

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dalam penelitian ini dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat hubungan yang negatif antara *problem focus coping* dengan stres pada mahasiswa yang bekerja. Hal ini berarti semakin tinggi *problem focus coping* maka semakin rendah stres pada mahasiswa yang bekerja. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *problem focus coping* maka semakin tinggi stres pada mahasiswa yang bekerja.

Kemudian, terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa yang bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial pada mahasiswa yang bekerja maka semakin rendah stresnya. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial pada mahasiswa yang bekerja maka semakin tinggi tingkat stres yang dirasakannya.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa ada hubungan secara bersama-sama antara *problem focus coping* dan dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa yang bekerja.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa yang bekerja diharapkan dapat meningkatkan penggunaan *problem focus coping* dan meningkatkan intensitas hubungan dengan orang-orang di sekitarnya agar dapat menurunkan tingkat stres ketika dihadapkan pada situasi yang menekan, sehingga dapat menyelesaikan semua tugas dan tanggung jawab yang diberikan oleh atasan maupun dosen dengan lancar dan tepat waktu.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres seperti variabel dalam diri individu, karakteristik kepribadian, dan variabel sosial-kognitif. Selain itu diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian pada populasi lebih luas dan beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R., & Subekti, E.M.A. (2004). Pengaruh Persepsi Mengenai Kondisi Lingkungan Kerja dan Dukungan sosial Terhadap Tingkat *Burnout* pada Perawat IRD RSUD dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Insan*. Vol. 6. No. 1, 105-117.
- Asih, G.Y., & Ester, M. (2008). *Keperawatan Keluarga Teori dan Praktik (3rd ed)*. Jakarta: EGC.
- Asmarasari, N. (2011). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Menghadapi SNMPTN pada Lulusan SMU di Kabupaten Ciamis. *Skripsi*. Yogyakarta. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R.A., & Byrne. D. (2000). *Psikologi Sosial (10th ed)*. Jakarta: Erlangga.
- Beehr, T.A., & Newman, J.E. (1978). Job Stress, Employee Health, and Organization Effectiveness. A Facet Analysis, Model and Literature Review. *Personel Psychology*, 31, 665-699.
- Bertens, K. (2005). *Metode Belajar untuk Mahasiswa: Beberapa Petunjuk bagi Mahasiswa Baru*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Destanti, H., & Yanuarista. (2011). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Ekstensi 2010 yang Bekerja dengan yang Tidak Bekerja. *The Journal of Medical School*. Vol 35, No 2, 75-85.
- DiMatteo, M.R. (1991). *Psychology of Health, Illness, and Medical Care*. California. Brooks/Cole Publising Company.
- Dodiansyah, K.A. (2014). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Kerja pada Karyawan Solopos. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Duffy, K.G., & Wong, F.Y. (2003). *Community Psychology (3rd ed)*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Eviaty., & Satiadarma, M.P. (2005). Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Rekan Sekerja dan Gejala *Burnout* (Studi Pada Perawat Unit Perawatan Intensif). *Jurnal Phronesis*. Vol. 7. No. 2, 82-90.
- Fathiyah, K.R., & Nurhayati, S.R. (2011). Pengembangan Model Dukungan Sosial bagi Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol.02. No.01, 30-37.

- Ghozali, I. 2006. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro. Semarang.
- Gottlieb, B.H (1988). *Social Support Strategies, Guidelines for Mental Health Practice*. London: Sage Publication.
- Hadi, S. (1991). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi.
- Halgin, R.P., & Withbourne, S.K. (2010). *Psikologi Abnormal: Perspektif Klinis Pada Gangguan Psikologi*. Edisi 6. Jakarta. Salemba Humanika.
- Hasymi, Y. (2009). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga dan Intimasi Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Miokard Infark di RSUD Yunus Bengkulu. *Tesis*. Medikal Bedah program pasca Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Depok. Universitas Indonesia.
- Hawari, D. (2006). *Manajemen, Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: UI Press.
- House, J.S., Landis, K.R., & Umberson, D. (1988). *Social Relationships and Health. Science*.
- Husein, U. (2007). *Riset dan Stress dalam Organisasi*. Bandung: Karya Pustaka.
- Istiqomah, A. (2011). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Perilaku Ibu Mengimunitasikan Campak Pada Bayi Usia 9 Bulan di Desa Kaliwates Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun 2011. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan. Jember. Universitas Jember.
- Jajang. (2008). *Mengejar Ilmu Sambil Belajar Kerja*. Media Indonesia. 4 Juni 2010.
- Karanina, S.D., & Suyasa, P,T,Y,S. (2005). Hubungan Persepsi Terhadap Dukungan Suami dan Penyesuaian Diri Istri pada Kehamilan anak Pertama. *Jurnal Phronesis*. Vol. 7. No. 1, 66-75.
- Kristianti, I.V. (2011) Stres Kerja dan Coping with Stres pada Mahasiswa yang Bekerja di Sekretariat Kunjungan dan Pameran. *Skripsi*. Jakarta. Universitas Gunadarma.
- Lazarus. (2006). *Coping with Aging*. New York: Oxford University Press.
- Luthans, F. (2011). *Organizational Behavior*. (Twelfth Ed). Singapore: Mc Graw-Hill Book Co.
- Maria, E. (2004). *Mengelola Emosi: Tips Praktis Meraih Kebahagiaan*. Jakarta: Grasindo Persada.
- Myers, G. (1979). *The Art Of Software Testing*. New York: Willey.
- National Safety Council. (2004). *Manajemen stres*. Jakarta: EGC.

- Nurmalasari, A. (2015). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Prestasi Kerja Pegawai di Kecamatan Malinau Kota, Kabupaten Malinau. *E-jurnal Pemerintahan Intergatif*.
- Pramadi, A., & Lasmono, H.K. (2003). Koping Stres pada Etnis Bali, Jawa, dan Sunda. *Jurnal: Anima*. Vol. 18, No. 4. 40-50.
- Purba, A.W.D. (2006). Semangat Hidup Penderita Kanker Ditinjau dari Optimisme, Dukungan Sosial dan Kepasrahan Kepada Tuhan. *Jurnal Indigenous*. Vol 8, No 2. 60-68.
- Puspitadewi. (2012). Hubungan antara Stres dan Motivasi Kerja pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. Vol. 2. No 2. 70-80.
- Putra, D.N. (2013). Strategi Coping Terhadap Stres pada Mahasiswa Tuna Netra UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Ruwaida, A., & Rahayu, W. (2006). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Indigenous*. Vol. 8, No. 2, 93-99.
- Santrock, J.W. (2007). *Life-span development*. (12nd ed). Boston. McGraw-Hill.
- Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction (5th ed)*. New York: John Wiley & Sons.
- Sarason. (1999). *Abnormal Psychology*. New Jersey: Prentical Hall.
- Shkulaku, R. (2015). Student's Stress In Higher Education Institutions: A Critical Review Of Foreign Literatures And The Ones In Albania. *European Scientific Journal*. Vol 8, 102-109.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo Widiassaana Indonesia.
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2008). *Statistik Nonparametris untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Tanumidjojo, Y., Lestari, B.S., & Ananta, Y. (2004). Stres dan Perilaku Koping Pada Remaja Penyandang Diabetes Millitus Tipe 1. *Jurnal Anima*. Vol. 19. No. 4. 399-406.
- Taylor, S.E. (2009). *Health Psychology*. Singapore: Mcgraw-Hill.
- Utomo, U.H.N. (2009). *Modul Pratikum Statistika*. Yogyakarta. Laboratorium Psikologi. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.

- Wahyuningsih, S. (2016). Hubungan Komunikasi Interpersonal dan Strategi *Coping* dengan Stres pada Mahasiswa Psikologi yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikoborneo*. Vol. 4. No. 3, 63-70.
- Wandansari, Y. (2004). Peran Dukungan Orang tua dan Guru Terhadap Penyesuaian Sosial Anak Berbakat Intelektual. *Jurnal Provitae*. Vol. 2. No. 1, 30-38.
- Wantanabe, L.E. (2005). The Effect of College Student Employment on Academic Achievement. *Undergraduate Research Journal*. Vol 1, 38-47.
- Wibowo, S. (2004). Hubungan Antara Stres Kerja dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Kerja Paruh Waktu. *Skripsi*. Jakarta. Universitas Atmajaya.
- Wyllistik, S. (2010). *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medica.
- Yanita, A. & Zamralita. (2001). Persepsi Perempuan Primipara Tentang Dukungan Suami Dalam Usaha Menanggulangi Gejala Depresi Pascasalin. *Jurnal Phronesis*. Vol. 3. No. 5, 82-88.
- Yenni, D. (2007). Kuliah Sambil Kerja Why Not. *Majalah Medan Bisnis* 1 Edisi Desember. Jakarta.