

Aktivitas religius untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sedang skripsi

Zahro Varisna Rohmadani

Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
zahrovarisna@gmail.com

Ratna Yunita Setiyani

Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
ratnayss@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa yang berkuliah dihadapkan pada berbagai persoalan baik akademik maupun non-akademik. Jika seorang mahasiswa kurang dapat menyeimbangkan peran tersebut ataupun kurang dapat menghadapi stresor yang ada di hadapannya, maka mahasiswa tersebut akan mudah mengalami stres. Hal ini terutama dialami oleh mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui aktivitas religius apa yang dilakukan mahasiswa yang sedang skripsi untuk menurunkan tingkat stresnya dan untuk mengetahui dinamika yang terjadi sehingga aktivitas religius dapat menurunkan tingkat stres mereka. Informan pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang berkuliah di program studi Psikologi sebuah perguruan tinggi agama di Yogyakarta yang sedang skripsi sebanyak 4 orang mahasiswa. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *indepth interview* dan observasi. *Indepth interview* atau wawancara mendalam untuk menggali data mengenai religiusitas/keberagamaan dari informan. Observasi digunakan untuk melakukan pengamatan terhadap kondisi informan, bagaimana aktivitas religius informan (misalnya shalat, puasa, membantu orang lain, pengajian dan hal lain yang bersifat ritualistik). Hasil penelitian menunjukkan semua informan berada pada kondisi stres sedang dan semua informan melakukan aktivitas religius. Aktivitas religius yang dilakukan oleh semua informan, adalah sholat lima waktu dengan tepat, melakukan puasa sunnah, mendirikan sholat sunah berupa Dhuha dan Tahajjud, mengikuti pengajian, dan berdoa dengan khushyuk. Semua aktivitas tersebut membantu menurunkan stres, membuat para informan merasa lebih bahagia dan termotivasi untuk bangkit dan mengerjakan skripsi yang sempat tertunda.

Kata Kunci : Aktivitas Religius, Skripsi, Stress

ABSTRACT

Students who are studying at college are faced with various problems, academic and non-academic. If a student can't balance the role or they unable to deal with the stressors, then the student will stress. This situation is also experienced by students who are facing a thesis. There are two purposes of this study, namely to find out what religious activities students are doing to reduce their stress levels and secondly to find out the dynamics that occur so that religious activities can reduce stress levels experienced by students who are undergraduate thesis. Data collection in this study was conducted in November 2017 to March 2018. The informants in this study were students of the Islamic University who were currently undergraduate thesis as many as 4 students who were interviewed off campus. The data retrieval technique in this study is to use in-depth interviews and observations. In-depth interviews or in-depth interviews to explore data on religiosity / diversity of informants. Observation is used to make

observations on the subject's condition, how the subject's religious activities (such as prayer, fasting, helping others, recitation and other ritualistic matters). The results showed that all informants were in moderate stress and all informants fled to religious activities. Religious activities that are often carried out by all informants, are the five daily prayers correctly, fasting sunnah, establishing the sunnah prayer in the form of Dhuha and Tahajjud, attending the recitation, and performing prayer rituals solemnly. All of these activities help reduce stress, making the informants feel happy and motivated to get up and work on a thesis that was delayed.

Keywords: Thesis, Stress, Religious Activities

PENDAHULUAN

Menghadapi suatu masalah adalah sesuatu hal yang wajar bagi manusia. Manusia memang dituntut untuk menyelesaikan berbagai persoalan yang datang, silih berganti dalam hidup. Mahasiswa yang berkuliah dihadapkan pada berbagai persoalan pula, baik akademik maupun non-akademik. Disebutkan oleh Fatmawati dan Sari (2015), hal ini karena mahasiswa adalah sosok yang diharapkan dapat menyeimbangkan berbagai peranan dan tugas yang harus diselesaikan. Jika seorang mahasiswa kurang dapat menyeimbangkan peran tersebut ataupun kurang dapat menghadapi stresor yang ada di hadapannya, maka mahasiswa tersebut akan mudah mengalami stres, hal ini pernah diteliti oleh Guthrie dkk (Fatmawati & Sari, 2015) bahwa sekitar 50% lebih mahasiswa mengatakan pernah mengalami stres karena tugas-tugas perkuliahan, begitu pun ketika mereka menghadapi skripsi atau tugas akhir bagi mahasiswa yang menempuh derajat strata satu.

Skripsi atau tugas akhir adalah suatu akhir dari perjalanan seorang individu yang berkuliah di jenjang S1. Proses ini merupakan sebuah proses yang berbeda dengan proses pembelajaran di kelas atau perkuliahan yang sebelumnya telah dirasakan oleh mahasiswa, karena mahasiswa harus menyelesaikan skripsinya sendiri/tidak berkelompok, kemungkinan berbeda dengan proses penyelesaian tugas perkuliahan yang kadang melibatkan kelompok dan di dalamnya terdapat *support group*. Namun tidak demikian halnya dengan skripsi, yang bahkan antarmahasiswa memulai di waktu yang sama, dengan pembimbing yang sama pun akan berbeda proses yang dilaluinya. Tidak jarang mahasiswa merasa menyerah dan pasrah dengan keadaannya ketika skripsi, setelah terlebih dahulu menghadapi simtom-simtom stres, bahkan ada mahasiswa yang meninggalkan skripsinya tersebut untuk melakukan aktivitas-aktivitas lainnya, misalnya bekerja atau menikah, bahkan tak jarang seseorang malah justru meninggalkan perkuliahannya dan tidak jadi mendapatkan gelar sarjana.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Primadhita (2011) diketahui bahwa pada mahasiswa Prodi Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang didapatkan data bahwa 48% mengalami stres saat menghadapi tugas akhir atau skripsi. Dari Fatmawati dan Sari (2012) diketahui bahwa pada mahasiswa di Prodi DIII Kebidanan STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta, mengalami tingkat stres sedang pada

sebagian besar mahasiswa (86,8%) saat menghadapi karya tulis ilmiah. Diketahui berdasarkan observasi Broto (2016) bahwa di prodi BK Universitas Sanata Dharma terdapat mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi untuk cepat lulus kuliah, namun di tengah-tengah motivasinya cenderung menurun karena hambatan atau kesulitan yang dialami saat proses penyusunan skripsi. Hal ini pula yang terjadi di Prodi Psikologi salah satu perguruan tinggi agama di Yogyakarta.

Di program studi Psikologi salah satu perguruan tinggi agama di Yogyakarta tersebut, mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan skripsinya secara lebih sempurna. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi mereka, dengan dosen yang juga cukup perfeksionis dalam membimbing skripsi anak didiknya. Mahasiswa yang daya tahan / resiliensi ketika menghadapi stres cenderung lemah, akan mudah stres dengan proses bimbingan skripsi tersebut. Di prodi tersebut, ditemukan mahasiswa yang pada akhirnya *drop out*, merasa tidak mampu menyelesaikan skripsinya, merasa lelah dengan skripsi yang tidak kunjung selesai, dan lebih memilih untuk pergi/lari dari tanggung jawab menyelesaikan skripsi, meskipun sebenarnya ada cara-cara yang ditempuh oleh teman-temannya yang juga dapat berhasil menyelesaikan skripsi.

Pada dasarnya stres terhadap sesuatu itu adalah hal yang wajar, karena setiap dari kita dihadapkan oleh banyak stresor dalam kehidupan ini. Menjadi tidak wajar ketika stresor yang hadir dalam hidup kita ini mengganggu *activity daily living* (ADL) atau aktivitas keseharian dari seseorang misalnya seperti yang dikemukakan oleh Desinta dan Ramdhani (2013) bahwa stres dapat menyebabkan sakit, terlebih tekanan darah tinggi.

Individu yang satu dengan yang lainnya pun berbeda dalam hal merespon atau menanggapi terhadap stres, ada individu yang tahan terhadap stres tetapi ada pula yang kurang tahan. Meichati (2008) mengemukakan bahwa hal ini dikarenakan banyak hal dan kurang lebih tiga faktor yaitu kontrol atas jangka waktu, evaluasi kognitif serta dukungan lingkungan. Setiyani (2003) menuliskan bahwa evaluasi kognitif juga menghasilkan perasaan mampu. Kepercayaan seseorang atas kemampuannya menanggulangi situasi penuh stres merupakan faktor yang dapat menentukan kerasnya stres. Berbicara di muka umum yang banyak merupakan kejadian yang menakutkan bagi kebanyakan orang, tetapi orang yang sudah berpengalaman dalam berpidato memiliki kepercayaan atas kemampuannya dan hanya merasakan sedikit kecemasan. Ditambahkan oleh Setiyani (2003) bahwa evaluasi kognitif yang dapat melahirkan perasaan mampu, dalam arti mampu menghadapi segala permasalahan yang dihadapi. Muhammad Arifin Ilham dalam ceramahnya mengatakan bahwa pengamalan dzikir yang teratur dilakukan dapat memberikan sugesti pada kepercayaan atas kemampuan diri pada yang melakukannya. Sugesti ini yang dibangun oleh kepercayaan atas kemampuan diri dalam menghadapi persoalan hidup.

Selain hal tersebut, tingkat stres seseorang juga dapat dipengaruhi oleh religiusitas seseorang dan salah satu bagiannya yaitu aktivitas religius yang dilakukan ketika seseorang sedang stres. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa delapan dari sepuluh mahasiswa yang diwawancarai di prodi Psikologi perguruan tinggi berbasis agama mengatakan bahwa mereka yang sedang skripsi akan lebih tenang dan nyaman ketika melakukan aktivitas religius tertentu, misalnya berpuasa, sholat tahajud maupun mengikuti pengajian dan bertemu dengan teman-teman saat pengajian.

Berdzikir juga merupakan salah satu aktivitas religius yang memang sudah difirmankan oleh Allah bahwa akan menjadikan seseorang menjadi lebih tenang, terdapat dalam QS Ar-Ra'du ayat 28 yang artinya, "*Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan berdzikir (mengingat) Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram*". Selain itu, yang melakukan aktivitas ritual religius seperti itu juga dapat menyelesaikan skripsi dengan lebih cepat daripada yang tidak melakukan aktivitas religius. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk lebih mendalami kajian mengenai aktivitas religius yang dilakukan oleh mahasiswa yang sedang skripsi, bagaimana dinamika yang terjadi sehingga aktivitas religius dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sedang skripsi pada mahasiswa.

Tujuan penelitian ini, yaitu yang pertama untuk mengetahui aktivitas religius apa yang dilakukan mahasiswa yang sedang skripsi untuk menurunkan tingkat stres yang dialami dan untuk mengetahui dinamika yang terjadi sehingga aktivitas religius dapat menurunkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang skripsi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif studi kasus, yaitu lebih melihat kepada bagaimana seorang individu yang berkuliah di universitas yang berbasis agama Islam berperilaku atau beraktivitas religius saat sedang stres menghadapi skripsi. Alsa (2004) mengemukakan bahwa penelitian kualitatif adalah satu konsep yang mencakup beberapa bentuk penelitian untuk kemudian membantu peneliti memahami serta untuk menerangkan makna fenomena sosial yang terjadi dengan sekecil mungkin gangguan terhadap *setting* alamiahnya.

Dipilih studi kasus karena menurut Prasetya (2005) studi kasus dapat digunakan untuk menjawab pertanyaan berupa *how* (bagaimana) dan *why* (mengapa). Kedua pertanyaan tersebut memerlukan eksplorasi terhadap permasalahan yang ingin dijawab melalui penelitian. Hal ini seperti yang ingin dijawab dalam penelitian ini mengenai aktivitas religius serta dinamika religiusitas yang dialami oleh informan.

Fokus penelitian ini yaitu aktivitas religius untuk menurunkan stres. Informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir program studi Psikologi di perguruan tinggi berbasis agama Islam yang sedang menghadapi skripsi. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan pada bulan November 2017 hingga Maret 2018. Informan pada penelitian ini adalah mahasiswa program studi Psikologi salah satu perguruan tinggi Islam yang sedang skripsi sebanyak 4 orang mahasiswa yang diwawancara di luar kampus. Peneliti melakukan wawancara dan observasi awal mulanya pada 10 orang, kemudian terpilih 4 orang yang menjadi informan dalam penelitian ini.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *indepth interview* dan observasi. *Indepth interview* atau wawancara mendalam untuk menggali data mengenai religiusitas/keberagamaan dari informan, yaitu mengenai latar belakang agama keluarga, pendidikan agama yang ditanamkan oleh keluarga, bagaimana upaya keluarga mengkristalkan nilai pada informan, aktivitas religius apa yang dilakukan saat sedang stres menghadapi skripsi dan hal lain yang nantinya dapat menyesuaikan sesuai kondisi yang dialami di lapangan.

Observasi digunakan untuk melakukan pengamatan terhadap kondisi informan, bagaimana perilaku ritual informan (misalnya shalat, puasa, membantu orang lain, pengajian dan hal lain yang bersifat ritualistik) saat sedang stres menghadapi skripsi serta hal-hal lain yang dapat membantu mempertajam hasil wawancara. Kredibilitas atau teknik pemeriksaan keabsahan data terdapat banyak macamnya. Pada penelitian ini, yang dipakai untuk mencapai kredibilitas data adalah dengan upaya triangulasi. Moleong (2009) mengemukakan bahwa triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data yang telah diperoleh. Triangulasi yang dipakai adalah triangulasi sumber data. Metode lain yang digunakan sebagai pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan laporan diri mengenai aktivitas religius yang dilakukan ketika sedang stres menghadapi skripsi. Hal ini dilakukan untuk memperkaya data yang telah diperoleh dari wawancara dan observasi.

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini dilakukan dengan langkah : mengumpulkan data, memoing dan merangkum, mengorganisasi teks, mengidentifikasi tema dan pola, menafsirkan data. Seiddel (Moleong, 2009), analisis data kualitatif adalah proses-proses yang berjalan seperti : mencatat yang menghasilkan catatan lapangan, hal itu lalu diberi kode agar sumber datanya tetap dapat ditelusuri; mengumpulkan, memilah, mengklasifikasikan, mensintesiskan, membuat ikhtisar, dan membuat indeksinya; berpikir, dengan jalan membuat agar kategori data itu mempunyai makna; mencari dan menemukan pola dan hubungan serta membuat temuan baru.

HASIL

Berdasarkan hasil penilaian dan evaluasi seseorang terhadap stres pada keempat informan, ditafsirkan sebagai hal yang hampir sama. Sebagian besar merasakan bahwa stres tersebut dapat dikurangi dengan cara-cara yang mereka ambil yang dikembalikan kepada perilaku religius. Sehingga dapat dikatakan bahwa daya tahan terhadap stres yang dimiliki oleh keempat informan penelitian relatif cukup baik. Penelitian ini diperkuat dengan hasil observasi, wawancara terhadap keempat orang yang terpilih menunjukkan tingkat kecemasan sedang, dengan pola aktivitas religius yang dilakukan berbeda-beda, dan simptom yang dirasakan juga berbeda.

PEMBAHASAN

Stres merupakan kondisi yang wajar dan umum dialami oleh manusia, dan hal tersebut juga sangat mungkin dialami oleh mahasiswa yang sedang skripsi. Didalam proses pengerjaan skripsi, seseorang memang sedang menghadapi stresor yang luar biasa besar, baik hubungan dengan dosen, topik atau tulisan yang mungkin tidak sesuai antara kemauan peneliti/mahasiswa itu sendiri dan juga dosennya, atau juga mungkin referensi yang cenderung sulit untuk didapatkan. Hal tersebut serta mungkin kurangnya dukungan sosial, (karena skripsi adalah sesuatu yang harus dikerjakan secara individual), akan menyebabkan seseorang mengalami stres. Yang mana stres yang terjadi bisa termanifestasi hanya dalam ranah psikis, tetapi juga bisa sampai fisik.

Pada penelitian yang telah dilakukan pada 4 informan, sebagian besar informan mengalami tingkat stres yang relatif sedang. Ketika mengalami stres informan pertama menanggulangnya dengan melakukan sholat tahajud serta mengikuti pengajian. Di dalam sholat tahajud, informan merasakan kedamaian dan merasa yakin bahwa skripsinya akan selesai serta yakin ia dapat menyelesaikannya. Ketika informan mengikuti pengajian informan merasakan ada dukungan sosial dari teman-temannya yakni ia melihat bahwa ada orang yang memiliki permasalahan yang lebih berat daripada dirinya dan orang tersebut dapat keluar dari masalah itu. Pada informan yang memiliki permasalahan yang dapat memicu stres seperti mengerjakan skripsi. Informan dididik dalam keluarga yang cenderung biasa-biasa saja, tetapi dengan konsep Jawa yang kental, yaitu orang harus berpuasa untuk menggapai cita-citanya sebagai bentuk prihatin. Hal ini melatih informan untuk menahan diri / mengerem informan dari stres yang sedang menimpa dirinya.

Informan kedua mengalami stres dengan lebih banyak dari faktor eksternal, yaitu dosen. Informan mencoba mengurangi stres dengan melakukan usaha meminta dosen pembimbing yang tidak cocok untuk diganti. Usahnya yang lain adalah dengan mengikuti kegiatan komunitas yang ada kaitannya dengan

religiusitas yaitu aktif di kegiatan organisasi IMM dan kegiatan umum dengan melakukan aktivitas kelompok bersama, misal menonton dan *gathering*. Selain itu, informan juga melakukan aktivitas religius berupa sholat wajib dengan tepat waktu, sholat sunah Dhuha dan ringan tangan dalam memberikan bantuan kepada orang lain. Informan merasa damai sehingga dapat membuatn bahagia, sehingga perasaan tertekan tidak begitu diindahkan. Dan saat memberikan bantuan kepada orang lain, ia merasa sangat senang karena merasa berarti bagi orang lain. Hal ini membuatnya semakin termotivasi dan semangat dalam menjalani hidup utamanya menyelesaikan skripsinya.

Informan ketiga mencoba mengurangi stres dengan meninggalkan aktivitas bekerja paruh waktunya agar lebih konsentrasi dalam menyelesaikan skripsinya. Aktivitas religius yang dilakukan oleh informan dimulai saat ia merasakan patah hati ditinggal bertunangan (*engagement*) oleh pacarnya, yaitu dengan membaca Al-Quran sebanyak 50 ayat, sholat tepat waktu, berdoa setelah sholat yang lebih lama daripada biasanya, mengerjakan sholat sunah, seperti Tahajud dan Dhuha. Aktivitas tersebut sudah biasa informan lakukan karena sudah dilakukan selama 40 hari, sehingga tidak terasa berat lagi. Dengan usaha tersebut ia merasa dapat mengendalikan perasaan stresnya sebagai efek dari skripsi yang masih dijalannya.

Informan keempat menggunakan cara menurunkan stres dengan melakukan aktivitas-aktivitas religius berupa sholat wajib tepat waktu, tilawah setelah sholat Maghrib dan melakukan puasa Senin Kamis. Ia meyakini dengan melakukan ibadah-ibadah tersebut, Allah akan membantu melancarkan proses skripsinya.

Informan pertama berusaha menghayati aktivitas agama dan mencoba mendapatkan kedalaman dari apa yang dipercayainya dengan melaksanakan pada aktivitas sehari-harinya. Seperti yang dikatakan Hawari (2011) bahwa informan tampak melakukan ritual keagamaan dan ketaatan sebagai wujud dari berserah diri hamba kepada Tuhan (Ancok & Suroso, 2011). Hal ini mengisyaratkan bahwa, manusia adalah makhluk lemah, membutuhkan tempat bersandar dan berserah, sehingga melarikan segala beban hidup hanya pada Allah semata, dengan ritual keagamaan dan ketaatan.

Dimensi pengalaman juga dilewati oleh para informan dengan pengalaman hidup masing-masing yang menurut mereka sangat berkesan. Ada yang mempunyai pengalaman hidup kecewa, merasa putus asa, kurang motivasi hingga merasa tidak berdaya. Namun, kemudian mereka mencoba mencari pertolongan dengan memaksimalkan kemampuan diri untuk berserah diri kepada Allah. Inilah yang menjadi kekuatan bagi para informan untuk bangun kembali dan melangkah menyelesaikan skripsi. Dibantu dengan dimensi religiusitas ini, para informan menjalankan aktivitas religius dan ketaatan dengan dimensi pengetahuan agama, yang didasari dari dimensi pengalaman masing-masing. Dimensi

pengetahuan agama seperti pendapat Ancok dan Suroso (2011) membantu informan merasa yakin bahwa apa yang dilakukannya benar dan akan didengar oleh Allah sehingga dalam proses penyelesaian skripsi, doa-doa yang diucapkan kepada Allah akan dikabulkan-Nya. Keyakinan ini memperkuat perilaku keagamaan dan ketaatan dalam diri masing-masing informan untuk rutin / konsisten dilakukan.

Stres yang dialami oleh keempat informan penelitian berada pada tingkat sedang. Dua dari informan mengalami gangguan fungsi pikir berupa pikiran negatif dan berkurangnya konsentrasi. Sehingga salah satu informan melarikan kepada meninggalkan pekerjaan paruh waktunya agar dapat lebih berkonsentrasi pada skripsi, dan informan yang satu lagi mencoba mengusahakan dosen pengganti atas apa yang sudah dialami sebelumnya. Hal ini juga menguatkan pendapat Sukadiyanto (2010) bahwa stres dapat mengganggu siklus kehidupan dan membuat informan merasa tidak nyaman.

Pengaruh stres pada individu dipengaruhi oleh daya tahan seseorang terhadap stres. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu sifat stres, situasi yang menimbulkan stres, penilaian dan evaluasi seseorang terhadap situasi yang penuh stres, serta kepandaian seseorang dalam mengorganisir stres (Atkinson dkk, 1996; Meichati, 2008). Bila ditilik dari sifat stres yang dialami, penyebab stres dapat dianggap sama yaitu mengerjakan skripsi. Perbedaan terletak pada kedalaman dan permasalahan yang muncul saat mengerjakan skripsinya masing-masing. Kedua adalah situasi yang menimbulkan stres, pada keempat informan penelitian, ada sedikit perbedaan. Ada yang mengalami saat sudah mencoba mengerjakan proposal dengan dosen pendamping namun kemudian merasa tidak cocok karena kesibukan dosen, sehingga pengerjaan lama dan meminta ganti, ada yang dalam prosesnya ditinggal pacarnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas religius yang dilakukan oleh informan penelitian adalah sholat lima waktu dengan lebih tepat waktu, melaksanakan sholat sunah dan puasa sunah, membaca Al-Quran, mengikuti kegiatan keagamaan seperti pengajian, kegiatan organisasi keislaman. Informan berada pada keadaan taraf stres sedang. Informan mencoba mengatasi dengan mendekatkan diri kepada Allah, sehingga muncul komitmen diri untuk melakukan ibadah lebih khusyu' lagi. Ibadah yang dilakukan dimunculkan dalam perilaku melakukan aktivitas religius sholat lima waktu dengan tepat, melaksanakan sholat sunah dan puasa sunah, membaca Al-Quran, mengikuti kegiatan keagamaan seperti pengajian serta kegiatan organisasi keislaman sehingga mereka semangat untuk menyelesaikan skripsi terpompa kembali.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsa, A. (2004). *Pendekatan kuantitatif dan kualitatif serta kombinasinya dalam penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2011). *Psikologi islami: Solusi islam atas problem psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R.C., & Hilgard, E.R. (1996). *Introduction to psychology*. Harcourt Brace Jovanovich.
- 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*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Desinta, S., & Ramdhani, N. (2013). Terapi tawa untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 40, 15-27.
- Fatmawati, V & Sari, T. P. (2015). Hubungan antara tingkat stres dengan kesiapan dalam menghadapi karya tulis ilmiah. *Jurnal Profesi*, 12, (2).
- Hawari, D. (2011). *Dimensi kesehatan jiwa dalam rukun iman dan islam*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.
- Hawari, D. (2012). *Ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa perspektif al-quran dan as-sunnah*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.
- Meichati, S. (2008). *Kesehatan mental*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Moleong, L. J. (2005). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Prasetya, T. (2005). Pemenuhan diri dan kebutuhan berbagi-studi kasus terhadap orang yang berpindah-pindah pekerjaan. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Primadhita. (2011). Hubungan antara pengetahuan dengan tingkat stres dalam menghadapi ujian akhir pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di Universitas Diponegoro. *Skripsi*. Semarang: Universitas Diponegoro
- Setiyani, R. Y. S. (2003). Hubungan intensitas dzikir dengan daya tahan terhadap stres pada remaja di lingkungan ponpes darul 'ulum jombang.
- Sukadiyanto. (2010). Stres dan cara menguranginya. *Jurnal ilmiah pendidikan*, 29, 45-61.