

# HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN DIRI DENGAN TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR S1 KEPERAWATAN DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR SEBAGAI SYARAT KELULUSAN WISUDA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KUDUS

Umi Faridah, Anny Rosiana M, Siti Mahmudah  
Universitas Muhammadiyah Kudus  
umifaridah@umkudus.ac.id

**Keywords:**  
*Mahasiswa, stress,  
manajemen diri*

## Abstrak

Di Indonesia kasus stress sangat tinggi, prevalensi stress menurut Riskesdas pada tahun 2013 menunjukkan 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental. Berdasarkan hasil survey penahuluan pada 8 Januari 2019 di Universitas Muhammadiyah Kudus, hasil wawancara dari 10 mahasiswa dengan 14 pertanyaan tentang gejala stress, di antaranya 3 mahasiswa merasakan 50% dari gejala, 3 mahasiswa 57% dari gejala, dan 4 mahasiswa merasakan 43% dari 14 gejala stress. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan antara manajemen diri dengan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan dalam menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat kelulusan wisuda di Universitas Muhammadiyah Kudus. Jenis penelitian analitik korelasi dengan desain penelitian Cross Sectional. Populasi sebanyak 84 dan sampel sebanyak 46 responden menggunakan rumus Solvin dan metode Simple Random Sampling. Alat ukur dan uji hubungan menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian didapatkan hasil hubungan negatif yang signifikan dengan harga korelasi  $-0.398$  dan nilai  $p$  value  $0.008 < ( < 0.01)$ . Dari 46 responden paling banyak 17 responden (37%) yaitu manajemen diri yang cukup baik dengan tingkat stress yang masih normal. Kesimpulannya  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

## 1. PENDAHULUAN

Stres dapat dialami oleh setiap orang dari berbagai usia, ras atau jenis kelamin. Tingkat stres di dunia cukup tinggi, sebagai contoh tingkat stres di negara Amerika sekitar 75% orang dewasa mengalami tingkat yang stres berat dengan jumlah yang terus meningkat dalam satu tahun terakhir (American Psychological Association, 2013). Sementara itu pada penduduk Indonesia, terdapat sekitar 1,33 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental atau stres.

Prevalensi kejadian stress cukup tinggi dimana hampir 350 juta penduduk dunia mengalami stress dan stress merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia dan stress merupakan masalah kesehatan masyarakat nomor empat di dunia dan akan menjadi nomor dua pada tahun 2020 (World Health Organization, 2013). Di Indonesia sendiri kasus stress sangat tinggi, prevalensi stress menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas

atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi (Risksdas, 2013). Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak bisa lepas dari stres (Hawari, 2013). Stres merupakan respons tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Misalnya reaksi tubuh mahasiswa manakala mengalami beban perkuliahan atau padatnya perkuliahan (Hawari, 2013).

Terdapat penelitian tentang manajemen diri yaitu penelitian yang dilakukan oleh Rizka Maulana (2014), menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel manajemen diri dengan kejadian stress, yang berarti bahwa terdapat variabel lain yang mempengaruhi terjadinya stress. Seseorang yang memiliki manajemen diri yang tinggi maka tingkat stress yang dialami akan rendah. Peran manajemen diri dan stress kerja sebesar 31.6%. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hermansyah Amir (2016) menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara manajemen diri terhadap motivasi berprestasi pada mahasiswa sebesar 74,27%. Besarnya motivasi berprestasi tersebut akan meminimalisir timbulnya stress pada mahasiswa yang sedang pada proses mengerjakan tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Strategi manajemen diri adalah strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan, serta pemberian penghargaan pada diri sendiri (Komalasari, 2011). Manajemen diri merupakan salah satu seperangkat aturan dan upaya berdasarkan kaidah pendekatan cognitive-behavior therapy untuk menjalankan praktek bantuan profesional terhadap individu agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalah dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau prosedur yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan dalam proses pembelajaran yang diharapkan (Nursalim, 2013). Manajemen diri terdiri dari self monitoring, stimulus control, dan self reward.

Fenomena yang peneliti amati, stress pada mahasiswa karena menyusun skripsi terjadi pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kudus yaitu berkeluh kesah,

sering merasa lelah, pusing, terlihat cemas dan tidak bersemangat, bahkan ada beberapa yang mengakhiri studinya begitu saja atau membuat status di media sosial berisi keluhan tentang perasaannya ketika mengalami kendala dalam menyelesaikan skripsi. Dan tidak jarang setiap bertemu terkadang tugas akhir dijadikan sebagai bahan pembiasaan dan guyonan karena selalu terpikiran. Dampak stress lainnya adalah sengaja tidak mengerjakan skripsi karena tidak ingin merasa terbebani sehingga lebih memilih mencari kesenangan dari kegiatan lain di luar kampus dan menghindari dosen pembimbing. Hal ini membuat mahasiswa S1 Keperawatan yang menjadi subjek penelitian yaitu yang tidak dapat menyelesaikan tugas akhirnya dengan jadwal yang sudah ditentukan. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 08 Januari 2019 melalui wawancara terhadap 10 orang mahasiswa program S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kudus. Hasil wawancara diperoleh berbagai gejala yang disebutkan dari mahasiswa terapat keluhan gejala yang paling banyak dirasakan sakit atau nyeri bagian atas perut, sakit kepala tanpa sebab, mudah lelah, mudah tersinggung, dan mengalami masalah istirahat tidur. Dari 14 pernyataan tentang gejala stress yang dirasakan pada 10 mahasiswa ada 3 mahasiswa yang 57%, 3 mahasiswa 50% dan 4 mahasiswa 43% dari 14 gejala stress. Mahasiswa menyampaikan beberapa alasan stress yang berhubungan dengan penyusunan tugas akhir skripsi antara lain, banyaknya mahasiswa yang mengalami kesulitan atau ketidaksiapan mencari judul atau topik penelitian, 4 menerima penolakan judul skripsi yang diajukan, kesulitan dalam mencari bahan referensi, takut banyak revisi, acc susah, dna proses tidak sesuai yang dibayangkan. Stress diawali dengan ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki individu, semakin tinggi kensenjangan terjadi semakin tinggi pula stress yang dialami individu (Yosep, 2011). Dan dari 10 mahasiswa tersebut menyatakan bahwa telat ujian proposal skripsi dari jadwal yang sudah dibagikan kepada mereka. Dan mereka menyatakan bahwa belum ada teman mereka yang ujian proposal, itu menyatakan bahwa 100% mahasiswa dari S1 Keperawatan tingkat akhir mengalami keterlambatan dalam

menyelesaikan tugas skripsi dari jadwal yang sudah ditetapkan.

Seorang mahasiswa harus mampu untuk mengatur hidup sendiri, mengatur tujuan, dan menyediakan penguat untuk diri sendiri., sehingga dapat berpikir dan mengatur tingkah lakunya pencapaian dan aksi, menentukan target, mengevaluasi kesuksesan saat mencapai target, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut dalam rangka mencapai suatu tujuan tanpa mengandalkan orang lain dan dipahami sebagai penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti mengambil judul “Hubungan antara Manajemen Diri dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan dalam Menyelesaikan Tugas Akhir sebagai Syarat Kelulusan untuk Wisuda di Universitas Muhammadiyah Kudus”.

### **Landasan Teori Variabel I**

Konsep Stress a. Definisi Stress merupakan fenomena psikofisik yang manusiawi. Artinya stress bersifat inheren pada diri setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Mashudi, 2013). Stress dialami oleh seseorang dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan, atau status sosial-ekonomi. Secara umum, stress adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, dan 11 ketegangan emosi. Stress adalah reaksi tubuh terhadap tuntutan kehidupan karena pengaruh lingkungan tempat individu berada (Sunaryo, 2013). Reaksi disini adalah reaksi yang tidak diharapkan yang muncul karena tingginya tekanan atau tuntutan lingkungan kepada seseorang. Sedikit stress membuat manusia menjadi waspada agar mampu memotivasi diri, menyesuaikan diri, dan segera mencari cara untuk mengatasi stress tersebut (Wijoyo, 2011). b. Klasifikasi Stress Apabila ditinjau dari penyebab stress, Kusmiyati & Desminiarti (1990 dalam Sunaryo, 2013) mengklasifikasikan stress sebagai berikut: 1) Stress fisik, yang disebabkan oleh suhu atau temperatur terlalu tinggi atau rendah, suara amat bising, sinar yang terlalu terang, atau tersengat arus listrik.

2) Stress kimiawi, disebabkan oleh asam atau basa kuat, obat- obatan, zat beracun, atau gas. 3) Stress mikrobiologi, disebabkan oleh virus, bakteri, atau parasit yang menimbulkan penyakit. 4) Stress fisiologi, disebabkan oleh gangguan struktur, fungsi jaringan, organ, atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh yang tidak normal. 5) Stress proses pertumbuhan dan perkembangan, disebabkan oleh adanya gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi hingga tua. 6) Stress psikis/emosional, disebabkan oleh gangguan hubungan interpersonal, sosial, budaya, atau keagamaan.

### **Landasan Teori Variabel II**

Konsep Manajemen Diri a. Definisi Manajemen diri merupakan salah satu seperangkat aturan dan upaya berdasarkan kaidah pendekatan cognitive-behavior therapy untuk menjalankan praktek bantuan profesional terhadap individu agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalah dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau prosedur yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan dalam proses pembelajaran yang diharapkan (Nursalim, 2013). Menurut Stewart dan Lewis (dalam Nursalim, 2013), manajemen diri adalah kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit. Eko Darminto (2007) mengatakan bahwa manajemen diri merupakan salah satu teknik dalam kognitif perilaku yang memiliki asumsi bersifat deterministik tentang sifat dasar manusia, yakni manusia dipandang sebagai produk dari pengkondisian lingkungan. Manusia tidak hanya dibentuk, tetapi juga sebagai pembentuk lingkungannya. Manajemen diri merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan seseorang berdasarkan kaidah pendekatan cognitive behavior therapy (Suwanto, 2016). 27 Sedangkan menurut Komalasari (2011), manajemen diri yaitu serangkaian tindakan yang dilakukan individu, dimana individu mengatur perilakunya sendiri yang dilakukan dalam rangka melakukan perubahan perilaku dengan sedikit bantuan dari pihak luar namun sepenuhnya merupakan ide

dan kemauan dari individu itu sendiri. Sesuai dengan ungkapan dari (Hackney&Cormier, 2013) yang menyatakan bahwa klien mengatur sendiri strategi yang akan digunakan dengan terlibat langsung dalam proses perubahan tersebut dengan sedikit bantuan dari konselor.

## 2. METODE

Penelitian ini adalah observasional analitik / survey yaitu penelitian yang dilakukan tanpa melakukan intervensi terhadap subjek penelitian sehingga disebut penelitian non eksperimental (Notoadmodjo, 2018). Hal ini karena peneliti tidak melakukan percobaan terhadap populasi dan sampel ini. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik korelatif yaitu suatu metode penelitian atau penelaah hubungan antara dua variabel pada suatu study atau kelompok subyek (Notoadmojo, 2018). Penelitian ini menganalisa hubungan antara manajemen diri dan tingkat stress.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional yaitu dengan melakukan pengukuran sesaat untuk mengetahui hubungan strategi manajemen diri dengan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir S1 keperawatan dalam menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat kelulusan wisuda di Universitas Muhammadiyah Kudus.

Data primer dalam penelitian ini adalah kuesioner dan hasil wawancara. Pengumpulan data primer yang diperoleh langsung dengan wawancara dan kuesiner. Kuesiner yang disebarkan berisi data tentang manajemen diri dan stress.

Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dengan cara mencari literature kepustakaan baik dari buku maupun literature jurnal di internet dan didapatkan informasi tentang mahasiswa dari data yang ada dikampus Universitas Muhammadiyah Kudus.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kudus yang berjumlah 86 pada bulan Januari 2018 dan terbagi menjadi 2 kelas.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah "probability sampling"

dan "simple random sampling" yaitu suatu pengambilan sampel dan populasi secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi.(Sujarweni, 2014). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa S1 Keperawatan di Univeritas Muhammadiyah Kudus dengan total 46 mahasiswa.

Dalam penelitian ini uji statistik bivariat menggunakan metode analisis korelasi Spearman, uji spearman digunakan untuk melihat kekuatan hubungan antara dua variabel yang memiliki skala pengukuran ordinal, yaitu melihat kekuatan hubungan antara variabel independen (manajemen diri) dan variabel dependen (tingkat stress).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Sebagai Syarat Kelulusan Wisuda Di Universitas Muhammadiyah Kudus maka didapatkan hasil analisa univariat sebagai berikut, menunjukkan sebagian besar responden memiliki manajemen diri yang cukup baik sebanyak 24 orang (52.2%) dan manajemen diri tidak baik ada 2 orang (4,3%). Dan menunjukkan sebagian besar responden stress masih normal sebanyak 31 orang (67.4%) dan stress sangat berat terdapat 3 orang (6.5%).

Hasil uji statistik menggunakan spearman's rho diperoleh nilai p value sebesar 0.008 (kurang dari 0.01) maka  $H_0$  diterima yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara manajemen diri dengan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan dalam menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat kelulusan wisuda di Universitas Muhammadiyah.

Berdasarkan hasil tersebut peneliti menyimpulkan bahwa responden yang memiliki manajemen diri baik akan lebih mampu mengatasi kejadian stress yang dialami dibandingkan dengan responden yang memiliki manajemen diri buruk. Dalam menggunakan strategi manajemen diri

terhadap kejadian stress, maka siswa akan berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan mengubah aspek-aspek lingkungan atau dengan mengatur konsekuensinya menggunakan indikator manajemen diri (Nursalim, 2013). Manajemen diri sangat berperan penting dalam mencapai tujuan agar individu mampu mengatur dan mengembangkan perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain secara lebih adaptif. Dalam hal ini mahasiswa menentukan tujuan yang ingin dicapai yaitu menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat kelulusan wisuda. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Rizka Maulana (2014) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara manajemen diri dengan stress sebesar  $r = -0.562$  dengan  $p$

#### 4. KESIMPULAN

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa manajemen diri dapat mempengaruhi kejadian stress. Dan adanya hubungan negatif pada manajemen diri dengan tingkat stress. Stress dapat di cegah atau diminimalisir oleh individu sendiri jika mau menerapkan manajemen diri yang sesuai dengan kondisi individunya itu sendiri. Karena kondisi individu stress atau tidak bisa diketahui oleh individuunya sendiri.

#### REFERENSI

- Adicondro, Nobelina. & Purnamasari, Alfi. (2011). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan Self Regulated Learning pada Siswa Kelas VIII. *Jurnal Humanitas*.
- American Psychological Association. (2013). *Stress In American : Missing The Health Care Connection*. <http://www.apa.org/news/press/releases/ress/2012/full-repost.pdf> di akses pada 1 November 2018
- Amir, Hermansyah. (2016). *Korelasi Pengaruh Faktor Efikasi Diri dan Manajemen Diri Terhadap Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa Pendidikan Kimia Universitas Bengkulu*. Bengkulu: FKIP UNIB.
- <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/manajpendidikan/article/viewFile/1277/1072>. Diakses pada 1 November 2018.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*, (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta
- Carolin. (2010). *Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Crawford, JR & Henry, Jd. (2003). *The Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Normative Data and Latent Structure In A Large Non-Clinical Sample*. *British Journal of Clinical Psychology* (2003). <http://www.serene.me.uk/docs/asseass/dass-21.pdf>. Diakses pada 1 November 2018.
- Dahlan, M. (2010). *Langkah-Langkah Membuat Proposal Penelitian Bidang Kedokteran Dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Darminto, Eko. (2007). *Teori-teori Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Gamayanti, Witrin. (2018). *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*. *Jurnal. UIN SGD Bandung*.
- Ghozali. (2014). *Analisis Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum Dan Saat Menjalani Praktek Laboratorium Klinik Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 3 Stikes Muhammadiyah Samarinda Tahun 2014*. Samarinda : Stikes Muhammadiyah Samarinda <http://www.jurnal.stikesmuda.ac.id/index.php/571k35/issue/download/1/1>. Diakses pada 1 November 2018.
- Hackney, Harold & Sherry Cormier. (2013). *The Professional Counselor A Process Guide to Helping*. USA: Pearson.
- Hartaji, D.A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orang Tua*. Depok : Universitas Gunadarma.

- Hawari, D. (2013). Manajemen Stres, Cemas Dan Depresi. Jakarta : FKUI. 61
- Hidayat, A.Aziz Alimul. (2017). Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan. Jakarta:Salemba Medika. KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) Online, <http://kbbi.web.id>
- Kementrian Kesehatan RI. (2013) Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Khairani, Makmum. (2013). Psikologi Umum. Yogyakarta:Aswaja Pressindo.
- Komalasari, Gantina, Wahyuni dan Karsih. (2011). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT. Indeks.
- Mashudi, Farid. (2013). Psikologi Konseling: Buku Panduan Lengkap dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling. Jogjakarta:IRCiSoD.
- Maulana, Rizka. (2014). Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Stres Kerja pada Tenaga Kesehatan Non Keperawatan di RS. Ortopedi Prof.Dr.R.Soeharso Surakarta. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. [http://eprints.ums.ac.id/30739/13/NASK\\_AH\\_PUBLIKASI.pdf](http://eprints.ums.ac.id/30739/13/NASK_AH_PUBLIKASI.pdf). Diakses pada 1 November 2018.
- Naja, Ngainun (2014). Strategi Mengatasi Stres Peserta Didik Menjelang Ujian Nasional (Studi Kasus di SMP Negeri 1 Malang). Malang: Universitas Negeri Malang. <http://ap.fip.um.ac.id/wp-content/uploads/2015/04/N.-NAJA.pdf>. Diakses pada 1 November 2018.
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalim, Mochamad. (2013). Strategi dan Intervensi Konseling. Jakarta: Akademia Permata.
- Nursalam. (2013). Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Priyoto. (2014). Konsep Manajemen Stress. Yogyakarta:Nuha Medika.
- Psychology Foundation of Australia. (2010). Depression Anxiety Stress Scale. <http://www.psy.unsw.group/dass>. Diakses pada tanggal 1November 2018.
- Rianti, Desi. (2016). Hubungan Faktor Intrinsik dan Ekstrinsik dengan Tingkat Stress pada mahasiswa Universitas muhammadiyah Malang. Skripsi. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang [http://eprints.umm.ac.id/34649/1/jiptum\\_mpp-gdl-desirianti-46057-1-pendahul-n.pdf](http://eprints.umm.ac.id/34649/1/jiptum_mpp-gdl-desirianti-46057-1-pendahul-n.pdf). Diakses pada 1 November 2018.
- Septiani, E. (2013). Hubungan antara tingkat stres dengan gaya humor pada mahasiswa (Skripsi). UIN SGD Bandung. 62
- Silalahi, N, (2009). Gambaran Stress Pada Mahasiswa Tahun Pertama Mahasiswa Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sunaryo. (2013). Psikologi Untuk Keperawatan Edisi 2. Jakarta:EGC.
- Sujarweni, VW. (2014). Metodologi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta:Gaya Media.
- Suwanto, Insan. (2016). Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Membantu Kematangan Karir Siswa

- SMK : Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia 1(1), 1-5. <http://www.journal.stkipsingkawang.ac.id/index.php/JBKI/article/view/96/pdf> . diakses pada 1 November 2018.
- Widayani, Ni Komang Tri. (2016). Pengaruh Aromaterapi Dupa Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Stres Saat Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes An Nur Angkatan 2013. Skripsi. Purwodadi: Stikes An Nur.
- World Health Organization (WHO). (2013). World Health Statistics 2013. <http://www.who.int>
- Wijoyo, Padmiarso M. (2011). Cara Mudah Mencegah & Mengatasi Stres. Bogor: Bee Media Pustaka.
- Yosep, I. (2011). Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Jakarta : Refika Aditama