



Gambaran *Emotional Focused Coping* dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Nida Hakimah
Rochani
Putri Dian Dia Conia

Bimbingan dan Konseling, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
nidahak1912@gmail.com

Abstract

College students are in a transition period from late adolescence to adulthood or called early adulthood. Unstable early adulthood can cause emotional tension, especially for thesis writing college students. Coping strategy that focuses on emotion or emotion focused coping is one of the treatments that can reduce college student stress when compiling a thesis. The purpose of this study is to find out the description of Emotional Focused Coping in college students who are preparing a thesis. The reason for doing this research is as a source of information for lecturers, counselors or college students to provide mentoring activities in order to prevent stress on college students in the preparation of the thesis. And can provide some counseling services for college students who are experiencing stress in the preparation of the thesis. This study uses descriptive quantitative methods. Based on the results of research that has been done, the description of emotional focused coping on Guidance and Counseling Untirta students at most tends to be quite good at 72% or as many as 64 college students from 89 college student samples. 27% or 24 college students were in the good category of emotional focused coping and 1% or 1 college student was in the bad category.

Keywords: *Emotional Focused Coping, Early Adulthood, Thesis*

Article Info

Naskah Diterima :
2022-06-12

Naskah Direvisi:
2022-06-14

Naskah Disetujui:
2022-06-17

Abstrak

Mahasiswa berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa atau disebut dewasa awal. Masa dewasa awal yang tidak stabil dapat menyebabkan ketegangan emosional, terutama terhadap mahasiswa penyusun skripsi. Strategi *coping* yang fokusnya pada emosi atau *emotion focused coping* adalah salah satu *treatment* yang dapat mereduksi stres mahasiswa ketika menyusun skripsi. Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui gambaran *Emotional Focused Coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Alasan dilakukannya penelitian ini adalah sebagai sumber informasi bagi dosen, konselor atau mahasiswa untuk memberikan kegiatan pendampingan guna pencegahan terjadinya stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Serta dapat memberikan beberapa layanan konseling untuk mahasiswa yang sedang mengalami stres dalam penyusunan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deksriptif Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan maka gambaran *emotional focused coping* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Untirta paling banyak cenderung cukup baik yaitu sebesar 72% atau sebanyak 64 mahasiswa dari 89 sampel mahasiswa. Sebesar 27% atau 24 mahasiswa berada dalam kategori *emotional focused coping* yang baik dan sebesar 1% atau 1 mahasiswa berada dalam kategori tidak baik.

Kata Kunci : *Emotional Focused Coping, Dewasa Awal, Skripsi*

PENDAHULUAN

Skripsi ialah penulisan karya ilmiah yang dilakukan oleh mahasiswa S1 mengenai suatu topik atau pada bidang tertentu berdasarkan hasil penjabaran berbagai kajian pustaka oleh para ahli, hasil penelitian lapangan ataupun hasil dari pengembangan suatu eksperimen (Huda, 2011 : 111). Penulisan ini bagian dari kegiatan pendalaman disiplin ilmu melalui tulis-menulis mahasiswa S1. Kegiatan ini penting karena ketentuan kelulusan pada program S1 ini ditentukan dari kualitas hasil penyusunan skripsi tersebut, hal ini disebabkan skripsi yakni suatu karya akhir yang dianggap bisa memberi parameter pemahaman dan ketercapaian disiplin ilmu mahasiswa yang berkaitan (Maryaeni, 2009 : 4). Mata kuliah skripsi biasanya dapat diambil mulai dari semester 7. Mahasiswa pada semester tersebut memiliki rentang usia rata-rata 20-25 tahun. Individu yang berada di rentang usia itu menurut Monks (2006:322) yakni individu yang sedang di tahap remaja akhir menuju dewasa awal. Santrock menerangkan bahwa dewasa awal ini berada di rentang usia 18 - 25 tahun, biasa disebut dengan masa transisi antara masa remaja ke dewasa (Rodhatul, 2020:6).

Pendapat Arnett (2012) mengemukakan masa transisi remaja ke dewasa dikatakan sebagai beranjak dewasa (*emerging adulthood*) yang berada di rentang usia 18 - 25 tahun. Ada berbagai ciri individu di masa beranjak dewasa yakni meliputi memulainya eksplorasi diri, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, merasa seperti ada di masa peralihan. Eksplorasi diri seperti halnya dengan relasi pekerjaan dan hubungan romantis. Ketidakstabilan seperti hubungan dirinya dengan dunia pekerjaan, pendidikan, dan tempat tinggal (Rodhatul, 2020:7). Pernyataan dari Hurlock, masa dewasa awal ini berada di rentang usia 18 – 40 tahun, ketika perubahan pada fisik dan psikologis beserta berkurangnya kemampuan reproduktif. Masa ini yakni periode adaptasi diri terhadap pola kehidupan dan harapan sosial yang baru. Orang dewasa awal, harapannya dapat berperan baru seperti suami atau istri, orang tua, keinginan-keinginan baru, pencari nafkah, pengembangan sikap baru serta nilai baru (Alifia, 2019:35-36).

Dewasa awal yakni masa transisi masa remaja, maka ciri-ciri perkembangan masa ini tak begitu berbeda dengan masa remaja. Menurut Hurlock (Alifia, 2019:36-37) terdapat

ciri-ciri masa dewasa yakni: (a) Masa dewasa awal yakni usia reproduktif yang ditandai dengan membentuk rumah tangga. Terlebih pada wanita, sebelum usia 30 tahun dimana wanita siap untuk menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu. Saat masa ini, alat-alat reproduksi manusia sudah mencapai kematangannya dan siap melakukan reproduksi. (b) Masa dewasa awal sebagai masa bermasalah, tiap masa kehidupan manusia pasti alami perubahan dalam hidupnya, maka individu harus melakukan aktivitas penyesuaian diri dengan kehidupan perkawinan. Secara hukum, peranan sebagai orang tua dan warga negara dinyatakan dewasa. (c) Masa dewasa awal yakni masa penuh dengan ketegangan emosional, dimana seringkali dihindangi oleh rasa ketakutan atau kekhawatiran. Pada umumnya, rasa yang timbul ini bergantung pada tercapainya adaptasi pada permasalahan yang sedang dihadapi di waktu tertentu atau sejauh apa kesuksesan atau kegagalan ketika menyelesaikan permasalahan. (d) Masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan dan perubahan nilai. Masa ketergantungan ini seperti rasa bergantung pada orang tua, lembaga pendidikan yang memberi beasiswa, pemerintahan dalam memberikan pinjaman untuk pembiayaan pendidikan. Masa perubahan nilai ini seperti ingin diterima didalam kelompok dan ekonomi orang dewasa, serta kelompok sosial.

Dewasa awal terkadang sebagai masa yang terjebak diantara keinginan teruntuk memperpanjang masa remaja yang tak ada tanggung jawab dan keinginan teruntuk menanggung tanggung jawab dewasa. Dewasa yang gagal dalam meraih tugas perkembangan integrasi personal mengembangkan kaitan secara *supericial* dan stereotip (Susapto, 2018:11). Dijelaskan bahwa masa dewasa awal yakni masa yang penuh ketegangan emosional, dimana seringkali berhadapan dengan rasa ketakutan atau kekhawatiran. Emosi yakni respon pada suatu objek, bukan *trait*. Emosi diperlihatkan dalam objek khusus. Emosi bisa membuat berubahnya suasana hati individu ketika kehilangan fokus pada objek kontekstual (Yanuar, 2016:4).

Saat manusia gagal dalam menyeimbangkan emosi negatif tersebut, akan membuat suasana hati menjadi buruk dan mengalami ketegangan emosi (Cicilia, 2016:12-13). Menurut penjelasan diatas salah satu yang mempengaruhi emosi pada

perkembangan dewasa awal adalah stres. Hal ini didukung dengan pernyataan Handoko (1997), stres ialah keadaan rasa tegang yang memberi pengaruh pada emosi, proses dalam berpikir serta keadaan individu. Stres yang sangat besar bisa mengancam kemampuan individu dalam menjalani lingkungannya. Stres bisa juga dikatakan ketegangan, tekanan batin, serta konflik (Wulandari, 2017:8).

Hardjana (Nurliana, 2016:21-22) menyatakan bahwa stres ialah bentuk ketegangan fisik, psikis, emosi ataupun mental. Ketegangan ini dapat memberi pengaruh kinerja sehari-hari seseorang. Stres dapat menurunkan produktivitas, menimbulkan rasa sakit, serta gangguan mental. Sumber dari stres disebut *stressor* dan ketegangan yang diakibatkan karena stres disebut *strain*. Selain itu, menurut Lazarus dan Folkman, stres ini keadaan individu yang disebabkan oleh lingkungan. Terjadinya stres karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dialami individu dan kemampuannya untuk menjalaninya. Individu memerlukan energi yang cukup untuk menjalani kondisi stres sehingga kesejahteraannya tidak terganggu (Susapto, 2018:30). Stres sering dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Di Perguruan Tinggi, skripsi ialah karya ilmiah yang diwajibkan selaku bagian dari salah satu syarat pendidikan akademis. Mahasiswa yang mengalami stres, saat mahasiswa merasakan ketidakmampuannya dalam menjalani sumber stres yang dirasakan dan bisa sebabkan tekanan didalam diri (Poerwadarminta, 1983:957). Oleh karena itu, skripsi dapat dikatakan sebagai faktor penyebab stres atau *stressor*. Individu yang tidak akan membiarkan stres terus-menerus terjadi, individu tersebut akan bertindak untuk segera mengatasinya. Tindakan tersebut bernama strategi *coping* (Maryam, 2017:102). Berdasar pendapat dari Lazarus & Folkman (Smet, 1994:143) mengenai *coping* ialah proses individu dalam mencoba mengelola jarak yang ada diantara berbagai tuntutan (tuntutan yang asalnya dari individu ataupun dari lingkungan) dengan penggunaan bermacam sumber daya dalam menghadapi *stressful*.

Emotional focused coping ialah upaya dalam mengendalikan reaksi emosional pada situasi yang sangat menekan (Nurliana, 2016:19). Berdasar Perlmutter dan Hall, *emotion-focused coping* yakni kemampuan dalam mengatur kondisi emosional yang

berkaitan dengan stres. Individu bisa mencoba mengubah respon emosi yang timbul karena adanya situasi stres. Hal ini dinamakan *an emotion focused approach* (Wulandari, 2009:8).

Tujuan dari *emotional focused coping* teruntuk mengendalikan reaksi emosional pada situasi yang menekan (*stressful*). Individu bisa mengatur reaksi emosional dirinya sendiri dengan cara pendekatan *behavioral* dan kognitif. Pendekatan *behavioral* contohnya mempergunakan obat-obatan dan alkohol, mencari dukungan emosional, ikut serta dalam kegiatan olahraga atau menonton tv. Berbagai kegiatan tersebut bisa mengalihkan perhatian dari permasalahan individu. Pendekatan kognitif ialah bagaimana orang itu dalam memandang terkait situasi yang menekan. Pendekatan ini orang akan melihat lagi situasi itu sebagai perihal yang baik-baik saja. Misalnya seperti perihal yang tidak menambah buruk, membandingkan persoalan orang lain yang lebih berat, atau mengambil hikmahnya dari permasalahan tersebut (Jehan, 2017:16). Oleh karena itu menurut Lazarus dan Folkman bentuk dari *coping* berfokus pada *emotion focused coping* yang dipergunakan saat ada permasalahan yang tak bisa dilakukan dengan apapun didalam memodifikasi keadaan lingkungan yang mengancam, bahaya atau menantang (Syaiful, Dian & Rizky., 2020:103). Melalui hal ini, persoalan yang dialami individu memang tak dijalankan secara objektif, maka menimbulkan kondisi stres yang berlebihan. Berbagai bentuk respon negatif yang muncul ketika stres bisa dilakukan intervensi dengan perubahan bentuk *coping behavior* yang bisa memberi efek positif pada terkontrolnya stres bagi kehidupan individu terutama mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Berdasar latar belakang masalah yang telah dipaparkan tersebut, sehingga didapatkan perumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana gambaran *Emotional Focused Coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi? Dengan tujuan untuk mengetahui gambaran *Emotional Focused Coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Harapannya manfaat hasil dari penelitian ini bisa menjadi tambahan informasi terkait gambaran *emotional focused coping stress* pada mahasiswa penyusun skripsi dan manajemen stress mahasiswa dalam penyusunan

skripsi tersebut, sehingga diharapkan ditemukan jalan keluar dan memberi dorongan bahwa penyusunan skripsi ini perihal yang mudah dan positif, misalnya kegiatan pendampingan guna pencegahan terjadinya stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Serta dapat memberikan beberapa layanan konseling untuk mahasiswa yang sedang mengalami stres dalam penyusunan skripsi. Serta manfaat bagi mahasiswa terkait stres negatif yang dialami saat penulisan skripsi yang bisa memberi pengaruh dari segi fisik, emosi, kognisi, serta perilaku. Dan juga strategi *emotional focused coping* yang dapat dilakukan selama penyusunan skripsi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir program studi Bimbingan dan Konseling Untirta yang sedang mengambil mata kuliah skripsi terutama angkatan 2015, 2016, 2017 dan 2018. Atau sebanyak 89 mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuisioner. Peneliti menggunakan kuisioner untuk mengambil gambaran *emotional focused coping*. Item-item pada kuisioner dibuat berdasar *emotional focused coping* (usaha mengendalikan reaksi emosional pada situasi yang sangat menekan) Lazarus dan Folkman (Sipayung, 2016:32). Penyebaran dan pengisian kuisioner dilakukan secara online. Skala pengukuran kuisioner yang dipergunakan ialah skala likert. Skala ini mempergunakan 4 opsi jawaban yang meliputi Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Cara melakukan skoring yakni dengan menjumlahkan jawaban responden pada tiap item. Lalu, diperoleh tingkat *emotional focused coping* stres pada subjek penelitian ini. Hasil yang didapatkan apabila semakin tinggi perolehan skornya, maka semakin baik pula kemampuan mahasiswa dalam melakukan *emotional focused coping* stres ketika menyusun skripsi. Namun apabila makin rendah total skor yang didapat, sehingga makin rendah juga *emotional focused coping* stres mahasiswa dalam menulis skripsi. Instrumen *emotional focused coping* terdiri dari 48 pernyataan. Kemudian responden diperkenan-

kan teruntuk memilih satu keadaan yang paling sesuai dengan keadaan dirinya saat ini.

Peneliti melakukan *judgement experts* dengan meminta bantuan dari satu orang ahli yakni Rahmawati, S.Psi., MA selaku dosen program studi Bimbingan dan Konseling FKIP UNTIRTA. Proses *judgement* dilakukan mulai dari tanggal 17 November 2021 sampai dengan 22 November 2021 dengan revisi sebanyak 3 kali.

Pada penelitian ini, pengujian validitas dilakukan melalui *scale reliability* dan perlakuan kepada butir yang gugur. Pengambilan keputusan bisa diperoleh dari korelasi instrumen penelitian dengan melakukan perbandingan r hitung dengan r tabel pada $n = 100$. Jika $r_{hitung} < 0,160$ maka butir pernyataan dikatakan tak valid. Berdasar hasil perhitungan statistik yang dilakukan peneliti, didapatkan 44 item dikatakan valid dan 4 item dikatakan gugur yaitu item bernomor 5, 18, 20 dan 21.

Berdasarkan perolehan pada data uji coba dengan mempergunakan aplikasi SPSS 16.0, didapatkan perhitungan reliabilitas instrumen dengan mempergunakan rumus koefisien *Alpha Cronbach* yakni 0,875. berdasar pada ketentuan Guilford bisa ditarik kesimpulan bahwa reliabilitas kuisioner masuk dalam kategori tinggi. Sesudah dilakukan seleksi item yang valid, didapatkan 44 item terpakai. Peneliti melakukan pengujian reliabilitas kembali. Berdasarkan pengujian reliabilitas pada 44 item, di dapatkan hasil pengujiannya yakni 0,896. Artinya reliabilitas kuisioner tersebut ada dalam kategori tinggi, instrumen ini mempunyai keajegan yang tinggi.

Lalu langkah selanjutnya yakni data tiap subjek penelitian dikategorikan berdasar item jumlah yang diperoleh pada kategori tersebut, maka bisa dilakukan perhitungan total dan presentasi *emotional focused coping* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi prodi BK Untirta secara umum diawali dari *emotional focused coping* yang baik hingga *emotional focused coping* yang tak baik.

Sugiyono (2011) menyatakan bahwa analisa data ialah agenda pengelompokan data berdasar variabel dan jenis responden, melakukan tabulasi data berdasar variabel keseluruhan responden, penyajian data di tiap variabel yang diteliti dan juga menghitung untuk menjawab rumusan permasalahan. Berikut terdapat berbagai langkah dalam menganalisa data penelitian *Emotional*

Focused Coping mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yakni: (a) Menentukan skor dari tiap alternatif jawaban yang telah diberikan responden dan pembuatan tabulasi skor dari tiap butir skala item. Kemudian, menghitung jumlah skor tiap subjek penelitian dan jumlah skor tiap item pernyataan. Melakukan skoring dengan mempergunakan *Microsoft Excel* dan *SPSS* versi 16,0. (b) Pembuatan tabulasi data dan melakukan perhitungan frekuensi jawaban tiap item “Sangat Sesuai”, “Sesuai”, “Tidak Sesuai”, serta “Sangat Tidak Sesuai”. (c) Pembuatan kategori *emotional focused coping* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi disusun berdasar model distribusi normal. Maksud tujuan dari adanya kategori ini ialah memposisikan subyek penelitian kedalam kelompok-kelompok terpisah secara berjenjang berdasar suatu kontinum atribut yang diukur. Kontinum jenjang dalam *emotional focused coping* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang mengacu didalam Azwar (2012) ada 3 kategori yakni baik, cukup baik, serta tidak baik (Nurliana, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat *emotional focused coping* yang “Baik” pada mahasiswa BK Untirta yaitu sebesar 27%. Dimana karakteristik *emotional focused coping* dikatakan “Baik” karena kemampuan mahasiswa yang sudah baik dalam mengelola emosi ketika mengalami stres saat sedang menyusun skripsi. Aspek *emotional focused coping* tersebut antara lain dukungan sosial yang sifatnya emosional, usaha kognitif, membuat harapan yang positif, penghindaran tekanan positif, mengatur perasaan, menerima tanggung jawab dan menilai permasalahan dari segi positif religius. Maka dari itu mahasiswa yang memiliki aspek tersebut dapat melakukan *emotional focused coping* dengan baik sekitar 24 mahasiswa dari 89 mahasiswa atau sekitar 27% dari sampel penelitian.

Tingkat *emotional focused coping* yang “Cukup Baik” pada mahasiswa BK Untirta yaitu sebesar 72%. Dimana karakteristik *emotional focused coping* dikatakan “Cukup Baik” karena kemampuan mahasiswa yang cukup baik atau berada diantara baik dan tidak baik dalam mengelola emosi ketika mengalami stres saat sedang menyusun skripsi. Aspek *emotional focused coping* tersebut antara lain dukungan sosial yang sifatnya emosional, usaha kognitif, membuat harapan yang positif, penghindaran tekanan positif, mengatur

perasaan, menerima tanggung jawab dan penilaian permasalahan dari segi positif religius yang berada pada cukup, yang artinya mahasiswa dalam tingkat ini adalah mahasiswa yang terkadang dapat mengelola emosinya dengan baik dan terkadang pun tak bisa mengendalikan emosinya dengan baik sehingga dikatakan cukup baik. Maka dari itu mahasiswa yang dapat melakukan *emotional focused coping* dengan cukup baik sekitar 64 mahasiswa dari 89 mahasiswa atau sekitar 72% dari sampel penelitian.

Tingkat *emotional focused coping* yang “Tidak Baik” pada mahasiswa BK Untirta yaitu sebesar 1%. Dimana karakteristik *emotional focused coping* dikatakan “Tidak Baik” karena kemampuan mahasiswa yang tidak baik dalam mengelola emosi ketika mengalami stres saat sedang menyusun skripsi. Aspek *emotional focused coping* tersebut antara lain dukungan sosial yang sifatnya emosional, usaha kognitif, membuat harapan yang positif, penghindaran tekanan negatif, mengatur perasaan, kurangnya menerima tanggung jawab dan menilai masalah dari segi positif religius yang kurang sehingga tidak dapat mengelola emosi dengan baik ketika stres dalam menyusun skripsi. Mahasiswa yang memiliki aspek tersebut melakukan *emotional focused coping* dengan tidak baik hanya 1 mahasiswa dari 89 mahasiswa atau sekitar 1% dari sampel penelitian.

Strategi *emotional focused coping* digambarkan dari enam aspek, yaitu pencarian dukungan sosial secara emosional, usaha kognitif, pembuatan harapan yang positif, berfantasi atau penghindaran permasalahan, pengendalian dalam mengatur emosi dan perasaan, menerima tanggung jawab, penilaian permasalahan dari sudut positif dan religius. Data menunjukkan bahwa ada beberapa indikator dengan nilai tinggi yaitu pada aspek mencari dukungan sosial secara emosional (*seeking social emotional*) terdapat 8,71% dengan kategori tinggi di indikator mencari teman yang memiliki kesamaan masalah. Pada aspek *distancing* atau upaya kognitif atau membuat harapan positif terdapat 8,46% dengan kategori tinggi di indikator membuat harapan positif. Pada *escape avoidance* terdapat 9,04% dengan kategori tinggi di indikator melakukan fantasi atau berandai-andai. Pada *self control* atau pengendalian emosi atau mengatur perasaan terdapat 8,04% dengan kategori tinggi di indikator mengatur tindakan.

Pada aspek *accepting responsibility* atau menerima tanggung jawab terdapat 9,27% dengan kategori tinggi di indikator pencarian solusi. Pada aspek penilaian permasalahan yang positif (*positive reappraisal*) yang sifatnya religius terdapat 9,48% dengan kategori tinggi di indikator pencarian arti. Maka dari ke enam aspek tersebut dapat dilihat aspek yang paling berpengaruh pada mahasiswa BK Untirta yang sedang menyusun skripsi terdapat pada aspek *positive reappraisal* yang sifatnya religius dengan kategori tinggi di indikator pencarian arti sebesar 9,48%. Nilai kedua yang mempengaruhi yaitu terdapat pada aspek *accepting responsibility* atau menerima tanggung jawab dengan kategori tinggi di indikator pencarian solusi sebesar 9,27%. Data juga menunjukkan terdapat indikator dengan nilai rendah pada aspek *distancing* atau upaya kognitif atau membuat harapan positif dengan kategori terendah di indikator pengurangan beban masalah sebesar 6,35%.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa kemampuan *emotional focused coping* mahasiswa BK Untirta yang sedang menyusun skripsi adalah cukup baik. Sebagian besar mahasiswa yang baik ataupun cukup baik dalam mengelola emosinya karena mereka mampu menilai masalah dari sisi positif dan religius. Menurut Maddux menyatakan bahwa ada keterlibatan religiusitas selaku penyangga stres kehidupan mahasiswa. Perihal tersebut didukung Krauz, dimana Krauz menyatakan bahwa religiusitas dan spiritualitas yakni bagian yang penting dalam tahap perkembangan pada lembaga pendidikan perguruan tinggi. Penelitian Utami (2012) mengemukakan bahwa individu dengan tingkat keyakinan tinggi pada tuhan akan mempunyai tingkat stres yang rendah (Laili, 2018:4). Penjabaran tersebut, bisa diambil kesimpulan bahwa makin tinggi tingkat religiusitas maka akan makin tinggi juga kepuasan hidup individu dan tingkat stres yang dipunyai akan semakin rendah.

Aspek tertinggi kedua yaitu aspek *accepting responsibility* atau menerima tanggung jawab dengan kategori tinggi di indikator pencarian solusi sebesar 9,27%. Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa BK Untirta yang sedang menyusun skripsi dapat mengendalikan emosinya cukup baik karena melakukan *emotional focused coping* aspek *accepting responsibility* pada indikator pencarian solusi. Salah satu cara mahasiswa

untuk pencarian solusinya ketika stres dalam menyusun skripsi adalah dengan meminta informasi yang membantu dari teman, bertanya kepada dosen pembimbing jika terjadi masalah dalam skripsinya.

Adapun terdapat indikator dengan nilai rendah pada aspek *distancing* atau upaya kognitif atau membuat harapan positif dengan kategori terendah di indikator pengurangan beban masalah sebesar 6,35%. Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan dapat dilihat bahwa mahasiswa yang melakukan *emotional focused coping* dengan aspek *distancing* atau upaya kognitif dengan positif terutama pada indikator pengurangan beban masalah ini tidak dilakukan oleh banyak mahasiswa atau hanya beberapa mahasiswa aja. Artinya beberapa mahasiswa masih berpikir negatif mengenai skripsi yang sedang disusunnya membuat pengurangan beban masalah melewati upaya kognitif positif ini mendapat kategori rendah untuk dilakukan mahasiswa.

Melalui *emotional focused coping* permasalahan yang dialami mahasiswa yang menyusun skripsi memang tidak dihadapi dengan objektif, maka terkadang menimbulkan rasa cemas atau kekhawatiran yang berlebihan sampai stres. Berbagai bentuk respon negatif yang muncul ketika stres bisa dilakukan dengan melakukan intervensi mengubah bentuk *coping behavior* atau kebiasaan dalam menangani masalah yang berpengaruh terhadap tereduksinya stres yang memberi pengaruh yang positif bagi kehidupan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Pada hakikatnya *emotional focused coping* bisa memberi solusi yang baru pada penanganan stres yang dialami mahasiswa ketika menyusun skripsi atau menangani masalah lainnya. *Emotional focused coping* berupaya dalam mengurangi reaksi emosional pada pemicu stres serta berfokuskan untuk meminimalkan emosi yang hadir dari permasalahan. Dengan dilakukannya terapi doa, dzikir, dan memfokuskan perhatian pada hal-hal yang positif akan berpengaruh pada regulasi diri yang baik, maka terbentuk kemampuan *coping* yang baik pada mahasiswa ketika menyusun skripsi.

Pengembangan yang optimal juga perlu dilakukan oleh beberapa pihak universitas atau program studi melalui konseling untuk memperkuat kemampuan *coping* yang baik dengan berfokus pada emosi atau *emotional focused coping* yang berfokuskan pada

pengembangan diri, maka menciptakan tingkah laku yang terarah dan positif selama mahasiswa menyusun skripsi.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil dari penelitian beserta pembahasannya, sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa 64 mahasiswa dari 89 mahasiswa yang diteliti dapat melakukan *emotional focused coping* dengan cukup baik. Dari ke enam aspek *emotional focused coping* aspek yang paling berpengaruh pada mahasiswa BK Untirta yang sedang menyusun skripsi terdapat pada aspek penilaian permasalahan yang positif (*positive reappraisal*) yang sifatnya religius dengan kategori tinggi di indikator pencarian arti sebesar 9,48%. Aspek kedua yang mempengaruhi yaitu terdapat pada aspek *accepting responsibility* atau menerima tanggung jawab dengan kategori tinggi di indikator pencarian solusi sebesar 9,27%. Sedangkan indikator dengan nilai rendah pada aspek *distancing* atau upaya kognitif atau membuat harapan positif dengan kategori terendah di indikator pengurangan beban masalah sebesar 6,35%.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, Farida. 2012. *Stres Inoculation Training (SIT) : Solusi Efektif Mengelola Stres Belajar siswa Menuju Generasi Unggul dan Berkarakter*. Makasar: Universitas Negeri Makasar.
- Asih, Gusti Y., Widhiastuti, H & Dewi, R. 2018. *Stres Kerja*. Semarang: Semarang University Press
- Council, National Safety. 2003. *Manajemen Stres*. Jakarta: EGC.
- Hawari, D. 2011. *Ilmi Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Yasa.
- Hurlock, Elizabeth B. 1990. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- K.Bertens. 2005. *Metode belajar untuk mahasiswa*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Lubis, Namora Lumongga. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Gambaran *Emotional Focused Coping* dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
- Maryaeni, Masnur Muslich. 2009. *Bagaimana menulis Skripsi*, Jakarta: Bumi Aksara. cet 1, h. 4.
- Moleong, Lexy J. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Safaria dan Saputra. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development. Perkembangan Masa Hidup*. Jilid 2. Alih Bahasa: Benedictine Widyasinta. Jakarta: Erlangga.
- Segarahayu, Dianita Rizky. 2013. *Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Narapidana di LPW Malang*. Malang: UNM.
- Sobur, Alex. 2009. *Psikologi Umum*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Looker, Terry & Gregson, O. 2005. *Managing Stress: Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca.
- Uno, Hamzah B. 2006. *Orientas Dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wahyuningtiyas., Suminarti F., Amalian. 2019. *Hubungan Manajemen Stres dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang. Jurnal RAP UNP, Vol. 10 No. 1, Mei 2019 hal. 28-45
- Waluyo, Minto. 2009. *Psikologi Teknik Industri*. Yogyakarta; Graha Ilmu.
- Yusuf dan Nurihsan. 2010. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Posdakarya.