

**TINGKAT STRES DITINJAU DARI KESIAPAN MENIKAH DAN
KECERDASAN EMOSI PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR PRODI
PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

Vera Bekti Rahayu, Hardjono, Rin Widya Agustin

**Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret Surakarta**

ABSTRAK

Stres dalam kehidupan manusia tidak dapat dihindari, karena stres dapat menimpa siapa saja. Pada mahasiswa tingkat akhir, stres dapat terjadi karena ketertekanan dalam menghadapi masalah-masalah yang berkaitan dengan menyelesaikan skripsi. Tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir berbeda-beda sesuai dengan kemampuan individu dalam menghadapinya. Kemampuan yang dapat mempengaruhi tingkat stres adalah kesiapan menikah dan kecerdasan emosi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesiapan menikah dan kecerdasan emosi dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Psikologi FK UNS Surakarta. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang dalam proses mengerjakan skripsi sebanyak 66 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *incidental sampling*. Penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu: skala tingkat stres, skala kesiapan menikah, dan skala kecerdasan emosi. Analisis data menggunakan metode analisis regresi linear berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai F hitung = 13,684, $p < 0,05$, dan nilai $R = 0,550$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kesiapan menikah dan kecerdasan emosi dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Psikologi UNS Surakarta. Secara parsial menunjukkan nilai $r_{x1y} = -0,279$ dengan $p = 0,025$ ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kesiapan menikah dengan tingkat stres. Semakin tinggi kesiapan menikah semakin rendah tingkat stres, sebaliknya semakin rendah kesiapan menikah semakin tinggi tingkat stres. Nilai $r_{x2y} = -0,119$ dengan $p = 0,346$ ($p > 0,05$), menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan tingkat stres.

Nilai R^2 dalam penelitian ini sebesar 0,303 atau 30,3%, terdiri atas sumbangan efektif kesiapan menikah terhadap tingkat stres sebesar 22,01% dan sumbangan efektif kecerdasan emosi terhadap tingkat stres sebesar 8,29%. Ini berarti masih ada 69,7% faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres selain kesiapan menikah dan kecerdasan emosi.

Kata kunci: tingkat stres, kesiapan menikah, kecerdasan emosi, dan mahasiswa tingkat akhir.

PENDAHULUAN

Mahasiswi tingkat akhir adalah mahasiswi yang sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Tugas akhir atau skripsi adalah prasyarat kelulusan sehingga wajib dikerjakan bagi mahasiswi yang ingin menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar sarjana. Mahasiswi tingkat akhir dituntut untuk membuat sebuah karya ilmiah dari hasil penelitian yang dilakukan dan diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat secara umum.

Pada umumnya, skripsi dapat diselesaikan dalam periode waktu tertentu, namun tidak sedikit mahasiswi yang mengalami kesulitan dalam proses yang dilalui. Kesulitan tentang skripsi ini dimulai dari pemilihan judul yang relatif lama dan membutuhkan banyak pertimbangan tentang judul yang dipilih, pemilihan metode penelitian yang sesuai dengan judul penelitian dan realitas lingkungan yang diteliti, serta proses mengkomunikasikan dan mempertahankan gagasan pemikiran dengan dosen pembimbing yang tidak mudah. Guna mendapatkan penelitian yang ilmiah dan dapat dipertanggungjawabkan mahasiswi dituntut untuk mencari bahan dan literatur yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan.

Pencarian bahan dan literatur memang tidak mudah karena tidak semua informasi dapat dijadikan literatur dan proses pencarian literatur membutuhkan waktu relatif lama. Hal yang paling penting adalah mahasiswi dituntut untuk mampu mengelola waktu dengan baik dalam mengerjakan skripsi, kapan harus mengerjakan skripsi, konsultasi kepada pembimbing dan melakukan penelitian. Di sisi lain, mahasiswi juga dihadapkan dengan kebutuhan dana yang tidak sedikit dalam proses penyelesaian skripsi karena tidak hanya sekali mahasiswi melakukan revisi dengan dosen pembimbing namun dapat dilakukan beberapa kali. Biasanya disebabkan perbedaan persepsi dalam memandang masalah, dosen pembimbing sibuk, serta kurang produktif dalam bimbingan yang membuat mahasiswi mengulang dan memperbaiki skripsinya.

Tidak dapat dipungkiri, berbagai kesulitan seperti dijelaskan di atas berpotensi ketertekanan pada diri mahasiswi. Semakin kompleks aktivitas yang berkaitan dengan skripsi, semakin tinggi tingkat kesulitan mahasiswi dalam

mengerjakan skripsi. Fenomena ini dapat berimplikasi pada munculnya macam-macam reaksi mahasiswi terhadap tugas akhir seperti cemas, sulit berkonsentrasi, malas mengerjakan skripsi, menghindari, atau bahkan meningkatnya permasalahan psikologis yang lain, misalnya frustrasi atau menunda mengerjakan skripsi.

Terkait hal tersebut, penelusuran yang dilakukan oleh (Dewi, 2010), tercatat pada mahasiswa angkatan 2004 yang telah lulus selama empat tahun (delapan semester) sebanyak 17 orang dari sejumlah 54 mahasiswa, artinya sekitar 68 % mahasiswa lainnya terlambat lulus. Sedangkan pada angkatan 2005 yaitu dari 40 mahasiswa, baru terdapat 8 orang lulus, dengan kata lain sebesar 80 % mahasiswa masih dalam proses skripsi. Angkatan 2006 yang telah lulus sebanyak 13 orang dari 70 mahasiswa, artinya 81,4 % terlambat lulus. Pada angkatan 2007 dari 68 mahasiswa, sebanyak 12 mahasiswa yang lulus, artinya sekitar 82,4 % yang tidak mencapai kelulusan selama empat tahun studi. Hasil penelusuran ini menunjukkan banyaknya mahasiswa yang menempuh masa studi lebih dari 4 tahun, atau dapat dikatakan sebagian besar mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pangestuti (2003) mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan melakukan penundaan penyelesaian skripsi mengalami peningkatan tingkat stres yang cukup tinggi. Kondisi ini akan semakin parah bila dipengaruhi faktor lingkungan seperti keinginan orang tua untuk segera lulus dan mencari pekerjaan yang sesuai, teman sebaya yang telah lulus dan mulai bekerja, dunia kerja yang menawarkan peluang serta kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri yang semakin besar, yang berpeluang semakin menambah tertekan dan stres. Perasaan tertekan menjadikan seseorang tidak rasional, cemas, tegang, tidak dapat memusatkan perhatian pada kerja, dan gagal menikmati rasa gembira atau puas hati terhadap kerja yang dilakukan.

Kondisi ketertekanan atau stres, memunculkan berbagai emosi negatif, pada keadaan demikian kecerdasan emosi banyak melakukan peranan. Hal ini sesuai dengan ungkapan Goleman (2000) yang mengatakan bahwa kecerdasan emosi yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri,

ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi mampu mengarahkan emosi-emosi negatif menjadi emosi positif, dengan demikian akan berpeluang untuk berhadapan dengan stres lebih berhasil dan berpeluang menyelesaikan studi. Sebaliknya, individu dengan kecerdasan emosi rendah akan sulit menghadapi stres dalam menyelesaikan studi dan semakin tertekan.

Mahasiswi selain sebagai bagian dari kaum intelektual dan akademika memiliki tuntutan sebagai peserta didik juga memiliki tuntutan dalam perkembangan hidup manusia. Ditandai dengan terjadinya banyak perubahan peran selama masa dewasa awal daripada masa-masa lainnya. Beberapa perubahan peran yang menonjol, individu dapat mengambil sebuah keputusan tanpa harus meminta pertimbangan dari orang tua, dapat membina hubungan yang intim dan mulai bekerja. Menurut Mappiare (1983) ciri-ciri yang menonjol pada masa ini adalah menunjukkan usia reproduksi, usia memantapkan letak kedudukan, usia banyak masalah dan usia tegang dalam emosi. Hurlock (1990) menambahkan bahwa masa dewasa awal merupakan masa masalah karena banyak masalah yang ditimbulkan oleh penyesuaian diri terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesiapan menikah dan karir. Pada masa ini individu telah mencapai puncak perkembangan dan mulai bertanggung jawab atas keputusan-keputusan yang diambil. Keputusan-keputusan ini dapat berupa kebutuhan untuk membina hubungan yang intens dengan lawan jenis bisa berupa pacar atau suami/istri, bekerja, menyelesaikan pendidikan dan lainnya. Tidak jarang pada masa ini individu mempunyai keinginan untuk menikah. Hal ini didukung dengan Hurlock (1993) yang mengatakan bahwa minat seseorang pada tahap dewasa awal terhadap seks lebih besar daripada saat mereka pada tahap remaja. Artinya, kebutuhan untuk membina hubungan yang lebih dalam tinggi. Umumnya pada wanita, pertumbuhan organ-organ seksual terjadi dengan wajar, siklus menstruasi berjalan lancar dan penampakan fisik yang sehat. Kondisi ini mendukung wanita untuk mendapatkan pasangan hidup dalam rangka membangun rumah tangga dalam ikatan pernikahan.

Mahasiswi tingkat akhir telah memasuki tugas perkembangan untuk menjalin hubungan yang lebih intim dengan lawan jenis, dalam hal ini adalah pernikahan. Kualitas mental kesiapan menikah yang dibutuhkan dalam membina hubungan dengan orang lain menjadi sangat penting. Kesiapan menikah menurut Bagder (2005) adalah sebagai kemampuan untuk membentuk peran-peran, tanggung jawab, dan tantangan pernikahan sebagai salah satu cara memenuhi kebutuhan hubungan pernikahan, serta kesuksesan pernikahan bergantung pada kesiapan individu untuk membentuk dan melaksanakan peran-peran tersebut. Kesiapan menikah memiliki peran penting selama periode kehidupan. Kepuasan akan pernikahan, membentuk pernikahan seumur hidup, dan keluarga yang stabil di masa depan dipengaruhi oleh kesiapan menikah.

Kesiapan menikah pada wanita lebih besar dibandingkan laki-laki. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan Hoffman (2000), tentang menikah pada dewasa awal yakni usia 18- 24 tahun. Hasilnya menunjukkan angka statistik di Amerika, bahwa 34,6 % perempuan usia 20-24 dan 21,4 % laki-laki yang usianya sama melakukan pernikahan sementara mereka masih menempuh studi di perguruan tinggi. Hasil penelitian Blakemore, dkk. (dalam Suryani,2005) juga menunjukkan bahwa wanita memiliki keinginan yang lebih tinggi untuk menikah dibandingkan pria. Dorongan ini muncul karena hingga saat ini wanita masih ingin memenuhi tuntutan tradisional mereka, yaitu menjadi isteri dan ibu.

Selain faktor jenis kelamin, faktor kesiapan menikah yang lain adalah kematangan emosi. Menurut Blood (1978 dalam Putri, 2010), kematangan emosi berasal dari pengalaman yang cukup terhadap sesuatu perubahan dan suatu permasalahan. Pengalaman ini akan membuat seseorang berperilaku dan belajar merespons suatu peristiwa yang terjadi pada dirinya. Dengan kata lain, semakin dewasa seseorang maka bertambah pula kematangan karena semakin banyak pengalaman yang diperoleh. Pengalaman tersebut akan mengarahkan mahasiswi lebih bijak dalam menghadapi masalah, permasalahan yang ada dihadapi dengan kepala dingin dan tidak penuh emosi serta berusaha mencari solusi permasalahan dengan baik.

Pada kondisi tuntutan untuk menyelesaikan studi, mengarah pada kondisi tertekan bagi mahasiswi tingkat akhir. Selain kecerdasan emosi, kesiapan menikah dimungkinkan turut mengarahkan mahasiswi tingkat akhir akan lebih mudah atau sulit menghadapi ketertekanan. Apabila kesiapan menikah dapat menjadi dorongan yang positif untuk segera menyelesaikan skripsi dengan demikian mahasiswi dapat mengalihkan emosi-emosi negatif dan ketertekanan menjadi stres positif yaitu lebih bersemangat mengerjakan skripsi, dan segera lulus. Sebaliknya, apabila kesiapan menikah semakin menambah ketertekanan pada mahasiswi, akan berpengaruh pada penyelesaian skripsi yang memungkinkan menjadi lebih sulit dan semakin stres. Diharapkan kesiapan menikah menjadi aspek penting bagi mahasiswi tingkat akhir dalam menghadapi masalah dan kesulitan proses menyelesaikan skripsi.

Menyelesaikan tugas akhir dengan berbagai proses yang tidak mudah atau sulit dan tuntutan lingkungan untuk segera menyelesaikan skripsi yang dihadapi mahasiswi tingkat akhir mampu mengarahkan pada kondisi stres. Kecerdasan emosi dan kesiapan menikah dimungkinkan mempengaruhi stres pada mahasiswi tingkat akhir.

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesiapan menikah dan kecerdasan emosi dengan tingkat stres pada mahasiswi tingkat akhir, mengetahui hubungan kesiapan menikah dengan tingkat stres mahasiswi tingkat akhir, dan mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan tingkat stres pada mahasiswi tingkat akhir.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis, antara lain: penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi mengenai tingkat stres, kesiapan menikah, dan kecerdasan emosi dalam pengembangan ilmu psikologi, bagi mahasiswi tingkat akhir diharapkan penelitian ini dapat memberi gambaran yang jelas mengenai kesiapan menikah dan kecerdasan emosi dengan tingkat stres sehingga mahasiswi dapat menggunakan informasi ini sebagai pertimbangan dalam mengambil langkah selanjutnya, bagi perguruan tinggi dapat memberikan

gambaran mengenai tingkat stres yang dialami mahasiswi tingkat akhir, sehingga dapat diambil langkah penanganan selanjutnya untuk mewujudkan keoptimalan pada mahasiswi dalam mengerjakan tugas akhir.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Tingkat Stres

Sarafino (1998) menyatakan bahwa stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang.

Sarafino (1990) serta Sutherland dan Cooper (1990) juga memiliki pendapat yang hampir sama dengan tokoh-tokoh lain dalam mendefinisikan stres (dalam Smet, 1994), yaitu:

a. Stres sebagai stimulus

Stres merupakan stimulus yang ada dalam lingkungan (*environment*). Individu mengalami stres apabila lingkungan menjadi sumber stres (stresor). Misalnya kebisingan, lingkungan yang penuh persaingan, dan bencana alam.

b. Stres sebagai respons

Stres merupakan respons atau reaksi individu terhadap stresor. Respons individu terhadap stresor memiliki dua komponen yaitu: komponen psikologis, misalnya terkejut, cemas, malu, panik, dan *nervous*. Komponen fisiologis, misalnya denyut nadi menjadi cepat, perut mual, mulut kering, dan banyak mengeluarkan keringat. Respons-respons psikologis dan fisiologis terhadap stresor disebut *strain* atau ketegangan.

c. Stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan

Stres tidak hanya dipandang sebagai stimulus maupun sebagai respons saja, tetapi juga suatu proses dengan individu merupakan perantara (*agent*) yang aktif, yang dapat mempengaruhi stresor melalui strategi perilaku kognitif dan emosional. Dalam menghadapi stresor individu memiliki reaksi yang berbeda-beda, hal ini akan berpengaruh pada tingkat stres pada

masing-masing individu. Stres tidak hanya terjadi karena faktor lingkungan tetapi juga berasal dari dalam diri.

Sarafino (1994) membagi stres menjadi empat gejala, antara lain:

a. Gejala biologis

Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik, antara lain: sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan.

b. Gejala kognisi

Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi.

c. Gejala emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi.

d. Gejala tingkah laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif, sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres menurut Sarafino (1998), antara lain: faktor pribadi dan faktor situasi.

2. **Kesiapan Menikah**

Bagder (2005) adalah kemampuan untuk membentuk peran-peran, tanggung jawab, dan tantangan pernikahan sebagai salah satu cara memenuhi kebutuhan hubungan pernikahan, dan kesuksesan pernikahan bergantung pada kesiapan individu untuk membentuk dan melaksanakan peran-peran tersebut.

Stinnett (1969 dalam Bagder, 2005) mengatakan kesiapan menikah berhubungan dengan kemampuan untuk menikah. Stinnett mendefinisikan kemampuan menikah adalah kemampuan untuk melakukan aturan yang ada dalam pernikahan dan memenuhi kebutuhan terpenting dalam hubungan

pernikahan.

Menurut Walgito (2002), beberapa pertimbangan yang harus dimiliki seseorang dalam kesiapan menikah adalah:

a. Kematangan fisiologis

Dalam perkawinan dibutuhkan keadaan fisiologis yang sehat. Bila syarat ini tidak terpenuhi, maka dapat menimbulkan permasalahan. Beberapa hal yang berkaitan dengan kematangan fisiologis, di antaranya:

1) Kesehatan pada umumnya

Kesehatan individu akan berpengaruh pada kondisi pernikahan. Apabila individu sakit-sakitan akan mengganggu ketenteraman keluarga yang bersangkutan, sehingga perlu untuk memeriksa ke dokter tentang kondisi kesehatan. Dengan pemeriksaan akan dapat diketahui kelemahan-kelemahan dan usaha untuk mengatasinya.

2) Keturunan

Salah satu tujuan dalam pernikahan adalah memperoleh keturunan. Dalam kehidupan berkeluarga sudah barang tentu menginginkan keturunan yang baik, sehat, dan tidak mengalami kecacatan. Sehubungan dengan masalah keturunan ini, perkawinan di antara keluarga dekat umumnya kurang disarankan, karena hal tersebut kurang menguntungkan. Hal ini berpengaruh pada kondisi kesehatan keturunan yang dihasilkan.

3) Kemampuan mengadakan hubungan seksual

Hubungan seksual dalam pernikahan antara suami isteri tidak dapat diabaikan. Hubungan seksual yang baik akan mengarahkan pada pernikahan yang bahagia. Disarankan bagi individu yang ingin menikah untuk memeriksakan ke dokter untuk dapat diketahui sampai sejauh mana individu mampu mengadakan hubungan seksual.

b. Kematangan psikologis

Salah satu tanda kedewasaan seseorang adalah kemampuan untuk

mengendalikan emosi, dapat berpikir secara baik, dan mampu menghadapi masalah dengan kepala dingin. Dalam kehidupan rumah tangga tidak dapat dipungkiri adanya konflik-konflik yang dialami oleh individu baik berasal dari perasaan maupun pikiran. Individu yang memiliki kematangan emosi dapat menempatkan masalah dengan tepat.

1) Kematangan emosi dan pikiran

Kematangan emosi dan pikiran saling mempengaruhi. Bila individu matang emosinya, individu akan dapat mengendalikan emosinya, sehingga individu dapat berpikir secara matang, berpikir objektif, dan berpikir baik.

Beberapa tanda kematangan emosi di antaranya:

- a) Menerima keadaan dirinya maupun keadaan orang lain apa adanya, sesuai dengan kondisi riil.
- b) Pada umumnya tidak bersifat impulsif. Individu akan mampu merespons stimulus dengan baik, dapat mengatur pikirannya, dan memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengenainya.
- c) Dapat mengontrol emosinya dengan baik dan dapat mengontrol ekspresi emosinya. Walaupun seseorang dalam kondisi marah, tetapi kemarahannya tidak tampak di luar dan dapat mengurangkan kemarahannya itu dimanifestasikan.
- d) Dapat berpikir secara objektif, bersifat sabar, penuh pengertian, dan mempunyai toleransi yang baik.
- e) Memiliki tanggung jawab yang baik, dapat berdiri sendiri, tidak mudah mengalami frustrasi, dan akan menghadapi masalah dengan penuh pengertian.

2) Sikap toleransi

Kematangan emosi dan kematangan berpikir akan berpengaruh kepada sikap toleransi individu terhadap segala permasalahan. Dengan adanya sikap toleransi, individu mempunyai kemampuan menerima dan memberi, menolong sesama, dan mampu menyesuaikan diri

dengan lingkungan.

3) Sikap pengertian

Setiap individu mempunyai kemampuan, kebutuhan, dorongan, perasaan, pikiran berbeda-beda yang membutuhkan pengertian. Adanya sikap dan pengertian akan memahami kondisi serta kebutuhan tiap-tiap individu.

4) Sikap menerima dan memberi cinta kasih

Sesuai dengan teori Maslow tentang kebutuhan akan rasa cinta dan kasih sayang yang harus dipenuhi dalam diri setiap individu. Dorongan untuk menerima rasa cinta kasih dan memberikan rasa cinta ini harus dipenuhi, tidak hanya pada masa anak-anak tetapi masa dewasa juga. Rasa cinta kasih dapat diekspresikan dalam berbagai macam bentuk.

5) Sikap percaya

Kemampuan individu untuk percaya kepada pasangan akan berpengaruh pada keluarga yang akan dibentuk kelak. Individu yang tidak mudah percaya akan timbul dalam dirinya perasaan curiga, waswas yang akan menimbulkan rasa tidak tenteram. Hal penting tentang kepercayaan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan apa yang dikatakan.

c. Kematangan sosial

Kematangan sosial berkaitan dengan kemampuan interaksi sosial, memahami kebutuhan orang lain, dan mampu berkerjasama dengan orang lain. Selain itu kemampuan dalam sosial-ekonomi diperlukan dalam pernikahan, karena hal ini merupakan penyangga dalam memutarakan keuangan keluarga. Setelah menikah, individu tidak dapat menggantungkan pada orang tua.

3. Kecerdasan Emosi

Bar-On (dalam Stein & Book, 2002) menjelaskan kecerdasan emosi sebagai suatu rangkaian kemampuan, kompetensi, dan kecakapan non kognitif yang mempengaruhi seseorang untuk dapat berhasil mengatasi

tuntutan dan tekanan lingkungan.

Bar-On (dalam Stein & Book, 2002) ada beberapa komponen kecerdasan emosi, yaitu:

a. Keterampilan intrapersonal (*intrapersonal skill*)

Keterampilan intrapersonal yaitu kemampuan mengenali, memahami dan mengekspresikan emosi serta perasaan, di antaranya:

1) Kesadaran diri emosional (*emotional self awareness*)

Adalah kemampuan untuk mengenali dan membedakan perasaan yang dirasakan, mengetahui apa yang sedang dirasakan dan mengapa merasakan hal tersebut.

2) Asertivitas (*assertiveness*) adalah kemampuan mengekspresikan perasaan. Misalnya berani menyatakan pendapat atau berani membela hak pribadi.

3) Kemandirian (*independent*) adalah kemampuan untuk memimpin dan mengendalikan diri dalam berpikir dan berperilaku serta bebas dari ketergantungan emosi.

4) Menghargai diri (*self-regard*) adalah kemampuan untuk menghormati dan menerima diri sendiri.

5) Aktualisasi diri (*self-actualization*) adalah kemampuan menyadari kapasitas potensial yang dimiliki.

b. Keterampilan interpersonal (*interpersonal skill*)

Keterampilan interpersonal adalah kemampuan untuk memahami perasaan orang lain dan berhubungan dengan mereka, di antaranya adalah:

1) Empati (*emphaty*), adalah kemampuan mengetahui, memahami, menyadari, dan merasakan perasaan serta pikiran orang lain.

2) Tanggung jawab sosial (*social responsibility*), adalah kemampuan menunjukkan sebagai anggota yang kooperatif, memberikan kontribusi, dan konstruktif.

3) Hubungan interpersonal (*interpersonal relationship*), adalah kemampuan membangun dan mempertahankan kepuasan

hubungan yang dikarakteristikan dengan adanya kedekatan dan memberi serta menerima kasih sayang.

c. Penyesuaian diri

Penyesuaian diri yaitu kemampuan untuk mengatur perubahan beradaptasi dan memecahkan masalah personal serta interpersonal, di antaranya:

- 1) Pemecahan masalah (*problem solving*), adalah kemampuan mengenali dan menjelaskan masalah serta membuat dan melaksanakan solusi yang efektif.
- 2) Uji realitas (*reality testing*), adalah kemampuan untuk menilai hubungan antara apa yang dialami dengan apa yang ada secara objektif.
- 3) Fleksibilitas (*flexibility*), adalah kemampuan untuk menyesuaikan emosi, pikiran, dan perilaku terhadap perubahan situasi serta kondisi.

d. Penanganan stres (*stres management*)

Penanganan stres yaitu kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan emosi, di antaranya:

- 1) Ketahanan menanggung stres (*stres tolerance*) adalah kemampuan untuk melawan kejadian yang buruk dan situasi stres secara aktif serta pasif dalam menangani stres.
- 2) Pengendalian impuls (*impulse control*) adalah kemampuan untuk menahan atau menunda impuls, dorongan, atau godaan untuk bertindak.

e. Suasana hati (*general mood*)

Suasana hati yaitu kemampuan untuk menghasilkan perasaan positif dan memotivasi diri, di antaranya:

- 3) Kebahagiaan (*happiness*), adalah kemampuan untuk merasa puas dengan kehidupan diri sendiri, menggembirakan diri sendiri dan orang lain, serta bersenang-senang.

- 4) Optimisme (*optimism*), adalah kemampuan untuk melihat sisi yang lebih baik dari kehidupan dan mempertahankan sikap positif bahkan dalam menghadapi kesulitan.

4. Mahasiswi Tingkat Akhir

a. Mahasiswi tingkat akhir ditinjau dari tugas perkembangan

Istilah *adult* atau dewasa awal berarti telah tumbuh kekuatan atau ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa. Hurlock (1993) menyatakan orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Selama masa dewasa ini, perubahan-perubahan fisik dan psikologis terjadi pada waktu-waktu yang diramalkan seperti masa kanak-kanak dan masa remaja, bersama dengan masalah-masalah serta harapan-harapan yang timbul akibat perubahan tersebut. Santrock (2002) mengungkapkan bahwa pada masa dewasa awal perkembangan kognitif berkembang sangat baik dan menunjukkan adaptasi dengan aspek pragmatis dari kehidupan. Kompetensi sebagai orang dewasa muda memerlukan banyak ketrampilan berpikir logis dan adaptasi pragmatis terhadap kenyataan.

Berdasarkan tahap perkembangan, mahasiswa termasuk dalam masa dewasa awal atau dewasa dini, karena secara umum seseorang yang menyandang predikat mahasiswa berada dalam rentang usia antara 18 tahun sampai habis masa studinya berdasarkan keahlian tertentu.

b. Mahasiswi tingkat akhir ditinjau dari usia akademik

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar pada suatu perguruan tinggi. Mahasiswa juga memiliki definisi sebagai seorang yang belajar dan meneliti, menggunakan akal pikiran secara aktif dan cermat, serta penuh perhatian untuk dapat memahami suatu ilmu pengetahuan. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang telah menyelesaikan teori

dalam perkuliahan dan tengah mengambil tugas akhir atau skripsi. Sesuai dengan pedoman pendidikan Psikologi UNS, mahasiswa yang dapat mengambil skripsi adalah mahasiswa yang sudah lulus mata kuliah prasyarat dan telah menempuh masa studi pada semester 7 atau 3,5 tahun.

5. Tugas Akhir atau Skripsi

Komaruddin (2000) mengatakan bahwa skripsi merupakan tugas yang harus dikerjakan dengan bobot 6 SKS pada masa akhir studi yang digunakan untuk syarat kelulusan dalam memperoleh derajat gelar kesarjanaan pada jenjang sarjana strata satu (S1). Skripsi sebagai akhir penyelesaian studi merupakan suatu kegiatan yang wajib dilaksanakan. UNS (2010) merumuskan bahwa skripsi merupakan tugas akhir untuk memenuhi persyaratan dalam meraih gelar kesarjanaan S1 yang berupa karya tulis ilmiah hasil penelitian yang mandiri oleh mahasiswa. Sesuai dengan pengertian di atas, skripsi merupakan syarat kelulusan bagi mahasiswa tingkat akhir dalam meraih gelar sarjana dengan membuat karya tulis ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan.

Pengertian skripsi menurut Arikunto (1997) adalah muara dari semua pengetahuan dan keterampilan yang pernah diperoleh sebelumnya untuk diterapkan dalam menggali permasalahan yang ada (baik dalam literatur maupun kancah) agar dengan penelitian itu dapat diperoleh temuan yang bermanfaat. Hadi (2004) menyatakan skripsi ditulis berdasarkan hasil penelitian atau kajian kepustakaan maupun pengembangan terhadap suatu masalah secara ilmiah, sistematis, dan logis dengan mencari data secara empiris di lapangan melalui beberapa tahapan mulai dari mencari topik permasalahan, kajian pustaka, metodologi penelitian, pembahasan, dan pengambilan keputusan.

Darmono dan Hasan (2002), skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama. Penulisan skripsi mempunyai tujuan memberi pengalaman belajar kepada mahasiswa dalam

menyelesaikan suatu masalah secara ilmiah dengan cara melakukan penelitian sendiri, menganalisis, dan menarik kesimpulan serta menyusunnya menjadi bentuk karya ilmiah.

METODE PENELITIAN

1. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah Tingkat stres sebagai variabel tergantung, kesiapan menikah dan kecerdasan emosi sebagai variabel bebas. Definisi operasional dari masing-masing variabel tersebut adalah sebagai berikut:

a. Tingkat stres

Tingkat stres adalah tinggi-rendahnya suatu keadaan yang disebabkan oleh adanya tuntutan internal maupun eksternal, yang dipersepsikan membawa ancaman, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu, sehingga individu akan bereaksi baik secara fisiologis maupun secara psikologis, dan melakukan usaha-usaha penyesuaian diri terhadap situasi tersebut.

b. Kesiapan menikah

Kesiapan menikah adalah kemampuan untuk membentuk peran-peran, tanggung jawab, dan tantangan pernikahan sebagai salah satu cara memenuhi kebutuhan hubungan pernikahan.

c. Kecerdasan emosi

Kecerdasan emosi adalah suatu rangkaian kemampuan, kompetensi, dan kecakapan non kognitif yang mempengaruhi seseorang untuk dapat berhasil mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.

2. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengumpulan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta angkatan 2005-2007 yang sedang menyusun skripsi. Sampel penelitian ini adalah sebagian mahasiswi pada program studi Psikologi di Fakultas Kedokteran UNS Surakarta angkatan 2005-2007 yang sedang menempuh proses skripsi. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 66 orang mahasiswi.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *incidental sampling*, pengumpulan data dilakukan pada tanggal 1 sampai 8 Februari 2012.

3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan tiga macam skala yang disusun sendiri oleh peneliti, yaitu skala tingkat stres, kesiapan menikah, dan kecerdasan emosi. Ketiga skala dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Sistem penilaian (*scoring*) dalam skala penelitian ini menggunakan model Likert (Azwar, 2008) yang telah dimodifikasi dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Uji validitas dilakukan menggunakan *product moment Pearson*, dengan jumlah responden sebanyak 66 orang didapat hasil uji validitasnya sebesar 0,242. Sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan *Alpha Cronbach* yang diolah dengan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 16.0. skala tingkat stres terdiri dari 32 aitem valid dengan koefisiensi reliabilitasnya sebesar 0,888. Skala kesiapan menikah terdiri dari 39 aitem valid dengan koefisiensi reliabilitas sebesar 0,873 dan skala kecerdasan emosi terdiri dari 51 aitem valid dengan koefisiensi reliabilitas sebesar 0,858.

4. Metode Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu untuk mengetahui korelasi antara kesiapan menikah dan kecerdasan emosi dengan tingkat stres pada mahasiswi tingkat akhir dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear berganda. Guna mempermudah perhitungan digunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 16.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Uji Asumsi

Uji asumsi terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, uji heterokedastisitas, dan uji Autokorelasi. Pada penelitian ini didapatkan hasil uji asumsi sebagai mana dalam tabel berikut:

Tabel Uji Asumsi

No	Uji asumsi	Analisis	Syarat	Hasil	Keterangan
1.	Normalitas	<i>One Sample Kolmogorov Smirnov Test</i>	P>0,05	Tingkat stres= 0,20 Kesiapan menikah= 0,20 Kecerdasan emosi= 0,064	Normal Normal Normal
2.	Linearitas	<i>test for linearity</i>	P<0,05	Kesiapan menikah dengan tingkat stres = 0,000 Kecerdasan emosi dengan tingkat stres = 0,000	Linear Linear
3.	Multikolinearitas	<i>variance inflation factor (VIF)</i>	VIF<5	Kesiapan menikah = 2,816 Kecerdasan emosi = 2,816	bebas masalah multikolinearitas
4.	Heterokedastitas	<i>Scatterplot</i>		<ul style="list-style-type: none"> - Titik menyebar di atas dan di bawah sekitar 0 - Titik-titik data tidak mengumpul hanya di atas atau di bawah - Penyebaran titik tidak membentuk pola berulang. - Penyebaran tidak berpola. 	Bebas heterokedastitas
5.	Autokorelasi	<i>Durbin-</i>	P=0,05	DW = 1,787	Tidak ada

		Watson		$dU < DW < 4-dU$ 1,6640 < 1,787 < 2,465	persoalan autokorelasi
--	--	--------	--	--	---------------------------

2. Hasil Uji Hipotesis

Dari hasil perhitungan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) dengan analisis regresi linear berganda, didapatkan p hitung = 0,000 dengan taraf signifikansi 5% ($p < 0,05$), nilai F hitung = 13,684, dan F tabel = 3,136; karena F hitung > F tabel dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kesiapan menikah dan kecerdasan emosi dengan tingkat stres. Kekuatan hubungan antara variabel terikat dengan dua variabel bebas penelitian yang ditunjukkan dari hasil pengujian regresi linear berganda menunjukkan nilai koefisiensi ganda (R) sebesar 0,550, hal tersebut berarti bahwa hubungan antara variabel kesiapan menikah dan kecerdasan emosi dengan variabel tingkat stres termasuk dalam kategori hubungan yang sedang.

Adanya kesiapan menikah dan kecerdasan emosi memungkinkan mahasiswi mengarahkan emosi dan pikirannya menjadi lebih baik, sehingga mampu mengarahkan diri tidak rawan stres. Kesiapan menikah membuat seseorang mengarahkan kemampuan diri dalam berperan, bertanggungjawab dan menghadapi tantangan yang muncul dalam kehidupannya, sehingga individu memiliki mental yang kuat dalam menghadapi masalah yang datang silih berganti. Sedangkan kecerdasan emosi mengarahkan individu dalam mengatasi tuntutan dan tekanan dalam lingkungannya, sehingga mampu memberikan respons sesuai dengan situasi dan kondisi yang dialami. Kesiapan menikah dan kecerdasan emosi secara bersama-sama memudahkan individu dalam menghadapi tekanan dan tuntutan yang datang, mudah berinteraksi dengan orang lain, bertanggung jawab terhadap masalah yang menimpa, mampu bertahan dalam kondisi sulit, dan memiliki kemampuan untuk tetap bahagia dalam kondisi yang sulit, sehingga individu

lebih mampu bertahan dan mengarahkan emosi negatif menjadi emosi positif. Hal ini menunjukkan linearitas hubungan yang negatif antara kesiapan menikah dan kecerdasan emosi terhadap tingkat stres, artinya semakin tinggi kesiapan menikah dan kecerdasan emosi maka semakin rendah tingkat stres, sebaliknya, semakin rendah kesiapan menikah dan kecerdasan emosi semakin tinggi tingkat stres.

Hasil perhitungan analisis linear berganda menghasilkan nilai koefisien determinasi (R^2) = 0.303, artinya variabel kesiapan menikah dan kecerdasan emosi memiliki kontribusi terhadap tingkat stres sebesar 30,3 %, sedangkan 69,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini. Faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres antara lain faktor situasi dan faktor stres (Sarafino, 1998). Faktor situasi yang dimaksud antara lain adalah stresor yang mengandung tuntutan berat dan mendesak dimana individu berbeda-beda dalam memandang masalah, perubahan hidup, waktu peralihan kehidupan, ambiguitas, peristiwa yang tidak diinginkan dan kemampuan individu dalam menghadapi stresor. Faktor pribadi berkaitan dengan intelektualitas, motivasi individu, dan kepribadian. Hawari (2002) mengemukakan faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres antara lain adalah perkawinan, masalah orangtua, hubungan interpersonal, pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, hukum, perkembangan, penyakit fisik, faktor keluarga, dan trauma.

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi parsial dengan menggunakan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS), diperoleh nilai korelasi parsial (r_{x1y}) antara variabel kesiapan menikah dengan tingkat stres sebesar -0,279 dengan $p = 0,025$ ($p < 0,05$), ini menunjukkan hubungan signifikan yang rendah antara kesiapan menikah dengan tingkat stres. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis kedua penelitian ini diterima. Tanda minus pada nilai korelasi menyatakan bahwa hubungan kesiapan menikah dengan tingkat stres memiliki arah yang berlawanan (berhubungan negatif). Artinya, semakin tinggi kesiapan menikah pada individu, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kesiapan

menikah yang dimiliki individu, maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami. Individu yang memiliki kesiapan menikah tinggi akan memiliki kematangan atau kedewasaan yang menguntungkan untuk mempraktekkan sesuatu atau keadaan siap siaga untuk menanggapi sesuatu (Chaplin dalam Dewi, 2006).

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi parsial menggunakan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) diperoleh nilai korelasi parsial (r_{x_2y}) antara variabel kecerdasan emosi dengan tingkat stres sebesar -0,119 dengan $p = 0,346$ ($p > 0,05$), ini menunjukkan hubungan yang tidak signifikan antara kecerdasan emosi dengan tingkat stres. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis ketiga penelitian ini ditolak. Pada dasarnya kecerdasan emosi berfungsi mengarahkan emosi negatif menjadi emosi positif pada mahasiswa tingkat akhir. Namun, mencermati masalah-masalah yang menimbulkan stres pada mahasiswa tingkat akhir, seperti; literatur yang susah didapatkan, perbedaan pandangan dengan dosen pembimbing, malas mengerjakan, adanya kesibukan lain, kurang paham materi, dan waktu yang terlalu lama dalam mengerjakan skripsi. sehingga walaupun mahasiswa mampu mengarahkan emosi lebih positif belum dapat mengarahkan kondisi stres apabila permasalahan yang dialami mahasiswa belum terselesaikan. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi tetap akan mengalami stres apabila masalah yang ada tidak segera diselesaikan. Imam (2009), menambahkan bahwa individu yang mampu mengelola stres dan frustrasi akan maksimal dalam menyelesaikan masalahnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Novianto (2010) tentang kecerdasan emosi dengan tingkat stres tidak terdapat hubungan yang signifikan. Hal ini terjadi karena adanya faktor lain yang tidak diperhitungkan oleh peneliti dan subjek penelitian yang masih dalam ruang lingkup sempit, sehingga hasil penelitian ini masih terbatas pada subjek yang diambil.

Sumbangan relatif kesiapan menikah terhadap tingkat stres sebesar 72,640% dan sumbangan relatif kecerdasan emosi terhadap tingkat stres

sebesar 27,360%. Sumbangan efektif kesiapan menikah terhadap tingkat stres sebesar 22,01% dan sumbangan efektif kecerdasan emosi terhadap tingkat stres sebesar 8,29%, sehingga total sumbangan efektif kesiapan menikah dan kecerdasan emosi terhadap tingkat stres sebesar 30,3%.

A. Penutup

1. Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a) Kesiapan menikah dan kecerdasan emosi secara bersama-sama mempunyai hubungan yang signifikan dengan tingkat stres pada mahasiswi tingkat akhir. Hasil tersebut menandakan bahwa Hipotesis 1 penelitian ini diterima.
- b) Secara parsial terdapat hubungan yang signifikan antara kesiapan menikah dengan tingkat stres. Arah hubungan tersebut adalah negatif. Artinya semakin tinggi kesiapan menikah maka semakin rendah tingkat stres, sebaliknya semakin rendah kesiapan menikah maka semakin tinggi tingkat stres. Berdasarkan hasil tersebut, maka Hipotesis 2 penelitian ini diterima
- c) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan tingkat stres. Berdasarkan hasil tersebut, maka Hipotesis 3 penelitian ini ditolak.
- d) Sumbangan relatif kesiapan menikah terhadap tingkat stres sebesar 72,640% dan sumbangan relatif kecerdasan emosi terhadap tingkat stres sebesar 27,360%. Sumbangan efektif kesiapan menikah terhadap tingkat stres sebesar 22,01% dan sumbangan efektif kecerdasan emosi terhadap tingkat stres sebesar 8,29%, sehingga total sumbangan efektif kesiapan menikah dan kecerdasan emosi terhadap tingkat stres sebesar 30,3%.
- e) Tingkat kesiapan menikah, kecerdasan emosi dan tingkat stres mahasiswi tingkat akhir dalam penelitian ini termasuk dalam kategori sedang.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat diberikan saran

sebagai berikut:

a) Mahasiswi tingkat akhir

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, penulis menyarankan kepada mahasiswi yang sedang dalam proses menyelesaikan skripsi dapat memanfaatkan kondisi kualitas mental kesiapan menikah dalam menghadapi masalah skripsi yang dapat mengarahkan pada ketertekanan stres. Selain menggunakan kemampuan kecerdasan emosi mahasiswi tingkat akhir aktif untuk mencari upaya penyelesaian atas masalah-masalah yang dihadapi dalam menyelesaikan skripsi agar terhindar dari stres. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara mengikuti pelatihan-pelatihan yang terfokus pada keterampilan yang berkaitan dengan menyelesaikan masalah skripsi.

b) Institusi perguruan tinggi

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, penulis menyarankan kepada pihak universitas agar dapat mengadakan maupun meningkatkan intensitas pelatihan dan pembinaan yang berkaitan dengan mengerjakan skripsi yang bertujuan untuk memberikan pedoman mahasiswa dalam mengerjakan skripsi atau tugas akhir secara efektif dan produktif agar terhindar dari stres. Selain itu, universitas/perguruan tinggi juga dapat membuat kebijakan yang lebih mengembangkan, mengarahkan, dan memberi motivasi kepada mahasiswa untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi dalam mengerjakan tugas akhir.

c) Bagi pihak-pihak terkait yang turut berperan dalam pengembangan potensi diri individu.

Berdasarkan penelitian ini, penulis menyarankan kepada pihak-pihak terkait yang turut berperan serta dalam pengembangan potensi diri individu, seperti: dosen pembimbing skripsi, pembimbing akademik, dan lembaga yang bergerak dalam bidang pendidikan supaya lebih memahami kebutuhan mahasiswa terutama mahasiswa

tingkat akhir yang membutuhkan dukungan dan bimbingan dalam menyelesaikan tugas akhir, yaitu dengan menitikberatkan pada aspek kualitas mental kesiapan menikah, memaksimalkan kecerdasan emosi, dan kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi.

d) Bagi peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengadakan penelitian dengan tema yang sama, penulis menyarankan untuk lebih meningkatkan kualitas penelitian, misalnya dengan memperbanyak jumlah subjek penelitian maupun memperluas jangkauan populasi yang diteliti, mencoba variabel lain, menggunakan teknik pengambilan sampel lain, mengadakan penelitian secara kualitatif, memperhatikan *timing* pelaksanaan penelitian supaya penelitian berjalan sesuai dengan perencanaan, lebih memperhatikan instrumen yang digunakan dalam penelitian, dan mencermati faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi, serta upaya mengembangkan *problem solving* yang efektif berkaitan dengan masalah-masalah yang dihadapi dalam skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhim, Muhammad Fauzil. 2011. *Saatnya untuk Menikah*. Jogjakarta. Pro-U Media.
- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Atkinson, L R. 1996. *Pengantar Psikologi Jilid 2 Edisi 8*. Jakarta: Erlangga.
- Atmoko, Adi. Makalah dengan Tema: Revitalisasi Bimbingan dan Konseling untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional, di Surabaya, tanggal 14 – 17 Nopember 2009. Diakses pada Tanggal 12 Desember 2011, pukul 12.02 WIB.
- Azwar, Saifudin. 2003. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- _____. 2005. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- _____. 2008. *Reliabilitas dan Validitas*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2010. *Metode Penelitian*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Bagder, Sarah. 2005. *Ready Or Not? Perceptions of Marriage Readiness among emerging adults*. Provo: Brigham Young University.
- Bruno, J. Frank. 1989. *Kamus Istilah Kunci Psikologi*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Chaplin, J.P. 2004. *Kamus Lengkap Psikologi*, (Terjemahan Kartini Kartono). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Cooper, Robert K dan Sawaf, Ayman. 2000. *Kecerdasan Emosi dalam Kepemimpinan dan Organisasi*. Jakarta: Gramedia Putra.
- Crider, A.B., Goethals, G.R., Kavanough, R.D dan Solomon, P.R.1983. *Psychology*. Illinois: Sott, Foresman & Company.
- Darmono, dan Hasan, Ani M. 2002. *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Dewi, Candra Puspita. 2010. Hubungan antara *Self-Efficacy* dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing dengan Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta: Prodi Psikologi Universitas Sebelas Maret.
- Dewi, Ika Sari. 2006. Kesiapan Menikah pada Wanita Dewasa Awal yang Bekerja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Drever, James. 1986. *Kamus Psikologi*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Duvall, E. M. & Miller, B. C. 1985. *Marriage and Family Development* (9th ed). New York: Harper & Row Publishers.
- Goleman, D. 1996. *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- _____. 2000. *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- _____. 2001. *Working With Emotional Intelegence: Kecerdasan Emosional Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hadi, S.1995. *Metodologi Research jilid III*. Yogyakarta:Andi offset
- _____. 2004. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hardjana. 1994. *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Jogjakarta: Kanisius.

- Hawari, D. 2002. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Hoffman, A. M., 2000. *Gender Differences in the Relationship between Stressful Life Events and Adjustment among School-Aged Children*. *Journal of Research*. Singapore: McGraw-Hill.
- Hurlock, B.E. 1990. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (5ed). Jakarta: Erlangga.
- _____. 1993. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- _____. 2002. *Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (5ed). Jakarta: Erlangga.
- Imam, Kam. 2009. *Quantum Emotion*. Jogjakarta: Garailmu.
- Imtichanah, Leyla. 2007. *Pranikah Handbook*. Bandung: Karya Kita.
- Jaya, M. 2009. Mahasiswa : Pengertian dan Peranannya. www.idonbiu.com.
- Kartono, Kartini. 1995. *Psikologi Umum*. Bandung: Mandar Maju.
- _____. 2006. *Psikologi Wanita 1*. Bandung: Mandar Maju.
- Komaruddin. 2000. *Kamus Istilah Karya Tulis Ilmiah*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Landis. J.J. & Landis, M.G.1963. *Building a Succesfull Mariage (4th ed)*. New York: Prentice Hall Incn.
- Latipun, B. 2006. *Psikologi Eksperimen*. Malang. UMM.
- Lazarus, R. 1999. *Stress and Emotion a New Syinthesis*. New York: Spinger Publishing Company Inc.
- Mappiare, Andi. 1983. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Maramis, W.F. 2004. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Erlangga University Press.
- Monks, F. J. Knoes, A. M. P. & Haditono, S. R. 2002. *Psikologi Perkembangan : Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta : UGM Press.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P. 2004. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mu'tadin, Z. 2002. Kesulitan Menulis Skripsi : Tips Panduan Mengatasi Kesulitan dalam Penulisan Skripsi.
http://psikologiupi.blogspot.com/2008_09_01_archive.html

- Nevid, J. S, Rathus, S. A dan Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Niven, Neil. 2002. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Novianto, Hanang. 2010. Hubungan Kecerdasan Emosi (Emotion Quotient) dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Semester VIII Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Palmer, S & Cooper, C. 2007. *How to Deal with Stress*. London & Philadelphia: Kogan Page.
- Papalia, Diane., dkk. 2009. *Human Development, edisi 10*. Jakarta :Salemba Humanika.
- Peraturan Pemerintah No. 60/1999 pasal 16 ayat (1) tentang penyusunan skripsi sebagai salah satu sistem evaluasi akhir di perguruan tinggi.
- Pettinger, R. 2002. *Stress Management*. United Kingdom: Capstone Publishing.
- Pinel, John. 2009. *Biopsikologi, edisi 7*. Jogjakarta: Pustaka belajar.
- Poerwadarminta, W. J. S. 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia. Edisi 2 Cetakan 4*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Priyatno, Dwi. 2008. *Mandiri Belajar SPPS*. Jogjakarta: Mediakom.
- _____. 2009. *5 Jam Belajar Olah Data dengan SPSS 17*. Jogjakarta: Penerbit Andi.
- Purwanto. 2008. *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Putri, Shavreni Oktadi. 2010. Kesiapan Menikah pada Wanita Madya yang Bekerja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Ramadhan, W. 2009. *Gaya Hidup Pada Mahasiswa Penderita Hipertensi*. Surakarta: Fakultas Psikologi Muhammadiyah Surakarta.
- Salovey, P dan Mayer, J D. 1993. *The Intelligence of Emotional Intelligence. Journal of Educational Psychology*.
- Shapiro, L.E. 1998. *Mengajarkan EI pada Anak*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

- Sarafino, E. 1998. *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction*. New York : John Willey and sons.
- Smet, Bart. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasasana Indonesia.
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Surbakti, E.B. 2008. *Sudah Siapkah Menikah?*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo.
- Stein, S.J., Book, H.E. 2002. *Ledakan EQ:15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. Bandung: Haifa.
- Suryabrata, S. 2004. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.
- Suryani, Angela Oktavia. 2007. Gambaran Sikap Hidup Melajang dan Kecemasan Ketidakhadiran Pasangan pada Wanita Lajang Berusia 30 Tahun di Atas 30 Tahun. *Jurnal Manasa*.
- Santrock, J.W. 2002. *Life Span Development*. Perkembangan Masa Hidup, Edisi .5. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Wade, C. & Travis, C. 2007. *Psikologi Edisi 9*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Wangsa, Teguh. 2010. *Menghadapi Stres dan Depresi*. Jakarta Selatan: Oryza.
- Walgito, Bimo. 2003. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta : Penerbit Andi
- _____. 2002. *Bimbingan & Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Penerbit Andi

<http://febrinanurfatimah.blogspot.com/2010/08/skripsi.html>