

COPING STRESS PADA MAHASISWA MENYUSUN SKRIPSI (STUDI KASUS)

Coping Stress on Students Completing the Final Project (Case Study)

Melda Sofia^{1*} Kamarullah²

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia. Jalan Alue Naga Desa Tibang,
Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh 23114, Indonesia

²Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia. Jalan Alue Naga Desa Tibang,
Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh 23114, Indonesia

Korespondensi Penulis: ¹melda@uui.ac.id, ²kamarullah159@gmail.com

Abstrak

Kesulitan-kesulitan yang dialami oleh mahasiswa selama proses menyusun tugas akhir akan menjadi tekanan bagi mahasiswa sehingga bisa mengalami *stress*. Oleh karena itu, mahasiswa ini perlu memiliki strategi-strategi yang dapat digunakan untuk menghadapi situasi menekan setiap saat yang dapat mengakibatkan *stress* dengan cara melakukan *coping*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi. Lokasi penelitian di Medan. Metode penelitian yang digunakan menggunakan penelitian kualitatif studi kasus tunggal (*single subject*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek melakukan strategi-strategi *coping*, baik *emotional focussed coping* maupun *problem focussed coping*.

Kata Kunci: Mahasiswa, *emotional focussed coping*, *problem focussed coping*.

Abstract

The difficulties experienced by students during the process of compiling the final project will be pressure for students so that they can experience stress. Therefore, these students need to have strategies that can be used to deal with stressful situations at any time that can lead to stress by means of coping. The subjects in this research are final year students who compose the thesis. The research location in Medan. The research method uses a single case study qualitative research (single subject). The results showed that the subject performed coping strategies, both emotional focused coping and problem focused coping.

Keywords: Student, *emotional focussed coping*, *problem focussed coping*.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan salah satu peserta didik yang membutuhkan pendidikan yang diharapkan menjadi penerus tenaga profesional yang memiliki kemampuan dalam membangun suatu bangsa. Menurut Dariyo (2004) mahasiswa adalah calon ilmuwan muda yang sedang belajar suatu disiplin ilmu pengetahuan agar dapat menjadi seorang ahli yang profesional dan tekun dalam pengembangan ilmu di kemudian hari. Seorang mahasiswa memegang peranan penting dalam mengembangkan pengetahuan dan keilmuannya sesuai dengan bidang yang ditekuninya, sehingga dapat bertanggung jawab terhadap bidang yang lebih profesional.

Berdasarkan buku panduan akademik mahasiswa Program Studi Fakultas Psikologi USU (2008), masa studi yang disediakan untuk menyelesaikan program studi Sarjana adalah maksimal 12 semester (6 tahun) terhitung mulai saat mahasiswa tersebut untuk pertama kalinya terdaftar sebagai mahasiswa. Lama studi kumulatif ini dapat menjadi lebih singkat, yaitu 7 sampai 8 semester (3,5 – 4 tahun), tergantung dari kemampuan mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa dalam perguruan tinggi dituntut segera mungkin untuk menyelesaikan masa studinya dengan diberi tugas akhir atau sering disebut denganskripsi.

Skripsi merupakan salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar akademisnya sebagai sarjana. Menurut Gunawati, Hartati, dan Listiara(2006) proses belajar yang ada dalam penyusunan skripsi berlangsung secara individual, sehingga tuntutan akan belajar mandiri sangat besar. Skripsi tersebut adalah bukti kemampuan akademik mahasiswa yang bersangkutan dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang studinya (Ningrum,2011). Oleh karena itu, dengan dilakukannya secara individual diharapkan mahasiswa dapat mengeluarkan kemampuannya dalam proses menyusun skripsi dan membuat suatu karya tulis dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat secara umum.

Menurut Wangit dan Sugiyanto (2013) penyusunan tugas akhir skripsi harus telah selesai disusun mahasiswa paling lambat akhir semester 7 dan penyusunan skripsi paling lambat 1 tahun. Dengan demikian, lama studi mahasiswa idealnya adalah 7-8 semester atau 3,5 tahun sampai 4 tahun. Namun kenyataan menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa mampu memenuhi standar tersebut. Ada sebagian mahasiswa yang menyelesaikan studinya melebihi dari waktu 4 tahun bahkan ada diantaranya telah menempuh semester 12 atau lebih. Menurut Slamet (dalam Putri & Savira 2013), kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa ketika menyusun skripsi adalah mahasiswa mengalami kesulitan dalam tulis menulis, kemampuan akademik yang tidak memadai, adanya kurang ketertarikan mahasiswa pada penelitian, kegagalan mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur, dan bahan bacaan, serta kesulitan menemui dosen pembimbing. Kesulitan-kesulitan dalam menyusun tugas akhir dapat menyebabkan stress, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya(Januarti,2009). Hal ini juga disampaikan oleh Broto (2016), kesulitan-kesulitan yang dialami oleh mahasiswa selama proses menyusun skripsi akan menjadi tekanan bagi mahasiswa sehingga bisa mengalami *stress*.

Stress merupakan suatu tekanan yang menekan dalam diri individu dimana suatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah (Sukadiyanto 2010). Menurut Sarafino dan Smith (2011) *stress* dianggap sebagai suatu keadaan transaksi dimana seseorang memahami perbedaan antara tuntutan fisik atau psikologis terhadap situasi dan sumber daya biologis, psikologis dan sistem sosial. Definisi lainnya menurut Mardiana dan Zelfino (2014) *stress* memberikan dampak secara total pada individu seperti dampak: fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual. Menurut Agista (2011) *stress* merupakan sesuatu gejala yang timbul dalam diri individu dalam menghadapi masalah yang dialaminya dan melekat pada setiap kehidupan individu.

Sedangkan menurut Selye (dalam McGowan, Gardner & Fletcher, 2006) *stress* terbagi kedalam dua bagian yaitu *eustress* dan *distress*. Selye melanjutkan *eustress* merupakan konsep *stress* yang berpengaruh respon positif terhadap proses *stress*, sedangkan *distress* yang memberikan dampak negatif terhadap proses *stress*. *Distress* atau *stress* yang negatif merupakan jenis *stress* yang membawa seseorang berada dalam keadaan atau kondisi yang merugikan karena individu-individu mengalami perasaan-perasaan negatif cemas, ketakutan dan kekhawatiran (Herdiani, 2012). Dampak *stress* negatif inilah dapat menimbulkan beberapa gejala baik gejala psikologis maupun psikis.

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan, bahwa subjek merasa stress dengan dosen pembimbing yang kurang paham dengan bimbingan anak didiknya, merasa pusing, sakit kepala, makan hati dan sedih dalam proses menyusun skripsi. Selain itu, subjek J juga mengalami trauma dengan dengan dosen pembimbing dan juga proses skripsi yang terlalu lama, karena tugas akhir yang subjek jalankan terlalu sulit dibandingkan dengan teman-temannya. Subjek mengalami gejala-gejala *stress* baik fisik maupun psikologis, hal ini terlihat dari segi fisik, subjek sudah merasa pusing (sakit kepala) dengan skripsi yang dikerjakannya, begitu juga dengan kondisi psikologis subjek, hal ini terlihat pada saat subjek merasa sedih, trauma, dan skripsi yang belum selesai sehingga enggan untuk melakukannya.

Berkaitan dengan wawancara tersebut, hal ini senada yang diungkapkan oleh Waitz, Stromme, Railo (dalam Sukadiyanto,2010) kondisi individu yang mengalami *stress* gejala-gejalanya dapat dilihat baik secara fisik maupun secara psikologis. Waitz dkk melanjutkan gejala secara fisik individu yang mengalami *stress*, antara lain ditandai oleh: gangguan jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan pada otot, sakit kepala, telapak tangan dan atau kaki terasa dingin, pernapasan tersengal-sengal, kepala terasa pusing, perut terasa mual-mual, gangguan pada pencernaan, susah tidur, bagi wanita akan mengalami gangguan menstruasi, dan gangguan seksual, sedangkan gejala secara psikologis individu yang mengalami *stress*, antara lain ditandai oleh: perasaan selalu gugup dan cemas, peka dan mudah tersinggung, gelisah, kelelahan yang hebat, enggan melakukan kegiatan, kemampuan kerja dan penampilan menurun, perasaan takut, pemusatan diri yang berlebihan, hilangnya spontanitas, mengasingkan diri dari kelompok, dan pobia. Berdasarkan hasil observasi peneliti dengan subjek tersebut adalah subjek merupakan salah satu mahasiswi angkatan 2010 yang sedang menyusun tugas akhir (skripsi) di semester tiga belas. Peneliti melihat awalnya subjek

memiliki motivasi dan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir karena ia sekarang tinggal sisa semester ini berdasarkan Portal Akademik Kampus. Namun dalam proses skripsi yang dijalannya subjek mengalami hambatan atau kesulitan ketika proses menyusun skripsi. Beberapa kali setelah bimbingan dengan dosen pembimbing, subjek tersebut selalu mengeluh dengan proses skripsi diantaranya: pergantian subjek penelitian, tidak sejalan pikiran subjek dengan dosen pembimbing, pengambilan data yang terlalu banyak membuat subjek merasa tertekan dan bahkan hampir tidak semangat lagi untuk mengerjakannya, apalagi sekarang subjek sudah terlambat studi yang seharusnya sudah ditetapkan dari pihak kampus selama empat tahun. Dengan sisa-sisa semester terakhir ini, subjek berusaha keras dalam menyelesaikan skripsinya, ditambah lagi dengan subjek beberapa kali mendapatkan surat peringatan DO (*Drop Out*) dari kampus untuk segera menyelesaikan studinya.

Oleh karena itu, mahasiswa ini perlu memiliki strategi-strategi yang dapat digunakan untuk menghadapi situasi menekan setiap saat yang dapat mengakibatkan *stress* dengan cara melakukan *coping*. Menurut Mariana (2013) penurunan *stress* dapat diatasi dengan cara melakukan strategi *coping*, hal ini disebabkan timbulnya perasaan yang tidak menyenangkan akibat tidak tercapainya tujuan. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *coping* merupakan usaha sadar individu untuk mengelola situasi yang menekan atau intensitas kejadian yang ditanggapi sebagai situasi yang menekan. Jika individu berhasil secara efektif mengendalikan situasi yang dinilai menekan, maka dampak negatif dari *stress* bisa dikurangi secara maksimal.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena partisipan di atas, dari apa yang dilihat peneliti, nampaknya subjek mengalami *stress* karena menimbulkan perasaan-perasaan yang tidak baik, kemudian diungkapkan dalam wawancara awal peneliti yang ditemukan bahwa subjek mengalami gejala *stress* yang timbul baik dari kondisi fisik maupun psikologis. Sehingga subjek sangat perlu untuk menurunkan *stress* yang membuat tertekan, salah satu faktor yang ikut menentukan bagaimana *stress* bisa dikendalikan secara efektif adalah strategi *coping*.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi-strategi coping terdiri dari *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping*. Pada *Problem Focussed Coping* merupakan bentuk *coping* yang lebih diarahkan kepada upaya untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan. Coping jenis ini terdiri dari: *active coping*, *planning*, *suppression of competing activities*, *restraint coping* dan *seeking of instrumental social support*. Sedangkan *emotional focused coping*, merupakan bentuk *coping* yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Individu yang melakukan bentuk coping jenis ini terdiri dari: *seeking emotional social support*, *positive reinterpretation*, *acceptance respon coping*, *denial respon* dan *turning to religion*.

Oleh karena itu, pentingnya strategi-strategi *coping* ini dalam mengendalikan dan menurunkan *stress* pada individu yang menyusun skripsi, ditambah dengan partisipan yang sudah sangat terlambat dalam menyusun skripsi yaitu sudah tiga belas semester, dan peneliti tertarik untuk meneliti tentang strategi-strategi *Coping Stress* pada Mahasiswa Menyusun Skripsi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, karena dalam penelitian ini tidak berusaha untuk memanipulasi *setting* penelitian. Data dikumpulkan dari latar yang alami (*natural setting*) sebagai sumber data langsung. Selain itu, permasalahan yang akan dibahas tidak berkenaan dengan angka-angka seperti pada penelitian eksperimen maupun kuantitatif, melainkan *study* secara mendalam terhadap suatu fenomena dengan mendeskripsikan masalah secara terperinci dan jelas berdasarkan data yang diperoleh sesuai dengan fokus penelitian.

Adapun masalah yang diambil dalam penelitian ini adalah *coping stress* pada mahasiswa akhir dengan tujuan untuk mendeskripsikan gambaran *coping stress* pada mahasiswa akhir. Penelitian ini menggunakan studi kasus tunggal (*single subject*), alasan peneliti menggunakan studi kasus tunggal adalah desain kasus tunggal dipergunakan apabila mengkaji suatu kasus unik atau beberapa sub- unit analisis seperti studi kasus yang berkenaan dengan program publik tunggal (Creswell, 1998).

Peneliti melakukan studi kasus dengan landasan teori sebagai acuan ketika peneliti akan menggali suatu hal yang berkaitan dengan subjek. Diharapkan dengan landasan teori yang telah disebutkan pada bab sebelumnya dapat mendasari setiap langkah yang dilakukan oleh peneliti, baik ketika menyusun pedoman wawancara, ketika melakukan wawancara, ketika menggali data dari sumber lain terkait. Pendekatan studi kasus membuat peneliti dapat memperoleh pemahaman utuh dan terintegrasi mengenai interrelasi sebagai fakta dan dimensi dari kasus khusus tersebut (Poerwandari,2009).

Prosedur pengambilan partisipan dalam penelitian ini diawali dengan peneliti mencari informasi mengenai kasus yang diambil, menelusuri dari pihak- pihak yang dianggap mengetahui informasi lebih banyak tentang kasus dan menemukan satu partisipan yang terlibat dengan kasus tersebut.

Berdasarkan pemaparan di atas prosedur pengambilan data partisipan dalam penelitian ini termasuk dalam *snowball/chain sampling* yaitu mengidentifikasi kasus yang akan diteliti dari orang yang akan mengetahui siapa orang yang akan memiliki kasus yang dapat memberi informasi yang kaya (Gay dalam Panjaitan2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek J menggunakan jenis coping yang berfokus pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), bentuk-bentuk strategi coping yang dilakukan adalah *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping* untuk mengelola tuntutan-tuntutan konflik yang membebani atau melebihi sumber daya individu. Pada *problem focused coping*, individu melakukan beberapa bentuk coping untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan dengan menyelesaikan aktivitas-aktivitas dan mempelajari cara-cara keterampilan seperti: *activecoping*, *planning*, *suppression of competing activities*, *restraint coping* dan *seeking of*

instrumental social support. Sedangkan *emotional focused coping*, individu melakukan bentuk coping untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Coping jenis ini terdiri dari: *seeking emotional social support*, *positive reinterpretation*, *acceptance respon coping*, *denial respon* dan *turning to religion*.

Berdasarkan *problem focused coping*, subjek J melakukan beberapa model strategi coping untuk mengatasi tekanan atau stres yang dihadapinya. Pada tahap *active coping* ini, subjek J melakukan strategi *coping* dengan menggunakan langkah-langkah aktif untuk menghilangkan atau mengelakkan stressor, atau memperbaiki efek yang diberikan oleh stressor tersebut. Pada tahap *planning* bagaimana cara subjek J melakukan perencanaan mengenai apa yang dilakukan untuk mengatasi stressor tersebut. Kemudian subjek J juga menggunakan aspek coping *Suppression of competing activities* yaitu dimana subjek mengesampingkan masalah lain atau aktivitas lain yang dapat menghambat coping. Selain itu, subjek J juga menggunakan *Restraint coping* yaitu menunggu kesiapan subjek J sampai ada kesempatan yang tepat dalam melakukan proses penyusunan skripsi ini. Bagian lainnya, subjek J juga melakukan coping dengan model *Seeking of instrumental social support* untuk mengatasi stres yang dialaminya. Adapun bentuk-bentuk coping *seeking of instrumental social support* ini berupa tahap mencari nasehat, bantuan, dan informasi dari orang lain dalam proses menyusun tugasakhir.

Berdasarkan bentuk *emotional focused coping*, subjek J juga menggunakan beberapa strategi-strategi coping ini untuk mengatasi permasalahan yang membuat subjek J tertekan selama proses penyusunan tugas akhir (skripsi). Adapun strategi- strategi model coping ini adalah subjek J melakukan usaha coping *seeking emotional social support*. Adapun coping *Seeking emotional social support* iniberupa dukungan moral seperti simpati atau pengertian dari orang lain dalam proses menyusun skripsi. Selain itu aspek *positive reinterpretation*, subjek J melakukan usaha untuk mengatur emosi *distress*, daripada mengatasi stressor. Kemudian pada aspek *Acceptance respon* ingin melihat proses penerimaan subjek J yang menerima kenyataan terhadap situasi yang menekan selama skripsi berjalan setelah vakum dua tahun lebih, dan menjadi seseorang yang berusaha untuk mengatasi situasi tersebut. Aspek lainnya subjek subjek J juga melakukan strategi coping *denial respon* dengan tujuan untuk mengurangi stressor yang dialaminya. Bagian aspek lainnya yaitu *turning to religion*, dimana subjek J juga melakukan strategi coping dengan model *turning to religion* yaitu subjek J dapat beralih ke agama atau kepercayaannya saat berada dalam tekanan untuk berbagai macam alasan mengatasistressor.

Subjek J perlu memiliki strategi-strategi yang dapat digunakan untuk menghadapi situasi menekan setiap saat yang dapat mengakibatkan *stress* dengan cara melakukan *coping*. *Coping stress* merupakan suatu tindakan atau usaha yang dilakukan oleh individu dalam bentuk reaksi dari kondisi dan situasi yang yang penuh tekanan dan baik berasal dari luar maupun dari dalam individu. Sebagaimana penjelasan dari Lazarus dan Folkman (1984) *coping stress* merupakan usaha sadar individu untuk mengelola situasi yang menekan atau intensitaskejadianyangditanggapisebagaisituasiyangmenekan. JikasubjekJ berhasil secara efektif mengendalikan situasi yang dinilai menekan, maka dampak negatif dari *stress* bisa

dikurangi secara maksimal. Namun sebaliknya, jika subjek J tidak berusaha efektif untuk mengontrol terhadap situasi yang menekan, maka akan menyebabkan stres.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa strategi-strategi coping stress pada mahasiswa yang menyusun skripsi adalah sebuah cara bagaimana partisipan melakukan langkah-langkah dalam menyusun skripsi untuk menghadapi dan mengatasi stressor atau tekanan yang terjadi. Adapun berdasarkan analisa data penelitian, partisipan menggunakan model strategi coping yaitu dengan *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Pada *problem focused coping*, individu melakukan beberapa bentuk coping untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan dengan menyelesaikan aktivitas-aktivitas dan mempelajari cara-cara keterampilan seperti: *active coping*, *planning*, *suppression of competing activities*, *restraint coping* dan *seeking of instrumental social support*. Sedangkan *emotional focused coping*, individu melakukan bentuk coping untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Coping jenis ini terdiri dari: *seeking emotional social support*, *positive reinterpretation*, *acceptance respon coping*, *denial respon* dan *turning to religion*.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah bagi penelitian selanjutnya diharapkan agar lebih menggali informasi tentang coping stress pada mahasiswa menyusun skripsi dan dukungan sosial yang didapatkan dari keluarga dan teman-teman subjek penelitian. Peneliti perlu melakukan wawancara dengan anggota keluarga atau teman yang berhubungan dengan subjek penelitian agar lebih mendapatkan data yang akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agista, I. (2011). Penanganan kasus stres dalam menghadapi aktivitas kuliah melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri pada mahasiswa jurusan seni rupa FBS UNNES tahun ajaran 2010/2011. *Skripsi*. Tidak diterbitkan.
- Broto, H.D.F.C (2016). Stres pada mahasiswa penulis skripsi. (studi kasus pada salah satu mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma). Skripsi. Diakses dari: https://repository.usd.ac.id/6189/2/091114024_full.pdf
- Dariyo, A. (2004). Pengetahuan tentang penelitian dan motivasi belajar pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 44-48.
- Gunawati, R, Hartati, S, & Anita, L. (2006). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa dosen Pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 93-115.
- Herdiani, W.S. (2012). Pengaruh *expressive writing* pada kecemasan menyelesaikan skripsi.

Jurnal ilmiah mahasiswa. 1(1), 1-19.

Intani, F.S. dan Surjaningrum, E.R. (2010), *Coping Strategy* pada mahasiswa salah jurusan. *Jurnal Insan*, 12(2). 119-127.

Itsnaini, O. (2007). Gambaran coping stress wanita penyintas usia dewasa madya pasca-gempa bumi di klaten. *Skripsi*. Diakses dari: [http://eprints.undip.ac.id/10677/1/skripsiku\(extended\).pdf](http://eprints.undip.ac.id/10677/1/skripsiku(extended).pdf)

Januarti, R. (2009). Hubungan antara persepsi terhadap dosen pembimbing dengan tingkat stress dalam menulis kripsi. *Skripsi*. Diakses dari: <http://eprints.ums.ac.id/4890/1/F100050098.pdf>

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Mariana, R. (2013). Hubungan antara optimisme dengan *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja *part time* dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Psikologi*. 1-2.

Mardiana, Y. dan Zelfino. (2014). Hubungan antara tingkat stres lansia dan kejadian hipertensi pada lansia di rw 01 kunciran Tangerang. *Forum Ilmiah*, 11(2), 261- 267.

McGowan, J. Gardner, D. & Fletcher, R. (2006). Positive and negative affective outcomes of occupational stress. *Journal of Psychology*. 35(2). 92-98.

Moleong, L.J. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Ningrum, D.W. (2011). Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa ucu yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi*.9(1).1-7.

Panduan Perkuliahan. (2008). *Program Studi Strata 1 (S-1) Fakultas Psikologi*. Medan: Universitas Sumatera Utara.

Panjaitan, S.M. (2009). Konflik kehidupan seorang *Clubber*. *Skripsi*. Diakses dari: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14543/1/09E00537.pdf>

Poerwandari, K. (2009). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Depok (UI): LPSP3.

Putri, D.K.S. & Savira, S.I. (2013). Pengalaman menyelesaikan skripsi: studi fenomenologis pada mahasiswa psikologi universitas negeri surabaya. *Character*. 2(2), 1-14.

Sarafino, E.P. & Smith, T.W. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions*. USA: New Jersey and Utah.

Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto. (2010). *Stress dan cara menguranginya*. *Cakrawala Pendidikan*. 29(1).55-66.

Wangit, N dan Sugiyanto. (2013). Identifikasi hambatan struktural dan kultural mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 6(2). 19-28.