
Coping Students in Working on Their Thesis

Rizke Adyafnita¹, Khairani²

^{1,2}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: rizkeadyafnita@gmail.com

Abstract

Coping is an effort to manage burdensome situations, expand effort to overcome or reduce stress. Coping that focuses on aimed at reducing or manging emotional stresses related to the situation. The purpose of this study is to describe student coping in working on scripts viewed from emotional focused coping and problem focused coping. The type of research used is descriptive research. The research population of the students of the Faculty of Education, Padang State University, who worked on their thesis in 2019 from the 2012-2015 batch of 790 students. Samples were taken using proportional random sampling technique, so that a total sample of 266 students was obtained. The study was conducted by administering the questionnaire instrumen. Data were analyzed by percentage analysis. The study shows the results (1) coping students in worling on the thesis as a whole is in the low category, (2) coping students in working on the thesis seen from emotional focused coping in in the lo category, (3) coping students in working on the thesis seen from problem focused coping is at low category.

Keywords: Coping, students in doing thesis.

How to Cite: Rizke Adyafnita, Khairani. 2019. *Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi. *Konselor*, VV (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/00180kons2019



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author and UniversitasNegeri Padang.

Introduction

Perguruan tinggi merupakan salah satu lembaga pendidikan yang bertanggung jawab dalam mewujudkan suasana belajar da proses pembelajaran (Zahri, Khairani, & Syahniar,2013). Pendidikan di Perguruan tinggi terdiri dari beberapa komponen penyelenggaraan pendidikan diantaranya tenaga pendidik, tenaga kependidikan dan mahasiswa sebagai objek pelayanan. Menurut Prayitno (Ayu Gusniwilda, Yarmis Syukur, Nurfarhanah, 2014) : “Mahasiswa adalah individu-individu yang diproyeksikan berkembang menjadi pribadi-pribadi terpelajar dengan wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap yang cukup tinggi dan dinamis untuk berperikehidupan yang maju dan membahagiakan”. Mahasiswa di perguruan tinggi diberikan tuntutan dengan berbagai tanggung jawab khususnya dalam bidang akademik (Kreniske dalam Tanjung, Neviyarni, & Firman, 2018). Kegiatan atau situasi yang dilakukan mahasiswa di perguruan tinggi merujuk kepada proses perkuliahan tatap muka dengan dosen dan tugas-tugas perkuliahan yang menjadi beban studi. Untuk mengakhiri masa studi yang sudah dijadwalkan maka mahasiswa S1 wajib mengambil mata kuliah skripsi sebagai prasyarat untuk memperoleh gelar sarjana.

Menurut Darmono & Hasan (2005) skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama. Mahasiswa yang sedang menulis skripsi diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan proses belajar dalam penyusunan skripsi. Menurut Smet (dalam Gunawati, 2006) banyaknya kesulitan yang dihadapi mahasiswa tidak mempunyai kemampuan dalam menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya

ketertarikan mahasiswa dalam penelitian sehingga kesulitan-kesulitan itu pada akhirnya dapat menyebabkan stress, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi.

Menurut Fadhillah (2013) ada dua faktor yang menyebabkan mengerjakan skripsi terasa lebih sulit yaitu hambatan dalam diri dan luar diri. Hambatan yang berasal dari dalam diri individu dapat berupa keyakinan terhadap kemampuan, kemampuan berkomunikasi dengan dosen, tuntutan untuk lebih mandiri dan disiplin dalam mengatur waktu untuk mencapai target-target perencanaan yang berkaitan dengan skripsinya, motivasi yang seringkali turun, serta kejenuhan karena sulit menemukan titik terang dalam mengerjakannya. Sedangkan tuntutan yang berasal dari luar diri individu adalah tuntutan yang berasal dari lingkungan maupun orang disekitar individu seperti permasalahan keuangan, maupun tuntutan dari keluarga agar individu menyelesaikan kuliah secepatnya. Berbagai masalah atau kendala tersebut dapat menyebabkan mahasiswa menjadi kehilangan motivasi, merasa rendah diri dan juga menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri. Sarafino (dalam Ade & Zikra, 2019) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan karena ketidaksesuaiannya antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut.

Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam menghadapi situasi yang menekan atau situasi yang penuh tuntutan seseorang yang mengalami keadaan yang tidak menyenangkan selalu melakukan sesuatu untuk melakukan keseimbangan dalam dirinya. Usaha ini disebut dengan istilah *coping*. *Coping* merupakan respon tingkah laku atau pikiran terhadap situasi stres, dengan menggunakan sumber daya dari dalam diri maupun lingkungan yang dilakukan secara sadar (dalam Sujadi, Yusuf & Marjohan, 2016). Menurut Siswanto (2007) *coping* adalah suatu cara untuk menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan, luka, kehilangan atau ancaman serta bagaimana seseorang beraksi menghadapi stres atau tekanan. Lazarus & Folkman, (1984) membedakan *coping* kedalam dua jenis, yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. *Coping* yang berfokus pada emosi ditujukan untuk mengurangi atau mengelola tekanan emosional yang berkaitan dengan situasi, sedangkan *problem focused coping* ditujukan untuk memecahkan masalah atau melakukan sesuatu untuk mengubah sumber yang menekan.

Setiap individu akan berbeda-beda menggunakan *coping* nya dalam menghadapi situasi masalah yang sama. Ada individu yang mengatasi keadaan penuh tekanan dengan rasa pasrah karena tidak tahu harus berbuat apa saat menyadari sesuatu hal tersebut tidak dapat dihindari. Ada juga seseorang yang dapat mengarahkan tingkah lakunya untuk melakukan tindakan yang sesuai dengan masalah yang dihadapi. Semuanya tergantung seberapa baik individu tersebut mengamati perbedaan hubungan antara situasi yang menekan dan sumber kekuatan yang ada dalam dirinya sendiri (Safaria & Saputra, 2012).

Dari hasil wawancara dengan 10 mahasiswa FIP UNP yang sedang mengerjakan skripsi diperoleh masalah atau kendala yang sering dialami selama penyusunan tugas akhir skripsi antara lain, mahasiswa sulit merumuskan kalimat yang tepat dalam skripsi, merasa tertekan dan malas melanjutkan skripsi, sulit mencari buku referensi, takut bertemu dengan dosen pembimbing, tidak paham mengenai konsep variabel penelitiannya, mengalami stres dalam pengerjaan skripsi, tidak memiliki teman untuk bertukar pikiran di kampus, dan sulit menemukan permasalahan yang berkaitan dengan judul penelitiannya.

Ketika permasalahan itu terjadi diantara mahasiswa melakukan kegiatan yang bisa membuat menjadi rileks kembali seperti, mengambil waktu liburan yang lama, menonton film dikomputer tidak mengenal waktu, tidak memikirkan masalah yang dialami, tidur-tiduran dikamar seharian, menghindari pertemuan dengan dosen pembimbing dan menghindari pengerjaan skripsi sementara waktu. Mahasiswa penulis skripsi bisa menggunakan *coping* untuk meminimalisir tekanan saat mengerjakan skripsi. Sebagian mahasiswa tahu bagaiman cara mengatasinya, namun ada juga mahasiswa yang tidak tahu bagaimana meminimalisir tekanan.

Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi penelitian sebanyak 790 orang mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang mengerjakan skripsi tahun 2019 terdapat dari angkatan 2012-2015 dan sampel sebanyak 266 orang mahasiswa dipilih dengan *Proportional Random Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket *coping* mahasiswa mengerjakan skripsi. Adapun teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik persentase.

Result and Discussion

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, data hasil penelitian disajikan dan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian yang diajukan sebelumnya, yaitu mendeskripsikan *Coping* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dilihat dari *emotional focused coping* dan *problem focused coping*.

1. *Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi Secara Keseluruhan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat dideskripsikan *Coping* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi secara keseluruhan sebagai berikut.

Tabel 1. Deskripsi *Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi Secara Keseluruhan

Kategori	Skor	f	%
Sangat Tinggi	≥184	0	0.0
Tinggi	149- 183	18	6.8
Sedang	114 – 148	98	36.8
Rendah	79 – 113	146	54.9
Sangat Rendah	≤78	4	1.5
Jumlah		266	100

Dari tabel tersebut mendeskripsikan *coping* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi 0,0% mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi, 6,8% mahasiswa berada pada kategori tinggi, 36,8% mahasiswa berada pada kategori sedang, 54,9% mahasiswa berada pada kategori rendah, dan 1,5% mahasiswa berada pada kategori sangat rendah. Secara keseluruhan *coping* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan mahasiswa mempunyai cara tidak baik menghadapi masalah dalam mengerjakan skripsi.

Menurut Taufik dan Ifdil (2013) perubahan tuntutan belajar dari masa sebelumnya juga menyebabkan munculnya gejala stres. Masalah umum yang dihadapi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian. *Coping* yang efektif adalah yang mengarah pada usaha aktif untuk menguasai, mengurangi atau menoleransi tuntutan yang disebabkan oleh stres dan tekanan (Lazarus & Folkman, 1984).

Coping bertujuan untuk mengatasi tuntutan yang dirasa menaka, membebani dan melihat sumber daya yang melebihi. Dengan kata lain, *coping* merupakan upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi masalah atau emosi negatif yang dirasakan, hal ini merujuk pada fungsi utama *coping* yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) meliputi, strategi penanggulangan yang berpusat pada emosi (*emotional focused coping*) dan strategi penanggulangan pada masalah (*problem focused coping*).

2. *Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi Dilihat dari *Emotional Focused Coping*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat dideskripsikan *Coping* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dilihat dari *emotional focused coping* sebagai berikut.

Tabel 2. Deskripsi *Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi Dilihat dari *Emotional Focused Coping*

Kategori	Skor	F	%
Sangat Tinggi	≥126	0	0.0
Tinggi	102- 125	16	6.0
Sedang	78 – 101	104	39.1
Rendah	54 – 77	141	53.0
Sangat Rendah	≤53	5	1.9
Jumlah		266	100

Dari tabel tersebut mendeskripsikan *coping* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dilihat dari *emotional focused coping*, 0,0% mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi, 6,0% mahasiswa berada pada kategori tinggi, 39,1% mahasiswa berada pada kategori sedang, 53,0% mahasiswa berada pada kategori rendah, dan 1,9% mahasiswa berada pada kategori sangat rendah. Secara keseluruhan *coping* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dilihat dari *emotional focused coping* berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan kemampuan mahasiswa untuk mengontrol emosi terhadap situasi yang menekan berada pada kategori rendah.

Pada Indikator *seeking social emotional support*, *distancing* dan *accepting responsibility* berada pada kategori rendah. Selanjutnya indikator *escape avoidance* dan *self control* berada pada kategori sedang. Indikator *positive reappraisal* berada pada kategori tinggi. Dapat diketahui bahwa dalam menghadapi masalah, *coping* yang paling sedikit digunakan yaitu *accepting responsibility* dengan persentase 41%.

Menurut Pangestutik (2018) *emotional focused coping* merupakan bentuk usahayang dilakukan dalam mengelola, atau mengatur respon emosional akan adanya situasi yang menekan atau mengancam untuk mengurangi pengaruh fisik dan psikologisnya. Sebagai contoh *emotional focused coping* yaitu mengalihkan perhatian tersebut dari sumber stres.

3. *Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi Dilihat dari *Problem Focused Coping*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat dideskripsikan *Coping* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dilihat dari *problem focused coping* sebagai berikut.

Tabel 9.
Deskripsi *Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi Dilihat dari *Problem Focused Coping*

Kategori	Skor	F	%
Sangat Tinggi	≥ 58	1	0.4
Tinggi	47-57	27	10.2
Sedang	36 -46	95	35.7
Rendah	25-35	129	48.5
Sangat Rendah	≤ 24	14	5.3
Jumlah		266	100.0

Dari tabel tersebut mendeskripsikan *coping* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dilihat dari *problem focused coping*, 0,4% mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi, 10,2% mahasiswa berada pada kategori tinggi, 35,7% mahasiswa berada pada kategori sedang, 48,5% mahasiswa berada pada kategori rendah, dan 5,3% mahasiswa berada pada kategori sangat rendah. Secara keseluruhan *coping* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dilihat dari *problem focused coping* berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan kemampuan mahasiswa untuk mengurangi stressir dengan mempelajari cara baru untuk mengubah situasi, keadaan, pokok permasalahan berada pada kategori rendah.

Pada indikator *seeking social emotional support* dan *planful problem solving* berada pada kategori rendah. Selanjutnya pada indikator *confrontive coping* berada pada kategori sedang. Dapat diketahui bahwa dalam menghadapi masalah, *coping* yang paling sedikit digunakan yaitu *seeking informational support* dengan persentase 35,5%.

Menurut Lazarus & Folkman (1984) dalam fungsi *coping* yang berfokus pada masalah, orientasinya lebih pada pemecahan masalah dan strategi untuk menyelesaikannya, ini berarti usaha yang dilakukan ditujukan untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang menekan atau mengerahkan/memperluas sumber daya untuk mengatasi atau mengurangi stres.

Hasil penelitian *coping* mahasiswa ditinjau dari sub variabel *emotional focused coping* dan *problem focused coping* pada umumnya berada pada kategori rendah. Universitas Negeri Padang sebagai salah satu insituti pendidikan tinggi perlu memberikan perhatian khusus kepada mahasiswa dari segi psikologis. Hal ini ditunjukkan dengan adanya unit pelayanan bimbingan dan konseling yang dikelola langsung oleh konselor profesional. Melalui temuan penelitian mengenai *coping* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yang berada pada kategori rendah. Adapun jenis layanan yang dapat diberikan oleh konselor yaitu:

a. Layanan Konseling Individual

Hasil penelitian menemukan bahwa coping dalam mengerjakan skripsi mahasiswa FIP UNP rata-rata pada kategori rendah. *Coping* mahasiswa ditinjau dari sub variabel *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Hasil penelitian ini masih perlu adanya peningkatan terhadap *coping* mahasiswa salah satunya dengan memberikan layanan konseling individual.

Menurut Prayitno & Erman Amti (2004:1) layanan konseling individual membantu individu mendapatkan layanan langsung tatap muka secara perorangan dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah pribadi yang dialaminya. Mahasiswa dapat menyampaikan kepada konselor tentang kesulitan-kesulitan yang dialaminya. UPBK bisa melakukan need asmen berkaitan dengan persoalan akademik yang dialami mahasiswa. Kemudian dapat dilakukan layanan konseling individual dengan memanggil mahasiswa yang memiliki masalah.

b. Layanan Bimbingan Kelompok

Selain layanan konseling individual untuk membantu mahasiswa meningkatkan *coping* mahasiswa yang rata-rata pada kategori rendah. Selain layanan konseling individual untuk membantu mahasiswa meningkatkan *coping* mahasiswa yang rata-rata pada kategori rendah. Menurut Aswida, Marjohan dan Yarmis (2012) bimbingan kelompok adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling yang melatih keterampilan berkomunikasi dan membantu mahasiswa mengatasi permasalahan-permasalahan dalam berkomunikasi. Bimbingan kelompok adalah salah satu jenis yang dapat membantu masalah-masalah yang berhubungan dengan tumbuh kembangnya kepribadian mahasiswa disamping jenis layanan lainnya (Amri, Syahniar dan Herman, 2014). Kegiatan bimbingan kelompok dapat membantu anggota kelompok atau individu untuk melatih salah satunya yaitu melalui penyampaian pikiran, sehingga individu dapat belajar dari pemikiran dan pengalaman orang lain (Konadi, Mudjiran dan Yeni, 2017). Tujuan bimbingan kelompok yaitu untuk menambah pengetahuan yang bermanfaat bagi anggota kelompok berdasarkan topik yang dibahas (Oki, Yarmis dan Dina (2013).

Pada bimbingan kelompok ini terdapat dua bagian yaitu topik bebas dan topik tugas. Untuk topik tugas dapat diberikan yang berhubungan dengan *coping* mahasiswa, contohnya mengenai optimisme dalam kesuksesan perkuliahan sedangkan untuk topik bebas bisa dibahas mengenai opini-opini perkuliahan dan ketahanan akademik.

Conclusion

Berdasarkan temuan dan pembahasan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa: *coping* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi secara keseluruhan berada pada kategori rendah, *coping* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan dilihat dari *emotional focused coping* berada pada kategori rendah, dan *coping* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan dilihat dari *emotional focused coping* berada pada kategori rendah.

References

- Ade, A. H., & Zikra, Z. (2019). Students Academic Stress and Implications in Counseling. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3)
- Amri, K., Syahniar & Herman, N. 2014. Peningkatan Kemampuan Mengemukakan Pendapat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Konselor*.
- Aswida, W., Marjohan & Yarmis Syukur. 2012. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa. *Jurnal Konselor*. 1 (I).
- Ayu Gusniwilda, Yarmis Syukur, Nurfarhanah. (2014) Sikap dan Kebiasaan Belajar Mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2)
- Darmono & Hasan, A. M. (2005). *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia
- Fadhillah, A. E. R. (2013). *Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang sedang Menyusun Skripsi*. eJournal, Vol. 1, No. 3

- Gunawati, Hartati, Listiara. (2006). Hubungan Antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi* Vol.3 No.2
- Konadi, H., Mudjiran., Yeni, K. 2017. Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stress Akademik Siswa. *Jurnal Konselor*. 4 (VI).
- Lazarus Richard S & Folkman Susan. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing, Inc.
- Pangestutik, Dwi. (2008). Perbedaan Strategi Koping terhadap Stressor Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. *Skripsi*: Universitas Islam Negeri Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Prayitno & Erman Amti. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Safaria, Triantoro & Nofrans Eka Saputra. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, dan Perkembangan*. Yogyakarta: Andi
- Smet, Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia: Jakarta.
- Sujadi, E., Yusuf, A. M., & Marjohan, M. (2016). Hubungan antara Locus Of Control dan Efektivitas Komunikasi antar Pribadi dengan Problem Focused Coping. *Konselor*, 5(1), 24-32.
- Tanjung, R. F, Neviyarni, & Firman. (2018). Layanan Informasi dalam Peningkatan Keterampilan Belajar Mahasiswa STKIP PGRI Sumatra Barat. *Jurnal online*.
- Taufik, Ifdil & Zadrian Ardi. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol. 1 No. 2, Juni 2013, Hlm.143-150.
- Zahri, T. N, Khairani, & Syahniar. (2013). Strategi Belajar Mahasiswa BK FIP UNP. *Jurnal Konselor*. 3 (II), 145-148.