

## **Strategi Coping Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi Pendidikan Teknik Bangunan Universitas Negeri Padang Angkatan 2016**

**Fauzan Handa Prigayura<sup>1</sup>, Azwar Inra<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Jurusan Teknik Sipil Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang

<sup>2</sup>Jurusan Teknik Sipil Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang

Email: fprigayura@gmail.com

**Abstrak:** Penelitian ini berawal dari masalah tidak sedikit ditemukan kesulitan yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi. Oleh karena itu dengan adanya kesulitan seperti kurangnya sumber dalam menyusun skripsi serta mahasiswa yang mengalami kesibukan lain maka banyak mahasiswa mengalami stres. Dampak dari stres tersebut mahasiswa kesulitan dalam menyusun skripsi dan menganggap bahwa skripsi merupakan suatu beban pikiran. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi berada pada kategori apakah strategi coping yang dipergunakan mahasiswa prodi Pendidikan Teknik Bangunan angkatan 2016 selama penyusunan skripsi.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2016 prodi Pendidikan Teknik Bangunan yang sedang menyusun skripsi berjumlah 80 orang. Sedangkan untuk sampel penelitian ini jumlahnya adalah 65 orang yang didapatkan menggunakan perhitungan berdasarkan tabel Cohen dengan teknik random sampling. Data penelitian dikumpulkan melalui angket yang diberikan kepada mahasiswa prodi PTB angkatan 2016 menggunakan skala likert.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan, dapat disimpulkan hasil penelitian bahwa strategi coping menghadapi stres mahasiswa dalam menyusun skripsi pada angkatan 2016 prodi PTB berada pada kategori cukup baik. Hasil analisis yang didapat dari tiap strategi coping dengan persentase Problem Focused Coping adalah 64 (98,5%) orang mahasiswa dikategorikan cukup baik ketika mengelola stres dalam menyusun skripsi. Untuk kategori Emosional Focused Coping terdapat 61 (93,8%) orang mahasiswa dikategorikan cukup baik ketika mengelola stres dalam menyusun skripsi. Dari kedua strategi coping tersebut, tidak ada mahasiswa yang memiliki strategi coping dikategorikan buruk ketika mengelola stres dalam menyusun skripsi. Artinya mahasiswa prodi PTB UNP angkatan 2016 mampu melakukan coping (pengelolaan) stres dalam menyusun skripsi.

**Kata Kunci :** Strategi, Coping, Stres

**Abstract:** *This research originated from the problems that many students experienced in compiling their thesis. Therefore, with difficulties such as a lack of resources in compiling a thesis and students who experience other activities, many students experience stress. The impact of stress is that students have difficulty in compiling a thesis and think that the thesis is a burden on the mind. This study aims to identify which category the coping strategy is used by students of the 2016 class of Building Engineering Education study program during the preparation of their thesis.*

*This type of research is a descriptive study with a qualitative approach. The population of this study were students of the 2016 class of the Building Engineering Education study program who were compiling their thesis totaling 80 people. As for the sample of this study, the number is 65 people obtained using calculations based on Cohen's table with random sampling techniques. The research data was collected through a questionnaire given to students of the 2016 class of PTB study programs using a Likert scale.*

*Based on the results of the research carried out, it can be concluded that the results of the study show that coping strategies to deal with student stress in compiling a thesis in the 2016 class of PTB study program are in the fairly good category. The results of the analysis obtained from each coping strategy with a percentage of Problem Focused Coping were 64 (98.5%) students were categorized as good enough when managing stress in preparing their thesis. For the Emotional Focused Coping category, there were 61 (93.8%) students categorized as good enough when managing stress in composing their thesis. Of the two coping strategies, no student had a bad coping strategy when managing stress in their thesis. This means that students of PTB UNP class of 2016 are able to do stress coping (management) in preparing their thesis.*

**Keyword :** *Strategy, Coping, Stress*

## **Pendahuluan**

Pendidikan adalah suatu hal mutlak yang harus dipenuhi dalam upaya untuk meningkatkan taraf hidup Bangsa. Agar tidak sampai tertinggal dengan negara lain, lembaga pendidikan mempunyai tugas yang cukup besar untuk mewujudkan tujuan pendidikan. Maka setiap lembaga pendidikan atau perguruan tinggi dituntut untuk menjaga dan meningkatkan kualitas proses pembelajaran yang membekali mahasiswa dengan pengetahuan, sikap, serta keterampilan.

Masa kuliah mahasiswa disuatu universitas normalnya 4 tahun untuk program studi S1, dan akan mengakhiri masa studinya dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana. Artinya, skripsi adalah sebuah syarat kelulusan diperguruan tinggi, senang atau tidak, mau atau tidak mau setiap mahasiswa harus menyelesaikannya. Dalam menyusun skripsi, mahasiswa melakukan proses belajar secara individual yang kondisinya berbeda dengan kondisi ketika belajar di kelas. Proses tersebut menuntut mahasiswa untuk mandiri dalam menyelesaikan skripsi.

Mahasiswa yang secara akademik sudah berada disemester akhir, dianggap sudah mampu menyusun skripsi. Mahasiswa yang menyusun skripsi dibantu dan diarahkan oleh dosen pembimbing. Namun tidak sedikit ditemukan kesulitan yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi. Oleh karena itu dengan adanya kesulitan seperti kurangnya sumber dalam menyusun skripsi serta mahasiswa yang mempunyai kesibukan lain maka banyak mahasiswa yang mengalamistres. Dampak dari stres tersebut maka mahasiswa merasa kesulitan dalam penyusunan atau penulisan skripsi dan menganggap bahwa skripsi merupakan suatu beban pikiran.

Masih banyak mahasiswa yang mengalami stres, masalah tersebut dapat diketahui ketika mahasiswa merasakan adanya ketidakmampuan dalam menghadapi sumber stres. Hal ini dibuktikan dengan hasil observasi penulis kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Melalui pemberian pertanyaan dan jawaban tertulis pada hari Jumat, tanggal 24 April 2020 ternyata sebagian besar beranggapan bahwa mereka mengalami stres ketika

dihadapkan dengan penyusunan atau penulisan skripsi..

Melalui observasi tertulis tersebut, didapatkan data bahwa dari 10 orang mahasiswa Pendidikan Teknik Bangunan (PTB) angkatan 2016, ternyata 9 orang menyatakan bahwa mereka mengalami stres terhadap tugas akhir penyusunan skripsi ini. Stres yang mereka hadapi tersebut datang dari berbagai sumber, baik itu kendala bimbingan dengan dosen, kesulitan mencari referensi dan mengungkapkan ide-ide mereka dalam menulis skripsi.

Selanjutnya, persoalan tersebut berakibat pada keterlambatan mahasiswa dalam menyelesaikan studinya yang dapat menyebabkan gangguan psikis seperti cemas, depresi, dan frustrasi yang berdampak pada kondisi fisik seperti kurangnya konsentrasi, pusing, lesu, serta kelelahan. Selain itu, dukungan keluarga, teman, serta pengaruh pergaulan yang tidak baik dapat menyebabkan kurangnya motivasi sehingga dapat mengahambat proses penyusunan skripsi.

Kondisi yang dijelaskan di atas bisa berdampak pada individu itu sendiri apabila tidak dapat mengatasi masalah dan kendala yang dialami secara efektif akan berakibat buruk yang dapat menyebabkan terganggunya kestabilan emosi selama menyusun skripsi.

Oleh karena itu, untuk dapat menyelesaikan masalah tersebut, diperlukan suatu cara efektif untuk menghadapi stres. Salah satu cara efektif dan sering digunakan untuk menghadapi stres yang dialami oleh seorang individu yaitu strategi koping (*coping*). Strategi *coping* itu sendiri merupakan suatu upaya yang dapat menyelesaikan atau mengurangi penyebab stres dengan cara tertentu. Tipe strategi *coping* utama yang biasanya dapat digunakan untuk menurunkan stres ada dua yaitu *problem-focused coping* atau *coping* berfokus pada masalah dan *emosional-focused coping* atau *coping* berfokus pada emosi.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Untuk penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *random sampling*. Jadi, jumlah sampel yang ditetapkan adalah 65 orang yang dihitung berdasarkan tabel Cohen. Berdasarkan jenis data yang digunakan, maka dalam pengumpulan data ini menggunakan kuesioner (angket). Dilakukan penyebaran kuesioner (angket) untuk memperoleh data primer yang digunakan untuk analisis data sesuai dengan metode kuantitatif. Kuesioner ditujukan kepada mahasiswa Pendidikan Teknik Bangunan FT-UNP tahun masuk 2016 yang sedang menyusun skripsi.

Penggunaan skala *likert* pada penelitian ini dibenarkan dengan merujuk pendapat Ghozali (2010) yang menyatakan skala *likert* memiliki nilai korelasi yang tinggi dengan skala gutman dan thortoen yaitu sebesar 0,92 sehingga skala *likert* dapat dianggap interval. Uma Sekaran (1992:160-161) juga berpendapat bahwa skala *likert* adalah skala pengukuran yang menghasilkan data interval. Dalam instrumen pengukuran penelitian ini merujuk kepada Uma Sekaran dan Rouger Bougie (2017) skala *likert* yaitu skala interval yang secara khusus menggunakan empat pilihan yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sanga tidak setuju (STS). Begitu juga dengan, Sugiyono (2002:76) bahwa skala *likert* menghasilkan data interval yang digambarkan dengan garis kontinum pada kategori skala *likert*. Seperti yang terlihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Alternatif Jawaban Skala Likert**

Pilihan Jawaban	Sifat Pernyataan	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Sumber: Lubis (2011:74)

Uji coba penelitian dilakukan pada 30 orang mahasiswa Pendidikan Teknik Bangunan UNP diantaranya 15 orang mahasiswa angkatan 2015 dan 15 orang mahasiswa angkatan 2016 yang sedang menyusun skripsi.

Pengujian validitas kuesioner penelitian ini akan menggunakan *SPSS versi 17*. Untuk mengetahui butir yang valid dan tidak valid menggunakan pedoman bila  $r \text{ hitung} \geq r \text{ table}$  pada signifikan 5% maka butiran item dapat dikatakan valid, dan apabila  $r \text{ hitung} < r \text{ table}$  maka butir item tersebut tidak valid. Nilai  $r$  pada signifikan 5% adalah 0,361. Butir pernyataan dikatakan valid apabila  $r \text{ hitung} \geq 0,361$ .

Suatu instrumen dipandang reliabel apabila dapat mengukur secara akurat dan konsisten dari waktu ke waktu. Realiabilitas instrumen dalam interpretasinya menggunakan acuan besar kecilnya koefisien korelasi. Besar kecilnya koefisien korelasi tersebut dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini.

**Tabel 2. Klasifikasi Tingkat Reliabilitas**

No	Indeks Korelasi	Klarifikasi
1	0,800-1,000	Sangat Tinggi
2	0,600-0,799	Tinggi
3	0,400-0,599	Cukup Tinggi
4	0,200-0,399	Rendah
5	0,000-0,199	Sangat Rendah

Sumber: Ridwan (2010:98)

Analisis data dilakukan dengan tujuan agar informasi yang dihimpun akan menjadi jelas dan eksplisit. Membuat kategori coping stres mahasiswa penyusun skripsi angkatan 2016 prodi PTB berdasarkan model distribusi normal. Kategori ini bertujuan menempatkan subjek penelitian kedalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdsarkan atribut yang diukur. Strategi coping menghadapi stres pada mahasiswa penulis skripsi dalam tiga kategori yaitu baik, cukup baik, dan tidak baik. Adapun kategorinya sebagai berikut:

**Tabel 3. Kategori Coping Stres**

Perhitungan	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \sigma < X$	Kategori coping stres baik
$\mu - 0,5\sigma < X \leq \mu + 0,5\sigma$	Kategori coping stres cukup baik
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	Kategori coping tidak baik

Keterangan:

X maksimal teoritik :Skor tertinggi yang diperoleh subjek penelitian dalam skala.

X minimal teoritik :Skor terendah yang diperoleh subjek penelitian dalam skala.

Range :Keterangan skor skala.

$\mu$ (Mean Teoritik) :Rata-rata teoritis dari skor maksimum dan minimum.

$\sigma$ (Standar Deviasi) : Luas jarak rentang yang dibagi menjadi 6 satuan deviasi standar.

Selanjutnya data setiap subjek penelitian dikelompokkan berdasarkan item total yang mereka peroleh dalam kategori diatas, sehingga dapat dihiung jumlah dan presentasi strategi coping menghadapi stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa PTB angkatan 2016 UNP.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Deskripsi data adalah suatu gambaran yang digunakan dalam penelitian untuk mengetahui kondisi responden. Data diperoleh dari instrumen penelitian berupa angket dengan skala *likert* yang dibagikan kepada 65 orang mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan angkatan 2016 yang sedang menyusun skripsi.

Deskripsi data yang diperoleh yaitu Rata-Rata (*mean*), Median (*Me*), Modus (*Mo*), Standar Deviasi (*SD*), nilai skor Minimum dan Maksimum, Rentang Skor dan Jumlah Skor.

Penyajian data pada penelitian ini berupa tabel, tabel distribusi frekuensi, tabel pengkategorian skor dan grafik.

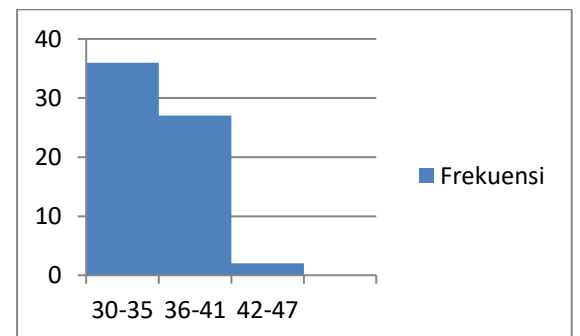
**1. Problem Focused Coping**

Dari data problem focused coping didapat nilai Mean= 35, Median=35, Modus= 33. Skor total pada indikator problem focused coping sebesar 2296, skor tertinggi yang diperoleh adalah 47 dan skor terendah yang diperoleh adalah 30 dengan Standar Deviasi 3,093. Untuk melihat distribusi frekuensi skor problem focused coping dapat dilihat pada Tabel 4 berikut:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi PFC**

	Frequency	Percent	Valid Percent
30-35	36	45.0	55.4
36-41	27	33.8	41.5
42-47	2	2.5	3.1
Total	65	81.3	100.0

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat diagram pada Gambar 1 berikut:



**Gambar 1. Problem Focused Coping**

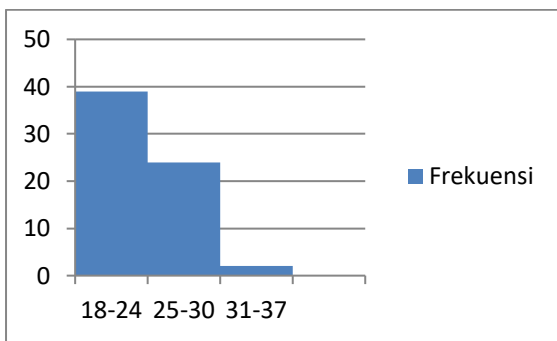
**2. Emosional Focused Coping**

Dari data indikator emosional focused coping didapat nilai Mean= 23, Median=24, Modus= 24. Skor total sebesar 1540, skor tertinggi yang diperoleh adalah 31 dan skor terendah yang diperoleh adalah 18 dengan Standar Deviasi 3,409. Untuk melihat distribusi frekuensi skor problem focused coping dapat dilihat pada Tabel 5 berikut:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi EFC**

	Frequency	Percent	Valid Percent
18-24	39	60.0	60.0
25-30	24	36.9	36.9
31-37	2	3.1	3.1
Total	65	100.0	100.0

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat diagram pada Gambar 2 berikut:



**Gambar 2. Emosional Focused Coping**

## HASIL

### 1. Problem Focused Coping

Penyajian data pada penelitian ini berupa kategori tinggi rendahnya problem focused coping (dengan item total= 13)diperoleh dengan hitungan sebagai berikut:

Keterangan:

Xmaksimum	: 13 x 4	= 52
Xminimum	: 13 x 1	= 13
Range	: 52 – 13	= 39
σ (Std. Deviasi teoritik)	: 39 : 6	= 6,5
μ (Mean teoritik)	: (52+13) : 2	= 33

Adapun norma kategorisasi untuk item-item skala dapat dilihat pada kategori yang telah disajikan di Tabel 3. Dari data diatas dapat di deskripsikan hasil perhitungan problem focused coping yang disajikan dalam Tabel 6 yaitu:

**Tabel 6. Kategori Tingkat Problem Focused Coping**

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Mahasiswa	Persentase
Coping Stres Baik	43<X	1	1,5%
Coping Stres Cukup Baik	23<X≤ 43	64	98,5%
Coping Stres Tidak Baik	X≤ 23	0	0%
Jumlah		65	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa:

- 1).Terdapat 1 (1,5%) mahasiswa, dikategorikan baik ketika mengelola stres dalam menyusun skripsi menggunakan strategi coping berdasarkan problem focused coping.
- 2).Terdapat 64 (98,5%) mahasiswa, dikategorikan cukup baik ketika mengelola stres dalam menyusun skripsi menggunakan strategi coping berdasarkan problem focused coping.
- 3). Terdapat 0 (0%) mahasiswa, dikategorikan tidak baik ketika mengelola stres dalam menyusun skripsi menggunakan strategi coping berdasarkan problem focused coping.

### 2. Emosional Focused Coping

Data untuk indikator emosional focused coping diperoleh dengan hitungan sebagai berikut:

Keterangan:

Xmaksimum	: 9 x 4	= 36
Xminimum	: 9 x 1	= 9
Range	: 36 – 9	= 27
σ (Std Deviasi teoritik)	: 27 : 6	= 4,5
μ (Mean teoritik)	: (36+9) : 2	= 23

Adapun norma kategorisasi untuk item-item skala dapat dilihat pada kategori yang telah disajikan di Tabel 3. Data kemudian dikelompokkan kedalam norma yang ada, setelah itu item-item yang memiliki skor dimasukkan kedalam kategori yang telah ditentukan. Dari data diatas dapat di deskripsikan hasil perhitungan emosional focused coping yang disajikan dalam Tabel 7 yaitu:

**Tabel 7 Kategori Tingkat Emosional Focused Coping**

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Mahasiswa	Persentase
----------	--------------	------------------	------------

Coping Stres Baik	$30 < X$	4	6,2%
Coping Stres Cukup Baik	$16 < X \leq 30$	61	93,8%
Coping Stres Tidak Baik	$X \leq 16$	0	0%
Jumlah		65	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa:

- 1). Terdapat 4 (6,2%) mahasiswa, dikategorikan baik ketika mengelola stres dalam menyusun skripsi menggunakan strategi coping berdasarkan emosional focused coping.
- 2). Terdapat 61 (93,8%) mahasiswa, dikategorikan cukup baik ketika mengelola stres dalam menyusun skripsi menggunakan strategi coping berdasarkan problem focused coping.
- 3). Terdapat 0 (0%) mahasiswa, dikategorikan tidak baik ketika mengelola stres dalam menyusun skripsi menggunakan strategi coping berdasarkan emosional focused coping.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Strategi coping menghadapi stres sebagian mahasiswa dalam menyusun skripsi pada angkatan 2016 prodi Pendidikan Teknik Bangunan Universitas Negeri Padang, berada pada kategori cukup baik. Hasil analisis yang didapatkan dari tiap strategi coping dengan persentase Problem Focused Coping adalah 64 (98,5%) orang mahasiswa dikategorikan cukup baik ketika mengelola stres dalam menyusun skripsi, sedangkan berdasarkan kategori Emosional Focused Coping terdapat 61 (93,8%) orang mahasiswa dikategorikan cukup baik ketika mengelola stres dalam menyusun skripsi. Dari kedua strategi coping tersebut, tidak ada mahasiswa yang memiliki strategi coping dikategorikan buruk ketika mengelola stres dalam menyusun skripsi. Artinya mahasiswa Pendidikan Teknik Bangunan UNP angkatan 2016 mampu melakukan coping stres (pengelolaan) pada keadaan stres dalam menyusun skripsi

### DAFTAR PUSTAKA

Amir, (2015). *Memahami Evaluasi Kinerja Karyawan, Konsep, dan Penilaian Kinerja di Perusahaan*. Jakarta: Penerbit Mitra Wacana Media.

- Anggraeni, Reni (2012). *Stres dan Coping dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*. Yogyakarta: STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Arikunto, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Batubara, (2015). *Hubungan antar penanganan awal dan kerusakan neurologispasien stroke*. Jurnal Keperawatan Soedirman.
- Brink, & Wood. (2020). *Komunikasi Interpersonal dalam Interaksi Keseharian*. Jakarta: Salemba
- Broto, (2016). *Stress pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan & Konseling Universitas Sanata Dharma)*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Couhan, Vylas (2009). *Carica Papaya Linn: An Overview*. International Herbal Of Medicine.
- Cohen, Louis, Manion, Lawrence, & Morrison, Keith. (2002). *Research Methods in Education*. New York: Routledge.
- Fithrotin, Rohmana (2015). *Perbedaan Strategi Coping dalam Menghadapi Skripsi antara Mahasiswa Program Studi Bahasa Inggris dan Mahasiswa Program Studi Teknik Informatika di Universitas Widya Dharma Klaten*. Klaten: Universitas Widya Dharma Klaten.
- George, Mike (2016). *The 7 Aha!s of Highly Enlightened Souls: Bebas dari Segala Bentuk Stres*. Jakarta: Serambi.
- Ghozali. (2010). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS: Edisi Kelima*, Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hariandja. (2002). *Manajemen Produksi dan Operasi*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Hendriani, Wiwin (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta Timur: Prenadamedia Group (Divisi Kencana).
- Hernawati, Neti (2006). *Tingkat Stres dan Strategi Koping Menghadapi Stres pada Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama Tahun Akademik 2005/2006*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Iqramah, dkk (2018). *Strategi Coping (Problem Focused Coping dan Emotion Focused*

- Coping*) dalam Menghadapi Stres pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala. Aceh: Universitas Syiah Kuala.
- Ivancevich, dkk (2006). *Perilaku dan Manajemen Organisasi*, Jilid 1 dan 2 Jakarta: Erlangga.
- Lazarus, R. S & Folkman, S (1984). *Stress Appraisal and Coping*, New York: Springer Publishing Company. Inc.
- Lestari. 2012. *Instant Leadership*, Jakarta: Erlangga.
- Lubis, Syahron (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Padang: Sukabina Press.
- Maramis, Willy F. & Maramis, Albert A (2012). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa (Edisi 2)*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Mariyanti, Sulis (2013). *Model Strategi Coping Penyelesaian Studi sebagai Efek dari Stressor serta Implikasinya terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul*. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Munisa, Nisai Fadlya (2016). *Strategi Coping Menghadapi Stres dalam Menyusun Tugas Akhir Kuliah (Studi Kasus pada Mahasiswa PAI Angkatan 2012 di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Ponorogo)*. Ponorogo: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri.
- Olivia. (2015). *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Jakarta Grasindo.
- Pedak, Mustamir (2009). *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta Selatan: Penerbit Hikmah (PT Mizan Publika).
- Peraturan Pemerintah RI No. 30 Tahun 1990. Pendidikan Tinggi.
- Rajab, dkk. 2018. *Buku Ajar Epidemiologi untuk Mahasiswa Kebidanan*: Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Ridwan. (2010). *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Rilando. (2015). *5 Langkah Jitu Kendalikan Stres*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Roberts, Albert R. & Greene, Gilbert J (2009). *Buku Pintar Pekerja Sosial: Social Workers' Desk Reference*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Selye. (1947). *Guide To Stress Research*. New York. Scientific and Academic Edition.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi Untuk Pendidikan*. Jakarta: EGC.
- Supartini, Yupi (2004). *Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Tahir. (2013). *Manajemen Strategik: Konsep*, Jakarta: Prehallindo.
- Triningtyas, D. A, & Muhayati (2018). *Konseling Pernikahan: Sebuah Upaya Mereduksi Budaya Pernikahan Dini di Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo*. *Jurnal Konseling Indonesia*.
- Widyastuti, Palupi & Yulianti, Devi (1999). *Manajemen Stres*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Wijayakusuma. (2007). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Wijayanti, Nindya (2008). *Strategi Coping Menghadapi Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zuama, Shofiyanti Nur (2010). *Hubungan antara Konsep Diri dengan Strategi Coping pada Mahasiswa Angkatan 2009 Program Studi PG Paud FKIP Universitas Tadulako*. Palu: Universitas Tadulako.