

HUBUNGAN OPTIMISME DENGAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI STIKES MUHAMMADIYAH KUDUS DALAM MENGHADAPI SKRIPSI

Anny Rosiana Masithoh^{a,*}, Erfano Noor Hidayat^b

Progam Studi S1 Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Kudus

Jl. Ganesha 1 Purwosari Telp./ Faks. (0291) 437218 Kudus 59316

Email : annyrosiana@stikesmuhkudus.ac.id

Abstrak

Latar Belakang : Mahasiswa pada umumnya ialah sebagai remaja akhir atau dewasa awal yaitu 18-21 tahun atau 22-24 tahun. Mahasiswa akan megalami masa kuliah disuatu perguruan tinggi selama minimal 3-4 tahun dan akan mengakhiri masa kuliahnya dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan untuk menjadi sarjana. Hal ini bisa menjadi sesuatu yang menyenangkan tetapi juga tidak. Skripsi dapat melatih kesabaran mahasiswa disamping itu juga membuat mahasiswa dapat berfikir cepat dan kritis. Tetapi juga dapat menimbulkan stress yang membuat mahasiswa merasa tidak percaya diri untuk menyelesaikan tugas akhirnya. Tujuan : Untuk mengetahui hubungan optimisme dengan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir di stikes muhammadiyah kudus dalam menghadapi skripsi. Metode : Jenis penelitian analitik korelasional. Metode pendekatan menggunakan cross sectional. Populasi pada penelitian ini Mahasiswa di Stikes Muhammadiyah Kudus sebanyak 45 orang. Alat ukur yang di gunakan berupa kuesioner. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji spearman. Hasil Penelitian : Penelitian tentang optimisme dengan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir di stikes muhammadiyah kudus dalam menghadapi skripsi menunjukkan ada hubungan optimisme dengan mekanisme koping dengan p value 0,02 . Kesimpulan : Ada hubungan optimisme dengan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir di stikes muhammadiyah kudus dalam menghadapi skripsi.

Kata Kunci : Optimisme, mekanisme koping

Abstract

Background :. University students are generally a teenager of between 18-21 years old / 22-24 years old. They will have a lecture in their university a long 3-4 years and complete their study by doing skripsi as a requirement to be a bachelor. This may be interesting or not. Skripsi is able to train the university student to think fast and critical. However it can also make them stress causing them inconfident to finish their duty . Objective: This study aims to know the relationship between optimism and coping mechanism of final grade students in Stikes Muhammadiyah Kudus in completing the skripsi. Method: This study used correlational analytic research. By using cross sectional. Approach method populations in this study were students at Stikes Muhammadiyah Kudus, condisting of 45 students. Tool Measurement in this study was in the form of questionnaires. Data analysis used univariate and bivariate analysis with spearman test. Result: The result showed that there is relationship between optimism and coping mechanism of final grade students in Stikes Muhammadiyah Kudus in completing the skripsi with p value of 0,02. Conclusion: There is relationship between optimism and coping mechanism of final grade students in Stikes Muhammadiyah Kudus in completing the skripsi.

Key Words : Optimism, mechanism coping

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa pada umumnya ialah sebagai remaja akhir atau dewasa awal yaitu 18-21 tahun atau 22-24 tahun. Mahasiswa akan megalami masa kuliah disuatu perguruan tinggi selama minimal 3-4 tahun dan akan

mengakhiri masa kuliahnya dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan untuk menjadi sarjana. Hal ini bisa menjadi sesuatu yang menyenangkan tetapi juga tidak. Skripsi dapat melatih kesabaran mahasiswa disamping itu juga membuat mahasiswa dapat berfikir cepat

dan kritis. Tetapi juga dapat menimbulkan stress yang membuat mahasiswa merasa tidak percaya diri untuk menyelesaikan tugas akhirnya.(Yulianto, 2008).

Sulitnya mencari literatur, masalah kesehatan hingga sulitnya membagi waktu. Hal tersebut ternyata juga dialami mahasiswa jurusan keperawatan yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Samarinda. STIKES Muhammadiyah Samarinda mempunyai system akademik yang mengharuskan mahasiswa keperawatan memulai skripsi pada semester tujuh. Kondisi ini membuat mahasiswa tidak bisa memilih kapan mereka merasa siap menyusun skripsi. Selain menyusun skripsi, mahasiswa keperawatan STIKES Muhammadiyah Samarinda juga masih aktif mengikuti perkuliaha. Tugas-tugas kuliah seperti membuat makalah, analisa jurnal, atau asuhan keperawatan membuat mahasiswa merasa kesulitan. Akhirnya mahasiswa sering terjaga saat malam hari demi menyelesaikan tugas kuliahnya serta menyusun skripsi. Kurangnya waktu untuk tidur dan beristirahat membuat mahasiswa menjadi insomnia. Adanya rasa cemas dan takut berlebihan karena stress maka akan menyebabkan rasa kantuk hilang, Maka dari itu kita harus pandai-pandai mengatur waktu untuk bisa mengerjakan skripsi supaya kita tidak bisa terkena insomnia. (Ramadhani, 2014).

Siswanto,2007 menyatakan bahwa 50-70% penyakit fisik sebenarnya disebabkan oleh stres. Tingkat yang tinggi di tunjukkan dengan berbagai tanda seperti timbulnya perasaan cemas,tidak yakin,dan sulit tidur, penelitian WHO di berbagai negara menunjukkan sebesar 20-30% pasien yang datang ke pelayanan kesehatan dasar menunjukkan gejala gangguan jiwa. Bentuk yang paling sering adalah kecemasan,stres,dan depresi. Hal ini sering tidak dipahami orang yang bersangkutan dan lingkungannya. Koping dipandang sebagai suatu faktor penyeimbang yang dapat membantu individu beradaptasi dengan kondisi yang menekan dan dapat menimbulkan depresi. Mekanisme koping adalah mekanisme yang digunakan individu untuk menghadapi perubahan yang diterima. Kemampuan koping individu tergantung dari tempramen, persepsi, dan kognisi serta latar

belakang/budaya norma tempatnya dibesarkan (Nursalam,2011). Mekanisme koping berdasarkan penggolongannya dibagi menjadi dua yaitu mekanisme koping adaptif dan mekanisme koping maladaptif. Mekanisme koping adaptif merupakan mekanisme yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Kategorinya adalah berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang dan aktifitas konstruktif (kecemasan yang dianggap sebagai sinyal peringatan dan individu menerima peringatan dan kecemasan itu sebagai tantangan untuk diselesaikan). Mekanisme koping maladaptif adalah mekanisme yang menghambat fungsi integrasi, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan. Kategorinya adalah makan berlebihan/tidak makan,bekerja berlebihan, menghindari dan aktivitas destruktif (mencegah suatu konflik dengan melakukan pengelakan terhadap solusi) Stuart(1995, dalam Aini,2012).

Salah satu mekanisme koping yang dianggap paling efektif digunakan untuk mengatasi stress/depresi pada mahasiswa adalah sikap optimisme. Optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri (Seligman dalam Ghufron,2010). Menurut (Chang dalam Taylor, 2009) optimisme memampukan seseorang untuk menilai kejadian yang menekan secara lebih positif dan membantu memobilisasi sumber dayanya untuk mengambil langkah guna menghadapi stressor. (Seligman,2008) mendeskripsikan bahwa individu-individu yang memiliki sifat optimis akan terlihat pada aspek-aspek optimisme yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Tetapi pada kenyataannya mahasiswa seringkali dihantui pikiran-pikiran negatif mengenai skripsi. Kebanyakan mahasiswa hanya menimbun pikiran-pikiran negatif tersebut tanpa berusaha untuk mencari jalan keluar. Kurangnya optimisme membuat mahasiswa merasa ragu akan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak dapat menyelesaikan skripsi.

Menurut Sarafino (2006), Stress merupakan pengalaman subjektif, sehingga setiap individu dapat memiliki respon yang berbeda-beda terhadap stress. Stress dapat berdampak secara

fisik maupun psikologis. Stress yang dialami oleh individu biasanya disertai dengan ketegangan emosi dan ketegangan fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan. Situasi seperti ini membuat individu termotivasi untuk melakukan suatu tindakan yang bisa meredakan stress. Tindakan yang dilakukan adalah koping.

Setelah dilakukan survey awal pada tanggal 11 Desember 2016 kepada 10 responden. Terdapat sebanyak 4 orang dengan optimisme yang baik, yaitu dia yakin dengan masa depan mereka, kemudian 3 mahasiswa mempunyai mekanisme koping adaptif yaitu mereka sering bercerita dengan teman apa bila dia mempunyai masalah. Serta 3 mahasiswa yang lain mempunyai mekanisme koping mal adaptif yaitu dia sering diam diri apa bila dia memiliki masalah.

II. METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian analitik korelasi yaitu penelitian hubungan antara dua variabel pada suatu situasi atau sekelompok subjek. (Notoatmodjo,2010) Dalam penelitian ini, peneliti menggali hubungan antara optimisme dengan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir di stikes muhammadiyah kudas dalam menghadapi skripsi Pendekatan yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan pendekatan *cross sectional* yaitu variabel bebas dan variabel terikat yang terjadi pada objek penelitian ini diukur atau di kumpulkan secara stimulan atau dalam waktu yang bersamaan. (Notoatmodjo,2010)

Adapun populasi pada penelitian ini sebanyak 82 mahasiswa di Stikes Muhammadiyah Kudus.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, yaitu cara pengambilan sampel dari semua anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam anggota populasi (Saryono, 2010).

D. Karakteristik Responden dan Hasil

1) Umur

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi umur mahasiswa di Stikes Muhammadiyah Kudus

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
------	-----------	----------------

22 Tahun	28	62,2
23 Tahun	14	31,1
24 Tahun	3	6,7
Total	45	100,0

Sumber : Data Primer 2017

Dari table 4.1 terlihat bahwa sebagian besar responden berusia 22 tahun yaitu sebanyak 28 orang (62,2%).

2) Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi jenis kelamin mahasiswa di Stikes Muhammadiyah Kudus

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Laki – laki	14	31,1
Perempuan	31	68,9
Total	45	100,0

Sumber : Data Primer 2017

Dari table 4.2 terlihat bahwa sebagian besar mahasiswa berjenis kelamin perempuan 31 orang (68,9%).

III. HASIL PENELITIAN

A. Analisa Univariat

1) Optimisme

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi optimisme mahasiswa di Stikes Muhammadiyah Kudus

Optimisme	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	22	48,9
Kurang	23	51,1
Total	45	100,0

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden sebagian besar mendapatkan optimisme yang kurang sebanyak 23 orang (51,1%).

2) Mekanisme Koping

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi mekanisme koping mahasiswa di Stikes Muhammadiyah Kudus

Mekanisme Koping	Frekuensi	Persentase (%)
Adaptif	26	57,8
Maladaptif	19	42,2
Total	45	100,0

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden sebagian besar mengalami

mekanisme koping adaptif yaitu sebanyak 26 orang (57,8%).

B. Analisa Bivariat

3) Hubungan Optimisme dengan Mekanisme Koping pada mahasiswa tingkat akhir di Stikes Muhammadiyah Kudus dalam menghadapi skripsi.

Tabel 4.6 Distribusi Optimisme dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa tingkat akhir di Stikes Muhammadiyah Kudus

Optimisme	Mekanisme Koping Mahasiswa				Total		P Valu e
	Adaptif		Maladaptif		N	%	
	N	%	N	%			
Baik	9	40,	13	59,	2	10	0,02 5
Kurang	1	9	6	1	2	0	
Baik	7	73,		26,	2	10	
		9		1	3	0	
Jumlah	26		19		45		

Sumber : Data Primer 2017

Tabel diatas menjelaskan tentang penyebaran data antara 2 variabel yaitu optimisme dan mekanisme koping yang menunjukkan bahwa optimisme ditemukan pada semua mekanisme koping. Dari 45 responden optimisme yang kurang sebagian besar mekanisme koping adaptif sejumlah 17 responden (73,9%), dan pada responden optimisme baik yang sebagian besar mekanisme koping maladaptif sejumlah 13 responden (59,1%).

Hasil uji statistik menggunakan *spearman's rho* diperoleh nilai *p* sebesar 0.02 (< 0.05), maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan yang signifikan antara optimisme dengan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir di Stikes Muhammadiyah Kudus dalam menghadapi skripsi.

IV. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 45 responden di dapatkan hasil 22 orang responden (48,9%) menunjukkan optimisme baik sedangkan 23 orang responden (51,1%) mendapatkan optimisme yang kurang.

Optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri (Seligman dalam Ghufon,2010)

Menurut (Chang dalam Taylor, 2009) optimisme memampukan seseorang untuk menilai kejadian yang menekan secara lebih positif dan membantu memobilisasi sumber dayanya untuk mengambil langkah guna menghadapi stressor.

Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Mariana (2009) dengan judul Hubungan antara optimisme dengan *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja part time dalam menghadapi skripsi modifikasi pada variabel koping stress dengan tidak mengikutsertakan salah satu dimensi dari *emotion focused coping* yaitu *seeking meaning* dengan pertimbangan bahwa dimensi tersebut tidak relevan atau sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil penelitian dari Mariana (2009) menunjukkan bahwa variabel optimisme dan koping stress memperoleh korelasi sebesar -0,374 dengan nilai signifikan 0,000 ($\text{sig} < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan negatif antar variabel sehingga semakin tinggi optimisme, maka semakin rendah koping stress yang digunakan mahasiswa tingkat akhir yang bekerja part time dalam menghadapi skripsi (Mariana, 2009).

Hasil pemelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif secara signifikan dengan *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja *part time* dalam menyelesaikan skripsinya. Semakin tinggi optimisme maka semakin rendah *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir yang bekerja *part time* dalam menghadapi skripsi. Hal tersebut terjadi dikarenakan hasil penelitian menunjukkan adanya koefisien korelasi yang diperoleh sebesar -0,374 dimana nilai korelasi tersebut memiliki nilai yang negatif. Nilai signifikansi yang dihasilkan adalah 0,000 yang merupakan nilai tersebut berada di bawah $\alpha = 0,05$ atau 5% atau dapat dikatakan signifikan. Hasil analisa secara statistic menunjukkan bahwa hipotesa yang diajukan oleh peneliti dapat diterima.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 45 responden di dapatkan hasil 26 orang responden (57,8%) menunjukkan mekanisme koping adaptif sedangkan 19 orang responden (42,2%) mendapatkan mekanisme koping maladaptif.

Menurut kamus psikologi koping adalah (tingkah laku atau tindakan penanggulangan) sembarang perbuatan, dalam mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (Chaplin, 2009).

Mekanisme koping adalah sebagai apa yang dilakukan oleh individu untuk menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan, luka, kehilangan, atau ancaman (Siswanto, 2007).

Mekanisme koping lebih mengarah pada yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi. Penyesuaian diri dalam menghadapi stres, dalam konsep kesehatan mental dikenal dengan istilah koping (Lubis, 2006).

Jadi menurut Siswanto dan Lubis mekanisme koping adalah cara yang digunakan individu dalam menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan yang terjadi, dan situasi yang mengancam, baik secara kognitif maupun perilaku.

Dan menurut penelitian (Wijayanti, 2015) didapatkan hasil uji statistik dengan nilai koefisien korelasi sebesar $= 0,034$ ($p < 0,05$) artinya H_0 ditolak atau H_1 diterima, maka kesimpulannya ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan mekanisme koping mahasiswa semester II Prodi D III Keperawatan di Universitas PGRI Nusantara Kediri.

A. Hubungan Optimisme dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Muhammadiyah Kudus

Berdasarkan hasil analisis hubungan Optimisme dengan Mekanisme Koping pada mahasiswa tingkat akhir di Stikes Muhammadiyah Kudus dalam menghadapi skripsi dengan hasil uji statistika menggunakan uji *spearman's rho* diperoleh nilai ρ value sebesar 0,02 (kurang dari 0,05) maka H_0 ditolak berarti terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir di Stikes Muhammadiyah Kudus dalam menghadapi skripsi. Dengan kriteria tingkat hubungan (koefisien korelasi) sebesar 0,334, maka nilai ini menandakan hubungan yang rendah (korelasi rendah) antara hubungan optimisme dengan mekanisme koping

mahasiswa tingkat akhir di Stikes Muhammadiyah Kudus dalam menghadapi skripsi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya Mariana (2009) menunjukkan bahwa variabel optimisme dan koping stress memperoleh korelasi sebesar -0,374 dengan nilai signifikan 0,000 ($\text{sig} < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan negatif antar variabel sehingga semakin tinggi optimisme, maka semakin rendah koping stress yang digunakan mahasiswa tingkat akhir yang bekerja part time dalam menghadapi skripsi (Mariana, 2009).

Menurut (Seligman, 2008) mendeskripsikan bahwa individu-individu yang memiliki sifat optimis akan terlihat pada aspek-aspek optimisme yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Tetapi pada kenyataannya mahasiswa seringkali dihantui pikiran-pikiran negatif mengenai skripsi. Kebanyakan mahasiswa hanya menimbun pikiran-pikiran negatif tersebut tanpa berusaha untuk mencari jalan keluar. Kurangnya optimisme membuat mahasiswa merasa ragu akan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak dapat menyelesaikan skripsi.

Siswanto, 2007 menyatakan bahwa 50-70% penyakit fisik sebenarnya disebabkan oleh stres. Tingkat yang tinggi di tunjukkan dengan berbagai tanda seperti timbulnya perasaan cemas, tidak yakin, dan sulit tidur, penelitian WHO di berbagai negara menunjukkan sebesar 20-30% pasien yang datang ke pelayanan kesehatan dasar menunjukkan gejala gangguan jiwa. Bentuk yang paling sering adalah kecemasan, stres, dan depresi. Hal ini sering tidak dipahami orang yang bersangkutan dan lingkungannya. Koping dipandang sebagai suatu faktor penyeimbang yang dapat membantu individu beradaptasi dengan kondisi yang menekan dan dapat menimbulkan depresi. Mekanisme koping adalah mekanisme yang digunakan individu untuk menghadapi perubahan yang diterima. Kemampuan koping individu tergantung dari tempramen, persepsi, dan kognisi serta latar belakang/budaya norma tempatnya dibesarkan (Nursalam, 2011).

Mekanisme koping berdasarkan penggolongannya dibagi menjadi dua yaitu

mekanisme koping adaptif dan mekanisme koping maladaptif. Mekanisme koping adaptif merupakan mekanisme yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Kategorinya adalah berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang dan aktifitas konstruktif (kecemasan yang dianggap sebagai sinyal peringatan dan individu menerima peringatan dan kecemasan itu sebagai tantangan untuk diselesaikan). Mekanisme koping maladaptif adalah mekanisme yang menghambat fungsi integrasi, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan. Kategorinya adalah makan berlebihan/tidak makan, bekerja berlebihan, menghindar dan aktivitas destruktif (mencegah suatu konflik dengan melakukan pengelakan terhadap solusi) Stuart(1995, dalam Aini,2012).

V. KESIMPULAN

1. Optimisme pada Mekanisme Koping mahasiswa tingkat akhir di Stikes Muhammadiyah Kudus dalam menghadapi skripsi didapatkan hasil 23 orang responden (51,1%) mendapat optimisme yang kurang.
2. Mekanisme Koping mahasiswa tingkat akhir di Stikes Muhammadiyah Kudus dalam menghadapi skripsi didapatkan hasil 26 orang responden (57,8%) mengalami mekanisme koping adaptif.
3. Ada Hubungan Optimisme dengan Mekanisme Koping mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi skripsi di Stikes Muhammadiyah Kudus dengan p value sebesar 0,02 ($\alpha < 0,05$) dengan tingkat korelasi rendah (0,334).

DAFTAR PUTAKA

Arikunto,S.2010.Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik.jakarta : Rineka cipta

Furchan, A. (2009). *Beda antara belajar di sekolah dan di perguruan tinggi*. Pendidikanislam.net.
<http://pendidikanislam.net/index.php/untuk-siswa-a-mahasiswa/37-trampil-belajar/63-beda-antara-belajar-di-sekolah-dan-di-perguruan-tinggi> (Diakses pada tanggal 3 Mei 2013)

Ghufron, M. Nur & Risnawati, Rini. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*. (Yogyakarta: Ar- Ruaa Media, 2010),

Hidayat,A.2007.metodologi penelitian kebidanan teknik analisis data.jakarta: salemba medika

lestari, T. (2015). *kumpulan teori untuk kajian pustaka penelitian kesehatan*. yogyakarta: Nuha Medika.

Mariana, R. (2013). *hubungan optimisme dengan coping stres pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja part time dalam menghadapi skripsi*.

Mutoharoh, I. (2010). Faktor-faktor yang berhubungan dengan mekanisme koping klien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisis di rumah sakit umum pusat (rsup) fatmawati tahun 2009

Notoatmodjo,soekidjo.2010.metodologi penelitian kesehatan.jakarta : Rineka cipta

Noviana, F. (2014). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Optimisme Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB (Sekolah Luar Biasa) Putra Jaya Malang

Nursalam. 2011. (Edisi 2). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika

ramadhani, R. (2014). *hubungan antara optimisme dan dukungan sosial dengan coping stres pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di stikes muhammadiyah samarinda*.

Saryono.2010.metodologi penelitian kebidanan.jakarta : Nur medika

Seligman, Martin E. P. 2008. *Menginstal Optimisme*. Bandung: Momentum.

siswanto. (2007). *kesehatan mental,konsep,cakupan dan perkembangan*. yogyakarta : Andi publisher.

Sugiyono.2010.metodologi penelitian administrasi.Bandung : Cv.alfabeta

- Takwin, B. (2008). *Menjadi mahasiswa. Bagustakwin*. multiply.com.
<http://bagustakwin.multiply.com/journal/item/18> (Diakses pada tanggal 28 Desember 2012).
- Taylor, Shelley E. 2009. *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Videbeck L Sheila. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Wijayanti, E. T. (2015) Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Mahasiswa Semester II D-III Keperawatan Dalam Menghadapi Praktek Klinik Keperawatan DiUniversitas Nusantara PGRI Kediri