

**ANALISIS GEJALA STRES PADA MAHASISWA
(Studi Kasus pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi
di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lampung)**

(Skripsi)

Oleh

**DIAN CANDRA PUTRI
NPM 1513052027**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

ABSTRAK

ANALISIS GEJALA STRES PADA MAHASISWA (Studi Kasus pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung)

Oleh

DIAN CANDRA PUTRI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gejala dan dampak stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus. Metode studi kasus bertujuan menyelidiki secara cermat suatu program, peristiwa, aktivitas, proses, atau sekelompok individu.

Berdasarkan studi pendahuluan, kasus yang terjadi dilapangan yaitu adanya beberapa mahasiswa yang mengalami stres karena mengerjakan skripsi. Penelitian ini berusaha mendalami situasi tersebut dengan melakukan analisis gejala stress yang dialami oleh subjek penelitian dalam bentuk analisis deskripsi.

Pengumpulan data menggunakan *self report* dan wawancara. Analisis data dengan reduksi data, sajian data (*display data*) dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data menggunakan triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian ini yaitu gejala stres yang terjadi pada subjek penelitian terdiri dari gejala stres segi fisik, emosi, intelektual dan interpersonal. Hasil pembahasan diperoleh gejala stres dengan 3 kategori yaitu sama, beda dan unik.

Kata Kunci : stres, mahasiswa tingkat akhir, skripsi

ABSTRACT

STRESS SYMPTOMS ANALYSIS IN STUDENTS (Case Study on Students Who Compose Thesis at the Faculty of Teacher Training and Education Lampung University)

By:

DIAN CANDRA PUTRI

This study aims to determine the symptoms of stress in students who compose a thesis at the Faculty of Teacher Training and Education, University of Lampung. This type of research is qualitative with case study method. The case study method aims to carefully investigate a program, event, activity, process, or group of individuals.

Based on the preliminary study, cases that occurred in the field there were several students who experienced stress due to working on their thesis. This study seeks to explore cases by analyzing the symptoms of stress experienced by research subjects in the form of descriptive analysis. Collecting data using self-reports and interviews. Data analysis with data reduction, data display and drawing conclusions..

Data validity using source triangulation and technical triangulation. The results of this study are symptoms of stress that occur in research subjects consist of symptoms of stress in terms of physical, emotional, intellectual and interpersonal. The results of the discussion obtained stress symptoms with 3 categories, namely the same, different and unique.

Keywords: *stress, final year student, thesis*

**ANALISIS GEJALA STRES PADA MAHASISWA
(Studi Kasus pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi
di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lampung)**

Oleh

Dian Candra Putri

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

Judul Skripsi : **ANALISIS GEJALA STRES PADA MAHASISWA
(Studi Kasus pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi
di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lampung)**

Nama Mahasiswa : **Dian Candra Putri**

No. Pokok Mahasiswa : **1513052027**

Program Studi : **S1 Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Pembimbing Utama

Pembimbing Pembantu

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Shinta'.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Moch. Johan'.

Shinta Mayasari, M.Psi., Psi.
NIP 19800501200812 2 002

Moch. Johan Pratama, M.Psi.
NIP 19870918201504 1 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Riswandi'.

Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP 19760808 200912 1 001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Shinta Mayasari, M.Psi., Psi.**



Sekretaris : **Moch. Johan Pratama, M.Psi.**



Penguji : **Prof. Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd.**



2. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan


Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.
NIP 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **25 Februari 2022**

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dian Candra Putri
NPM : 1513052027
Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul “Analisis Gejala Stres pada Mahasiswa (Studi Kasus pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung)” tidak terdapat karya orang lain yang dan asli hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Apabila di kemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 12 April 2022
Yang Membuat Pernyataan



Dian Candra Putri
1513052027

PERSEMBAHAN

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Alhamdulillah, segala puji hanya milik Allah SWT atas segala rahmat dan nikmat yang Dia karuniakan kepada hamba-Nya,. Ialah Dzat yang senantiasa mendampingi Saya dalam kondisi apapun, sehingga Saya diberikannya kekuatan dan kemudahan dalam menyelesaikan amanah tugas akhir ini. Tiada daya dan upaya kecuali dengan pertolongan-Nya. Dengan segenap rasa syukur, Saya persembahkan skripsi ini kepada:

Aku

Terimakasih, atas ketangguhan raga dan kesediaan jiwa untuk bertahan di hari-hari sulit dan penuh ketidakpastian, serta terus berjuang mengatasi rasa takut dan kecemasanmu sendiri.

My Parents

Jazakumullahu khairan katsiran My Parents, semoga Allah memberikan balasan kebaikan yang banyak atas jasa-jasa kalian, atas doa-doa tulus yang senantiasa kalian panjatkan sehingga Diriku mampu menyelesaikan amanah ini.

My Brother and Sisterfillah

Jazakumullohu khairan katsiran yang tetap mau membantuku tanpa melihat kondisi dirinya sendiri. Yang selalu berpikir untuk saudaranya bahkan saat mereka sendiri juga membutuhkan, kalian orang-orang baik. Terimakasih

Almamaterku Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur kehadiran Allah Swt, karena atas rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung. Skripsi ini berjudul “Analisis Gejala Stres pada Mahasiswa (Studi Kasus pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung)”.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung.
5. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi, Psi., selaku Dosen Pembimbing I terimakasih untuk bimbingan, saran, serta kritikan dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak Moch. Johan Pratama, S.Psi, M. Psi., selaku Dosen Pembimbing II sekaligus Pembimbing Akademik yang telah bersedia memberikan bimbingan serta saran dalam proses penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak Prof. Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd selaku Dosen Penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran-saran yang membangun dalam selesainya skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu pengetahuannya kepada peneliti selama kuliah.
9. Bapak dan Ibu Staf Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung, yang telah memberikan bantuan kepada peneliti selama kuliah.
10. Teman-teman mahasiswa FKIP Unila yang telah bersedia menjadi subjek dalam mengadakan penelitian ini.
11. Kedua orang tuaku, yang tiada henti memberikan kasih sayang dan memanjatkan doa-doa yang tulus untuk kesuksesanku.
12. Teman seperjuanganku Bimbingan Konseling 2015, terimakasih atas dukungan dan bantuan yang diberikan. Terutama BK 2015 Kelas A.
13. Saudara dan saudariku seperjuangan diluar sana yang mendukungku dan memberikan doa-doa terbaiknya untuk kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini
14. Untuk diriku sendiri, terimakasih sudah berjuang sampai sejauh ini dan semua pihak yang telah membantu serta memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat dituliskan dikertas ini secara khusus. Terima kasih setulusnya.

15. Untuk almamaterku tercinta Universitas Lampung.

Akhir kata, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi peneliti berharap agar skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandarlampung, 10 Desember 2022
Peneliti



Dian Candra Putri
1513052027

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Definisi Stres.....	7
B. Tahap-Tahap Stres	9
C. Faktor-Faktor Penyebab Stres	10
D. Gejala-Gejala Stres	11
III. METODOLOGI PENELITIAN	16
A. Jenis Penelitian	16
B. Subjek Penelitian	17
C. Metode Pengumpulan Data.....	18
D. Keabsahan Data	20
E. Analisis Data.....	21
IV. ISI & PEMBAHASAN	23
A. Pelaksanaan Penelitian.....	23
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	24
1. Identitas Subjek 1	24
2. Identitas Subjek 2	27
3. Deskripsi Masalah (Gambaran Masalah Secara Umum).....	31
a. Gambaran Stres Subjek 1.....	31
b. Gambaran Stres Subjek 2.....	33

4.	Gejala Stres Pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi	35
a.	Gejala Fisik	35
b.	Gejala Emosi	39
c.	Gejala Interpersonal	42
d.	Gejala Kognitif	47
5.	Triangulasi Sumber Data	50
C.	Pembahasan	55
V.	KESIMPULAN	68
A.	Kesimpulan	68
B.	Saran	69
	DAFTAR PUSTAKA	70
	LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pembagian Gejala Stess dari Segi Fisik	56
2. Pembagian Gejala Stess dari Segi Emosi	58
3. Pembagian Gejala Stess dari Segi Interpersonal	59
4. Pembagian Gejala Stess dari Segi Kognitif	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Panduan Wawancara Subjek Penelitian 1 dan 2	75
2. Paduan Wawancara Sumber Data atau Triangulasi Data Teman Subjek 1 (SS) dan Subjek 2 (A)	77
3. <i>Self Report</i> Subjek 1	79
4. <i>Self Report</i> Subjek 2	81
5. Verbatim Subjek 1 (SS)	83
6. Verbatim Subjek 2 (A)	91
7. Verbatim Triangulasi Sumber Data (Teman Subjek)	98
8. <i>Perceived Stress Scale</i>	102
9. Survey Online Mahasiswa FKIP Unila	105

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan sebutan bagi seseorang yang sedang menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi. Berbeda dengan tingkatan atau jenjang sebelumnya yaitu sekolah menengah, menjadi mahasiswa berarti siap untuk memasuki level pendidikan yang lebih tinggi, disertai dengan peraturan belajar, ilmu yang akan di pelajari, kurikulum, dan juga tugas-tugas selama masa perkuliahan yang tentu nya sangat berbeda dengan jenjang pada sekolah menengah. Berkaitan dengan tugas-tugas kuliah, ada yang disebut dengan tugas akhir atau skripsi. Seorang mahasiswa diakhir masa studinya dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir tersebut, sebagai syarat kelulusan.

Skripsi menurut Yulianto (2008) merupakan suatu karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh seorang mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya. Karangan ilmiah didalam skripsi tersebut dikerjakan secara individual oleh mahasiswa, sehingga skripsi menjadikan mahasiswa untuk lebih mandiri. Mahasiswa diharapkan mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu sesuai dengan peraturan pihak universitas.

Berdasarkan salah satu hasil penelitian, terjadi beberapa mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Rohmah (2006) dalam penelitiannya menunjukkan data bahwa sebagian besar mahasiswa tergolong lama dalam mengerjakan skripsi diantaranya karena lama mencari judul dan lambat dalam menyelesaikan revisi proposal setelah seminar proposal dilakukan. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dan tuntutan pihak universitas agar mahasiswa menyelesaikan skripsi tepat waktu dapat menimbulkan tekanan pada mahasiswa sehingga dapat menyebabkan stres.

Tuntutan terhadap mahasiswa bisa menjadi sumber stres yang potensial. Hal tersebut disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab baru yang harus dihadapi oleh mahasiswa, contohnya tekanan untuk meningkatkan prestasi akademik, kehidupan yang mandiri dan pengaturan keuangan. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Kaufman (2008), mencatat 56% dari 94.806 mahasiswa mengalami stres. Adapun penelitian lain yang dilakukan Wulandari (2012), menunjukkan bahwa dari 99 mahasiswa yang menghadapi skripsi, 23,4% responden mengalami stres rendah, 61,6% mengalami stres sedang, dan 15% mengalami stres tinggi. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa skripsi menjadi salah satu stresor atau penyebab stres mahasiswa.

Stres terjadi apabila terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan dan tekanan dengan kemampuan mengatasinya. Sebenarnya stres merupakan respon alamiah tubuh kita ketika mendapat banyak tekanan. Namun jika stres terus dibiarkan dan tidak segera ditangani maka akan menimbulkan dampak negatif.

Menurut Dickinson (2006), stres meningkatkan risiko dari mahasiswa untuk mengalami berbagai gangguan mental dan penyakit fisik yang meliputi kecemasan, depresi, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, sakit jantung, gangguan tekanan darah, hilangnya energi, alergi dan stroke. Tidak sedikit penyakit fisik terjadi akibat stres.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka mahasiswa yang mengalami stres butuh untuk segera mendapatkan bantuan agar mampu mengurangi atau menghilangkan stres nya. Hal tersebut bisa terjadi apabila seseorang sadar dan mengenali bahwa dirinya benar-benar sedang mengalami stres dan mengetahui bagaimana dampak dari stres tersebut bagi kehidupannya. Sehingga Dia merasa butuh untuk segera mencari bantuan agar masalah stres nya bisa terselesaikan.

Pemberian bantuan berupa layanan tidak hanya diperuntukan bagi siswa yang menempuh pendidikan sekolah menengah, namun juga kepada mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Sesuai dengan prinsip bimbingan dan konseling menurut Prayitno (2008:218) yang berkenaan dengan sasaran layanan bahwa bimbingan dan konseling melayani seluruh individu dari berbagai umur, jenis kelamin, suku, ras dan bahkan agama. Maka dari itu mahasiswa termasuk individu yang berhak mendapatkan bantuan berupa layanan bimbingan dan konseling.

Pemberian layanan dapat diberikan oleh pihak Unit Pelayanan Teknis Bimbingan dan Koseling, atau Tim Bimbingan dan Konseling (TBK). Dikarenakan setiap perguruan tinggi memiliki prosedur, tatacara, serta tim yang berbeda dalam pemberian layanan bantuan, namun tetap berdasarkan pada

prinsip, tujuan, asas, dan fungsi bimbingan dan konseling. Seperti halnya pada UIN Suska Riau, layanan bimbingan dan konseling masih terintegrasi dengan dosen PA, di Universitas Padjadjaran dan Jend. Soedirman terdapat Tim Pelaksana Bimbingan Konseling, sedangkan di Universitas Pasundan dan Universitas Lampung sudah terdapat Unit Pelayanan Terpadu Bimbingan dan Konseling.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada mahasiswa FKIP Unila ditemukan hasil bahwa sebanyak 46,9% berada pada tahap seminar usul, 87,5% mengalami hambatan dalam mengerjakan skripsi, 90,6% menyatakan bahwa hambatan tersebut menjadikan mereka stres, 65,6% masih mengalami stres tersebut. Dilansir dari Kompas.com, dalam buku *The Stresses Sex: Uncovering the Truth about Men, Women, and Mental Health*, Jason Freeman menyebutkan bahwa kaum wanita beresiko 40% lebih besar untuk mengalami gangguan psikologi. Dia mengatakan bahwa wanita rentan mengalami depresi, gangguan panik, fobia, insomnia, gangguan stress pasca trauma, dan gangguan pola makan.

Berdasarkan semua pemaparan yang telah dijelaskan, maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gejala stres pada mahasiswa FKIP Unila. yang sedang menempuh skripsi. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumbangan informasi dan wawasan yang berguna bagi pihak penyelenggara bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dalam memberikan layanan khususnya bagi mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi.

B. Rumusan Masalah

Sebagaimana yang telah diuraikan pada latar belakang, maka rumusan masalah yang akan diteliti pada penelitian ini yaitu apa saja gejala stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan diatas maka, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gejala stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat sumbang saran berupa informasi keilmuan khususnya untuk program studi Bimbingan Konseling sebagai wawasan penelitian kualitatif studi kasus.

2. Manfaat Praktis

Manfaat Praktis pnelitian ini yaitu bagi Pihak UPKT / penyelenggara bimbingan konseling di perguruan tinggi tingkat Fakultas khususnya UPKT FKIP Unila yaitu :

- a. Memberikan sumbang saran berupa infomasi mengenai gejala stres pada mahasiswa FKIP Unila yang sedang menempuh skripsi sehingga mampu menjadi bahan untuk melakukan *assesment* dalam menentukan layanan pencegahan.

- b. Memberikan sumbang saran berupa informasi dan wawasan dalam menentukan topik layanan yang sesuai dengan permasalahan tersebut bagi pihak-pihak terkait.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Definisi Stres

Stres bisa dipahami sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang bersumber dari eksternal dan dirasakan tidak menyenangkan. Menurut Richard (2010) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Abdullah (2007) mengungkapkan bahwa stres merupakan kondisi jiwa dan raga, fisik dan psikis seseorang yang tidak dapat berfungsi secara normal. Stres juga dapat terjadi setiap saat pada seseorang tanpa mengenal jenis kelamin. Kedudukan dan jabatan, serta status sosial ekonomi turut menyumbang keberadaan stres dalam kehidupan seseorang.

Jahanian (2012) mengungkapkan bahwa stres merupakan ancaman bagi kesehatan mental dan fisik yang menyebabkan gangguan psikologis pada seseorang. Menurut Nursalim (2013) stres terjadi ketika ada suatu peristiwa yang kemudian akan menjadi suatu hal yang dirasa membahayakan bagi individu, dari situ individu akan bereaksi, baik secara fisik ataupun psikologis.

Lebih lanjut, Lazarus (dalam Nursalim, 2013) mengatakan bahwa stres merupakan peristiwa-peristiwa fisik maupun psikologis yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial terhadap gangguan fisik maupun psikologis. Menurut Andrew Golezsek, stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan, meliputi gangguan fisik, emosional, dan perilaku.

Menurut Cloninger (dalam Safaria dan Saputra, 2009) stres adalah suatu kondisi ketegangan yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan seseorang tersebut belum mampu menemukan jalan keluarnya. Seseorang yang belum mampu menemukan jalan keluar ketika mendapatkan masalah bisa jadi dikarenakan banyak pikiran lain yang mengganggu ketika dia memulai berpikir mencari solusinya, disini terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan untuk mengatasinya.

Stres merupakan hal yang akan pasti akan dirasakan oleh semua individu. Karena stres merupakan bagian dari kehidupan kita sehari-hari, dan kita sebagai makhluk sosial yang setiap hari berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Adanya tuntutan-tuntutan dari lingkungan sekitar lah yang kemudian menimbulkan ketegangan dan kecemasan kemudian tidak seimbang antara kemampuan kita dalam mengatasi masalah tersebut sehingga terjadilah stres.

Berdasarkan pengertian-pengertian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa stres keadaan yang menimbulkan tekanan, ketegangan, perasaan tidak menyenangkan yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan dan tekanan dengan kemampuan mengatasinya.

B. Tahap-Tahap Stres

Gejala-gejala pada stres seringkali tidak disadari karena tahapan awal perjalanan stres berjalan secara lambat dan baru disadari ketika gejala tersebut sudah lanjut dan mulai mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari. Menurut Sarafino (2012) tiga tahapan dalam stres atau lebih dikenal dengan General Adaption Syndrome (GAS) yaitu :

1. Alarm Reaction

Merupakan respon terhadap kondisi stres yang muncul secara fisik. Terjadi perubahan pada tubuh atau biokimia seperti tidak enak badan, sakit kepala, otot tegang, kehilangan nafsu makan, merasa lelah. Secara psikologi, meningkatnya rasa cemas, sulit konsentrasi atau tidur tidak nyenyak, bingung atau kacau. Mekanisme seperti rasionalisasi atau penyangkalan sering dilakukan.

2. Resistance

Kondisi dimana tubuh berhasil melakukan adaptasi terhadap stres. Gejala menghilang, tubuh dapat bertahan dan kembali pada kondisi normal.

3. Exhaustion

Kondisi yang muncul jika stres berkelanjutan sehingga individu menjadi rapuh/ kehabisan tenaga. Secara fisik, tubuh menjadi *breakdown*, energi untuk beradaptasi habis, reaksi atau gejala fisik muncul kembali, yang akhirnya dapat mengakibatkan individu meninggal. Secara fisiologis, mungkin terjadi halusinasi, delusi, perilaku apatis bahkan psikosis

Ternyata terjadinya stres tidak terjadi secara sekaligus dan tiba-tiba. Terjadinya stres memiliki tahapan-tahapannya tersendiri dan didalamnya terdapat

beberapa gejala-gejala yang bisa di sadari atau tidak di sadari oleh individu tersebut. Ketika individu mulai menyadari bahwa dirinya sedang berada dalam salah satu tahap stres tersebut, maka Dia sudah seharusnya mencari cara untuk menghilangkan stresnya.

C. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Stresor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. Stresor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial, dan juga muncul pada situasi kerja, di rumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya. Taylor merinci beberapa karakteristik kejadian yang berpotensi untuk dinilai menciptakan stres, antara lain:

- a. Kejadian negatif agaknya lebih banyak menimbulkan stres daripada kejadian positif.
- b. Kejadian yang tidak terkontrol dan tidak terprediksi lebih membuat stres daripada kejadian yang terkontrol dan terprediksi.
- c. Kejadian "ambigu" sering kali dipandang lebih mengakibatkan stress daripada kejadian yang jelas.
- d. Manusia yang tugasnya melebihi kapasitas (*overload*) lebih mudah mengalami stres daripada individu yang memiliki tugas sedikit.¹⁸ Holmes dan Rahe merumuskan adanya sumber stres berasal dari dalam diri individu. Hal ini berkaitan dengan adanya konflik. Pendorong dan penarik konflik menghasilkan dua kecenderungan yang berkebalikan, yaitu *approach* dan *avoidance*. Dalam komunitas dan masyarakat Kontak dengan individu di luar keluarga menyediakan banyak sumber stres, misalnya pengalaman anak

di sekolah dan persaingan.

Agus (2003) mengemukakan bahwa penyebab stres dapat dikelompokkan kedalam dua kategori, yaitu kategori pribadi dan kategori kelompok atau organisasi. Kedua kategori ini, baik secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh kepada individu atau kelompok dan prestasi individu dan kelompok yang bersangkutan.

Ahli lain, Alvin (2007) juga mengatakan bahwa stresor dapat dibedakan menjadi stresor internal dan stresor eksternal. Stresor internal berasal dari diri sendiri berupa pikiran-pikiran negatif, keyakinan dalam diri, dan kepribadian yang dimiliki. Kepribadian adalah sifat tingkah laku yang khas seseorang yang membedakannya dengan orang lain integrasi karakteristik dari struktur-struktur, pola tingkah laku, minat, pendirian, kemampuan atau kecerdasan, dan potensi yang dimiliki seseorang. Sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi yaitu lingkungan tempat tinggal, lingkungan belajar, dan berbagai peristiwa sehari-hari.

D. Gejala-Gejala Stres

Sebagaimana dijelaskan oleh para ahli mengenai definisi stres, bahwa stres merupakan ancaman bagi kesehatan mental dan fisik yang menyebabkan gangguan psikologis pada seseorang. Maka stres memiliki gejala-gejala sebagai indikasi bahwa seseorang sedang mengalami stress. Berikut ini adalah gejala-gejala stres yang dijelaskan oleh para ahli. Pertama, yaitu menurut Abdullah (2007) bahwa gejala stres secara umum terbagi menjadi 2 yaitu:

1. Gejala fisik

Gejala stres bersifat fisik antara lain ialah sakit kepala, darah tinggi, sakit jantung, atau jantung berdebar-debar, sulit tidur, sakit lambung, mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang nafsu makan, serta sering buang air kecil.

2. Gejala psikis

Adapun yang termasuk gejala stres bersifat psikis antara lain ialah; gelisah atau cemas, kurang bisa berkonsentrasi atau belajar, sering melamun, sikap masa bodoh, sikap pesimis, selalu murung, malas bekerja atau belajar, bungkam seribu bahasa, hilang rasa humor, dan mudah marah. Bersikap agresif seperti kata-kata kasar dan menghina, menendang, membanting pintu dan terkadang suka memecahkan barang.

Menurut Lukaningsih dan Bandiyah (2011) terdapat dua aspek dalam stres, yaitu:

- a. Gejala Fisik

Gejala fisik yang ditimbulkan akibat stres dapat berupa jantung berdebar, nafas sangat cepat, dan memburu atau terengah-engah, mulut kering, lutut gemetar, suara menjadi serak, perut melilit, nyeri kepala seperti diikat, berkeringat banyak, merasa gerah, panas, otot tegang.

- b. Gejala Psikis

Gejala psikis yaitu berupa cemas, resah, gelisah, sedih, depresi, curiga, fobia, bingung, salah paham, agresi, labil, jengkel, marah, lekas panik, cermat secara berlebihan.

Menurut Andrew Goliszek, gejala-gejala stres dapat dibagi menjadi tiga

kategori, yaitu gejala fisik, emosional, dan gejala perilaku. Antara lain:

- a. Gejala fisik: sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung, rasa lemah, gangguan pencernaan, rasa mual atau muntah-muntah, sakit perut, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, tekanan darah tinggi, tidak dapat tidur atau tidur berlebihan, berkeringat secara berlebihan, dan sejumlah gejala lain.
- b. Gejala emosional: mudah tersinggung, gelisah terhadap hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah, mimpi buruk, khawatir, panik, sering menangis, merasa tidak berdaya, perasaan kehilangan kontrol, muncul pikiran untuk bunuh diri, pikiran yang kacau, ketidakmampuan membuat keputusan, dan sebagainya.
- c. Gejala perilaku: merokok, memakai obat-obatan atau mengonsumsi alkohol secara berlebihan, berjalan mondar-mandir, kehilangan ketertarikan pada penampilan fisik, menarik atau memutar-mutar rambut, perilaku sosial berubah secara tiba-tiba, dan lainnya.

Adapun Taylor (2012) membagi gejala stres menjadi lebih spesifik yaitu menjadi 4 gejala :

1. Gejala emosional (perasaan) meliputi cemas, murung, rasa tidak mampu untuk melakukan sesuatu, perasaan marah, merasa ketakutan.
2. Gejala kognisi. Seperti takut gagal, tidak dapat berkonsentrasi, ceroboh, rasa khawatir, penghargaan diri yang kurang.
3. Gejala sosial. Seorang yang mengalami stres menjadi sulit bekerja sama, gugup ketika berbicara dengan teman, tidak tenang, dan bertindak sesuka hati.

4. Gejala fisik, meliputi berkeringat, detak jantung meningkat, merasa gugup, gemetaran, mudah lelah, sering buang air kecil, susah tidur, sakit kepala, tekanan darah tinggi.

Sama seperti Taylor, Hardjana (dalam Sukoco : 2014) membagi gejala stres secara lebih detail menjadi 4 kategori gejala stres yaitu :

1. Gejala Fisik : sakit kepala, tidur tidak teratur, sakit punggung, sulit buang air besar, gatal-gatal pada kulit, urat tegang terutama pada leher dan bahu, tekanan darah, sering berkeringat, berubah selera makan, lelah atau kehilangan daya energi.
2. Gejala Emosional : gelisah atau cemas, sedih, mudah menangis, *mood* berubah-ubah, mudah panas atau marah, gugup, merasa tidak aman, mudah tersinggung, gampang menyerang atau bermusuhan.
3. Gejala Kognitif : susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, hilang rasa humor, prestasi kerja menurun, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.
4. Gejala Interpersonal : kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain, mengambil sikap untuk membentengi diri, mendiamkan orang lain, menyerang orang lain dengan kata-kata.

Gejala-gejala yang dijelaskan diatas, dari satu tokoh kepada tokoh lain terdapat banyak kemiripan. Jika kita simpulkan maka stres tersebut dapat di lihat dari dua sudut. *Pertama*, dari sudut biologis berupa gejala fisik yang menyangkut

organ tubuh manusia dengan proses stres itu sendiri, seperti sakit kepala, diare, jantung berdebar-debar, tekanan darah meningkat, dan seterusnya. *Kedua*, gejala psikis atau psikologis yang menyangkut kondisi mental yang berupa kognisi, afeksi dan psikomotor terhadap respon stres itu sendiri, seperti sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, menjadi lebih 12

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Keberhasilan kegiatan yang dilakukan dalam suatu penelitian banyak ditentukan oleh metode yang digunakan. Dalam metode penelitian ini terdapat beberapa hal yang dapat menentukan langkah-langkah pelaksanaan kegiatan penelitian. Adapun langkah-langkah yang harus ditentukan yaitu jenis penelitian, subjek penelitian, metode pengumpulan data, keabsahan data, dan analisis data.

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Bogdan dan Tailor (Moleong, 2007) menjelaskan bahwa penelitian yang menggunakan metode kualitatif menghasilkan data deskriptif, berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif ini bersifat alamiah. Peneliti tidak berusaha memanipulasi keadaan maupun kondisi lingkungan penelitian melainkan melakukan penelitian terhadap suatu keadaan pada situasi dimana keadaan tersebut memang ada. Penelitian ini secara sengaja melihat dan membiarkan kondisi yang diteliti berada dalam keadaan yang sebenarnya.

Menurut Creswell, studi kasus merupakan strategi penelitian di mana di dalamnya peneliti menyelidiki secara cermat suatu program, peristiwa,

aktivitas, proses, atau sekelompok individu. Kasus-kasus dibatasi oleh waktu dan aktivitas, dan peneliti mengumpulkan informasi secara lengkap dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data berdasarkan waktu yang telah ditentukan (Stake, 1995, dalam Creswell, 2010: 20).

Stake (dalam Denzin & Lincoln, 1994:236-238) merinci ciri-ciri studi kasus adalah sebagai berikut; (1). Studi kasus adalah suatu bentuk penelitian (*inquiry*) atau studi tentang suatu masalah yang memiliki sifat kekhususan (*particularity*). (2). Dapat dilakukan baik dengan pendekatan kualitatif maupun kuantitatif, tetapi lebih ditekankan pendekatan kualitatif. (3). Sasaran studi kasus dapat berupa perorangan (*individual*) maupun kelompok, bahkan masyarakat luas.

Fenomena yang terjadi dilapangan atau yang tampak oleh peneliti yaitu adanya beberapa mahasiswa yang mengalami stres karena mengerjakan skripsi. Penelitian ini berusaha mengklarifikasi dan mendalami kasus tersebut. Pengumpulan data menggunakan wawancara dan *self report*

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian menjadi sumber dalam suatu penelitian ilmiah. Sugiyono (2017: 216), bahwa dalam penelitian kualitatif tidak menggunakan populasi, karena penelitian kualitatif berangkat dari kasus tertentu yang ada pada situasi tertentu. Pada penelitian kualitatif, subjek penelitian tidak disebut sebagai responden, melainkan disebut sebagai narasumber atau partisipan.

Subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa FKIP Universitas Lampung. Pemilihan subjek dilakukan dengan melakukan survey melalui google form. Dari hasil survey dipilih mahasiswa-mahasiswa yang mengalami hambatan skripsi dan mengaku stres. Kemudian mereka di arahkan untuk mengisi angket guna mengukur apakah mereka benar-benar terbukti mengalami stres. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan *Perceived Stress Scale*.

Sebagian besar subjek yang mengaku stress berasal dari jenis kelamin perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian Freeman dalam bukunya yang telah dijelaskan dilatar belakang, bahwa wanita lebih rentan mengalami stres. Hasil dari pengukuran *Perceived Stress Scale* tersebut didapatkan 2 mahasiswa yang terindikasi stres sedang dan bersedia menjadi subjek penelitian, yaitu SS dan A.

C. Metode Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2017: 224), bahwa metode pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan oleh peneliti yaitu *self report* dan wawancara.

1. Self Report

Self-report adalah salah satu bentuk tes kepribadian dimana responden memberikan informasi tentang dirinya sendiri dengan cara menjawab sejumlah pertanyaan, menuliskan pada catatan pribadi atau melaporkan berbagai pemikiran dan/atau perilaku (Cohen dkk., 2005)

Self-report digunakan untuk mengukur ciri khusus dari seseorang seperti aspek emosi, motivasi dan sikap. *Self-report* juga dikenal dengan sebutan *self-report inventory* di mana istilah “inventori” digunakan karena hasil pengukuran yang diperoleh berasal dari jawaban pada serangkaian pertanyaan atau pernyataan responden mengenai dirinya sendiri (Markam, 2005). *Self-report* memiliki kelebihan jika dibandingkan tes kepribadian lainnya (tes proyeksi) yaitu dapat diberikan pada sejumlah orang dalam satu sesi pengambilan data. Selain itu, administrasinya ketat serta pemberian nilai (skor) terhadap hasil jawaban lebih terstruktur (Kaplan dan Saccuzzo, 2005).

2. Wawancara

Wawancara merupakan metode pengambilan data dengan cara menanyakan sesuatu kepada seseorang yang menjadi informan atau responden secara tatap muka (Afifuddin, 2009: 131). Dalam pelaksanaannya, wawancara dapat dilakukan secara terstruktur, dan tidak terstruktur (bebas). Secara bebas artinya pewawancara bebas menanyakan apa saja kepada terwawancara tanpa harus membawa lembar pedomannya. Syarat interview seperti ini adalah pewawancara harus tetap mengingat data yang harus terkumpul. Lain halnya dengan interview yang bersifat terpimpin, pewawancara berpedoman pada pertanyaan lengkap dan terperinci, layaknya sebuah kuesioner. Selain itu ada juga interview yang bebas terpimpin, dimana pewawancara bebas melakukan interview dengan hanya menggunakan pedoman yang memuat garis besarnya saja. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara bebas terpimpin atau semi terstruktur.

D. Keabsahan Data

Guna menjamin kredibilitas (validitas internal) yaitu apakah instrumen itu benar-benar mengukur variabel yang sebenarnya, maka dilakukan beberapa upaya antara lain dengan menggunakan metode *triangulasi*. Menurut Sugiyono (2017: 241), bahwa *triangulasi* diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpul data dan sumber data yang telah ada. Triangulasi yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber data dan teknik.

1. Triangulasi Sumber Data

Triangulasi sumber digunakan untuk menguji kredibilitas (kebenaran) data, dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Triangulasi sumber dilakukan oleh peneliti dengan cara membandingkan data hasil *self report* kemudian dengan data hasil wawancara dengan konseli maupun wawancara dengan orang-orang di lingkungan sekitar subjek. Peneliti mendapatkan data dokumentasi dari subjek penelitian, kemudian data tersebut dianalisis berupa kata-kata. Selanjutnya data tersebut dibandingkan dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti selama penelitian dan setelah penelitian dilakukan. Kemudian data wawancara yang diperoleh dari berbagai sumber, diantaranya teman satu kelas subjek juga dibandingkan dengan data yang telah diperoleh dari berbagai sumber yang dilakukan sebelumnya. Dalam penelitian ini, sumber informasi berasal dari subjek itu sendiri, sahabat dekat, dan orangtua subjek.

2. Triangulasi Teknik

Dalam penelitian ini peneliti juga menggunakan triangulasi teknik yaitu dengan membandingkan teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini diantaranya teknik *self report* dan wawancara. Peneliti menggunakan *triangulasi* teknik dengan tujuan supaya hasil data yang diperoleh saling berkesinambungan, sehingga nantinya dari teknik yang digunakan memperoleh data yang benar-benar valid dan akurat.

E. Analisis Data

Analisis data adalah proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diimplementasikan. Analisis data dilakukan dengan tujuan agar informasi yang dihimpun akan menjadi jelas dan eksplisit. Sesuai dengan tujuan penelitian maka teknik analisis data yang dipakai untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah analisis kualitatif model interaktif sebagaimana diajukan oleh Miles dan Huberman (1992) yaitu sebagai berikut :

1. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Reduksi data merupakan proses seleksi, pemfokusan, penyederhanaan dan abstraksi. Cara mereduksi data adalah dengan melakukan seleksi, membuat ringkasan atau uraian singkat, menggolong- golongkan ke dalam pola-pola dengan membuat transkrip penelitian untuk mempertegas, memperpendek membuat fokus, membuang bagian yang tidak penting dan mengatur agar dapat ditarik kesimpulan.

2. *Data Display* (Penyajian Data)

Penyajian data yaitu sekumpulan informasi tersusun sehingga memberikan kemungkinan penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Agar sajian data tidak menyimpang dari pokok permasalahan maka sajian data dapat diwujudkan dalam bentuk matriks, grafis, jaringan atau bagan sebagai wadah panduan informasi tentang apa yang terjadi. Data disajikan sesuai dengan apa yang diteliti.

3. *Conclusions/Verifying* (Penarikan Kesimpulan)

Penarikan kesimpulan adalah usaha untuk mencari atau memahami makna, keteraturan pola-pola penjelasan, alur sebab akibat atau proposisi. Kesimpulan yang ditarik segera diverifikasi dengan cara melihat dan mempertanyakan kembali sambil melihat catatan lapangan agar memperoleh pemahaman yang lebih tepat, selain itu juga dapat dilakukan dengan mendiskusikan. Hal tersebut dilakukan agar data yang diperoleh dan penafsiran terhadap data tersebut memiliki validitas sehingga kesimpulan yang ditarik menjadi kokoh

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

Pada bab ini dipaparkan kesimpulan dan saran. Bagian kesimpulan memaparkan keseluruhan hasil penelitian. Bagian saran memuat saran bagi pihak lain supaya dapat mengambil langkah-langkah yang baik atau hal yang harus dilakukan berdasarkan hasil penelitian ini.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa gejala stres dari segi fisik yang dialami oleh subjek 1 dan 2 sesuai dengan teori yang telah dipaparkan yaitu sakit kepala, badan lemas dan mudah lelah ketika beraktifitas, mudah lapar, tidur tidak teratur dan badan pegal-pegal. Adapun dari segi emosi yaitu merasa gelisah, merasa senang atau sedih tiba-tiba atau *mood* berubah-ubah dalam satu waktu, menjadi lebih mudah sensitif, dan menangis. Gejala selanjutnya yaitu dari segi interpersonal yang dialami subjek 1 dan 2 yaitu mendiamkan orang lain. Dalam hal ini yaitu membatasi diri terhadap lingkungan sosial, membatasi untuk berinteraksi dengan orang banyak, dan memilih menghabiskan waktu sendirian. Gejala terakhir yaitu dari segi interpersonal berupa sulit konsentrasi dan fokus, pikiran kacau, daya ingat menurun, dan berkhayal. Adapun bagi gejala unik yang dialami oleh subjek

yaitu terdapat pada segi emosi, interpersonal, dan intelektual, dan tidak ditemukan gejala unik dari segi fisik. Gejala unik yang dialami oleh subjek dari segi emosi yaitu perasaan malu dan bersalah. Untuk gejala unik dari segi interpersonal yaitu timbul keinginan kuat berjalan-jalan atau berkelana sendiri, mengisolasi dari interaksi yang melibatkan banyak orang dan menghindari teman-teman kampus. Adapun untuk gejala stres unik yang dialami subjek dari segi intelektual yaitu *overthinking*.

B. Saran

Saran pada penelitian ini ditujukan kepada peneliti lain. Adapun saran tersebut yaitu hendaknya dapat menggunakan teknik lain dalam penelitian kualitatif ini (selain teknik studi kasus) dan juga dapat ditambah atau diganti dengan variabel-variabel lain agar semakin menambah khazanah dan ragam penelitian dengan metode kualitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Michael Huberman & Mathew B. Miles. (1992) *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: UI Press.
- Abdullah, A. B. (2007). *Mengatasi Stres Anak : Melalui Kasih Sayang Orang Tua*. Jakarta: Restu Agung.
- Abidin, Zainal. (2002). *Analisis Eksistensial untuk Psikologi dan Psikiatri*. Bandung : Refika Aditama
- Ahmadi, Abu. (1991) “*Bimbingan Konseling di Sekolah*”, Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Acevedo, Edmund O; Ekkekakis, Panteleimon (ed.). (2006). *Psychobiology of Physical Activity*. Champaign,IL.: Human Kinetics.
- Afifudin, & Saebani, B. A. (2009). *Metodologi Penelitian Kualitatif* . Bandung: Penerbit Pustaka Media.
- Agus, Achdiat. (2003). dkk. *Teori dan Manajemen Stres*. Malang: Taroda.
- Alvin, N. (2007). *Handling Study Stress : Panduan agar Anda Bisa Belajar bersama Anak-anak Anda*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Broderick, P. C. (2013). *Learning to breathe: A mindfulness curriculum for adolescents to cultivate emotion regulation, attention, and performance*. Oakland: New Harbinger Publications

Burka, J., & Yuen, L. (1983). *Procrastination why you do it, What to do about it*. United States America: Perseus Book Group.

Ciptadi, B.(2010). Self-Report Inventory. BC Psychometrics Constultant. .
<http://bcpsikometri.com/selfreport> (16 Juli 2016).

Cohen, Ronald dan Swerdlik, M. (2005). *Psychological Testing and Assessment: an Introduction to Tests and Measurement. 6th Edition*. McGraw-Hill International.

Dickinson, W. L. (2006). *Increasing Coping Resource: An Experimental Intervention Approach*

Dwyer, A. L., & Cummings, A. L. (2001). Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in University students. *Canadian Journal of Counselling*, 35(3), 208-220

Giorgi, A. P. & Giorgi, B. M. (2008). *The Descriptive Phenomenological Psychological Method*. Washington, DC: American Psychologist Association

Glavan, S. (2020, June 17). "How to stop overthinking and relieve anxiety?" Retrieved April 17, 2021, from Amosuir.com :
<https://www.amosuir.com/anxiety-and-overthinking-everything/>

Harvard University. (2012, January). "Why stress causes people to overeat - Harvard Health". Retrieved April 15, 2021, from Harvard Health Publishing:
<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-stress-causes-people-to-overeat>

Jahanian Ramezan. (2013). "Principles for Educational Supervision and Guidance". *Journal of Sociological Research*. Vol. 4, No.2

Kaufman. (2008). *Stress in nursing students compared to non-nursing students*. ProQuest Dissertations and Theses. ProQuest pg. n/a.

Kaplan, R. dan Saccuzzo, D. (2005) *Psychological Testing: Principles, Applications and Issues. 6th Edition*. Thomson Wadsworth

- Lubis, N. L., (2009). *Depresi dan tinjauan psikologis*. Jakarta: Prenada Media Group
- Moleong, L. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nursalim, Mochamad. (2013). *Strategi Intervensi dan Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Petric, D. (2018). Emotional Knots And Overthinking. 10.13140/RG.2.2.18079.66720
- Prayitno. (2008). *Pengantar Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Pekanbaru: Suska Press
- Richard. (2010). *Coping with Stress In a Changing World*. New York: McGraw-Hill
- Reber S, Arthur dan Emily. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Rohmah, F. A. (2006). Pengaruh Diskusi Kelompok Untuk Menurunkan Stres pada Mahasiswa yang sedang Skripsi. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal* , 3, 50-62.
- Safaria, T & Saputra, NE (2009) *Manajemen Emosi*. Bumi Aksara Jakarta
- Santrock, John W. (2003). *Life Span Development Edisi 5 Jilid II*. Jakarta : Erlangga
- Sarafino, E. P. (2012). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sonc.
- Sasono. (2007). Mengelola Stres Kerja. *Jurnal Fokus Ekonomi*. Vol III. No.2.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R& D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473-480. <http://dx.doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Yulianto, Aries. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. (4th ed). Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- WHO. (2012). "Who Paper Depression 2012". Retrieved April 15, 2021, from WHO (World Health Organization): https://www.who.int/mental_health/management/depression/who_paper_depression_wfmh_2012.pdf
- Widyaningrum, G. L. (2019, Desember 2). "Hindari lima kebiasaan buruk ini jika anda tidak ingin stres" Retrieved April 5, 2021, from <https://nationalgeographic.grid.id>: <https://nationalgeographic.grid.id/read/131915877/hindari-lima-kebiasaan-buruk-ini-jika-anda-tidak-ingin-stres?page=all>
- Winters, R. E. (2015). *The hoarding impulse: Suffocation of the soul*. Routledge: East Sussex
- Wulandari R. P. (2012). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi Di Salah Satu Fakultas Rumpun Science Technology Universitas Indonesia*. Skripsi. Universitas Indonesia. Jakarta.