

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 40–47.
- Barnes, A., & Montefusco, J. (2011). *Role of stres in psychological disorders*. New York City: Nova Science Publisher Inc.
- Barseli, M., Ildil, L., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5 (3), 143-148.
- Bergsma. (2007). *Do Self-Help Books Help ?* New York City: Springer.
- Bhatia, M. S. (2009). *Dictionary of Psychology and Allied Science*. New Age International (P) Limited Publishers.
- Creswell, J. W. (2019). *Research Design, Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. (2018). *Pengertian Kesehatan Mental*. <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
- Elvera, & Astarina, Y. (2021). *Metodologi Penelitian*. Penerbit ANDI.
- Hadi, S. (2017). *Statistik Edisi Revisi*. Pustaka Pelajar.
- Harjana, M. A. (2002). *Stres Tanpa Distres: Seni mengelola stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Helaluddin, & Wijaya, H. (2019). *Analisis Data Kualitatif: Sebuah Tinjauan Teori & Praktik*. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Merry, & Mamahit, H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya pada Mahasiswa. *InSight*, 2(2), 75–83.
- Nasrullah, Z. Z. (2021). *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2019 Selama Masa Pandemi Covid-19 dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Universitas Hasanuddin.
- Natasya, A. R. (2022, October 04). *Daftar Rekomendasi Bacaan, Ini 10 Buku Paling Dicari di Bulan September 2022*. Retrieved October 12, 2022, from Gramedia Blog: <https://www.gramedia.com/blog/daftar-rekomendasi-buku-paling-dicari-best-seller-2022/>
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., & Wagenaar, W. A. (2009). *Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology* (15th ed.). Cengage Learning

EMEA.

- Pardeck, J. T. (2013). *Using Books in Clinical Social Work Practice: A Guide to Bibliotherapy*. Routledge.
- Parks, A. C., & Szanto, R. K. (2013). Assessing the efficacy and effectiveness of a Positive Psychologybased self-help book. *Terapia Psicológica*, 31(1), 141–149.
- Putri, A. (2021). *Stress pada Mahasiswa*. Universitas Airlangga Fakultas Keperawatan. <http://ners.unair.ac.id/>
- Ramadhany, A., Firdausi, A. Z., & Karyani, U. (2021). Stres pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Insight*, 5 (2),65-71.
- Raymond, C., Marin, M.-F., Hand, A., Sindi, S., Juster, R.-P., & Lupien, S. J. (2016). Salivary Cortisol Levels and Depressive Symptomatology in Consumers and Nonconsumers of Self-Help Books: A Pilot Study. *Neural Plasticity*, 1–12.
- Rasmun. (2004). *Stres Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV Agung Seto.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Sarafino, E. (2008). *Positive psychology*. In E Sarafino. *Stress, Illness, And Coping*. John Wiley & Sons.
- Sarafino, E., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 7th edition*. USA: John Wiley & Sons Inc.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir. *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739.
- Sukma, C. I. (2017). *Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa dalam Proses Belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. Universitas Diponegoro.
- VandenBos, G. R. (2015). *APA Dictionary of Psychology* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Wangsa, T. (2010). *Menghadapi Stres dan Depresi*. Yogyakarta: Oryza.
- Watkins, P., & Clum, G. (2008). *Handbook Of Self-Help Therapies*. New York: Taylor & Francis Group.

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### Lampiran 1. Kuesioner dan Panduan Wawancara

#### DAFTAR PERTANYAAN KUESIONER

Nama :

Tanggal lahir :

Jurusan/Fakultas :

Angkatan/Semester :

No HP :

1. Apakah Anda tipe yang senang membaca?
2. Jenis buku apa yang paling Anda senangi?
3. Apakah saat ini Anda telah selesai atau masih sementara membaca buku *self-help*?
4. Tuliskan judul buku *self-help* yang telah selesai atau sementara Anda baca (boleh lebih dari satu dengan menyertakan keterangan selesai atau sementara dibaca)
5. Kapan terakhir kali Anda membaca buku *self-help*?
6. Sejak kapan Anda mulai tertarik membaca buku *self-help*?
7. Apa alasan Anda membaca buku *self-help*?
8. Bagaimana kondisi Anda sebelum membaca buku *self-help*?
9. Bagaimana dampak yang Anda rasakan setelah membaca buku *self-help*?
10. Apakah Anda terbantu mengatasi stres setelah membaca buku *self-help*?  
Mohon disertakan alasannya jika Anda merasa terbantu atau tidak terbantu.

## Calling For Partisipant (Pembaca Buku *Self-Help*)

Halo, perkenalkan saya Mufliha. Saya mahasiswa tingkat akhir jurusan Psikologi Universitas Hasanuddin. Saat ini saya membutuhkan responden yang bersedia mengikuti proses wawancara untuk data penelitian skripsi saya. Adapun kriteria responden yang saya butuhkan ialah:

1. Individu yang berstatus sebagai mahasiswa S1/D4/Sederajat di Kota Makassar
2. Berusia 18-25 tahun
3. Membaca buku *self-help* sebagai media melakukan *coping stress*

catatan: Buku *self-help* adalah buku yang digunakan dalam proses bantuan pada diri sendiri tanpa bantuan profesional terhadap masalah mental dan masalah pilihan hidup yang memberikan dampak psikologis maupun fisiologis seperti serangan panik, depresi, insomnia, dll (Breggsman, 2007). Contoh buku *self-help* seperti *Berani Tidak Disukai*, *Bicara itu Ada Seninya*, *Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat*, *The Things You Can See Only When You Slow Down*, *Tentang Semua yang Ada di Bumi*, *Segala-galanya Ambyar*, dan masih banyak judul lainnya yang seringkali dilabeli sebagai jenis buku *self-improvement*.

Bagi Anda yang memenuhi kriteria dan bersedia untuk diwawancarai dapat terlebih dahulu mengisi kuesioner berikut. Besar harapan saya agar Anda yang memenuhi kriteria dapat membantu saya mengisi kuesioner ini. Terdapat reward saldo e-wallet untuk responden terpilih. Terima kasih.

[muflihamajid@gmail.com](mailto:muflihamajid@gmail.com) [Switch account](#)



Not shared

Gambar Lampiran 1. Tampilan kuesioner melalui *website*

## PANDUAN WAWANCARA

Inisial subjek :  
Tempat pelaksanaan :  
Hari/Tanggal pelaksanaan :  
Waktu mulai pelaksanaan :  
Waktu selesai pelaksanaan :

### A. Tujuan Pelaksanaan

Tujuan dari pelaksanaan wawancara ini adalah mengeksplorasi proses *coping stress* menggunakan media buku *self-help* yang dialami oleh mahasiswa.

Catatan: Pertanyaan wawancara disesuaikan dengan kondisi dan jawaban serta *probing* dari hasil kuesioner terbuka subjek sehingga tidak semua pertanyaan disampaikan.

### B. TAHAPAN WAWANCARA

#### *Opening*

1. Subjek mengisi *informed-consent*
2. Pengajuan izin untuk merekam proses wawancara
3. Perkenalan antara *interviewer* dengan subjek
4. *Building rapport*

#### *Body*

Penekanan konteks wawancara ini ialah kondisi stres subjek saat melakukan *coping* menggunakan buku *self-help*.

- Dimensi *Anticipatory*
1. Apakah Anda memahami penyebab Anda stres?

2. Setelah Anda memahami penyebab stres Anda, apa yang Anda pikirkan dan rasakan?
3. Bagaimana Anda menjalani kehidupan Anda saat mengalami masalah itu? (Apa yang Anda lakukan ketika stres?)
4. Bagaimana relasi Anda dengan lingkungan sekitar saat mengalami stres? (Apakah orang-orang di sekitar Anda tidak dapat membantu menyelesaikan masalah yang menjadi penyebab stres Anda?)
5. Apa yg memotivasi Anda untuk mengatasi stres?
6. Apakah ada alternatif lain yang pernah Anda lakukan untuk mengatasi stres? Seperti ke psikolog atau membaca buku *self-help*?
7. Kenapa Anda memutuskan untuk membaca buku *self-help* saat merasa stres?
8. Bagaimana cara Anda menentukan buku *self-help* yang cocok untuk Anda saat itu? (Apa saja yang Anda pertimbangkan dalam memilih buku *self-help*?)
9. Untuk masalah Anda saat itu, apa judul buku yang Anda baca?
10. Ketika membaca buku *self-help*, apa yang Anda pahami dari buku tersebut secara umum? (bukunya menjelaskan tentang apa?)
11. Apakah Anda menemukan masalah yang dijelaskan dalam buku tersebut? Jika iya, masalah apa saja?
12. Apa tanggapan Anda terhadap masalah dan solusi yang disampaikan dalam buku tersebut?
13. Diantara masalah yang ada di dalam buku tersebut, apakah ada pertanyaan yang muncul dalam diri Anda kemudian sudah terjawab setelah Anda membaca bukunya? Kalau ada, coba dijelaskan apa saja pertanyaan yang sudah Anda temukan jawabannya.
14. Apakah ada masalah yang Anda temukan dan sesuai dengan masalah Anda saat itu? Jika masalahnya sesuai, jelaskan letak persamaannya. Jika tidak sesuai, jelaskan pula letak perbedaannya masalahnya.
15. Solusi apa yang bisa Anda peroleh dalam buku *self-help* itu untuk menyelesaikan masalah Anda?
16. Bagaimana cara Anda menerapkan solusi tersebut? apa hasilnya?

- Dimensi *Impact*

17. Bagaimana perasaan Anda setelah membaca buku *self-help*?
18. Apakah masalah penyebab Anda stres dapat teratasi setelah menerapkan solusi dari hasil pemahaman membaca buku *self-help*?
19. Bagaimana dampak yang Anda rasakan setelah menerapkan solusi dari hasil pemahaman membaca buku *self-help*? (Apakah kondisi Anda lebih baik/buruk?)

- Dimensi *Postimpact*

20. Kedepannya, jika Anda kembali mengalami masalah yang serupa dan menyebabkan Anda stres, bagaimana rencana Anda mengatasinya? (Apakah sama seperti solusi yang diperoleh dari hasil membaca buku *self-help*?)
21. Ketika Anda nantinya merasa stres dengan pemicu yang baru, Apakah Anda akan menggunakan buku *self-help* sebagai media *coping stress* Anda lagi?
22. Adakah media *coping stress* yang lebih Anda pilih?
23. Kenapa Anda lebih memilih untuk menggunakan/tidak menggunakan buku *self-help* sebagai media melakukan *coping stress* di masa yang akan datang?

*Closing*

1. Mengonfirmasi kembali jawaban dari subjek
2. Ucapan terima kasih dan salam penutup

## Lampiran 2. Surat Pernyataan Kesiediaan Subjek BRI atau BR

### LEMBAR PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : BRI  
Usia : 23  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Jurusan/Program Studi : Ilmu Politik

Menyatakan persetujuan untuk ikut serta dalam penelitian yang dilakukan oleh Muflihatul Awalyah, mahasiswa Prodi Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, yang bertujuan untuk memperoleh gambaran proses *coping stress* menggunakan media buku *self-help*. Keikutsertaan dalam penelitian ini dilakukan dengan penuh kesadaran secara sukarela tanpa paksaan dari siapa pun dengan kondisi :

1. Data dan informasi yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian.
2. Mengikuti prosedur ini berupa wawancara, termasuk aturan-aturan yang berlaku selama penelitian berlangsung.
3. Mengizinkan peneliti untuk menggunakan alat bantu perekam untuk memudahkan penelitian serta untuk menghindari kesalahan atau adanya informasi yang kurang lengkap.
4. Menyatakan kesiediaan untuk dihubungi kembali oleh peneliti apabila terdapat informasi yang masih kurang lengkap.

Makassar, Juni 2023

Peneliti

  
MUFLIHATUL AWALYAH

Partisipan

  
BRI

### Lampiran 3. Surat Pernyataan Kesiediaan Subjek Mawar atau MA

#### LEMBAR PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Mawar  
Usia : 21 thn  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Jurusan/Program Studi : Ilmu Administrasi Publik

Menyatakan persetujuan untuk ikut serta dalam penelitian yang dilakukan oleh Muflihatul Awalyah, mahasiswa Prodi Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, yang bertujuan untuk memperoleh gambaran proses *coping stress* menggunakan media buku *self-help*. Keikutsertaan dalam penelitian ini dilakukan dengan penuh kesadaran secara sukarela tanpa paksaan dari siapa pun dengan kondisi :

1. Data dan informasi yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian.
2. Mengikuti prosedur ini berupa wawancara, termasuk aturan-aturan yang berlaku selama penelitian berlangsung.
3. Mengizinkan peneliti untuk menggunakan alat bantu perekam untuk memudahkan penelitian serta untuk menghindari kesalahan atau adanya informasi yang kurang lengkap.
4. Menyatakan kesiediaan untuk dihubungi kembali oleh peneliti apabila terdapat informasi yang masih kurang lengkap.

Makassar, 16 Juni 2023

Peneliti

Partisipan

  
MUFLIHATUL AWALYAH

  
Mawar

## Lampiran 4. Surat Pernyataan Kesiediaan Subjek OK

### LEMBAR PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : OK  
Usia : 21 Tahun  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Jurusan/Program Studi : Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota

Menyatakan persetujuan untuk ikut serta dalam penelitian yang dilakukan oleh Muflihatul Awalyah, mahasiswa Prodi Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, yang bertujuan untuk memperoleh gambaran proses *coping stress* menggunakan media buku *self-help*. Keikutsertaan dalam penelitian ini dilakukan dengan penuh kesadaran secara sukarela tanpa paksaan dari siapa pun dengan kondisi :

1. Data dan informasi yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian.
2. Mengikuti prosedur ini berupa wawancara, termasuk aturan-aturan yang berlaku selama penelitian berlangsung.
3. Mengizinkan peneliti untuk menggunakan alat bantu perekam untuk memudahkan penelitian serta untuk menghindari kesalahan atau adanya informasi yang kurang lengkap.
4. Menyatakan kesediaan untuk dihubungi kembali oleh peneliti apabila terdapat informasi yang masih kurang lengkap.

Makassar, 20 Juni 2023

Peneliti

  
MUFLIHATUL AWALYAH

Partisipan

  
OK