Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi
Situs web:https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 5, Nomor 2, Desember 2023, pp 17-25
p-ISSN: 2684-7655 dan e-ISSN: 2716-1315

Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Motivasi Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 Universitas Sanata Dharma

B. Anggita Kinasih Lestari[1], Maria Margaretha Sri Hastuti [2]
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Sanata Dharma
anggitakinasih13@gmail.com[1], rethahrd@gmail.com[2]

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : (1) seberapa tinggi tingkat stress mahasiswa penyusun skripsi (2) seberapa tinggi tingkat motivasi mahasiswa penyusun skripsi (3) hubungan antara tingkat stress dengan motivasi mahasiswa penyusun skripsi.Penelitian ini merupakan studi korelasional. Sampel berjumlah 65 orang mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi. Teknik analisis mengunakan kategorisasi, uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis korelasional. Pengumpulan data menggunakan Skala Tingkat Stres (44 item valid dengan nilai korelasi uji reliabilitas 0.945) dan Skala Tingkat Motivasi (44 item dengan nilai korelasi uji reliabilitas 0.933).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) stress mahasiswa penyusun skripsi berada pada tingkat sedang (43%), 2)motivasi mahasiswa penyusun skripsi berada pada tingkat tinggi (49%), 3) terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan motivasi mahasiswa penyusun skripsi (r= -0.316, signifikansi 0.010<0.05).

Kata kunci : mahasiswa penyusun skripsi, motivasi, stres.

PENDAHULUAN

Skripsi merupakan karya ilmiah wajib yang dibuat oleh mahasiswa program sarjana (S1) yang membahas sebuah topik tertentu berdasarkan hasil penelitian di lapangan (Sugiyono & Yohanes, 2019). Selama penyusunan skripsi, mahasiswa mungkin menghadapi beberapa kendala yang membuatnya merasa tertekan atau stres, dan berpikir tidak mampu menghadapi tuntutan penulisan skripsi ini. Stres merupakan respon seseorang yang berada dibawah situasi yang penuh tekanan sehingga merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk menghadapi dan mengatasi situasi tersebut (Clement & Edi, 2017). Stres yang dialami oleh seseorang perlu segera ditangani dikarenakan dapat menimbulkan berbagai masalah yang mengarahkan kepada hal-hal negatif seperti adanya perasaan takut, cemas, gelisah, sulit berkonsentrasi, merasa tidak aman, keinginan untuk menghindar dari kegiatan sehari-hari.

Vancevich (dalam Mandagi & Rattu, 2020) mengatakan bahwa stres yang dialami mahasiswa dapat berupa stres positif (*eustress*) dan stres negatif (*distress*). *Eustress* dapat membuat mahasiswa mengalami peningkatan kinerja. Mereka menjadi lebih bersemangat dan termotivasi mengerjakan skripsi lebih baik dan

Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi
Situs web:https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 5, Nomor 2, Desember 2023, pp 17-25
p-ISSN: 2684-7655 dan e-ISSN: 2716-1315

lebih cepat. Sebaliknya, *distress* dapat membuat mahasiswa mengalami penurunan kinerja. Situasi tersebut membuat mereka tidak bersemangat dalam mengerjakan skripsi, dan menghindari bimbingan dengan dosen sehingga pada akhirnya dapat memperlambat proses pengerjaan skripsi. Oleh karenanya, dalam mengerjakan skripsi mahasiswa perlu memiliki motivasi tinggi. Menurut Robbins (dalam Kadji, 2012), motivasi merupakan sebuah proses yang menghasilkan suatu intensitas, arah, dan ketekunan pada diri individu dalam upaya mencapai tujuan yang diinginkan. Mahasiswa yang memiliki motivasi dari dalam diri cenderung akan berusaha untuk mencapai tujuannya karena memiliki komitmen. Mereka mengerjakan skripsi dengan penuh semangat, optimis dan berusaha keras. Sayangnya, penulisan skripsi merupakan hal yang tidak mudah bagi mahasiswa sehingga mereka merasa terbebani dan mengalami stres. Hal tersebut menyebabkan turunnya motivasi mahasiswa yang berwujud, seperti tidak bersemangat, merasa jenuh, bahkan sampai-sampai mereka menghindari mengerjakan skripsi dan dosen pembimbing dengan mencari kesenangan dari kegiatan-kegiatan di luar kampus.

Stres dan motivasi memiliki keterkaitan satu sama lain. Stres pada tingkat ringan dapat menjadi sebuah tantangan dan memperbesar motivasi bagi mahasiswa untuk bekerja dengan lebih baik lagi. Sebaliknya, stres pada tingkat berat dapat menjadi sebuah halangan dan tantangan besar yang dapat mengganggu kestabilan diri dan membuat derita bagi mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi.

Peneliti tertarik memilih mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 sebagai subjek penelitian dikarenakan mereka sudah memasuki semester 7 dan sedang mengambil mata kuliah skripsi (6 sks). Topik ini penting dan relevan untuk dipelajari secara mendalam mengingat hasil-hasil penelitian terdahulu menemukan bahwa ada keterkaitan antara stres dan motivasi mahasiswa dalam rangka menyusun skripsi. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara tingkat stres dengan motivasi penyusunan skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 Universitas Sanata Dharma.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Studi korelasional digunakan untuk melihat hubungan antara tingkat stress dengan motivasi penyusunan skripsi .Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner berupa skala. Skala pertama adalah Tingkat Stres yang disusun berdasarkan dua aspek yaitu biologis dan psikologis (Sarafino & Smith (2012), Skala kedua adalah Motivasi menurut Chermis & Goleman (2001) yang terdiri atas 4 (tiga) aspek: dorongan untuk mencapai sesuatu, komitmen, inisatif, dan optimis.

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 23 Juni hingga 3 Agustus 2023 dengan Google Form. Goofle Form disebarkan kepada 65 mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Angkatan 2019 Universitas Sanata Dharma yang sedang menyusun skripsi.

Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi
Situs web:https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 5, Nomor 2, Desember 2023, pp 17-25
p-ISSN: 2684-7655 dan e-ISSN: 2716-1315

Kuesioner yang disebarkan menggunakan Skala *Likert* dengan empat alternatif jawaban yakni sangat setuju, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Total instrumen yang digunakan berjumlah 98 item. Setelah melakukan uji validitas isi dan uji reliabilitas diperoleh 44 item valid pada Skala Tingkat Stres (nilai korelasi Cronbach Alpha=0.945). Kemudian, terdapat 44 item valid untuk Skala Motivasi (nilai korelasi Cronbach Alpha=0.933). Kedua Skala tersebut memiliki reliabilitas yang sangat tinggi >0,90 dan dapat dikatakan reliabel serta layak digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Stres pada mahasiswa penyusun skripsi

Berdasarkan norma kategorisasi tinggi rendahnya tingkat stres mahasiswa diperoleh hasil dibawah ini :

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
143 < X	Sangat Tinggi	5	8%
121 < X ≤ 143	Tinggi	16	25%
99 < X ≤ 121	Sedang	28	43%
77 < X ≤ 99	Rendah	15	23%
X ≤ 77	Sangat Rendah	1	1%
Total		65	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 5 mahasiswa (8%) berada dalam kategori sangat tinggi, 16 mahasiswa (25%) berada dalam kategori tinggi, 28 mahasiswa (43%) berada dalam kategori sedang, 15 mahasiswa (23%) yang berada dalam kategori rendah dan 1 mahasiswa (1%) yang berada dalam kategori sangat rendah.

Tingkat Motivasi Mahasiswa Penyusunan Skripsi

Berdasarkan norma kategorisasi tinggi rendahnya motivasi mahasiswa diperoleh hasil dalam tabel dibawah ini :

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
143 < X	Sangat Tinggi	14	21%
121 < X ≤ 143	Tinggi	32	49%
99< X ≤ 121	Sedang	18	28%
77< X ≤ 99	Rendah	1	2%
X ≤ 77	Sangat Rendah	-	-
Total		74	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 14 mahasiswa (21%) berada dalam kategori sangat tinggi, 32 mahasiswa (49%) berada dalam kategori tinggi, 18 mahasiswa (28%) berada dalam kategori sedang, 1 mahasiswa (2%) berada dalam kategori rendah, dan tidak ada mahasiswa yang berada dalam kategori sangat rendah.

Uji Hipotesis Korelasional

Hasil uji korelasional dapat dilihat dalam tabel berikut :

Correlations

		TINGKAT STRES	MOTIVASI
TINGKAT STRES	Pearson Correlation	1	-.316*
	Sig. (2-tailed)		0,010
	N	65	65
MOTIVASI	Pearson Correlation	-.316*	1

	Sig. (2-tailed)	0,010	
	N	65	65

**. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara tingkat stres dan motivasi pada mahasiswa penyusun skripsi. Hal tersebut dapat ditunjukkan p-value sebesar 0.010<0.0 dan hasil uji korelasi sebesar -.316. Hal ini berarti ada hubungan yang mengarah negatif antara tingkat stres dan tingkat motivasi pada mahasiswa. Hal ini berarti bahwa tinggi rendahnya stress mahasiswa akan berhubungan dengan tinggi rendahnya motivasi mahasiswa. Jika tingkat stress mahasiswa semakin tinggi, maka semakin rendah motivasi mahasiswa menyusun skripsi, dan sebaliknya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat stres dengan kategori sangat tinggi (8%), tinggi (25%), sedang (43%), rendah (23%) dan sangat rendah (1%). Tingkat stres mahasiswa yang berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi dapat dimaknai bahwa masih terdapat mahasiswa yang belum dapat mengatasi stres karena tekanan yang didapat dalam penulisan skripsi. Tekanan itu mengakibatkan dampak negatif seperti merasa kurang optimis, ingin menyerah, takut, cemas dan gelisah berlebihan, takut gagal, menurunnya produktivitas dalam mengerjakkan skripsi, sulit berkonsentrasi, mudah mengalami gejala stres pada fisik seperti sakit kepala, sakit perut, sulit tidur, keringat dingin, dan jantung berdebar, serta berupaya menghindari bimbingan skripsi bersama dosen. Namun, terdapat beberapa mahasiswa yang memiliki tingkat stres kategori rendah dan sangat rendah yang menandakan mahasiswa mampu menghadapi tekanan dalam penyusunan skripsi dengan baik. Keadaan ini memberikan dampak positif bagi dirinya, seperti tidak mudah menyerah, tidak menghindar dari waktu bimbingan, tidak mudah mengalami gejala stres pada fisik seperti sakit kepala, sakit perut, keringat dingin, dan mahasiswa berupaya untuk meningkatkkan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi.

Selain itu, terdapat mahasiswa yang mengalami stres pada kategori sedang. Mahasiswa dalam kategori ini cenderung memiliki sikap atau perilaku sama seperti mahasiswa pada kategori sangat tinggi dan tinggi, namun intensitasnya tidak terlalu sering dibandingkan mahasiswa kategori sangat tinggi dan tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa angkatan 2019 berada pada kategori sedang, artinya mahasiswa merasakan cukup tekanan selama penyusunan skripsi

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Soeli dkk (2022) yang menemukan bahwa tingkat stres sedang adalah tingkat stres yang sering terjadi pada mahasiswa penyusun skripsi. Stres yang dirasakan oleh mahasiswa penyusun skripsi merupakan kondisi yang dirasakan oleh individu dengan keadaan yang waspada dan tegang yang terjadi secara terus

Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi
Situs web:https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 5, Nomor 2, Desember 2023, pp 17-25
p-ISSN: 2684-7655 dan e-ISSN: 2716-1315

menerus seperti mudah merasa frustrasi dan gelisah selama menyusun skripsi.

Penelitian ini sejalan dengan Christoper (dalam Soeli, 2022) bahwa stres terjadi karena individu dihadapkan pada sebuah tuntutan dan harapan yang tidak sesuai dengan kondisi dan kemampuannya dalam mengatasi masalah. Pada mahasiswa penyusun skripsi, munculnya stres dipengaruhi oleh beberapa faktor internal yaitu rasa rendah keyakinan pada kemampuan diri sendiri, kondisi fisik yang tidak stabil selama menyusun skripsi seperti mudah mengalami sakit kepala, keringat berlebihan ketika melakukan bimbingan. Selain faktor internal, faktor eksternal juga dapat mempengaruhi terjadinya stres, seperti tekanan kuat dari keluarga yang menuntut anaknya untuk cepat lulus, kesulitan mencari referensi jurnal, dosen pembimbing yang sulit dihubungi, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak mendukung atau kondusif untuk belajar.

Mahasiswa yang mengalami perasaan tidak nyaman karena stres, akan berusaha untuk menghilangkan rasa tidak nyaman tersebut dengan hal yang menyenangkan. Mahasiswa penyusun skripsi perlu memiliki kemampuan untuk mengelola stres dengan baik agar stres tidak berlangsung berkepanjangan. Dengan lain kata, mahasiswa perlu menggunakan strategi *coping* yang tepat agar dapat menyelesaikan masalah dengan baik.. Bentuk strategi *coping* yang dapat digunakan oleh mahasiswa yaitu dengan melakukan pengalihan. Mahasiswa dapat mengalihkan pikiran dan perasaan yang dapat menyebabkan stres dengan melakukan kegiatan positif, misalnya beristirahat dan menghibur diri sejenak seperti mendengarkan musik, menonton film, olahraga atau dapat melakukan meditasi. Selain itu, strategi *coping* yang dapat dilakukan oleh mahasiswa yaitu menghilangkan sumber stres dan mencari alternatif penyelesaian masalah seperti mencari pertimbangan atau pendapat orang terdekat mengenai masalah tersebut dengan mengubah situasi yang dapat menimbulkan stres tersebut.

Hal terpenting juga bagi mahasiswa penyusun skripsi yaitu mencari dukungan sosial seperti teman seperjuangan skripsi agar mahasiswa tidak merasa sendirian, dan dapat menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi. Dukungan sosial tersebut dapat berbentuk dukungan emosional seperti mengutarakan perhatian, empati, dorongan terhadap individu. Adanya dukungan social juga dapat membuat mahasiswa termotivasi dalam mengerjakan skripsi.

Berdasarkan hasil pemaparan peneitian, menunjukkan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 memiliki motivasi dengan kategori sangat tinggi (21%), kategori tinggi (49%), kategori sedang (28%), kategori rendah (2%) dan kategori sangat rendah (0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki motivasi yang tinggi dalam penyusunan skripsi. Hal ini sejalan dengan Sulistyowati (dalam Rahmati, 2020) yang menyatakan bahwa dengan motivasi yang tinggi digunakan untuk mencapai suatu tujuan meraih kelulusan dan mendapatkan gelar sesuai jurusan yang telah dipilih.

Menurut Chernis & Goleman (2001) aspek

Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi
Situs web:https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 5, Nomor 2, Desember 2023, pp 17-25
p-ISSN: 2684-7655 dan e-ISSN: 2716-1315

yang dapat mempengaruhi mahasiswa memiliki motivasi belajar yaitu dorongan mencapai sesuatu, memiliki komitmen, inisiatif, dan optimis. Keempat aspek tersebut sangat dibutuhkan dalam membangun motivasi dalam menyusun skripsi. Dorongan untuk mencapai sesuatu tidak dapat dilepaskan dari adanya target dan harapan. Ketika mahasiswa memiliki target dan harapan yang besar, maka mahasiswa akan berusaha untuk mencapai target tersebut. Mahasiswa akan terdorong untuk menyelesaikan skripsi segera apabila ada kebutuhan yang harus segera dipenuhi, seperti cita-cita dan harapan mereka.

Mahasiswa perlu memiliki komitmen pada saat ingin mengerjakan skripsi. Membangun komitmen memerlukan ketekunan dan keuletan dalam mengerjakan skripsi. ; Mahasiswa perlu teguh dalam dirinya dan dapat memfokuskan perhatian dalam mengerjakan skripsi.

Mahasiswa perlu memiliki inisiatif untuk mengerjakan skripsi. Ketika mahasiswa mampu memiliki inisiatif dalam dirinya, maka mahasiswa akan dapat menikmati setiap proses penyusunan skripsi. Hal tersebut akan berbeda jika mahasiswa tidak memiliki inisiatif langsung dari dirinya, melainkan dari orang lain. maka mahasiswa tidak akan dapat menikmati proses penyusunan skripsi.

Mahasiswa perlu memiliki sikap optimis dalam proses penyusunan skripsi. Jika mahasiswa memiliki sikap optimis, maka akan membuat mahasiswa tersebut lebih tangguh dalam menghadapi segala rintangan yang dihadapinya selama proses penyusunan skripsi seperti kesulitan pencarian referensi jurnal, kesulitan mengerjakan revisi dari dosen pembimbing kesulitan dalam mengolah data penelitian. Maka dari itu, mahasiswa perlu memiliki sikap optimis dalam dirinya untuk pantang menyerah dalam menghadapi rintangan tersebut.

Apabila salah satu aspek tersebut tidak terpenuhi oleh mahasiswa, maka mahasiswa akan menghadapi kesulitan untuk menumbuhkan motivasi dalam menyelesaikan skripsi. Pada gilirannya, mahasiswa menghadapai suatu proses lambatnya penyusunan skripsi. Selain empat aspek tersebut, terdapat beberapa faktor eksternal yang dapat mempengaruhi motivasi mahasiswa menjadi tinggi seperti dosen memberikan semangat dan dorongan kepada mahasiswa untuk melakukan bimbingan dan segera menyelesaikan skripsi.

Hasil penelitian menemukan tingkat stres berkaitan dengan motivasi mahasiswa dalam penyusunan skripsi (nilai signifikan 0.010 <0.05). Halo ini bermakna bahwa tinggi rendahnya tingkat stres mahasiswa berhubungan dengan tinggi rendahnya motivasi mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Hasil penelitian ini sejalan dengan Rosidah (2021) yang mengemukakan bahwa jika tingkat stres yang dialami seseorang tinggi, maka mahasiswa cenderung memiliki motivasi yang rendah, dan jika tingkat stress yang dialami seseorang berada pada tingkat rendah maupun sedang, mahasiswa cenderung mampu memiliki motivasi yang tinggi. Bagi mahasiswa yang mampu dan yakin terhadap dirinya dalam

mengatasi rintangan dan menganggap bahwa masalah atau kendala tersebut sebagai tantangan, hal tersebut berdampak positif (*eustres*) pada dirinya sehingga mahasiswa memiliki motivasi tinggi, Sebaliknya, jika mahasiswa menganggap penyusunan skripsi sebagai rintangan hal tersebut membuat lebih berdampak negative (*distress*) pada dirinya. Hal ini membuat mahasiswa memiliki motivasi rendah dalam menyusun skripsi.

Dalam menyusun skripsi, stres sangat berkaitan dengan motivasi mahasiswa karena skripsi merupakan hal yang tidak mudah bagi mahasiswa. Jika mahasiswa memiliki stres ringan, maka mahasiswa tersebut akan mencoba berpikir positif dan termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi. Sedangkan, bagi mahasiswa yang mengalami stres berat akan cenderung mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi sehingga menjadi kurang termotivasi untuk mengerjakan skripsi. Hal ini akan bedampak pada proses kelambatan penyusunan skripsi sehingga pada akhirnya mahasiswa tidak dapat lulus tepat waktu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan tingkat stres dengan motivasi penyusunan skripsi pada mahasiswa bimbingan dan konseling Angkatan 2019 Universitas Sanata Dharma, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

a. Sebagian besar mahasiswa penyusun skripsi memiliki stress pada tingkat sedang sebanyak (28 orang atau sebesar 43%)
b. Sebagian besar mahasiswa penyusun skripsi memiliki motivasi tpada ingkat tinggi (32 orang atau sebesar 49%)
c. Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara tingkat stres dengan motivasi penyusunan skripsi pada mahasiswa bimbingan dan konseling Angkatan 2019 Universitas Sanata Dharma. Semakin tinggi tingkat stres yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah pula motivasi mahasiswa dalam menyusun skripsi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterimakasih kepada Dr. M.M Sri Hastuti, M., Si selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu senantiasa memberikan arahan dan masukan. Penulis juga berterimakasih kepada mahasiswa bimbingan dan konseling Angkatan 2019 Universitas Sanata Dharma sebagai subjek penelitian dan telah bersedia mengisi kuisioner.

DAFTAR PUSTAKA

A Octavia, Silphy. (2020). Model Model Pembelajaran. Yogyakarta: Deepublish.

Asmawan, M. C. (2016). Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi. Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial, I(02), 51-57

Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

B. Uno, Hamzah. (2021). Teeori Motivasi Dan Pengukurannya. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Bunyamin, A. (2021). Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, *5*(1), 145-159.

Ekawarna, H. (2018). Manajemen Konflik dan Stress. Jakarta: Bumi Aksara.

Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, *4*(1), 11-17.

Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). *Self disclosure* dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi. Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 5 (1), 115–130.

Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin psikologi*, *24*(1), 1-11.

Hardjana, Agus M. (1994) Stres Tanpa Distres: Seni Mengelola Stres. Yogyakarta: Penerbit Kanisius

Prihartanta, W. (2015). Teori-teori motivasi. *Jurnal Adabiya*, *1*(83), 1-14.

Priyoto. (2014). Konsep Manajemen Stres. Yogyakarta: Nuha Medika

Purwanti, S., & Rohmah, A. N. (2020). Mahasiswa Dan Bunuh Diri: Resiliensi Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi. *Abdi Dosen: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, *4*(4), 371-378.

Rahmawati, A., Mandagi, C. K., & Rattu, J. A. (2020). Hubungan antara tingkat stres dengan motivasi mahasiswa penulis skripsi di fakultas kesehatan masyarakat universitas Sam Ratulangi Manado. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, *9*(7).

Reza, I. F. (2015). Hubungan antara motivasi akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, *12*(1), 39-44.

Sadiq, F. W. M. J., & Hassan, M. M. (2021). Konsep Kendiri dan Gaya Pembelajaran terhadap Motivasi Akademik dalam kalangan Mahasiswa. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, *6*(2), 75-105.

Sarafino, E. 2002. Health psychology. England: John Willey and Sons.

Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan antara self efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi di fip unnes tahun 2019. *KONSELING EDUKASI" journal of Guidance and Counseling*, *4*(1).

Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir. *Jurnal Basicedu*, *4*(3), 733-739.

Siagiar, Sondang P. (1989). Teori Motivasi dan Aplikasinya. Jakarta: Bina Aksara

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.

Sutjiato, M. (2015). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, *5*(1).

Sutjiato, M. (2015). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, *5*(1).

Syah, M. C. (2019). Uji validitas konstruk pada instrumen motivasi akademik dengan metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, *7*(2), 78-85.

Wardi, R., & Ifdil, I. (2016). *Stress conditions in students completing thesis*. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, *6*(2), 190-194.

Weekes, Claire (1991). Mengatasi Stres. Yogyakarta: Penerbit Kanisius

Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi
Situs web:https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume x, Nomor x, Month 2023, pp xx-xx
p-ISSN: 2684-7655 dan e-ISSN: 2716-1315