

**HUBUNGAN ANTARA EFEKTIVITAS KOMUNIKASI MAHASISWA-DOSEN PEMBIMBING UTAMA SKRIPSI DENGAN STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**Rindang Gunawati, Sri Hartati dan Anita Listiara**  
Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro

**ABSTRAK**

*Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merupakan individu yang rentan mengalami stres. Mahasiswa yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan dalam fungsi fisik, emosi, kognitif, dan tingkah laku. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi adalah hubungan interpersonal yang kurang harmonis dengan dosen pembimbing.*

*Hubungan interpersonal yang kurang harmonis antara mahasiswa dengan dosen pembimbing terjadi karena adanya komunikasi interpersonal yang tidak efektif. Komunikasi interpersonal yang tidak efektif menyebabkan adanya kecemasan dan ketegangan pada diri mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.*

*Subjek penelitian ini adalah 70 mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, yang sedang menyusun skripsi minimal tiga bulan dihitung dari tanggal pendaftaran di biro skripsi, telah melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing utama. Metode pengumpulan data menggunakan skala, yaitu skala stres dalam menyusun skripsi yang terdiri dari 28 aitem ( $\alpha = 0,9064$ ) dan skala efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi terdiri dari 32 aitem ( $\alpha = 0,9187$ ).*

*Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan hasil  $r_{xy} = -0,541$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. Efektivitas regresi dalam penelitian ini sebesar 0,293, artinya stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Psikologi UNDIP 29,3% ditentukan oleh faktor efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi, sedangkan 70,7% dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.*

*Kata Kunci: efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi, stres dalam menyusun skripsi.*

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi (Buku Pedoman Universitas Diponegoro Tahun 2004/2005, h. 94). Mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun (Monk *et. al.*, 2001, h. 260-262). Pada usia tersebut mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal.

Masa peralihan yang dialami oleh mahasiswa, mendorong mahasiswa untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru. Tuntutan dan tugas perkembangan mahasiswa tersebut muncul dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional individu, yaitu fisik, psikologis dan sosial. Perubahan tersebut menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses individu dalam memberikan respon terhadap tuntutan lingkungan dan kemampuan untuk melakukan coping terhadap stres (Rathus & Nevid, 2002, h. 4). Kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis, seperti ketakutan, kecemasan, dan agresifitas (Schneiders, 1964, h. 130). Adapun salah satu masalah penyesuaian diri yang sering dihadapi mahasiswa adalah penyesuaian diri vokasional, yaitu penyesuaian diri dalam bidang pendidikan, yang salah satunya adalah penyesuaian diri pada tugas skripsi.

Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi (Poerwadarminta, 1983, h. 957). Semua mahasiswa wajib mengambil mata kuliah tersebut, karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar akademisnya sebagai sarjana. Mahasiswa yang menyusun skripsi dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan proses belajar yang ada dalam penyusunan skripsi. Proses belajar yang ada dalam penyusunan skripsi berlangsung secara individual, sehingga tuntutan akan belajar mandiri sangat besar. Mahasiswa yang menyusun skripsi dituntut untuk dapat membuat suatu karya tulis dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat secara umum. Peran dosen dalam pembimbingan skripsi hanya bersifat membantu mahasiswa mengatasi kesulitan yang ditemui oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi (Redl & Watten, 1959, h. 299).

Masalah-masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah, banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (Slamet, 2003). Kegagalan dalam penyusunan skripsi juga disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing (Riewanto, 2003). Apabila masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan adanya stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro yang sedang menyusun skripsi

sering mengalami masalah kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Kecemasan menghadapi dosen pembimbing ditunjukkan oleh mahasiswa dalam perilaku menghindari bertemu dengan dosen pembimbing. Peneliti juga menemukan adanya perilaku mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro dalam keseharian menunjukkan adanya gejala stres. Gejala stres yang ditunjukkan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro antara lain banyaknya keluhan mahasiswa mengenai sakit kepala yang sering mengganggu aktivitas sehari-hari, keluhan mengenai gangguan tidur berupa kesulitan tidur, sering terlihat cemas, sering terlihat mudah marah, dan ada beberapa mahasiswa yang menunjukkan gejala gangguan daya ingat yang ditunjukkan dengan seringnya mahasiswa lupa pada janji bimbingan dengan dosen pembimbing dan janji dengan teman.

Stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan (Rathus & Nevid, 2002, h. 142). Pernyataan tersebut berarti bahwa seseorang dapat dikatakan mengalami stres, ketika seseorang tersebut mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan. Stres tidak selalu berdampak negatif pada diri individu, tetapi stres dapat berdampak positif. Stres yang berdampak negatif disebut dengan *distress* dan stres yang berdampak positif disebut *eustress*. Adanya perbedaan dampak stres pada diri individu disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing individu. Perbedaan karakteristik tersebut akan menentukan respon individu terhadap stimulus yang menjadi sumber stres, sehingga respon setiap individu akan berbeda-beda walaupun stimulus yang menjadi sumber stresnya sama.

Hasil penelitian Pangestuti pada enam mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan melakukan penundaan penyelesaian skripsi mengalami peningkatan tingkat stres yang cukup tinggi. Salah satu faktor yang berpengaruh pada stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dari faktor dosen pembimbing adalah masalah hubungan interpersonal yang negatif dengan dosen pembimbing dalam kaitannya dengan komunikasi dan penilaian mahasiswa terhadap dosen pembimbing (Pangestuti, 2003, h. 200). Hubungan interpersonal yang negatif merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres pada individu (Sarafino, 1994, h. 89).

Salah satu faktor penentu positif negatifnya suatu hubungan adalah komunikasi, karena komunikasi merupakan salah satu komponen pembentuk hubungan interpersonal (Sarwono, 1997, h. 193). Komunikasi adalah suatu proses penyampaian dan penerimaan lambang yang mengandung arti, baik berupa informasi, pemikiran, pengetahuan dan lainnya, dari komunikator ke komunikan (Walgito, 2001, h. 75). Komunikasi merupakan faktor yang penting dalam hubungan interpersonal. Kebutuhan seseorang akan rasa ingin tahu, aktualisasi diri, dan kebutuhan untuk menyampaikan ide, pemikiran, pengetahuan dan informasi secara timbal balik kepada orang lain dapat terpenuhi melalui komunikasi. Komunikasi juga membantu individu dalam proses perkembangan intelektual dan sosial, pembentukan identitas diri dan jati diri, sumber pembandingan sosial dan penentu kesehatan mental (Supratiknya, 1995, h. 10).

Tujuan komunikasi tidak akan tercapai, jika komunikasi tidak berjalan efektif. Efektivitas komunikasi interpersonal tercapai, bila komunikan menginterpretasikan pesan yang diterima mempunyai makna yang sama dengan maksud pesan yang disampaikan oleh komunikator (Supratiknya, 1995, h. 34). Sesuai dengan pernyataan tersebut, maka dalam komunikasi interpersonal yang efektif pesan atau isi komunikasi yang disampaikan oleh komunikator dapat diterima secara baik oleh komunikan, sehingga tujuan komunikasi tercapai. Rakhmat (1998, h. 13-14) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif menyebabkan dua individu yang tergabung dalam proses komunikasi merasa senang, sehingga mendorong tumbuhnya sikap saling terbuka, sebaliknya bila komunikasi interpersonal berjalan tidak efektif maka menyebabkan perilaku komunikasi mengembangkan sikap tegang. Adanya keterbukaan dalam komunikasi memudahkan komunikan memahami maksud dari pesan yang disampaikan oleh komunikator dan dapat mempengaruhi komunikan untuk bersikap dan bertindak laku sesuai dengan harapan komunikator.

Penelitian ini akan dilakukan di Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. Latar belakang pemilihan lokasi penelitian tersebut karena beberapa alasan, antara lain: *pertama*, hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pangestuti tahun 2003 menyatakan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh pada peningkatan stres pada enam mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro (UNDIP), khususnya yang melakukan penundaan penyelesaian skripsi adalah faktor hubungan interpersonal yang negatif dengan dosen pembimbing dalam kaitannya dengan masalah komunikasi dalam proses pembimbingan (Pangestuti, 2003, h. 200).

*Kedua*, hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Psikologi UNDIP, pada tanggal 28 Maret - 11 April 2005 kepada 30 mahasiswa menyatakan bahwa, pola bimbingan di Program Studi Psikologi UNDIP cukup beragam antara dosen yang satu dengan yang lain, sehingga membuat mahasiswa merasa bingung. Kondisi kebingungan tersebut membuat mahasiswa *mutung* tidak melakukan konsultasi dan akhirnya tidak mengerjakan skripsinya. *Ketiga*, hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa yang mempunyai kecenderungan menghindari pertemuan dengan dosen pembimbing menyatakan bahwa, penghindaran bertemu dengan dosen pembimbing dilakukan karena ada perasaan tidak nyaman dan takut saat melakukan bimbingan. Perasaan tersebut muncul dikarenakan, mahasiswa merasa tidak mempunyai kemampuan untuk memenuhi tugas yang diberikan oleh dosen pembimbing saat bimbingan.

Berdasarkan uraian analisis teoritis di atas, maka dapat dirumuskan suatu hipotesis penelitian sebagai berikut: Ada hubungan negatif antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semakin efektif komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi maka semakin rendah tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa, sebaliknya semakin tidak efektif komunikasi

mahasiswadosen pembimbing utama skripsi maka semakin tinggi tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

## TINJAUAN PUSTAKA

### A. Stres dalam Menyusun Skripsi

#### 1. Pengertian Stres dalam Menyusun Skripsi

Stres pada dasarnya tidak selalu berdampak negatif, karena stres kadang dapat bersifat membantu dan menstimulasi individu untuk bertingkah laku positif. Stres yang berdampak positif biasa disebut dengan *eustress* dan stres yang berdampak negatif biasa disebut dengan *distress*. Stres bukan hanya sebagai stimulus atau respon, karena setiap individu dapat memberikan respon yang berbeda pada stimulus yang sama. Adanya perbedaan karakteristik individu menyebabkan adanya perbedaan respon yang diberikan kepada stimulus yang datang. Smet (1994, h. 111) menyatakan bahwa stres adalah suatu proses yang menempatkan seseorang sebagai perantara (*agent*) yang aktif dan dapat mempengaruhi sumber stres melalui strategi-strategi perilaku, kognitif dan emosional. Pernyataan ini semakin memperjelas bahwa stres tidak hanya dapat disebut sebagai stimulus atau respon saja, karena ada aspek perilaku, kognitif dan emosional dalam diri manusia, yang masing-masing orang mempunyai karakteristik yang berbeda. Perbedaan karakteristik inilah yang membentuk adanya *individual differences*.

Sarafino (1994, h. 74) 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. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres. Senada dengan pengertian di atas Bishop (1994, h. 127) menyatakan bahwa stres adalah interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan suatu tekanan dalam diri individu akibat adanya suatu tuntutan yang melebihi batas kemampuan individu untuk menghadapinya dan memberikan respon fisik maupun psikis terhadap tuntutan yang dipersepsi. Pengertian ini menekankan adanya tuntutan pada diri seseorang yang melebihi kemampuannya, dan adanya proses persepsi yang dilakukan oleh individu terhadap kejadian atau hal di lingkungan yang menjadi sumber stres.

Stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan (Rathus & Nevid, 2002, h. 142). Pernyataan tersebut berarti bahwa seseorang dapat dikatakan mengalami stres, ketika seseorang tersebut mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan. Berdasarkan uraian pengertian stres di atas maka, stres adalah kondisi individu yang merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungan, menyebabkan adanya suatu tekanan dan mempengaruhi aspek fisik, perilaku, kognitif, dan emosional.

Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi (Poerwadarminta, 1983, h. 957). Pengertian tersebut mengandung arti bahwa semua individu yang mengenyam

pendidikan di perguruan tinggi wajib menyusun skripsi. Individu yang terdaftar dan belajar di Perguruan Tinggi disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi melakukan proses belajar secara individual. Kondisi tersebut berbeda dengan kondisi ketika mahasiswa mengikuti mata kuliah lain, karena mata kuliah lain umumnya dilakukan secara klasikal. Proses belajar secara individual tersebut menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dalam mencari pemecahan masalah-masalah yang dihadapi. Adapun peran dosen pembimbing adalah membantu mahasiswa mengatasi kesulitan yang ditemui ketika menyusun skripsi (Redl & Watten, 1959, h. 299).

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sering mengalami stres. Mahasiswa dapat disebut mengalami stres, ketika mahasiswa merasakan adanya ketidakmampuan dalam menghadapi sumber stres yang ada dan menyebabkan tekanan dalam diri.

## 2. Aspek-aspek Stres dalam Menyusun Skripsi

Aspek-aspek stres menurut Sarafino (1994, h. 79) ada dua, yaitu :

### a. Aspek Biologis

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

### b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

#### 1). Gejala kognisi

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

#### 2). 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.

#### 3). Gejala tingkah laku

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

## 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres dalam Menyusun Skripsi

Menurut Smet (1994, h. 130-131), faktor yang mempengaruhi stres antara lain:

### a. Variabel dalam diri individu

Variabel dalam diri individu meliputi: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi.

### b. Karakteristik kepribadian

Karakteristik kepribadian meliputi: introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian ketabahan, *locus of control*, kekebalan, ketahanan.

### c. Variabel sosial-kognitif

Variabel sosial-kognitif meliputi: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan.

d. Hubungan dengan lingkungan sosial

Hubungan dengan lingkungan sosial adalah dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal.

e. Strategi koping

Strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan uraian faktor-faktor yang mempengaruhi stres di atas, maka faktor-faktor yang mempengaruhi stres dalam menyusun skripsi antara lain:

a. Faktor internal mahasiswa

1). Jenis kelamin

Penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita mengalami stres 30 % lebih tinggi dari pada pria.

2). Status sosial ekonomi

Orang yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi. Rendahnya pendapatan menyebabkan adanya kesulitan ekonomi sehingga sering menyebabkan tekanan dalam hidup.

3). Karakteristik kepribadian mahasiswa

Adanya perbedaan karakteristik kepribadian mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menyebabkan adanya perbedaan reaksi terhadap sumber stres yang sama. Mahasiswa yang memiliki kepribadian ketabahan memiliki daya tahan terhadap sumber stres yang lebih tinggi dari pada mahasiswa yang tidak memiliki kepribadian ketabahan.

4). Strategi koping mahasiswa

Strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar. Strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam menghadapi stres, berpengaruh pada tingkat stresnya.

5). Suku dan kebudayaan

6). Inteligensi

Mahasiswa yang mempunyai tingkat inteligensi yang lebih tinggi akan lebih tahan terhadap sumber stres dari pada mahasiswa yang memiliki inteligensi rendah, karena tingkat inteligensi berkaitan dengan penyesuaian diri. Mahasiswa yang memiliki inteligensi yang tinggi cenderung lebih adaptif dalam menyesuaikan diri.

b. Faktor eksternal

1). Tuntutan pekerjaan/ tugas akademik (skripsi)

Tugas akademik (skripsi) yang dianggap berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya stres.

2). Hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya

Hubungan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan lingkungan sosialnya meliputi dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal dengan lingkungan sosialnya.

## **B. Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi**

### **1. Pengertian Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi**

Manusia pada hakekatnya adalah makhluk monodualis, yaitu sebagai makhluk individu dan makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial manusia mempunyai kebutuhan dasar untuk berafiliasi, yaitu menjalin hubungan dengan orang lain. Dalam menjalin hubungan dengan orang lain manusia melakukan komunikasi. Lunandi (1992, h. 37) menyatakan bahwa komunikasi adalah kegiatan menyatakan suatu gagasan dan menerima umpan balik dengan cara menafsirkan pernyataan tentang gagasan dan pernyataan orang lain. Komunikasi tidak hanya sekedar menyampaikan pesan dari komunikator ke komunikan, tetapi ada umpan balik dari pesan yang disampaikan.

Komunikasi adalah pertukaran pesan secara verbal dan non verbal dari pengirim ke penerima pesan yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku (Muhammad, 2001, h. 5). Umpan balik dalam komunikasi tidak hanya berupa pernyataan tetapi dapat juga berupa tingkah laku, karena salah satu efek dari proses komunikasi adalah mempengaruhi orang lain untuk bertingkah laku sesuai dengan tujuan komunikasi.

Hardjana (2003, h. 11) menyatakan bahwa pengertian komunikasi dapat ditinjau dari dua sudut pandang. Sudut pandang pertama adalah dari proses terjadinya komunikasi yang menyatakan bahwa, komunikasi adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh komunikator berupa penyampaian pesan melalui media tertentu kepada komunikan, komunikan menerima pesan dan memahami pesan sesuai dengan kemampuan serta menyampaikan tanggapan melalui media tertentu kepada komunikator. Ditinjau dari sudut pandang pertukaran makna, komunikasi diartikan sebagai proses penyampaian makna dalam bentuk gagasan atau informasi dari komunikator ke komunikan melalui media tertentu. Media komunikasi merupakan alat yang digunakan oleh komunikator untuk menyampaikan pesan kepada komunikan, dan alat yang digunakan oleh komunikan untuk menyampaikan umpan balik atas pesan yang telah diterima dan dipahami oleh komunikan.

Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjalin hubungan interpersonal (De Vito, 1995, h. 7). Komunikasi interpersonal biasanya melibatkan dua orang atau lebih, yaitu sebagai komunikator dan sebagai komunikan. Komunikasi interpersonal tidak hanya dapat berlangsung satu arah, akan tetapi dapat juga berlangsung dua arah (Walgito, 2001, h. 77). Komunikasi dua arah adalah komunikasi yang melibatkan pihak komunikator dan komunikan yang terlibat secara aktif dalam proses komunikasi. Komunikasi dua arah memungkinkan pihak komunikan untuk memberikan respon, berupa umpan balik dari pesan yang telah diterima kepada komunikator. Komunikasi interpersonal (Mulyana, 2001, h. 73) adalah komunikasi antara komunikan dan komunikator yang memungkinkan orang untuk menunjukkan reaksi secara langsung baik verbal maupun nonverbal. Reaksi verbal maupun nonverbal

dalam komunikasi interpersonal merupakan respon umpan balik dari pesan yang disampaikan. Respon tersebut dapat menunjukkan adanya kedekatan antara pihak-pihak yang berkomunikasi dalam komunikasi interpersonal yang terbentuk.

Berdasarkan uraian pengertian komunikasi interpersonal dan situasi komunikasi yang efektif maka dapat disimpulkan bahwa efektivitas komunikasi interpersonal adalah proses penyampaian pesan verbal dan non verbal secara timbal balik dari komunikator ke komunikan, pesan diinterpretasi sesuai dengan maksud pesan, dan ada umpan balik dari pesan yang disampaikan. Mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP yang sedang menyusun skripsi dibimbing oleh dua dosen pembimbing, yaitu pembimbing utama dan pembimbing pendamping. Pembimbing utama mempunyai tugas dan tanggung jawab utama untuk membimbing mahasiswa dalam menyusun skripsi, sedangkan dosen pembimbing pendamping mempunyai tugas untuk membantu dosen pembimbing utama dalam proses bimbingan.

Sukmadinata (2003, h. 8) menyatakan bahwa bimbingan adalah upaya atau tindakan pendidikan yang lebih terfokus pada membantu pengembangan domain afektif, tetapi domain kognitif dan domain psikomotor tetap diperhatikan. Bimbingan skripsi dimaksudkan untuk membantu mahasiswa dalam penyusunan skripsi yang meliputi penambahan pengetahuan, pengorganisasian pengetahuan dan pengalaman yang telah didapat mahasiswa sewaktu mengikuti proses belajar mengajar terdahulu.

Tujuan dari peran pembimbingan adalah membantu anak didik untuk mengembangkan diri dan mengatasi kesulitan yang dialami (Djamarah, 2004, h. 46). Pendampingan dan pembimbingan akan efektif jika dilakukan secara dialogis (Suparno *et. al.*, 2002, h. 26). Pembimbingan dialogis menempatkan mahasiswa dan dosen sama-sama sebagai subjek dan juga objek, sehingga akan tercipta rasa saling menghormati, saling terbuka dan saling percaya.

Senada dengan pernyataan Suparno *et. al.*, Sukmadinata (2003, h. 9) menyatakan bahwa proses bimbingan skripsi menggunakan pendekatan atau metode yang bersifat konsultatif, individual, percontohan, dan pendekatan lain yang mengandung hubungan yang akrab, dekat, bersahabat. Pendekatan tersebut hanya dapat dilakukan melalui proses komunikasi interpersonal yang efektif antara mahasiswa dengan dosen pembimbing skripsi.

Komunikasi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing skripsi merupakan komunikasi interpersonal yang berbentuk dua arah, karena komunikasi yang dilakukan oleh mahasiswa dengan dosen pembimbing skripsi, memungkinkan masing-masing pihak baik mahasiswa atau dosen pembimbing skripsi saling memberikan respon sebagai umpan balik dari pesan yang disampaikan. Respon umpan balik dapat berupa bahasa verbal maupun non verbal. Pesan yang dikomunikasikan pada saat bimbingan berisi ajaran atau didikan, khususnya yang menyangkut permasalahan yang akan diteliti oleh mahasiswa. Sumber pesan bisa dari dosen, mahasiswa, buku dan juga orang lain.

Berdasarkan uraian komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi tersebut di atas dan berdasar pada pengertian efektivitas komunikasi interpersonal yang telah dirumuskan, maka dapat disimpulkan bahwa efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi adalah suatu keadaan yang menunjukkan adanya kesamaan interpretasi antara mahasiswa dengan dosen

pembimbing utama skripsi terhadap pesan verbal dan non verbal yang disampaikan pada saat komunikasi, dan ada umpan balik yang diberikan terhadap pesan tersebut.

## 2. Aspek-aspek Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi

De Vito (1995, h. 106-114) menyatakan bahwa aspek-aspek efektivitas komunikasi interpersonal antara lain:

### a. Keterbukaan

Keterbukaan adalah adanya kesediaan untuk membuka diri. Keterbukaan seseorang dalam komunikasi ditunjukkan oleh adanya pengungkapan informasi mengenai diri pribadi, kesediaan untuk bereaksi secara jujur atas pesan yang disampaikan orang lain, adanya “kepemilikan” dari perasaan dan pikiran, adanya kebebasan mengungkapkan perasaan dan pikiran, serta adanya tanggung jawab terhadap pengungkapan tersebut.

### b. Empati

Berempati adalah merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain tanpa kehilangan identitas diri sendiri. Empati memungkinkan seseorang untuk mengerti baik secara emosional maupun intelektual atas apa yang dirasakan orang lain.

### c. Dukungan

Dukungan dipahami sebagai lingkungan yang tidak mengevaluasi (*descriptiveness*). Dukungan dalam komunikasi ditunjukkan oleh kebebasan individu dalam mengungkapkan perasaannya, tidak malu, tidak merasa dirinya menjadi bahan kritikan. Individu dapat berfikir secara terbuka, mau menerima pandangan yang berasal dari orang lain, serta bersedia untuk mengubah diri jika perubahan dipandang perlu.

### d. Kepositifan

Sikap positif dalam komunikasi adalah sikap saling menghormati satu sama lain dalam situasi komunikasi secara umum. Sikap positif dalam komunikasi ditunjukkan oleh adanya kejelasan dan kepuasan dalam proses komunikasi.

### e. Kesederajatan

Kesederajatan adalah adanya kedudukan yang sama dalam suatu hal atau kondisi (status). Kesederajatan dalam komunikasi interpersonal, ditunjukkan oleh adanya rasa saling menghormati antara pelaku komunikasi.

### f. Keyakinan

Komunikasi yang efektif memerlukan adanya keyakinan dalam diri komunikan maupun komunikator. Keyakinan dalam komunikasi ditunjukkan oleh adanya perasaan senang satu sama lain, dan tidak ada rasa segan satu sama lain.

### g. Kesiapan

Kesiapan dalam komunikasi dibutuhkan agar tujuan komunikasi tercapai. Kesiapan dalam komunikasi dapat ditunjukkan oleh adanya hubungan antara pesan-pesan yang akan disampaikan oleh komunikator dengan pesan yang diharapkan diterima oleh komunikan dalam komunikasi, adanya kesenangan dan ketertarikan antara komunikan dan komunikator, adanya kesenangan dan ketertarikan komunikan dan komunikator pada pesan yang dikomunikasikan.

### h. Manajemen Interaksi

Komunikasi interpersonal yang efektif dapat dilihat dari manajemen interaksi yang ada dalam situasi komunikasi. Manajemen interaksi dalam komunikasi ditunjukkan oleh tidak adanya pelaku komunikasi yang merasa diabaikan. Kemampuan dalam manajemen interaksi dapat dilihat dari tingkah laku komunikasi yang berupa gerakan mata, ekspresi suara, mimik muka dan bahasa tubuh.

i. Sikap ekspresif

Dalam komunikasi interpersonal yang efektif memerlukan sikap ekspresif. Sikap ekspresif dapat dilihat dari adanya kesungguhan dalam berbicara atau mendengarkan, yang dapat dilihat dari bahasa verbal maupun nonverbal.

j. Orientasi pada orang lain

Orientasi pada orang lain adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan orang lain dan menganggap lawan bicara sebagai pusat perhatian. Adanya orientasi pada orang lain saat berkomunikasi dapat ditunjukkan melalui bahasa verbal maupun nonverbal. Bahasa nonverbal melalui kontak mata, senyuman, anggukan, dan mimik wajah. Adapun bahasa verbal dapat ditunjukkan melalui pertanyaan atau pernyataan berkenaan dengan pernyataan lawan bicara yang terlibat dalam komunikasi interpersonal.

### **C. Hubungan Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi**

Salah satu mata kuliah wajib yang sangat menuntut adanya kemandirian dan keaktifan mahasiswa adalah skripsi. Skripsi merupakan salah satu mata kuliah wajib yang digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Mahasiswa yang menyusun skripsi di Program Studi Psikologi UNDIP, dibimbing oleh dua orang dosen pembimbing yaitu pembimbing utama dan pembimbing pendamping. Dosen pembimbing mempunyai peran yang sangat penting dalam penyusunan skripsi. Peran dosen pembimbing skripsi adalah membantu mahasiswa untuk mengembangkan diri dan mengatasi kesulitan yang dialami saat penyusunan skripsi (Djamarah, 2004, h. 46). Meninjau peran tersebut maka mahasiswa diharapkan mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan dosen pembimbing, agar proses penyusunan skripsi dapat berjalan dengan baik.

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan adanya hubungan interpersonal yang harmonis adalah komunikasi, karena komunikasi merupakan salah satu komponen dalam hubungan interpersonal. Komunikasi dapat memupuk hubungan seseorang dengan orang lain, karena pesan dalam komunikasi dapat memberikan kesenangan dan kenyamanan pada diri seseorang. Komunikasi adalah suatu proses penyampaian dan penerimaan lambang yang mengandung arti, baik berupa informasi, pemikiran, pengetahuan atau yang lainnya, dari komunikator ke komunikan (Walgito, h. 75). Pesan yang disampaikan dalam komunikasi biasanya dalam bentuk lambang yang mengandung arti yang sangat luas dan tidak terbatas pada ide atau gagasan saja, tetapi dapat juga berupa informasi dan pengetahuan. Komunikasi merupakan salah satu sarana untuk memenuhi kebutuhan sosial. Melalui komunikasi seseorang dapat memenuhi kebutuhan akan rasa ingin tahu, kebutuhan aktualisasi diri, dan kebutuhan untuk menyampaikan ide, pemikiran, pengetahuan dan informasi secara timbal balik kepada orang lain.

Kebutuhan-kebutuhan sosial tersebut didapat pada saat ada umpan balik dalam komunikasi. Komunikasi antara mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan dosen pembimbing skripsi, merupakan salah satu bentuk komunikasi yang mempunyai tujuan untuk memenuhi rasa ingin tahu, kebutuhan aktualisasi diri, kebutuhan untuk menyampaikan ide atau gagasan, pengetahuan dan informasi secara timbal balik. Mahasiswa dapat menyatakan ide, pengetahuan dan informasi yang dimiliki seputar penelitian yang akan dilaksanakan pada saat melakukan bimbingan skripsi. Pada saat bimbingan skripsi mahasiswa juga dapat memenuhi rasa keingintahuannya mengenai materi penelitian dari dosen pembimbing.

Kebutuhan aktualisasi diri mahasiswa yang menyusun skripsi juga dapat dipenuhi, yaitu pada saat mahasiswa mencoba untuk mengajukan pandangan-pandangan mengenai teori-teori yang dikemukakan sebagai landasan teori dalam penelitian sehingga menghasilkan suatu konsep pikir. Komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing pada saat bimbingan skripsi berlangsung secara dialogis. Salah satu keuntungan komunikasi dialogis adalah adanya kesempatan bagi mahasiswa untuk bersikap responsif dalam menyetujui pendapat atau pertanyaan pada dosen pembimbing (Effendy, 2000, h. 101-102). Adanya kesempatan dalam memberi umpan balik secara langsung dalam komunikasi dialogis dapat mengurangi adanya kesalahan dalam interpretasi pesan, dan apabila terjadi kesalahan dalam interpretasi pesan dapat segera diketahui atau dibenahi saat itu juga, sehingga tercipta kondisi kesamaan dalam interpretasi antara mahasiswa-dosen. Kondisi adanya kesamaan dalam interpretasi antara mahasiswa-dosen menunjukkan adanya komunikasi yang efektif.

Komunikasi dapat disebut efektif, bila komunikasi menginterpretasikan pesan yang diterima mempunyai makna yang sama dengan maksud pesan yang disampaikan oleh komunikator. Komunikasi interpersonal yang efektif dapat menunjukkan ada pemahaman yang sama atas pesan yang disampaikan pada saat komunikasi berlangsung antara komunikator dan komunikan. Perlu diketahui bahwa untuk melihat efektif tidaknya komunikasi interpersonal yang berlangsung, dapat dilihat dari umpan balik antara pemberi dan penerima pesan. Umpan balik dapat berupa pernyataan, sikap dan tindakan.

Komunikasi interpersonal yang efektif menyebabkan dua individu yang tergabung dalam proses komunikasi merasa senang, sehingga mendorong tumbuhnya sikap saling terbuka, dan kesenangan. Komunikasi interpersonal yang berjalan tidak efektif, maka menyebabkan pelaku komunikasi mengembangkan sikap ketidaksenangan dan menutup diri (Rakhmat, 1998, h. 13-14). Sikap menutup diri dapat memicu individu untuk menarik diri dari lingkungan pergaulan (*withdrawl*). Sikap ketidaksenangan dapat menyebabkan ketegangan pada individu. Adanya ketegangan, dan sikap menarik diri dari lingkungan pergaulan mengindikasikan adanya gejala stres pada diri individu.

Sarafino (1994, h. 74) 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. Salah satu faktor yang mempengaruhi stres adalah hubungan interpersonal yang negatif (Sarafino, 1994, h. 89). Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Holt &

Lunstad (2003) pada 102 mahasiswa di Brigham Young University menyatakan bahwa hubungan interpersonal yang negatif berpengaruh pada kenaikan tekanan darah ([www.mentalhealth.about.com/cs/mindandbody/a/bpfee\\_ling\\_2.htm](http://www.mentalhealth.about.com/cs/mindandbody/a/bpfee_ling_2.htm)). Kenaikan tekanan darah merupakan salah satu gejala fisik dari stres.

Hubungan interpersonal yang negatif dapat disebabkan oleh kegagalan dalam proses komunikasi. Kegagalan dalam komunikasi menyebabkan terjadinya perselisihan pendapat yang terjadi akibat adanya kesalahan dalam menginterpretasi arti pesan. Adanya kesalahan dalam interpretasi pesan menunjukkan bahwa komunikasi yang ada tidak berjalan efektif, sehingga menyebabkan adanya ketegangan. Ketegangan yang berlangsung secara terus menerus dapat berkembang menjadi stres. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian Ross *et al.* (1999) yang menyatakan bahwa perselisihan pendapat antara mahasiswa dengan dosen merupakan salah satu sumber stres pada mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

1. Variabel kriterium : Stres dalam Menyusun Skripsi
2. Variabel prediktor : Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi

### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Untuk memperjelas arti dari variabel yang digunakan dalam penelitian, maka perlu dikemukakan batasan atau definisi secara operasional. Adapun definisi operasional dari masing-masing variabel adalah:

#### **1. Stres dalam Menyusun Skripsi**

Stres dalam menyusun skripsi adalah kondisi adanya tekanan dalam diri mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akibat adanya interaksi mahasiswa dengan dosen pembimbing utama skripsi dan berpengaruh pada aspek fisik, perilaku, kognitif, dan emosional. Data mengenai stres dalam menyusun skripsi diungkap dengan menggunakan skala stres dalam menyusun skripsi yang terdiri atas dua aspek yaitu aspek biologis, dan aspek psikologis. Aspek biologis meliputi gejala fisik, dan aspek psikologis meliputi gejala kognisi, emosi dan tingkah laku.

Semakin tinggi skor yang diperoleh dalam skala maka semakin tinggi tingkat stres dalam menyusun skripsi, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh dalam skala maka semakin rendah tingkat stres dalam menyusun skripsi.

#### **2. Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi**

Efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi adalah suatu keadaan yang menunjukkan adanya kesamaan interpretasi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing utama skripsi terhadap pesan verbal dan non verbal yang disampaikan pada saat pembimbingan skripsi, dan ada umpan balik yang diberikan terhadap pesan tersebut. Data mengenai efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi diungkap dengan menggunakan skala efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi yang terdiri atas delapan aspek yaitu keterbukaan, empati, dukungan, kepositifan, kesederajatan, keyakinan, kesiapan, dan manajemen interaksi.

Semakin tinggi skor yang diperoleh dalam skala, maka semakin efektif komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi.

### **C. Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro yang terdaftar di biro skripsi sebagai mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan memenuhi karakteristik populasi.

Adapun karakteristik dari populasi penelitian adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang sedang menyusun skripsi dan sudah berlangsung minimal tiga bulan dihitung dari tanggal pendaftaran di biro skripsi.
2. Telah melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing utama.

Sampel adalah sebagian dari populasi, karena merupakan bagian dari populasi maka sampel juga memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi (Azwar, 1998, h. 79). Sampel dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik tersebut memungkinkan setiap subjek dalam populasi memiliki peluang yang sama besar untuk terpilih menjadi sampel (Azwar, 1998, h. 81). Jumlah mahasiswa Program Studi Psikologi yang sedang menyusun skripsi adalah sejumlah 115 mahasiswa (Data Biro Skripsi Psikologi UNDIP, Juli 2005). Setelah dilakukan pembatasan berdasarkan karakteristik populasi yang disebutkan diatas, maka didapatkan populasi penelitian sebanyak 105. Dengan menggunakan nomogram Harry King untuk menentukan ukuran sampel maka mahasiswa yang menjadi sampel penelitian adalah 73. Tingkat kepercayaan sampel terhadap populasi yang digunakan adalah sebesar 95% (Sugiyono, 2005, h. 64).

### **D. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala psikologi. Skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini ada dua macam, yaitu skala stres dalam menyusun skripsi yang terdiri dari 28 aitem ( $\alpha = 0,9064$ ) dan skala efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi terdiri dari 32 aitem ( $\alpha = 0,9187$ ).

### **E. Metode Analisis Data**

Metode analisis data yang akan digunakan adalah metode statistik karena metode ini merupakan metode ilmiah untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan serta menganalisis data penelitian yang berwujud angka dan metode statistik dapat memberikan hasil yang objektif. Seluruh komputasi dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 10.0. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Regresi Sederhana.

## **PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

### **Uji Hipotesis**

Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan besar hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP adalah  $r_{xy} = -0,541$  dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Nilai  $r_{xy}$  negatif menunjukkan

arah hubungan kedua variabel negatif, artinya semakin tinggi efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi, maka semakin rendah tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP, sebaliknya semakin rendah efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi, maka semakin tinggi tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP.

Tingkat signifikansi korelasi  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan atau nyata antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi, dengan demikian hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP dapat diterima.

Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP Semarang. Sebagaimana ditunjukkan oleh angka koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,541$  dengan  $p = 0,000$  ( $p<0,05$ ).

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa ada hubungan negatif antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Efektivitas komunikasi yang tinggi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing memungkinkan mahasiswa terhindar dari stres dalam menyusun skripsi.

Terujinya hipotesis dalam penelitian ini disebabkan karena, pada hakekatnya stres adalah kondisi individu yang merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungan, menyebabkan adanya suatu tekanan dan mempengaruhi aspek fisik, perilaku, kognitif dan emosional. Tekanan yang dialami oleh individu yang stres dapat bersumber dari lingkungan sosial. Salah satu sumber stres dari lingkungan sosial adalah adanya hubungan interpersonal yang negatif (Sarafino, 1994, h. 89).

Hubungan interpersonal yang negatif selain sebagai sumber stres juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres. Salah satu penentu positif atau negatifnya suatu hubungan interpersonal adalah proses komunikasi yang terjalin antara kedua belah pihak yang menjalin hubungan interpersonal (Sarwono, 1997, h.193). Melalui komunikasi seseorang dapat memenuhi kebutuhan rasa ingin tahu, kebutuhan aktualisasi diri, kebutuhan untuk menyampaikan ide, pemikiran, pengetahuan dan informasi secara timbal balik kepada orang lain (Walgito, 2001, h.75). Komunikasi juga membantu individu dalam proses perkembangan intelektual dan sosial, pembentukan identitas diri dan jati diri, sumber pembandingan sosial dan penentu kesehatan mental (Supratiknya, 1995, h.10).

Komunikasi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing utama skripsi bertujuan untuk membantu mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi saat penyusunan skripsi. Komunikasi yang terjalin antara mahasiswa dengan dosen pembimbing skripsi mempunyai peran yang sangat penting dalam membantu mahasiswa membuat konsep pikir yang akan digunakan dalam penelitian. Hasil komunikasi mahasiswa dengan dosen pembimbing juga berperan

dalam pengambilan keputusan oleh mahasiswa atas masalah-masalah yang dihadapi saat menyusun skripsi.

Efektivitas komunikasi interpersonal dapat tercapai, bila kedua belah pihak baik mahasiswa maupun dosen pembimbing mempunyai kesamaan dalam menginterpretasikan makna pesan yang disampaikan dalam proses komunikasi. Adanya komunikasi yang efektif menyebabkan adanya perasaan senang yang dapat mendorong adanya sikap keterbukaan antara kedua belah pihak, sebaliknya bila komunikasi yang terjalin tidak berjalan efektif maka menyebabkan timbulnya perasaan tegang yang dapat menyebabkan timbulnya masalah perselisihan antara mahasiswa dengan dosen pembimbing. Adanya perselisihan paham dengan dosen pembimbing membuat hubungan interpersonal yang terbentuk menjadi kurang harmonis, sehingga timbul adanya tekanan pada diri mahasiswa. Penelitian mengenai dampak perselisihan paham antara mahasiswa dengan dosen pembimbing pernah dilakukan oleh Ross *et al.* (1999) pada mahasiswa Universitas Midwestern Amerika Serikat. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa salah satu sumber stres pada mahasiswa berasal dari faktor akademik adalah perselisihan paham dengan dosen.

Efektivitas komunikasi interpersonal mempunyai aspek yang selalu berhubungan dengan orang lain, baik secara fisik maupun mental. Adanya keterbukaan, empati, dukungan, kepositifan, kesederajatan, keyakinan, kesiapan dan manajemen interaksi selalu melibatkan individu satu dengan individu lain dalam hubungan interpersonal. Berdasarkan aspek tersebut maka cukup beralasan jika efektivitas komunikasi interpersonal mahasiswa dengan dosen pembimbing utama skripsi berhubungan dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP berada dalam kategori sedang. Artinya, bahwa ketika diadakan penelitian subjek memiliki stres dalam menyusun skripsi yang sedang. Berkaitan dengan kondisi tersebut, ada beberapa fakta dilapangan yang dapat menjelaskan mengapa kondisi stres dalam menyusun skripsi yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Psikologi UNDIP dalam kategori sedang.

*Pertama*, sebagai seorang mahasiswa psikologi tentunya telah mendapatkan materi tentang stres pada saat proses belajar mengajar. Materi stres sering diberikan pada beberapa mata kuliah, misalnya psikologi umum, psikologi kesehatan, psikologi sosial, dan psikologi klinis, bahkan psikologi industri dan organisasipun mempelajari stres, hanya saja konteksnya berbeda-beda. Materi yang dipelajari mulai dari pemahaman arti stres, sumber-sumber stres, faktorfaktor stres, dan efek negatif dan positif dari stres serta cara mengelola stres.

Pengetahuan dan pemahaman yang didapat oleh mahasiswa psikologi tentunya berpengaruh pada ketahanan dalam menghadapi sumber dan faktor stres. Kondisi tersebut diatas berdasar pada pernyataan Atkinson *et. al.* (tth, h. 340-341) yang menyatakan bahwa pengaruh negatif stres dapat diturunkan apabila individu sudah dapat memperkirakan sebelumnya akan pengaruh sumber stres pada individu. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian Baum *et. al* (1997, h. 12-13) pada masyarakat Pittsburg Amerika Serikat. Hasilnya menyatakan bahwa tingkat stres individu yang didiagnosis mengidap penyakit kanker, lebih rendah ditemukan

pada individu yang telah mempunyai sejarah kanker dalam keluarganya, dari pada individu yang tidak mempunyai sejarah kanker dalam keluarganya. Individu yang telah mempunyai sejarah kanker dalam keluarganya lebih siap menerima diagnosis bahwa dirinya mengidap penyakit kanker dari pada individu yang berasal dari keluarga yang tidak mempunyai sejarah kanker.

Adanya pengetahuan dan pemahaman yang didapat mengenai cara mengatasi stres pada mahasiswa psikologi, sedikit banyak juga berpengaruh pada perilaku individu dalam menghadapi kondisi stres. *Kedua*, sebagian besar subjek merasa lebih dekat dan akrab dalam hubungan interpersonal dengan lingkungan sosial terutama dengan dosen pada saat menyusun skripsi, dari pada pada saat proses belajar mengajar dalam perkuliahan. Dalam proses penyusunan skripsi, subjek juga merasa mempunyai waktu dan kesempatan yang banyak dalam berdiskusi baik masalah pribadi maupun masalah skripsi dengan dosen. Kondisi tersebut memunculkan adanya suasana yang lebih akrab dan dekat. Suasana tersebut tidak akan muncul tanpa adanya komunikasi yang efektif.

Adanya komunikasi yang tidak efektif dengan dosen dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa, karena dapat menyebabkan perselisihan pendapat antara mahasiswa dan dosen, sehingga memicu terjadinya ketegangan. Adanya komunikasi yang tidak efektif menghambat pelaksanaan peran dosen pembimbing dalam membantu anak didik dalam mengatasi kesulitan yang dialami (Djamarah, 2004, h. 46). Data hasil penelitian juga menyatakan bahwa efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dalam kategori tinggi. Artinya subjek mempersepsi komunikasi interpersonal dengan dosen pembimbing utama skripsinya sebagai komunikasi yang efektif. Adanya kondisi tersebut disebabkan karena beberapa faktor antara lain: *pertama*, adanya persepsi positif mahasiswa pada dosen pembimbing. Fakta tersebut didapat dari hasil wawancara dengan subjek penelitian pada saat penelitian dilaksanakan. Kondisi tersebut dapat terjadi karena pada saat penentuan dosen pembimbing skripsi, mahasiswa diberi kesempatan untuk memilih dosen pembimbingnya dengan persetujuan biro skripsi. Dilain pihak, dosen pembimbing juga diberi kebebasan dalam menyikapi permohonan untuk menjadi dosen pembimbing bagi mahasiswa yang mengajukan permohonan tersebut.

Persepsi positif yang dimiliki subjek pada dosen pembimbing mendorong tumbuhnya kepercayaan pada diri subjek. Subjek percaya bahwa dosen pembimbing yang dipilih tersebut dapat memahami kemampuan dirinya, dan juga mempunyai kemampuan untuk membimbing skripsinya. Kondisi tersebut didukung oleh pernyataan Rakhmat (1998, h. 97), bahwa persepsi interpersonal pelaku komunikasi berpengaruh terhadap proses komunikasi interpersonal yang ada. Adanya persepsi interpersonal yang positif antar pelaku komunikasi menyebabkan adanya keterbukaan dan kesenangan dalam komunikasi. Kondisi tersebut menunjukkan adanya komunikasi yang terjalin efektif. Sebaliknya jika persepsi interpersonal yang terbentuk negatif maka tidak ada keterbukaan dalam komunikasi, bahkan memicu terjadinya ketegangan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya komunikasi yang cenderung kurang efektif.

*Kedua*, proses komunikasi interpersonal antara mahasiswa dengan dosen pembimbing utama skripsi berlangsung secara dialogis dan dalam situasi individual,

sehingga mahasiswa dapat leluasa untuk mengkomunikasikan permasalahannya. Fakta menunjukkan bahwa dalam komunikasi mahasiswa dosen pembimbing utama skripsi, tidak sedikit mahasiswa yang mengkomunikasikan masalah pribadi yang dihadapi. Kondisi tersebut membuat mahasiswa merasa lebih nyaman, karena mendapatkan nasehat, bimbingan dan motivasi dari dosen pembimbing. Kondisi tersebut mendorong terjalinnya kedekatan dan keakraban antara mahasiswa dengan dosen pembimbing. Kondisi tersebut sesuai dengan pernyataan Barker (1984, h. 136) bahwa efektivitas komunikasi interpersonal dipengaruhi oleh konteks komunikasi. Konteks komunikasi dalam komunikasi interpersonal yang dimaksud adalah tempat berlangsungnya komunikasi dan situasi yang ada pada saat komunikasi berlangsung.

Komunikasi interpersonal yang berlangsung secara dialogis pada saat bimbingan skripsi juga dapat berpengaruh pada tercapainya efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing skripsi, karena umpan balik dapat diberikan secara langsung. Komunikasi dialogis memberi kesempatan mahasiswa untuk bersikap responsif dalam menyetujui pendapat atau pertanyaan kepada dosen (Effendy, 2000, h. 101-102). Kondisi tersebut dapat mengurangi adanya kesalahan dalam interpretasi pesan, dan apabila terjadi kesalahan dalam interpretasi pesan dapat segera diketahui dan dibenahi saat itu juga.

Hasil analisis regresi penelitian ini menunjukkan sumbangan efektif variabel efektivitas komunikasi interpersonal mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi sebesar 29,3% terhadap stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsistensi variabel stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa sebesar 29,3% dapat diprediksi oleh variabel efektivitas komunikasi interpersonal mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi, dan sisanya 70,7% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Adapun faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres dan tidak diungkap dalam penelitian ini, antara lain: faktor jenis kelamin, status sosial ekonomi, karakteristik kepribadian, strategi koping, suku dan kebudayaan, inteligensi, tugas akademik (skripsi), hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosial. Sedikitnya sumbangan variabel efektivitas komunikasi interpersonal mahasiswa dengan dosen pembimbing utama skripsi terhadap stres yang dialami oleh mahasiswa tersebut cukup beralasan karena banyaknya faktor yang mempengaruhi stres individu. Faktor yang dimungkinkan berpengaruh besar pada stres individu adalah karakteristik kepribadian individu. Karakteristik kepribadian individu yang berbeda satu dengan yang lainnya menyebabkan adanya respon yang berbeda pula terhadap sumber stres yang sama. Smet (1994, h. 198) menyatakan bahwa individu dengan tipe kepribadian ketabahan mempunyai ketahanan yang lebih tinggi dalam menghadapi sumber stres dibanding individu yang tidak mempunyai kepribadian ketabahan.

Sutherland dan Cooper (Smet, 1994, h. 198) menyatakan bahwa individu yang dapat digolongkan dalam kepribadian ketabahan memiliki tiga sifat dasar, antara lain: adanya kontrol pribadi, komitmen, dan tantangan. Adanya kontrol pribadi yang memberi keyakinan dalam diri untuk dapat menyelesaikan masalah, adanya komitmen yang tinggi untuk menyelesaikan masalah, dan adanya persepsi bahwa masalah adalah sebuah tantangan bukan ancaman. Tiga ciri tersebut

membuat orang yang mempunyai kepribadian ketabahan menjadi lebih optimis dalam menghadapi kenyataan hidup sehingga memiliki pola koping terhadap stres yang lebih efektif.

Hasil penelitian ini mempunyai perbedaan dengan hasil penelitian Pangestuti (2003) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan mengalami penundaan penyelesaian skripsi di Program Studi Psikologi UNDIP mempunyai tingkat stres yang cukup tinggi. Adanya perbedaan kondisi stres tersebut karena dipengaruhi oleh adanya beberapa perbedaan, antara lain: *pertama*, adanya perbedaan karakteristik subjek penelitian.

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat dibuat simpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan negatif antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP. Semakin tinggi efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi maka semakin rendah stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP, sebaliknya semakin rendah efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi maka semakin tinggi stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP.
2. Sumbangan efektif efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi terhadap stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP ditunjukkan oleh angka 29,3 %. Kondisi tersebut mengisyaratkan bahwa efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi berpengaruh terhadap stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP sebanyak 29,3%. Sedangkan sisanya sebesar 70,7 % ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkapkan dalam penelitian ini dan diduga turut berpengaruh pada stres dalam menyusun skripsi, misalnya faktor jenis kelamin, status sosial ekonomi, karakteristik kepribadian, strategi koping, suku dan kebudayaan, inteligensi, dan tugas akademik (skripsi).

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini menyatakan bahwa efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi berpengaruh terhadap stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa, maka diharapkan mahasiswa dapat mempertahankan komunikasi yang efektif dengan dosen pembimbing, khususnya pembimbing utama skripsi. Cara yang dapat ditempuh oleh mahasiswa agar tercapai efektivitas komunikasi dengan dosen pembimbing adalah menjalin kedekatan dengan dosen pembimbing, membangun persepsi yang positif pada dosen pembimbing, menumbuhkan keterbukaan dan kejujuran, serta membangun kepercayaan pada dosen pembimbing.

Dosen diharapkan dapat mempertahankan keefektivitasan komunikasi yang telah terjalin dengan mahasiswa bimbingannya. Jika kedua belah pihak, baik mahasiswa

yang menyusun skripsi maupun dosen pembimbing dapat kooperatif, maka akan sangat membantu dalam lancarnya penyusunan skripsi mahasiswa.

Program Studi Psikologi UNDIP merupakan wadah untuk mewujudkan efektivitas komunikasi interpersonal mahasiswa dengan dosen khususnya dosen pembimbing, sehingga diharapkan dapat mendukung terjalannya efektivitas komunikasi interpersonal mahasiswa dengan dosen pembimbing utama. Pihak pengelola Program Studi Psikologi UNDIP diharapkan tetap memberi kesempatan yang luas bagi mahasiswa untuk menyampaikan aspirasi dan keluhan melalui dialog akademik, melalui lembar evaluasi. Pengelola Program Studi Psikologi juga diharapkan dapat memperbanyak kegiatan diluar kegiatan akademis yang melibatkan mahasiswa dan dosen sehingga terjalin hubungan yang akrab.

Memperhatikan keterbatasan dalam penelitian ini, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP Semarang. Agar tidak hanya meninjau dari sudut pandang mahasiswa tetapi juga dari sudut pandang dosen pembimbing skripsi, khususnya pembimbing utama.

Peneliti selanjutnya juga disarankan agar memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. Selain hal tersebut peneliti selanjutnya juga dapat memperkaya hasil penelitian dengan memperluas orientasi kancah penelitian, tidak hanya di Program Studi Psikologi UNDIP tetapi juga pada Program Studi atau Fakultas lain dan juga di Perguruan Tinggi lain, sehingga semakin komprehensif dan banyak mengungkap wacana baru dengan daya generalisasi yang semakin luas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. Tth. *Pengantar Psikologi jilid 2*. Alih Bahasa: Widjaja Kusuma. Batam: Interaksa.
- Azwar, S. 1998. *Metode Penelitian jilid 1*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. 2004. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barker, L.L. 1984. *Communication*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Baum, A., Friedman, A. L., Zakowski, S. G. 1997. Stress and Genetic Testing for Disease Risk. *Journal of Health Psychology*. Vol. 16, No.1, h.8-19.
- Bishop, G. D. 1994. *Health Psychology: Integrating Mind and Body*. Singapore: Allin and Bacon.
- Dariyo, A. 2003. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.

- De Vito, J. A. 1995. *The Interpersonal Communication*. Seventh Edition. New York: Harper Collins College Publisher.
- Djamarah, S. B. 2004. *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Effendy, O. U. 2000. *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hardjana, A. M. 1994. *Stres tanpa Distres: Seni Mengelola Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- , 2003. *Komunikasi Intrapersonal dan Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Kanisius.
- Holt, J. & Lunstad. 2003. *Nuances of Interpersonal Relationships Influence Blood Pressure*. [http://mentalhealth.about.com/mindandbody/a/bpfeeling\\_2.htm](http://mentalhealth.about.com/mindandbody/a/bpfeeling_2.htm). Diambil Tanggal 21 Mei 2005.
- Kumara, A. 2000. *Bunga Rampai Psikologi Pendidikan: Kualitas Lulusan Sekolah Lanjutan Tingkat Atas yang dituntut oleh Perguruan Tinggi yang Kompetitif*. Editor: Syaifuddin Azwar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Lunandi, A. G. 1982. *Pendidikan Orang Dewasa*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Lunandi, A. G. 1992. *Komunikasi Mengena: Meningkatkan Efektifitas Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Michener, H. A. & Delamater, J. D. 1999. *Social Psychology*. Fourth Edition. Orlando: Harcourt Brace & Company.
- Misra, R. & McKean, M. 2000. College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*. [www. findarticles.com/p/articles/mi\\_MOCTG/is\\_1\\_16/ai\\_65640245](http://www.findarticles.com/p/articles/mi_MOCTG/is_1_16/ai_65640245). Diambil tanggal 21 Mei 2005.
- Monk, F. J., Knoers, A. M. P., Haditono, S. R. 2001. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Muhammad, A. 2001. *Komunikasi Organisasi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Mulyana, D. 2001. *Ilmu Komunikasi: Suatu pengantar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nasution, S. 2001. *Metode Research : Penelitian Ilmiah*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Pangestuti, R. 2003. Penundaan Menyelesaikan Skripsi (Studi Kasus pada beberapa Mahasiswa Angkatan '96 Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Semarang. Fakultas Psikologi UNDIP.
- Poerwadarminta, W. J. S. 1983. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : PT. Balai Pustaka.
- Rakhmat, J. 1998. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Redl, F. & Watten, W. W. 1959. *Mental Hygiene and Teaching*. New York: Harcourt, Brace & World, Inc.
- Riewanto, A. (2003, 5 Februari). Skripsi Barometer Intelektualitas Mahasiswa. *Suara Merdeka*.
- Ross, S. E., Nielbling, B. C., Heckert, T. M. 1999. Source of Stress Among College Students. *Journal of College Student*. vol.33, i.2, h. 3-12.
- Rathus, S. A. & Nevid, J. S. 2002. *Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millenium*. Eight Edition. Danver: John Willey & Sons, Inc.
- Santoso. 2002. *SPSS Versi 10 Mengolah Data Statistik Secara Profesional*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Santrock, J.W. 2002. *Life Span Development*. Alih Bahasa: Ach. Chusairi & Juda Damanik. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. 1994. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Second Edition. Singapore: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono, S. W. 1997. *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Schneiders, A. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart and Windston.Inc.
- Slamet. (2003, 15 Januari). Banyak yang Melakukan Plagiat. *Suara Merdeka*.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sudiyono. 2004. *Manajemen Pendidikan Tinggi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2005. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfa Beta.

- Sukmadinata, N. S. 2003. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Suparno, P., Rohadi, R., Sukadi, G., Kartono, St.. 2002. *Reformasi Pendidikan: Sebuah Rekomendasi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Supratiknya, A. 1995. *Komunikasi Antar Pribadi: Tinjauan Psikologi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Van Gemmert, A. W. A. & Van Galen, G. P. 1997. Stres, neuromotor noise, and human performance: a theoretical perspective. *Journal of Experimental Psychology Human Perception and Performance*. Vol. 23, No. 5, h.1299-1313.
- Walgito, B. 2001. *Psikologi Sosial: Suatu Pengantar*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Winarsunu, T. 1996. *Statistika Teori dan Aplikasinya dalam Penelitian* jilid 2. Malang: UMM Press.
- Womble, L. P. 2001. *Impact of Stress Factors on College Students Academic Performance*. [www.Psych.uncc.edu/Womble.pdf#search=stress%20for%20student](http://www.Psych.uncc.edu/Womble.pdf#search=stress%20for%20student). Diambil tanggal 20 Mei 2005.
- Buku Pedoman Universitas Diponegoro Th. 2004-2005. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Buku Panduan Akademik Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Th. 1999. Semarang: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.