

PERANAN SPIRITUALITAS TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Yeni Eka Cahyani¹, Sari Zakiah Akmal²
Fakultas Psikologi Universitas YARSI^{1,2}
e-mail: yeniekacahyani@gmail.com¹, sari.zakiah@yarsi.ac.id²

ABSTRAK

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diperkirakan akan menghadapi tekanan yang lebih berat dibandingkan mahasiswa pada umumnya yang berasal dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi rasa malas, motivasi rendah, takut bertemu dosen pembimbing, sulit menyesuaikan dosen pembimbing. Faktor eksternal meliputi, minimnya waktu bimbingan, kesulitan dalam hal mencari tema, judul, alat ukur yang digunakan, kesulitan mendapatkan referensi dan lain-lain. Jika mahasiswa tidak bisa beradaptasi dengan kesulitan tersebut mahasiswa akan mudah mengalami stres, frustrasi, dan kehilangan motivasi. Oleh karena itu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi membutuhkan peran resiliensi. Resiliensi adalah kualitas pribadi yang memungkinkan individu untuk bangkit ketika menghadapi kesulitan. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa salah satu faktor pendorong resiliensi adalah spiritualitas. Spiritualitas didefinisikan sebagai perjuangan seseorang untuk mencapai tujuan dalam mengalami keterhubungan dengan esensi kehidupan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan alat ukur CD – RISC (mengukur resiliensi) dan SAIL (mengukur spiritualitas) yang telah diadaptasi. Penelitian melibatkan 150 sampel, yang di peroleh dengan menggunakan teknik *incidental sampling*. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa spiritualitas berperan signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebesar 12%. Hal ini mengindikasikan bahwa apabila mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki spiritualitas yang baik meliputi keterhubungan dengan diri sendiri, keterhubungan dengan orang lain atau alam dan keterhubungan kekuatan transenden, maka itu akan membantu mereka untuk lebih mampu menghadapi kesulitan yang terjadi selama proses pengerjaan skripsi.

Kata kunci: mahasiswa skripsi, resiliensi, spiritualitas

THE ROLE OF THE SPIRITUALITY ON RESILIENCY IN STUDENTS WHO ARE DOING THESIS

ABSTRACT

College students whom are in the process of writing their final papers are expected to deal with tougher pressures compared to other college students in general, based on both internal and external factors. Internal factors include laziness, low motivation, fear of meeting and difficulties in adjusting ideas with their paper advisors. Whereas external factors include the minimum time of guidance, difficulties in finding themes and titles of their papers, along with everything that would come with the writing process. If college students are not able to adjust to the difficulties, conditions such as stress, frustration, and lost of motivation are likely to occur. Therefore, college students whom are in the process of writing final papers may need resilience. Resilience is a personal quality that enables an individual to rise when dealing with difficulties. Previous research showed that one of the incentive factors of resilience is spirituality. Spirituality is defined as a struggle to achieve goals in the experience of connectedness with the essence of life. The purpose of this research was to find the role of spirituality towards resilience in college students undertaking final paper writing. This research used a quantitative approach and adapted versions of CD-RISC

(to measure resilience) and SAIL (to measure spirituality). This research involved 150 samples, obtained using accidental sampling technique. Regression results showed that spirituality has a significant role towards resilience in college students undertaking final paper writing (12%). This indicates that if college students whom are writing their final papers possess good levels spirituality that involves connectedness with self, other people or nature as well as transcendent power, it would allow them more capability to deal with difficulties that may occur during their final paper writing process.

Keywords: college students, mini-thesis, resilience, spirituality

Pendahuluan

Dalam menjalani kehidupan perkuliahan, mahasiswa akan dihadapkan dengan tekanan atau tuntutan yang berbeda di setiap semester ataupun tingkatan perkuliahan. Mahasiswa yang berada di tingkat akhir diperkirakan menghadapi tekanan yang lebih berat karena mereka harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Para mahasiswa tingkat akhir harus menyelesaikan skripsi secara individu, sehingga tuntutan untuk belajar secara mandiri lebih besar (Gunawati, dkk, 2006). Terdapat beberapa kesulitan-kesulitan yang dihadapi mahasiswa saat menyusun skripsi. Mujiyah (dalam Suryadi, 2008) secara umum membagi sumber kesulitan yang dihadapi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi meliputi rasa malas, motivasi rendah, takut bertemu dosen, pembimbing, sulit menyesuaikan diri dengan dosen pembimbing. Kesulitan eksternal meliputi sulit menyesuaikan waktu dengan dosen pembimbing, minimnya waktu bimbingan, kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, alat ukur yang digunakan, kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, tuntutan keluarga dan orang tua untuk segera lulus, masalah keuangan, pekerjaan, dan umur (Maritapiska, 2003 dalam Wulandari, 2012; Munawaroh, 2008).

Kesulitan-kesulitan saat penyusunan skripsi sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat oleh mahasiswa, akibatnya kesulitan-kesulitan tersebut berkembang menjadi perasaan yang negatif. Pada akhirnya, perasaan negatif ini dapat menimbulkan suatu ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi (Mu'tadin dalam Suryadi, 2008). Jika perasaan negatif ini berlanjut pada mahasiswa yang sedang skripsi, mahasiswa akan sulit dalam mengambil keputusan sehingga dapat mengganggu pandangan tentang hidup dan merasa putus asa. Saat seseorang putus asa ia dapat mengambil jalan pintas seperti bunuh diri (Aswati, 2014). Seperti pada kasus tahun 2008, mahasiswa berinisial EP melakukan bunuh diri karena mengalami stress dalam mengerjakan skripsi. Kasus serupa juga dialami oleh mahasiswa yang berinisial FAP yang bunuh diri karena frustrasi tidak dapat menyelesaikan skripsi (Waskita, 2008; Muhardiansyah, 2014). Berdasarkan kasus ini, masalah stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menjadi penting untuk diatasi.

Pada kenyataannya, tidak seluruh mahasiswa skripsi mengalami dampak negatif dari pengerjaan skripsi dan mereka dapat menyelesaikan skripsinya. Salah satu cara untuk mengatasi masalah stres yang terjadi saat pengerjaan skripsi mahasiswa adalah dengan adanya resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bisa bertahan, mengatasi, dan bahkan berkembang di tengah kesulitan (Connor dan Davidson, 2003).

Setiap individu memiliki cara yang berbeda untuk mengatasi kesulitan-kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 18 Maret 2016 terhadap 5 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dapat disimpulkan bahwa salah satu cara yang mereka lakukan agar resilien, dan dapat melewati kesulitan-kesulitan saat mengerjakan skripsi adalah dengan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Upaya yang dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan antara lain lebih sering mengerjakan shalat wajib dan Sunnah, melakukan puasa, dan mempercayai akan ada pertolongan Tuhan dalam setiap kesulitan yang dihadapi. Menurut hasil wawancara yang didapatkan mereka melakukan upaya yang berbeda antara sebelum dan saat mengerjakan skripsi.

Berbagai upaya yang telah dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan tersebut merupakan bagian dari spiritualitas. Menurut Meezenbroek (2012) spiritualitas didefinisikan sebagai perjuangan seseorang dan mengalami keterhubungan dengan esensi kehidupan. Spiritualitas dikaitkan dengan keterhubungan yang meliputi keterhubungan dengan diri sendiri, orang lain atau alam dan keterhubungan dengan kekuatan transenden.

Penelitian yang dilakukan oleh Graham, dkk (dalam Adami, 2006) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki spiritualitas yang baik akan memiliki kemampuan lebih baik dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Hal ini sesuai dengan pendapat Maddi, dkk (dalam Pustakasari, 2014) bahwa spiritualitas menunjukkan hubungan sebab akibat dengan resiliensi yang membantu individu dalam mengatasi kondisi stress dalam hidup dan menyediakan perlindungan pada individu dalam menghadapi depresi dan stres. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Holaday, dkk (dalam Apriawal, 2012) terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi salah satunya adalah spiritualitas. Menurut Roper, 2002 (dalam Azwan dkk, 2015) individu dengan spiritual yang baik akan meningkatkan coping, optimisme, harapan, mengurangi kecemasan, serta mendukung perasaan nyaman dan tenang. Hal ini sejalan dengan karakteristik individu yang resilien menurut Connor dan Davidson (2003)

Penelitian yang terkait spiritualitas dan resiliensi telah banyak dilakukan. Namun, peneliti belum menemukan penelitian yang spesifik membahas kaitan antara spiritualitas dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Meskipun skripsi merupakan hal yang sudah diprediksi oleh mahasiswa, berbagai tekanan atau tuntutan dalam menjalani skripsi menjadi masalah tersendiri bagi mahasiswa, yang akan membedakan mahasiswa skripsi dengan mahasiswa

pada umumnya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti peran spiritualitas pada mahasiswa yang sedang dalam tahap penyelesaian skripsi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, orang tua, dosen pembimbing maupun pihak perguruan tinggi.

Metode Penelitian

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian asosiatif. Menurut Sugiyono (2010) penelitian asosiatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh ataupun juga hubungan antara dua variabel atau lebih. Pada penelitian yang ingin diketahui adalah pengaruh spiritualitas terhadap resiliensi.

Partisipan Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang tahap penyelesaian skripsi di wilayah DKI Jakarta. Penelitian ini melibatkan 150 sampel, dengan karakteristik: mahasiswa tingkat akhir yang ada di perguruan tinggi di Jakarta yang sedang menjalani proses penyelesaian skripsi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* karena peneliti tidak mengetahui secara pasti jumlah populasi yang ingin diteliti. Penelitian ini menggunakan teknik *incidental sampling*, yaitu melibatkan semua sampel yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan memenuhi karakteristik sampel yang telah ditentukan.

Instrument Penelitian

Resiliensi

Alat ukur yang digunakan dalam skala resiliensi berdasarkan pada alat ukur Connor dan Davidson (2003) yaitu *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* yang telah diadaptasi oleh Listiyandini, dkk (dalam Roellyana, 2016) dengan nilai koefisien reliabilitas $\alpha=0,9$. Skala resiliensi diuji coba kepada 40 mahasiswa dan memperoleh nilai setiap aitem pada *corrected item total correlation* $>0,2$ dengan koefisien reliabilitas 0,859.

Spiritualitas

Alat ukur yang digunakan dalam skala spiritualitas berdasarkan pada alat ukur SAIL (*Spiritual Attitude and Involvement List*) dari Meezenbroek (2012). Peneliti mengadaptasi alat ukur spiritualitas SAIL yang mengukur tingkat spiritualitas yang dimiliki partisipan berdasarkan kombinasi dari 3 dimensi yang memiliki 7 komponen subskala pengukuran spiritualitas. Skala

spiritualitas diuji cobakan kepada 40 mahasiswa dan memperoleh nilai *corrected item total correlation* < 0,2 sehingga ada enam aitem tidak valid dan harus dibuang. Kemudian setelah enam aitem tersebut dibuang mendapatkan skor *corrected item total correlation* > 0,2 dengan koefisien reliabilitas 0,879.

Hasil Penelitian

Uji Normalitas dan Linearitas

Uji asumsi normalitas dan linearitas data perlu dilakukan untuk memastikan apakah data yang digunakan memenuhi kriteria untuk dapat dilakukan analisa menggunakan metode statistik regresi. Dari hasil penghitungan uji *Kolmogorov-smirnov* diketahui nilai $KZ = 0,797$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi secara normal. Hasil uji linieritas menunjukkan $p = 0,089$ dimana menurut Nisfianoor (2009) mengatakan $p > 0,05$ adalah linier. Oleh karena itu, data penelitian ini memenuhi asumsi normalitas dan linearitas sehingga dapat dilakukan analisa regresi.

Peranan Spiritualitas terhadap Resiliensi

Regresi sederhana didasarkan pada hubungan sebab akibat antara variabel spiritualitas dan resiliensi. Berikut ini adalah tabel hasil uji regresi variabel penelitian:

Tabel 1.
Hasil Regresi Spiritualitas terhadap Resiliensi

Variabel	R-Square	F	Sig	Persamaan Regresi
Resiliensi & Spiritualitas	0,120	20,256	0.000	$Y = 42,005 + 0,277X$

Hasil regresi menunjukkan resiliensi dan spiritualitas pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsinya memiliki nilai $F = 20,256$ dan signifikansi (p) = 0,000 yang artinya terdapat peranan yang signifikan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Peranan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebesar 12% dan sisanya 88% dipengaruhi oleh faktor lain.

Peranan Dimensi Spiritualitas terhadap Resiliensi

Analisa lebih mendalam mengenai peranan spiritualitas terhadap resiliensi dapat dilihat dari peranan masing-masing dimensi spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berikut ini adalah tabel hasil uji regresi dimensi spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa skripsi:

Tabel 2.
Hasil Uji Regresi Dimensi Spiritualitas terhadap Resiliensi

R Square	F	Sig
0.174	10.238	0.000
Dimensi	B	Sig
(Constant)	29,841	0,000
Keterhubungan dengan diri sendiri	0,626	0,011
Keterhubungan dengan orang lain atau alam	0,420	0,167
Keterhubungan dengan kekuatan transenden	0,186	0,204

Persamaan Regresi

$$Y = 29,841 + 0,626 \text{ keterhubungan dengan diri sendiri} + 0,420 \text{ keterhubungan dengan orang lain atau alam} + 0,186 \text{ keterhubungan dengan kekuatan transenden} + e$$

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai $F = 10,238$ dan $p = 0,000$ yang artinya terdapat peranan yang signifikan dimensi spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Kemudian didapatkan koefisien determinasi (*R square*) yaitu 0,174 atau 17,4% yang artinya besar pengaruh dimensi spiritualitas terhadap resiliensi adalah 17,4% dan 82.6% dipengaruhi oleh faktor lain. Dari ketiga dimensi spiritualitas satu yang paling berperan signifikan terhadap resiliensi yaitu dimensi keterhubungan dengan diri sendiri didapatkan nilai $p = 0,011$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara spiritualitas dimensi keterhubungan dengan diri sendiri dengan resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Kemudian didapatkan nilai $B = 0,626X$ yang merupakan koefisien regresi, dimana nilai tersebut menunjukkan bahwa setiap penambahan 1 nilai angka untuk keterhubungan dengan diri sendiri, maka akan ada penambahan nilai resiliensi sebesar 0,626.

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas berperan secara signifikan ($F=20.256, p<0.01$) terhadap resiliensi. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya resiliensi seseorang dipengaruhi oleh spiritualitas yang dimiliki. Hal ini sesuai dengan pendapat Zaura, dkk (dalam Pustakasari, 2014) salah satu faktor pendorong resiliensi adalah spiritualitas. Dengan demikian hipotesis bahwa spiritualitas berperan terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat diterima.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan skor resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 95 orang (63%). Hasil menunjukkan mahasiswa yang sedang skripsi memiliki resiliensi yang baik. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa spiritualitas mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada katagori yang tinggi, yaitu sebanyak 97 orang atau (65%). Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan yang dapat disimpulkan bahwa spiritualitas mahasiswa meningkat ketika sedang mengerjakan skripsi.

Peran spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam penelitian ini sebesar 12%. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Graham, Furr, Flowers dan Burke (dalam Aulia,2014) menunjukkan bahwa semakin penting spiritualitas bagi seseorang, maka semakin besar kemampuannya mengatasi masalah yang dihadapi. Individu dengan spiritualitas yang tinggi menunjukkan ciri memiliki rasa tenang dan nyaman dalam hidup (Peterson & Seligman, 2004). Memiliki rasa tenang dan nyaman juga akan membantu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi agar mampu menghadapi kesulitan-kesulitan yang ada. Hal tersebut akan membantu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi bangkit kembali dari hambatan-hambatan yang ada dalam proses penyelesaian skripsi. Sedangkan menurut Roper, 2002 (dalam Azwan dkk, 2015) individu dengan spiritual yang baik akan meningkatkan coping, optimisme, harapan, mengurangi kecemasan serta mendukung perasaan nyaman dan tenang. Hal ini sejalan dengan karakteristik individu yang resilien menurut Connor Davidson (2003). Jadi mahasiswa yang dalam proses penyelesaian skripsi jika memiliki keyakinan mendapatkan hasil yang baik serta selalu berpikir positif dan penuh harapan akan membantu memunculkan perasaan rileks dan mengurangi kecemasan yang nantinya akan terbentuk sikap menerima masukan-masukan dari dosen pembimbing, tidak mudah putus asa ketika dihadapkan dengan kesulitan-kesulitan serta berusaha mencari jalan keluar saat menemukan masalah.

Pada penelitian ini diketahui faktor lain selain spiritualitas memiliki peranan yang cukup besar (88%) dalam mempengaruhi resiliensi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Revich and Shate (2002) menyatakan bahwa resiliensi bisa dipengaruhi oleh faktor protektif internal didalam diri individu. Faktor protektif internal yang berperan terhadap resiliensi selain spiritualitas adalah optimisme, regulasi emosi, kontrol terhadap impuls, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri dan resiliensi juga dipengaruhi faktor eksternal yang meliputi kemampuan kognitif, gender, keterkaitan individu dengan budaya. Dengan demikian, faktor lain yang mempengaruhi resiliensi sebesar 88% mungkin dapat diindikasikan oleh faktor protektif selain spiritualitas dan faktor eksternal.

Peneliti melakukan analisis tambahan dengan melihat dimensi spiritualitas mana yang paling berperan terhadap resiliensi. Didapatkan hasil uji regresi yang menunjukkan dimensi keterhubungan dengan diri sendiri memiliki peran terbesar terhadap resiliensi adalah ($B = 0,626$). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang skripsi ketika mereka percaya diri mampu mencapai tujuan dan memiliki misi yang jelas seperti menyelesaikan skripsi, maka mahasiswa tersebut bisa menghadapi kesulitan-kesulitan saat pengerjaan skripsi. Hal ini sejalan dengan pendapat Mezeenbroek (2012) bahwa setiap individu memiliki tujuan hidup yang muncul dari sebuah pencarian makna secara terus menerus yang mencakup rasa memiliki misi dalam hidup. Hal ini sesuai dengan pendapat Connor Davidson (2003) bahwa individu yang resilien akan memiliki

kemampuan untuk mencapai sebuah tujuan dalam situasi kegagalan dan individu yang resilien memiliki kepercayaan diri yang baik dalam menghadapi kesulitan dan tidak ragu dalam pengambilan keputusan.

Selama proses penelitian, peneliti menyadari masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan. Kekurangan tersebut dapat menjadi *error* yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Kekurangan yang terjadi dalam penelitian ini seperti kurangnya kontrol peneliti terhadap subjek penelitian dimana peneliti tidak melakukan identifikasi terlebih dahulu pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi apakah mereka mengami stres pada saat proses penyelesaian skripsi. Selain itu, kekurangan penelitian ini adalah peneliti tidak menetapkan karakteristik sampel lebih berdasarkan jangka waktu proses penyelesaian skripsi, hal ini dapat diperkirakan mempengaruhi skor spiritualitas dan resiliensi responden.

Kesimpulan

Spiritualitas berperan signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Kontribusi yang diberikan spiritualitas dalam meningkatkan resiliensi sebesar 12% dan 88% dipengaruhi oleh faktor lain.

Saran

Saran Teoritis

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil penelitian ini, maka ada beberapa saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Pada penelitian selanjutnya diharapkan menspesifikasikan karakteristik sampel penelitian dengan melakukan screening terlebih dahulu terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi apakah selama proses skripsi berlangsung mengalami stres atau tidak dan menentukan kriteria lebih spesifik terkait jangka waktu proses penyelesaian skripsi.
2. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu menggunakan variabel protektif selain spiritualitas seperti optimisme, regulasi emosi, dan sebagainya agar dapat diketahui variabel manakah yang paling memberikan kontribusi terhadap resiliensi.

Saran Praktis

1. Dengan adanya penelitian ini, bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan mengalami stres diharapkan dapat mengembangkan spiritualitas dengan baik dengan selalu percaya dengan diri sendiri atau optimis dalam mencapai suatu tujuan, percaya dengan kekuatan transenden, serta menjalin hubungan baik dengan orang lain dan lingkungan agar mampu melewati kesulitan-kesulitan saat pengerjaan skripsi.

2. asil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas berperan terhadap resiliensi. Oleh karena itu diharapkan bagi institusi pendidikan tinggi dan para dosen pembimbing agar memberikan arahan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk selalu yakin dan percaya pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yaitu menyelesaikan skripsi. Kemudian memberikan masukan pada mahasiswa untuk dapat mendekatkan diri kepada tuhan dengan cara shalat, mengaji, dll sebagai upaya membantu mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi, agar dalam menghadapi kesulitan yang ada mahasiswa bisa menjadi lebih resilien.

Daftar Pustaka

- Adami, A. (2006). Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Proactive Coping Pada Survivor Bencana Gempa Bumi Di Bantul. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta
- Aini, A. N. dan Mahardayani, I. H. (2011). "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus". *Jurnal Psikologi Pitutur*. Vol. 1. No 2. 2011.
- Andarini, S. R & Fatma, A. (2013). Hubungan antara Distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Talenta Psikologi*. Vol 2. No 2
- Apriawal, J. (2012). Resiliensi Pada Karyawan Yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK). *EMPATHY*, Vol. 1 Desember 2012.
- Aswati, F, H. (2014). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kemampuan Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Aisyiyah Yogyakarta. *Naskah Publikasi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Aisyiyah Yogyakarta.
- Aulia, D, R. (2014). Hubungan Antara Spirirualitas Dengan *Meaning Focused Coping* Dalam Menghadapi Bencana Pada Masyarakat Banda Aceh. *Skripsi Publikasi*. Program Sutidi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.
- Azwan., Herlina., & Karim, D. (2015). Hubungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. *JOM*. Vol 2. Nomer 2. Oktober 2015.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). *Development Of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. *Journal Of Depression And Anxiety*. Vol 18: 76-82.
- Fitriani, A. U. (2016). Peran *Self-Efficacy For Self-Regulated Learning (Srl)* Dan *Srl* dalam Memprediksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Serta Tinjauannya Dalam Perspektif Islam. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Yarsi.
- Gunawati, R., Hartati, S., Listiara, A. (2006). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas kedokteran Universitas Diponegoro: *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, Vol. 3 (2): 93- 115.

- Meezenbroek ,dkk. (2012). *Measuring Spirituality as a Universal Human Experience: development of the spiritual attitude and involvement List (SAIL)*. *Journal of pscholososial oncology*
- Muhardiansyah, Y. (2014). Diduga Stres Gara-Gara Skripsi, Mahasiswa USU Gantung Diri. Diakses 15 November 2015. Diperoleh dari (<http://www.merdeka.com/peristiwa/diduga-stres-gara-gara-skripsi-mahasiswa-usu-gantung-diri.html>)
- Munawaroh, S. (2008). Stressor dan Coping pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Skripsi Publikasi*. Fakultas Psikologi Universitas Guna Darma
- Nisfianoor, M. (2009). *Pendekatan Statistika Modern Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Pustakasari, E, N, I. (2014). Hubungan Spiritualitas Dengan Resiliensi Survivor Remaja Pasca Bencana Erupsi Gunung Kelud Di Desa Pandansari-Ngantang Kabupaten Malang. *Skripsi*. Fakutlas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Revich, K. & Shatte, A.(2002). *The Resilience Factors*. New York: Broadway Books.
- Roellyana, S. (2016). Peranan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Serta Tinjauannya Dalam Islam. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Yarsi.
- Suryadi, S. (2008). Perbedaan Inomnia pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi dan belum Mengerjakan Skripsi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Sugiyono.(2009). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. CV.Afabeta: Bandung.
- Sugiyono.(2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono.(2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Waskita, D. (2008). Stres urus skripsi mahasiwa bunuh diri. Diakses 15 November 2015. Diperoleh dari (<http://news.okezone.com/read/2008/01/16/1/75585/stres-urus-skripsimahasiswa-bunuh-diri>)
- Wulandari, R. P. (2012). Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi Disalah Satu Fakultas Rumpun Science-Technology UI. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keperawatan Program Sarjana Regular Depok (1).