis of the whole amount of subject, which is 63 persons. The technique of taking the researchal samples is using the sampling purposive technique.*

*This research use the quantitative methode. The equipment used to collect the data is used the stress and social support scale. The analitical data using the correlational from the pearson's product moment with the SPSS 16.00 for Windows Programme. The result of this research show that there is a relationship which is negative and significant between the social support of the guidance lecturer of thesis and the stress of the student in facing the thesis for them. This is shown by the coeficient correlation ( $r$ ) was negative at - 0,417 with  $p = 0.001 (p < 0,01)$  it means that hippothesis was accepted. The effective social support of the thesis fowards the stress of facing the thesis for the student of the university is shown by the determinated coefficient ( $r^2$ ) of 0,174, which means there is tobe found 17,4 % the influence of social support from the guidance lecturer against the stress of facing the thesis, while the 82% is caused by other factors.*

*Keyword: Social Support from the Guidance Lecturer of Thesis, in the Stress facing the thesis.*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Setiap individu dituntut memiliki bekal dan kemampuan sesuai dengan perkembangan zaman. Tuntutan untuk memiliki bekal gelar dan kemampuan sebagai sarjana merupakan suatu kebutuhan bagi mahasiswa untuk menghadapi perkembangan zaman

Dalam dunia pendidikan, mahasiswa sebagai salah satu *stake holder* perguruan tinggi tidak terlepas dari aktivitas perkuliahan. Sejak masuk dalam aktivitas perkuliahan, mahasiswa sudah dituntut untuk dapat segera beradaptasi supaya dapat bertahan dalam sistem perkuliahan tersebut, sebab dunia kampus sangatlah berbeda dengan dunia sekolah, tidak hanya hal akademik, namun dalam kehidupan sosial pun berbeda (Musyafik, 2005). Dalam hal ini karena dosen hanya berperan sebagai fasilitator, mahasiswa dituntut berperan mandiri lebih aktif serta mengerjakan dan bertanggung jawab sendiri pada semua pekerjaan yang terkait dengan perkuliahan di perguruan tinggi mereka.

Selain berperan mandiri dan aktif, mahasiswa juga harus dapat cepat beradaptasi dengan situasi tersebut, mahasiswa juga dituntut untuk segera menyelesaikan perkuliahan yang bersumber dari tuntutan diri sendiri, orang tua, dosen, dan faktor lainnya yang menuntut untuk segera menyelesaikan studinya. Tuntutan tersebut dialami paling banyak oleh mahasiswa tingkat akhir karena mahasiswa tingkat akhir telah mencapai jumlah mata kuliah yang diwajibkan atau

habis teori dan sedang menjalani tahap penyelesaian yang disebut skripsi. Berbagai situasi menuntut mahasiswa untuk segera menyelesaikan perkuliahan pada tingkat akhir tersebut.

Menurut Kartono (1995), belajar di perguruan tinggi adalah suatu pekerjaan yang berat karena mahasiswa dituntut untuk mengikuti kuliah secara tertib, mempelajari buku-buku yang pada umumnya tertulis dalam bahasa asing, harus menghafalkan berbagai macam teori dan pengetahuan, harus melakukan penelitian di laboratorium, di perpustakaan, membuat laporan-laporan tertulis dan salah satunya adalah skripsi.

Skripsi sering menjadi “momok” mahasiswa semester akhir, karena mereka kurang terbiasa menulis karya ilmiah. Fenomena ini dialami oleh mahasiswa hampir di semua lingkungan perguruan tinggi yang ada. Kondisi kurang terbiasanya mahasiswa menulis karya ilmiah berakibat setiap ada tugas penulisan dari dosen dianggapnya sebagai beban, termasuk dalam hal penulisan skripsi. Masih banyak mahasiswa yang menganggap tugas itu berat dan menakutkan, tidak sedikit pula yang menyusun dengan asal-asalan atau dengan jalan pintas seperti plagiat atau membeli. (Fridayah, 2003).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 12 April 2011 dan 21 April 2011, dengan tiga orang mahasiswa prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga yang sedang mengerjakan skripsi, terungkap bahwa mahasiswa mengalami tekanan, bingung, dan merasa tertekan karena teman satu angkatan sudah banyak yang lulus sementara dirinya sendiri belum lulus. Mahasiswa juga mengeluhkan tekanan yang dialaminya berupa



angan-angan yang suram, sering pusing, dan stres memikirkan skripsinya yang belum terselesaikan.

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa yang lain pada tanggal 12 April 2011 dan 21 April 2011 tersebut, juga terungkap bahwa dalam menyusun skripsi terkadang merasa tegang, takut, penuh tekanan, was-was apabila dalam pengerjaan skripsinya gagal, merasa buntu dan kesulitan mencari bahan-bahan. Sementara itu berdasarkan hasil wawancara yang lainnya terungkap bahwa selain stres dalam mengerjakan skripsi juga kadang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merasa kesulitan menemui dosen pembimbing skripsi, merasa bosan, malas, dan tidak tau arah bagaimana harus menyelesaikan skripsi agar cepat wisuda. Berdasarkan wawancara lainnya juga terungkap bahwa ketika mengerjakan skripsi, mahasiswa mengalami stres karena kesulitan mengerjakan skripsi .

Hal tersebut senada dengan hasil temuan dari Rohimi (2003), mengatakan bahwa banyak mahasiswa yang stres karena skripsi. Stres yang dialami tersebut berupa *distress* bila stres itu berlangsung lama akan dapat menghambat pengerjaan dan penyelesaian skripsi. Banyak kendala yang terjadi pada mahasiswa yang menghadapi skripsi, seperti yang diungkapkan oleh Koentjoro (Oestam, 2003), antara lain, mahasiswa tidak jelas mengenai topik yang akan diteliti, mempunyai kekhawatiran terjadinya hambatan penelitian, tidak terbiasa dalam menulis, kurang paham tentang metodologis, keterbatasan penggunaan bahasa asing, biaya penelitian dan pembuatan skripsi yang mahal, terbatasnya



jumlah literatur yang tersedia di perpustakaan, merasa grogi menghadapi dosen pembimbing utama yang bukan dosen pengampu mata kuliah sendiri.

Demikian pula berdasar hasil Penelitian yang dilakukan Nuraini (2002), bahwa mahasiswa yang sedang menjalankan proses skripsi, didapatkan hasil bahwa mahasiswa tersebut merasa takut dan merasa tidak percaya diri karena merasa tidak mampu untuk melaksanakan tugas-tugas mereka menjalankan skripsi di kemudian hari, ada juga yang cemas menjelang skripsi karena takut tidak dapat mengerjakan sebaik mungkin. Ketakutan menghadapi skripsi akan membuat mahasiswa menjadi tertekan, baik fisik maupun psikologis, karena takut gagal dalam mengerjakan skripsi. Keadaan ketakutan yang terjadi dalam diri mahasiswa tersebut diatas oleh Nuraini (2002) dikategorikan mahasiswa merasa stres ketika menghadapi skripsi.

Looker & Gregson (2004) menjelaskan bahwa stres dapat bersifat positif maupun negatif. Stres yang negatif disebut *distress* sedangkan stres yang positif disebut *eustress*. *Eustress* adalah stres yang menyebabkan proses beradaptasi dan meningkatkan kemampuan beradaptasi, sehingga dapat meningkatkan kemampuan *coping*. Menurut Wiramihardja (2005), terdapat enam faktor yang dapat mengurangi atau menahan efek dari stres, antara lain, cara *coping stres*, harapan terhadap *Self-Efficacy*, ketahanan Psikologis (*psychological hardiness*) atau daya tahan, rasa optimisme, dan dukungan Sosial. Dalam hal ini, mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi, dengan adanya dukungan sosial dari dosen pembimbing skripsi maka mahasiswa tersebut akan terhindar dari efek negatif dari stres (*distress*) sehingga mahasiswa dalam menghadapi skripsi, tingkat stres yang

dialami akan cenderung menurun, dan stres yang dialami tersebut cenderung kearah *eustress* sehingga menyebabkan berkurangnya beban dalam menghadapi skripsi.

Cobb dkk (Sarafino,1990) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan perasaan nyaman, perhatian, penghargaan atau pertolongan yang diterima seseorang yang berasal dari orang lain atau kelompok. Individu dengan dukungan sosial percaya mereka, diperhatikan, dihargai, dinilai, dan merupakan bagian dari jaringan sosial seperti keluarga, lingkungan atau tempat tinggal yang dapat menyediakan kebutuhan, pelayanan dan memberikan perlindungan dari bahaya. Senada dengan Cobb, Taylor dkk, (2009) menyatakan bahwa, dukungan sosial adalah suatu hubungan intrapersonal dimana individu memberikan bantuan pada individu yang lain. Dalam hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang dirasakan dan diterima oleh para mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menjadi salah satu faktor protektif dalam stres. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tersebut sangat membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan keluarga, kampus dan masyarakat.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 24 April 2011, dengan tiga orang mahasiswa prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga yang sedang mengerjakan skripsi, terungkap bahwa mahasiswa memerlukan dukungan sosial dari keluarga, teman dekat, dan dosen pembimbing skripsi. Mahasiswa juga merasa bahwa dosen pembimbing paling mereka butuhkan karena paling berkaitan dengan pengerjaan atau penyelesaian skripsinya. Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa yang lain, juga terungkap

bahwa mereka membutuhkan dukungan sosial dosen pembimbing skripsi karena menurutnya, cepat atau lambat selesainya skripsi sangat tergantung oleh dukungan sosial dosen pembimbing skripsi yang berupa arahan, nasehat, dan saran-saran yang berguna dalam pengerjaan skripsinya. Sementara itu berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa lainnya juga terungkap bahwa selain orang tua dan teman sebaya, dan terutama dari dosen pembimbing juga sangat dibutuhkan karena mahasiswa mendapatkan arahan dalam hal penyusunan skripsinya.

Berdasarkan beberapa hasil wawancara tersebut, apakah dukungan sosial dari dosen pembimbing skripsi memiliki keterkaitan dengan stres mahasiswa yang sedang skripsi?. Dalam Hal ini Dosen pembimbing skripsi merupakan salah satu bagian dari mereka yang mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi sehingga dengan adanya dukungan sosial dari Dosen pembimbing skripsi, Stres yang dialami mahasiswa tersebut dirasakan cenderung menurun.

Atas dasar pertanyaan penelitian tersebut, mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dari dosen pembimbing skripsi dengan stres menghadapi skripsi.

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial Dosen Pembimbing skripsi dengan stres menghadapi skripsi pada mahasiswa.

### **C. Manfaat Penelitian**

a. Manfaat teoritis

Mengembangkan bidang ilmu psikologi, terutama psikologi sosial dan psikologi klinis yang berkaitan dengan dukungan sosial dari dosen pembimbing skripsi dan stres menghadapi skripsi pada mahasiswa.

b. Manfaat praktis

Memberikan pengetahuan kepada instansi perguruan tinggi dan mahasiswa apabila terbukti ada kaitan antara dukungan sosial dari Dosen pembimbing skripsi dengan stres menghadapi skripsi pada mahasiswa, maka dukungan sosial tersebut sangat disarankan untuk diterapkan.

### **D. Keaslian Penelitian**

Hasil penelitian lain yang terkait diantaranya adalah Efikasi diri terhadap skripsi, dukungan sosial dan stress saat skripsi oleh Sollvyani Rizky (2009), Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan AL BISRI Semarang tahun 2007 oleh Ayu Febriasari (2007), Hubungan antara kecemasan menghadapi tes dengan optimism, religiusitas, dan dukungan sosial oleh Mutmainah (2005), dan Stres Kerja Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Beban Kerja Pada Guru Yang Mengajar Mata Pelajaran Ujian Nasional, Tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Kota Yogyakarta oleh Ekawati Muharomi (2010), Hubungan antara Dukungan Sosial Dengan Stres Menghadapi SNMPTN Pada Lulusan SMU Di Kabupaten Ciamis oleh Nova Asmarasari (2010), Hubungan

antara Persepsi Terhadap Dosen Pembimbing dengan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang mengerjakan Skripsi oleh Oestam (2003).

Adapun penjelasan rinci mengenai keaslian penelitian adalah:

#### 1. Keaslian Judul

Penelitian lainnya yang berkaitan antara lain variabel bebas pada penelitian Sollvyani Rizky (2009), yaitu Efikasi diri dan dukungan sosial terhadap skripsi, dengan variabel tergantung stres saat skripsi. Variabel tergantung pada penelitian Ayu Febriasari (2007), yakni dukungan sosial dengan variabel bebas penyesuaian diri remaja di panti asuhan AL BISRI Semarang tahun 2007. Variabel bebas pada penelitian Mutmainah (2005), yaitu optimism, religiusitas, dan dukungan sosial dengan variabel tergantungnya kecemasan menghadapi tes. Penelitian Ekawati Muharomi (2010), Stres Kerja Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Beban Kerja Pada Guru Yang Mengajar Mata Pelajaran Ujian Nasional, Tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Kota Yogyakarta, mempunyai variabel tergantung Stres Kerja dan Persepsi Terhadap Beban Kerja Pada Guru Yang Mengajar Mata Pelajaran Ujian Nasional, Tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Kota Yogyakarta sebagai variabel bebas, penelitian Nova Asmarasari (2010), Hubungan antara Dukungan Sosial Dengan Stres Menghadapi SNMPTN Pada Lulusan SMU Di Kabupaten Ciamis, Mempunyai variabel tergantung Stres Menghadapi SNMPTN dan Dukungan Sosial sebagai variabel bebas. Penelitian Oestam, 2003. Hubungan antara Persepsi Terhadap Dosen Pembimbing dengan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang mengerjakan Skripsi, mempunyai variabel tergantung stres mengerjakan skripsi dan persepsi terhadap dosen pembimbing sebagai variabel bebas.

Dari berbagai penelitian tersebut, tidak ada satupun yang meneliti hubungan antara dukungan sosial dari dosen pembimbing skripsi dengan stres menghadapi skripsi pada mahasiswa. Adapun perbedaan dalam penelitian ini yaitu pada variabel bebas yang ikut serta mempengaruhi penelitian ini adalah dukungan sosial dari Dosen pembimbing skripsi dengan menggunakan variabel tergantung stres menghadapi skripsi pada mahasiswa, maka topik penelitian yang dilakukan adalah asli. Peneliti belum pernah menemukan penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan stres menghadapi skripsi pada mahasiswa. Penelitian tersebut merupakan penelitian asli atau orisinal, sepanjang pengetahuan peneliti belum pernah dilakukan oleh penelitian lain.

## 2. Keaslian Teori

Secara umum *grand theory* stres dan dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan penelitian lain, *grand theory* stres dalam penelitian ini sama dengan yang digunakan dalam penelitian Nova Asmarasari (2010) menggunakan teori yang dikemukakan Luthans (2006) namun perbedaannya adalah pada penerapannya, teori stres dalam penelitian ini diterapkan lebih spesifik pada stres menghadapi skripsi. *grand theory* dukungan sosial dalam penelitian ini sama dengan yang digunakan dalam penelitian Ayu Febriasari (2007) menggunakan teori yang dikemukakan House (Smet,1994) namun perbedaannya adalah pada penerapannya, teori dukungan sosial dalam penelitian ini diterapkan lebih spesifik pada dukungan sosial dari dosen pembimbing skripsi.



### 3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan untuk pengambilan data adalah dengan cara memodifikasi skala dukungan sosial dalam penelitian Ayu Febriasari (2007) menjadi skala dukungan sosial dari dosen pembimbing skripsi mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh House (Smet, 1994) dan memodifikasi skala stres dalam penelitian Nova Asmarasari (2010) menjadi skala stres menghadapi skripsi mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Luthans (2006).

### 4. Keaslian subjek penelitian.

Karakteristik subjek yang digunakan dalam penelitian ini secara umum sama dengan penelitian Sollvyani Rizki (2009), yakni mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, namun secara khusus berbeda pada karakteristik subjek penelitian.

Berdasarkan keaslian penelitian yang telah diuraikan di atas meliputi keaslian judul, keaslian teori, keaslian alat ukur, keaslian subjek penelitian dan sepanjang pengetahuan peneliti belum pernah dilakukan oleh penelitian lain, maka belum ada yang melakukan penelitian “Hubungan antara dukungan sosial dosen pembimbing skripsi dengan stres menghadapi skripsi pada mahasiswa”, sehingga penelitian tersebut merupakan penelitian asli atau orisinal, Untuk itu peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dari Dosen Pembimbing Skripsi Dengan Stres Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa”.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu :

1. Ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dari dosen pembimbing skripsi dengan stres menghadapi skripsi pada mahasiswa. Semakin rendah dukungan sosial dari dosen pembimbing skripsi maka stres menghadapi skripsi pada mahasiswa akan cenderung tinggi, sebaliknya semakin tinggi dukungan sosial dari dosen pembimbing skripsi maka stres dalam menghadapi skripsi cenderung akan rendah.
2. Dukungan sosial dari dosen pembimbing skripsi memberikan kontribusi pada stres menghadapi skripsi sebesar 17,4 % , sehingga masih ada 82,6 % faktor lain yang mempengaruhi munculnya stres menghadapi skripsi

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka saran-saran yang diajukan antara lain :

1. Bagi mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi, supaya mempersiapkan mental untuk menghadapi skripsi dan diharapkan subjek penelitian dapat mempertahankan hal-hal yang selama ini dipergunakan dalam mencari solusi terbaik dalam mengatasi permasalahan penyusunan skripsi dengan cara

memperluas jaringan kekeluargaan dan pertemanan, dalam hal ini terutama dengan dosen pembimbing skripsi sehingga dapat meningkatkan dukungan sosial yang diterimanya dalam menghadapi skripsi.

## 2. Bagi Dosen Pembimbing Skripsi

Bagi Dosen Pembimbing skripsi yang diamanahkan oleh pihak kampus untuk membimbing skripsi mahasiswa, sebaiknya mempertahankan dukungan sosial pada mahasiswa yang sudah terjadi dengan baik dan meningkatkan dukungan sosial secara optimal agar mahasiswanya mampu menyelesaikan skripsi dengan baik dan tingkat stres menghadapi skripsi pada mahasiswa akan terus berkurang yang diharapkan berdampak pada skripsinya segera terselesaikan.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki minat dan ingin meneliti lebih jauh tingkat stres menghadapi skripsi, dapat memperhatikan faktor lain yang diungkapkan oleh Robbins (1996) yakni persepsi seseorang terhadap suatu keadaan atau peristiwa yang terjadi, pengalaman seseorang, *locus of control* dan jenis kepribadian pada mahasiswa yang mempengaruhi tingkat stres menghadapi skripsi. Serta pengembangan subjek penelitian juga penulis anjurkan selain mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi, dapat menggunakan juga subjek penelitian seperti mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi namun variabel dukungannya adalah dari dosen pembimbing akademik mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, Rita, L.1999. *Pengantar Psikologi*.Jilid 2.(alih Bahasa: Taufiq, Nurdjanah & Dharma,Agus). Edisi VIII.Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. 1997. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. 2008. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Asmarasari, N. 2010. Hubungan antara Dukungan Sosial Dengan Stres Menghadapi SNMPTN Pada Lulusan SMU Di Kabupaten Ciamis. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga.
- Atikarini, A.2001. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Tingkat Stres Pada Alumni Universitas Islam Indonesia dalam Mencari Kerja. *Skripsi* ( Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Indonesia.
- Bandura.1997. *Self Efficacy : The Exercise of Control*. Hal.205-206, NewYork: Freeman Company.
- Bruno, Frank J. 1989. *Kamus Istilah Psikologi*. Hal.291-292. Yogyakarta: Kanisius.
- Cohen,S & Syme, S.L,1985, *Social Support and Health*, New York, : Academic Press, Inc.
- Chaplin, J.P.2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjemah Kartini Kartono .Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Effendi dan Tjahjono.1999. Hubungan antara Perilaku Coping dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan pada Ibu Hamil Anak Pertama. *Anima jurnal*. Volume 14.Nomor 54. Halaman 214-227.
- Folkman, S. & Lazarus,R. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. NewYork: Springer Publishing Company.
- Febriasari, Ayu.2007. Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan AL BISRI Semarang tahun 2007. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

- Fery F & Haryanto F. R.1996. Karakteristik Pekerjaan, Dukungan Sosial, Dan Tingkat Burn-Out Pada Non Human Service Corporation. *Jurnal Psikologi*. NO. 1.Vol 23. 1-12.
- Fridayah, O. 2003. *Dosen Harus Ikut Bertanggungjawab*. Debat Mahasiswa. ([www.suaramerdeka.10/4/2011](http://www.suaramerdeka.com/10/4/2011))
- Gary, A.A. 1996. Relationship of job and family involvement, Family Social Support, and Work-Family Conflict With Job and life Satisfaction. *Journal of applied Psychology*, vol .81, no. 4. Hlm.411-420. Wincosin: University of Wincosin.
- Gottlieb, B.H. 1983. *Social Support Strategies Guidelines For Mental Health Practice*. Beverly Hills: Sage Publications.
- Hartanti. 2002. Peran Sense of Humor dan Dukungan Sosial Pada Tingkat Depresi Penderita Dewasa Pasca stroke. *Anima Jurnal Psikologi*. No 2.Vol 17. 107-119.
- Hadi, S. 2000. *Statistik Jilid II*. Yogyakarta Andi Offset.
- Hardjana, A.M. 1994. *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Kuntjoro, Z. S. 2002. *Dukungan Sosial Pada lansia*. [http://www.e-psikologi.com/epsisearch.\(22/2/2010\)](http://www.e-psikologi.com/epsisearch.(22/2/2010)).
- Kartono, K. 1995. *Bimbingan Belajar SMA dan Perguruan Tinggi*. Jakarta: Srigunting.
- Latipun. 2006. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press
- Leatz, C. A., & Stolar, M. W. (1993). *Career success/personal stress: How to stay healthy in a high-stress environment*. New York, NY: McGraw-Hill, Inc.
- Looker T. & Gregson O. 2004. *Managing Stress : Mengatasi Stres Secara Mandiri*. (Alih bahasa: Haris Stiawan). Yogyakarta: BACA.
- Luthans, F. 2006. *Perilaku Organisasi*, edisi 10. Yogyakarta: BACA.
- Muharomi, E. 2010. Stres Kerja Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Beban Kerja Pada Guru Yang Mengajar Mata Pelajaran Ujian Nasional, Tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Kota Yogyakarta. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga.

- Musyafik, M. 2005. Peningkatan Efikasi Diri Melalui *Outbond* Pada Mahasiswa Tingkat Awal. *Tesis* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Mutmainah .2005. Hubungan antara kecemasan menghadapi tes dengan optimism, religiusitas, dan dukungan sosial.*Tesis* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Nuraini,T.A. 2002.Stres Pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.*Skripsi* (Tidak Diterbitkan).Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Oestam, 2003. Hubungan antara Persepsi Terhadap Dosen Pembimbing dengan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang mengerjakan Skripsi. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Rizki, S. 2009. Efikasi diri terhadap skripsi, dukungan sosial dan stres saat skripsi. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Robbins,S.P .1996. *Perilaku Organisasi*. Jilid 2.Jakarta: PT. Prenhalindo.
- Rohimi, P. 2003. *Banyak yang stres karena Skripsi*. Debat Mahasiswa.([www.suaramerdeka.com.10/4/2011](http://www.suaramerdeka.com.10/4/2011))
- Sarason,I, G, Levine, H. M. Masham, R.G.& B.R.1983. Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*.Vol.44.127-139.
- Sarafino, E.P.1990.*Health Psychology.Second Edition*,kanada:Jhon Willey & Sons,Inc.
- Shinta, E.1995.Perilaku Coping dan Dukungan Sosial Pada Pemuda Penganggur Studi Deskriptif terhadap Pemuda Penganggur di Perkotaan. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Nomor 1. Halaman 1-7.
- Selye, Hans, 1982. *Stress Without Distess*, Hal, 14. New York: Lippincott and Crowel Publisher.
- Smet, B. 1994, *Psikologi Kesehatan*.Jakarta: PT Grasindo
- Taylor, Shelley E, Letitia Anne Peplau, David O.Sears. 2009. *Psikologi Sosial*. EdisiKedua Belas. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Wiramihardja,S.A.2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*, Edisi kelima.  
Bandung:PT.Refika Aditama.

Yusuf,S.LN. 2008. *Mental Hygnie: terapi psikospiritual untuk hidup sehat berkualitas*. Bandung: Maestro.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA