COPING MAHASISWA DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh
RIZKE ADYAFNITA
NIM. 14006035/2014

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKUTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019

ABSTRACT

Rizke Adyafnita. 2019. "*Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi". Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Coping is an effort to manage burdensome situations, expand efforts to overcome or reduce stress. One of the factors that determines how pressing situations can be controlled and dealt with effectively is coping used by individuals. But the reality found was that there were students who did not know how to deal with the pressing situation they were experiencing. This study aims to describe student coping in working on thesis seen from emotional focused coping and problem focused coping. This type of research is a type of descriptive research. The research population of FIP UNP students who were working on their thesis in 2019 from the 2012-2015 class of 790 people. Samples were taken using proportional random sampling technique, so as to obtain a total sample of 266 people. The study was conducted by administering the questionnaire instrument. Data were analyzed by percentage analysis.

The research findings show the results of (1) student coping in working on the thesis as a whole is in the moderate category, (2) student coping in working on the thesis seen from emotional focused coping is in the moderate category, (3) student coping in working on the thesis seen from the problem focused coping in the low category.

Keywords: coping, students work on thesis.

ABSTRAK

Rizke Adyafnita. 2019. "*Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi". Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Coping merupakan upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk mengatasi atau mengurangi stres. Salah satu faktor yang ikut menentukan bagaimana situasi menekan dapat dikendalikan dan diatasi secara efektif adalah *coping* yang digunakan oleh individu. Namun kenyataan yang ditemukan yaitu ada mahasiswa yang tidak mengetahui bagaimana cara mengatasi situasi menekan yang dialaminya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *coping* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dilihat dari *emotional focused coping* dan *problem focused coping.* Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian mahasiswa FIP UNP yang sedang mengerjakan skripsi pada tahun 2019 dari angkatan 2012-2015 yang berjumlah 790 orang. Sampel diambil menggunakan teknik *proportional random sampling,* sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 266 orang. Penelitian dilaksanakan dengan mengadministrasikan instrumen angket. Data dianalisis dengan analisis persentase.

Temuan penelitian menunjukkan hasil (1) *coping* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi secara keseluruhan berada pada kategori sedang, (2) *coping* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dilihat dari *emotional focused coping* berada pada kategori sedang, (3) *coping* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dilihat dari *problem focused coping* berada pada kategori rendah.

Kata Kunci : *coping*, mahasiswa mengerjakan skripsi.

PERSETUJUAN SKRIPSI

***COPING* MAHASISWA DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI**

Nama : Rizke Adyafnita
Nim/BP : 14006035/2014
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 7 November 2019

Disetujui Oleh

Ketua Jurusan,	**Pembimbing,**
Prof. Dr. Firman, M.S., Kons	**Dra.Khairani, M.Pd., Kons**
NIP. 19610225 198602 1 001	**NIP. 19561013 198202 2 001**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

Judul : *Coping* **Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi**

Nama : **Rizke Adyafnita**

Nim/BP : **14006035/2014**

Jurusan : **Bimbingan dan Konseling**

Fakultas : **Ilmu Pendidikan**

Padang, 7 November 2019

Tim Penguji,

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dra. Khairani, M.Pd., Kons	1.
2. Anggota : Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd., Kons	2.
3. Anggota : Indah Sukmawati, M.Pd., Kons	3.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama	: Rizke Adyafnita
NIM/BP	: 14006035/2014
Jurusan/Prodi	: Bimbingan dan Konseling
Fakultas	: Ilmu Pendidikan
Judul	: *Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 7 November 2019
Saya yang menyatakan,

Rizke Adyafnita
NIM.14006035

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, peneliti ucapkan atas kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta do'a dan bantuan kedua orangtua, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **"*Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi".**

Terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing peneliti, baik tenaga, ide-ide maupun pemikiran. Oleh karena itu dalam kesempatan kali ini peneliti mengucapkan terimakasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Firman, MS, Kons. selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling.
2. Bapak Dr. Afdal M.Pd., Kons. selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling.
3. Ibu Dra. Khairani, M.Pd., Kons. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing, memberikan arahan dan motivasi yang begitu berarti, sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Dra. Yulidar, M.Pd., Kons. dan Ibu Indah Sukmawati, M.Pd., Kons. sebagai Dosen Penguji yang memberikan ilmu yang bermanfaat dan membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu dosen serta staf Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan WPKNS tentang BK, motivasi dan bantuan kepada peneliti.

6. Kedua Orangtua tercinta Ibunda Syafrita dan Ayahanda Adril Alida yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan bantuan secara moril, materil serta doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini.
7. Kakak dan adik beserta keluarga besar, terima kasih atas dorongan, semangat yang selalu diberikan kepada peneliti.
8. Rekan–rekan mahasiswa Jurusan BK FIP UNP dan semua pihak yang telah memberikan dukungan serta motivasi kepada peneliti.
9. Para sahabat yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan bantuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapatkan berkah dari Allah SWT. Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan. Amin.

Padang, November 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

ABSRTACT ..... **i**
ABSTRAK ..... **ii**
PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **iii**
PENGESAHAN TIM PENGUJI ..... **iv**
SURAT PERNYATAAN ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**

BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 8
C. Batasan Masalah 9
D. Rumusan Masalah 9
E. Asumsi Penelitian 9
F. Tujuan Penelitian 9
G. Manfaat Penelitian 10

BAB II KAJIAN TEORI **11**
A. *Coping* 11
1. Pengertian *Coping* 11
2. Proses Terjadinya *Coping* 13
3. Jenis-Jenis *Coping* 15
4. Aspek-Aspek *Coping* 17
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Coping* 18
B. Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi 19
1. Pengertian Mahasiswa 19
2. Pengertian Skripsi 20
3. Tujuan Menulis Skripsi 21
C. Implikasi Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi 22
D. Kerangka Konseptual 23

BAB III METODE PENELITIAN **25**
A. Jenis Penelitian 25
B. Populasi dan Sampel 25
C. Defenisi Operasional 28

D. Jenis Data dan Sumber Data 29
E. Instrumen Penelitian.....29
F. Teknik Analisis Data.....32

BAB IV HASIL PENELITIAN 34
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....34
1. *Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi.....
Secara Keseluruhan.....34
2. *Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi
Dilihat dari *Emotional Focused Coping* 35
3. *Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi
Dilihat dari *Problem Focused Coping* 37
B. Pembahasan.....39
1. *Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi.....
Secara Keseluruhan.....39
2. *Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi
Dilihat dari *Emotional Focused Coping* 42
3. *Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi
Dilihat dari *Problem Focused Coping* 42
C. Implikasi Bimbingan dan Konseling.....43
1. Layanan Konseling Individual 43
2. Layanan Bimbingan dan Kelompok.....44

BAB V PENUTUP.....46
A. Kesimpulan 46
B. Saran.....46

DAFTAR RUJUKAN 48

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

Tabel 1. Populasi Mahasiswa FIP UNP yang Mengambil Mata Kuliah Skripsi 2019 26
Tabel 2. Sampel Penelitian 28
Tabel 3. Skor Alternatif Jawaban 30
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian 31
Tabel 5. Kategori Skor *Coping* pada Mahasiswa FIP UNP 33
Tabel 6. Deskripsi *Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi Secara Keseluruhan 34
Tabel 7. Deskripsi *Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi Dilihat dari *Emotional Focused Coping* 35
Tabel 8. Deskripsi *Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi Dilihat dari *Emotional Focused Coping* Per Indikator 36
Tabel 9. Deskripsi *Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi Dilihat dari *Problem Focused Coping* 37
Tabel10. Deskripsi *Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi Dilihat dari *Problem Focused Coping* Per Indikator 38
Tabel11. Rekapitulasi *Coping* Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi Secara Keseluruhan 39

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

Gambar 1. Proses *Coping*.....13
Gambar 2. Kerangka Konseptual.....23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

Lampiran 1. Rekapitulasi *Judge* Angket.....51
Lampiran 2. Instrumen Penelitian Setelah *Judge* 58
Lampiran 3. Tabulasi Hasil Penelitian *Coping* Mahasiswa
Mengerjakan Skripsi Secara Keseluruhan 66
Lampiran 4. Tabulasi Hasil Penelitian *Coping* Mahasiswa
Mengerjakan Skripsi berdasarkan sub variabel.....73
Lampiran 5. Tabulasi Hasil Penelitian *Coping* Mahasiswa
Mengerjakan Skripsi berdasarkan Indikator 80
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....101

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan Tinggi merupakan lembaga ilmiah yang mempunyai tugas menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran diatas perguruan tingkat menengah dan yang memberikan pendidikan serta pengajaran berdasarkan kebudayaan kebangsaan Indonesia dengan cara ilmiah (Pasal 1 Undang-undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 1961). Selanjutnya dipertegas dalam Pasal 1 Undang-undang Pendidikan Tinggi Nomor 12 Tahun 2012 Perguruan Tinggi adalah satuan pendidikan yang menyelenggarakan Pendidikan Tinggi.

Penddikan di Perguruan Tinggi terdiri dari beberapa komponen penyelenggaraan pendidikan diantaranya tenaga pendidik, tenaga kependidikan dan mahasiswa sebagai objek pelayanan. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk Perguruan Tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Lebih lanjut, Salam (2004) menambahkan mahasiswa merupakan peserta didik di Perguruan Tinggi yang ikut serta dalam situasi akademik yang secara fundamental berbeda dengan apa yang pernah dialami sebelumnya. Jadi mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi yang ikut serta dalam situasi akademik.

Kegiatan atau situasi akademik yang dilakukan mahasiswa di Perguruan Tinggi merujuk kepada proses perkuliahan tatap muka dengan dosen dan tugas-tugas perkuliahan yang menjadi beban studi. Beban studi untuk setiap program studi pada jenjang sarjana S1 adalah 144-160 SKS yang dijadwalkan untuk 8 semester dan dapat ditempuh dalam waktu kurang dari 8 semester dan selama-lamanya 14 semester (Tim penyusun, 2017). Untuk mengakhiri masa studi yang sudah dijadwalkan tersebut, 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 berdasakan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama. Buku panduan penulisan tugas akhir/skripsi Universitas Negeri Padang menjelaskan skripsi sebagai laporan hasil penelitian kualitatif, kuantitatif, pengembangan, dan PTK yang ditulis mahasiswa dan dipertanggung jawabkan melalui ujian skripsi sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar kesarjanaan (Tim Penyusunan, 2017).

Mahasiswa yang sedang menulis skripsi diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan proses belajar dalam penyusunan skripsi. Penyusunan skripsi memiliki prosedur yang jelas, dimulai dari penyusunan proposal penelitian, melakukan penelitian dan penulisan skripsi, melakukan ujian skripsi hingga perbaikan dan penyerahan skripsi (Tim Penyusunan, 2017).

Proses belajar dalam skripsi berlangsung secara individual. Proses belajar secara individual menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dalam mencari pemecahan dari masalah-masalah yang dihadapinya. Adapun dosen pembimbing skripsi adalah membantu mahasiswa mengatasi kesulitan yang ditemui ketika skripsi. Sehingga penting sekali bagi mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsinya sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi. Penulisan skripsi memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa dalam menyelesaikan masalah secara ilmiah, dengan cara melakukan penelitian sendiri, menganalisis serta menarik kesimpulan, dan menulisnya menjadi bentuk karya ilmiah. Keharusan menulis skripsi dimaksudkan agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuan sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki kedalam kenyataan yang dihadapi dan yang tidak kalah penting, skripsi merupakan tolak ukur sejauh mana tingkat pemahaman mahasiswa terhadap ilmu yang dimilikinya.

Menurut Slamet (dalam Gunawati, 2006) banyaknya kesulitan yang dihadapi mahasiswa dikarenakan mahasiswa tidak mempunyai kemampuan dalam menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa dalam penelitian sehingga kesulitan–kesulitan tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan stres, rendah diri, frustasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi.

Lebih lanjut Michelle (dalam Suryadi, 2008) menambahkan kesulitan-kesulitan yang dialami mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi, seperti

kesulitan menentukan latar belakang masalah, teori, metodologi dan kejenuhan, serta ketakutan menghadapi dosen. Penelitian Mujiyah (dalam Januarti, 2009) menemukan adanya kendala-kendala yang biasa dihadapi mahasiswa dalam menulis tugas akhir skripsi yakni kendala internal yang meliputi malas, motivasi rendah, takut bertemu dengan dosen. Kendala eksternal yang berasal dari dosen pembimbing skripsi meliputi sulit ditemui, minimnya waktu bimbingan, kurangnya koordinasi dan kesamaan persepsi antara pembimbing satu dan pembimbing dua, kurang jelas memberi bimbingan, dan dosen terlalu sibuk. Kendala buku-buku sumber meliputi kurangnya buku-buku referensi yang fokus terhadap permasalahan penelitian, referensi yang ada merupakan buku edisi lama. Kendala fasilitas penunjang meliputi terbatasnya dana dengan materi skripsi, kendala penentuan judul atau permasalahan yang ada bingung dalam mengembangkan teori. Kendala metodologi meliputi kurangnya pengetahuan penulis tentang metodologi, kesulitan mencari dosen ahli dalam bidang penelitian berkaitan dengan metode penelitian dan analisis validitas instrumen. Senoy (dalam Rohmah, 2006) menyatakan sumber stres potensial pada mahasiswa adalah proses penyelesaian skripsi.

Menurut Fadhilah (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 sering kali turun, serta kejenuhan karna sulit menemukan titik terang dalam mengerjakannya. Sedangkan tuntutan yang berasal dari luar diri individu adalah tuntutan yang berasal dari lingkungan maupun orang di sekitar 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.

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 di dalam dirinya usaha ini disebut dengan istilah *coping*.

Menurut Siswanto (2007), *coping* adalah suatu cara untuk menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan, luka, kehilangan, atau ancaman serta bagaimana seseorang beraksi ketika menghadapi stres atau tekanan. Coheen (Smet, 1994) mendefenisikan *coping* stres sebagai suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri individu maupun tuntutan yang berasal dari luar diri individu. (Santrock 2007: 299), menyatakan bahwa "*coping* melibatkan upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup dan berusaha untuk mengatasi atau mengurangi stres". Lazarus & Folkman (1984), membedakan *coping* ke dalam 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 dalam menggunakan *coping*-nya dalam menghadapi setiap 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).

Berdasarkan hasil penelitian Wijayanti (2013), *coping* yang umumnya dilakukan mahasiswa untuk menghadapi stres adalah *coping* positif seperti membuat rencana aksi dan berusaha selalu berpikir positif. Sedangkan *coping* negatif seperti mengatasi masalah dengan terburu-buru dan kurang dapat berpikir dengan tenang.

Selanjutnya hasil penelitian Aryawan (2017) yang berjudul Gambaran Stresor dan Koping Stres dalam Proses Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2016 sebagian besar menggunakan koping stres berfokus masalah sebanyak 32 orang (69,6%), dan

sisanya menggunakan koping stres berfokus emosi sebanyak 6 orang (13,0%), serta seimbang sebanyak 8 orang (17,4%).

Berdasarkan data dari Litbang SKK Ganto UNP (2019), faktor terbesar terjadinya stres berat pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi adalah faktor finansial untuk perpanjangan masa perkuliahan, tidak memahami disiplin ilmu selama bertahun-tahun kuliah, tekanan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu sebagai indikator kesuksesan, karakter dosen pembimbing yang sulit dipahami dan ditemui, lemahnya material individu.

Dari hasil wawancara dengan 10 mahasiswa FIP UNP yang sedang mengerjakan skripsi pada bulan Maret 2019 diperoleh masalah atau kendala yang sering dialami selama penyusunan tugas akhir skripsi antara lain, mahasiswa sulit merumuskan kalimat yang tepat ke 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, 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 tidak mengenal waktu, tidak memikirkan masalah yang dialami, tidur-tiduran dikamar seharian, menghindar pertemuan dengan dosen pembimbing, dan menghindari pengerjaan skripsi sementara waktu. Mahasiswa penulis skripsi bisa menggunakan *coping* untuk meminimalisir

tekanan saat mengerjakan skripsi, sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi tepat waktu. Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan diatas, penulis tertarik untuk meneliti mengenai "***Coping*** **Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi"**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Ada mahasiswa sulit merumuskan kalimat yang tepat dalam penulisan skripsi.
2. Ada mahasiswa merasa tertekan dan malas melanjutkan pengerjaan skripsi.
3. Ada mahasiswa sulit mencari buku referensi.
4. Ada mahasiswa takut bertemu dengan dosen pembimbing.
5. Ada mahasiswa tidak paham mengenai konsep variabel penelitiannya.
6. Ada mahasiswa mengalami stres dalam pengerjaan skripsi.
7. Ada mahasiswa yang tidak memiliki teman untuk bertukar pikiran di kampus.
8. Ada mahasiswa sulit menemukan permasalahan yang berkaitan dengan judul penelitiannya.
9. Ada mahasiswa yang tidak mampu memenuhi tuntutan dalam mengerjakan skripsi.

C. Batasan Masalah

Untuk mengarahkan penelitian ini, dari masalah yang diidentifikasi maka permasalahan yang akan diteliti dibatasi pada deskripsi *coping* yang digunakan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran *coping* mahasiswa secara keseluruhan?
2. Bagaimana gambaran *coping* mahasiswa dilihat dari *emotional focused coping*?
3. Bagaimana gambaran *coping* mahasiswa ditinjau dari *problem focused coping*?

E. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menggunakan *coping*-nya guna mengatasi setiap masalah yang sama.
2. Individu menggunakan *coping* guna menyelesaikan suatu permasalahan yang menekan salah satunya dalam bidang akademik.

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan, maka penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan coping mahasiswa secara keseluruhan:

1 Dilihat dari *emotional focused coping*.

2 Dilihat dari *problem focused coping*.

G. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang bersifat teoritis dan praktis sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

   Menambah referensi pembaca mengenai *coping* yang digunakan dalam mengerjakan skripsi.

2. Secara Praktis

   a. Bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, agar dapat meningkatkan *coping* saat menulis skripsi terutama mahasiswa yang memiliki *coping* yang kurang baik sehingga dapat memaksimalkan pengerjaan skripsi sampai tuntas.

   b. Bagi Konselor, dapat mengetahui *coping* mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan yang selanjutnya menjadi informasi bagi konselor untuk mengentaskan dan keperluan pencegahan agar mahasiswa memiliki *coping* lebih baik.

BAB II
KAJIAN TEORI

A. *Coping*

1. Pengertian *Coping*

Dalam kehidupan sehari-hari, semua individu memiliki keinginan dan kebutuhan baik itu secara fisik maupun psikis yang membutuhkan pemenuhan. Apabila keinginan tidak dapat terpenuhi, maka akan menimbulkan permasalahan. Menurut Safaria & Saputra (2012), usaha dalam pemenuhan keinginan yang dilakukan oleh individu untuk mencari jalan keluar dari penyelesaian masalahnya dapat dikatakan *coping.*

Koping berasal dari kata *coping* yang bermakna harafiah pengentasan atau penanggulangan (*to cope with* = mengatasi, menanggulangi). Namun karena istilah *coping* yang merupakan istilah yang sudah jamak dalam psikologi serta memiliki makna yang kaya, maka penggunaan istilah tersebut dipertahankan dan langsung diserap ke dalam bahasa Indonesia untuk membantu memahami bahwa *coping* (koping) tidak sesederhana makna harafiahnya saja. *Coping* sering disamakan dengan adjusmen (penyesuaian diri). Siswanto (2007) menyebutkan *Coping* juga sering dimaknai sebagai cara untuk *problem solving* (memecahkan masalah).

Lazarus & Folkman (1984: 141) mengemukakan bahwa "*coping as constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person".* Berdasarkan kutipan tersebut, Lazarus & Folkman mendefinisikan *coping* sebagai upaya kognitif dan perilaku yang

berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan tuntutan internal tertentu yang dinilai berat dan melebihi sumber daya atau kemampuan yang dimiliki oleh individu tersebut.

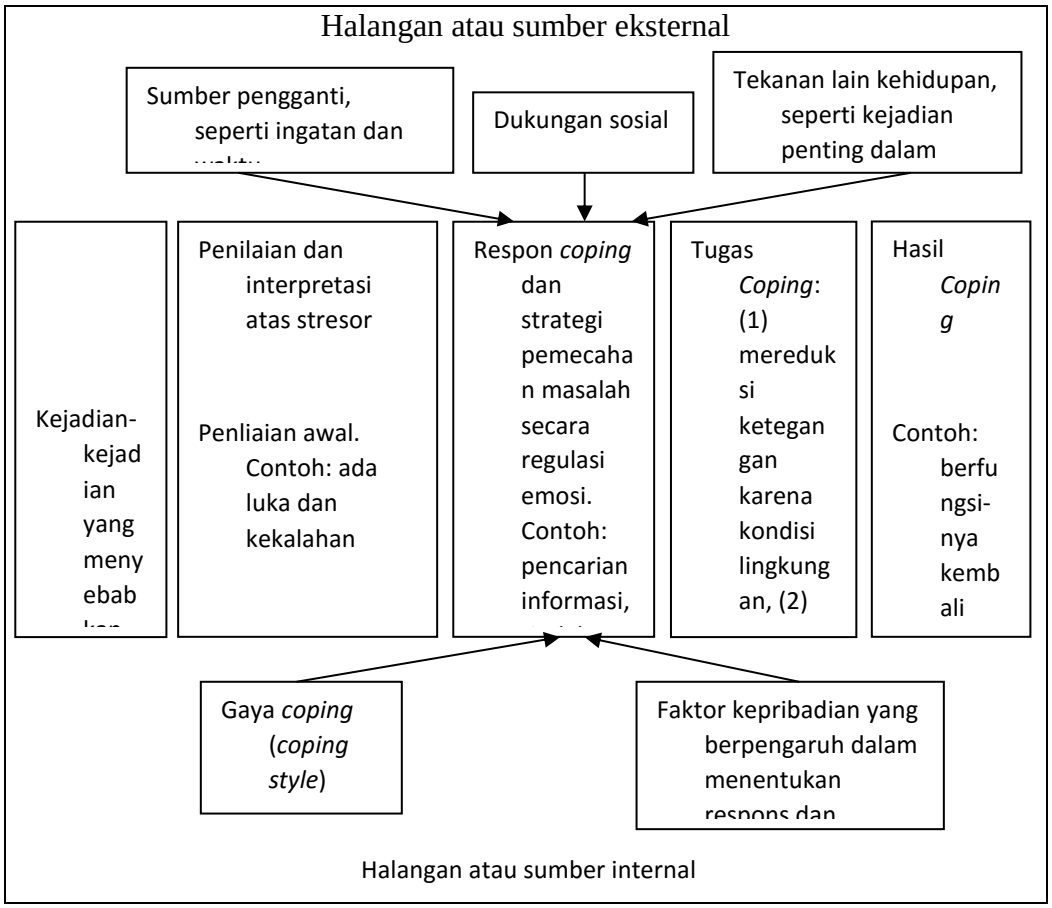
DJ (2016) berpendapat bahwa *coping* adalah usaha seorang individu dalam menghadapi stres dalam kehidupan sehari-hari baik secara pikiran maupun tingkah laku. Hal ini mengurangi ketidaksesuaian persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan inidividu dalam memenuhi tuntutan tersebut, penyesuaian yang tepat terhadap *stresor* dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalah. Widodo (2016) berpendapat bahwa *coping* merupakan upaya atau usaha yang dilakukan individu dalam mengatasi keadaan yang menekan dirinya.

Selanjutnya Weitern dan Lloyd (Mashudi, 2012**)**. Jadi, setiap individu akan berbeda-beda dalam menggunakan *coping*-nya dalam mengatasi setiap masalah yang sama, semuanya tergantung seberapa baik individu tersebut mengamati perbedaan hubungan antara situasi yang menekan dan sumber kekuatan dalam dirinya sendiri.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah usaha yang dilakukan oleh individu untuk menekan, menghilangkan dan mengatasi tuntutan-tuntutan yang ada baik eksternal maupun internal yang melebihi sumber kekuatan dalam diri individu untuk memenuhi tuntutan tersebut. Jika individu memiliki penyesuaian yang tepat terhadap tuntutan tersebut, maka individu mampu menyelesaikan masalahnya dengan tepat.

2. Proses Terjadinya *Coping*

Menurut Lazarus (dalam Safaria & Saputra, 2012: 102), proses terjadinya *coping* dapat dijabarkan melalui gambar berikut.



Gambar 1. Proses *coping*; adaptasi Taylor, 1995 (Safaria & Saputra, 2012: 102)

Lazarus (dalam Safaria & Saputra, 2012: 102) mengatakan bahwa ketika individu berhadapan dengan lingkungan yang baru atau perubahan lingkungan (situasi yang penuh tekanan), makan akan melakukan penilaian awal (*primary appraisal*) untuk menentukan arti dari kejadian tersebut. Kejadian tersebut dapat diartikan sebagai hal yang positif, netral, atau negatif. Setelah penilaian awal terhadap hal-hal yang mempunyai potensi untuk terjadinya tekanan, maka penilaian sekunder (*secondary appraisal*)

akan muncul. Penilaian sekunder adalah pengukuran terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan yang ada.

Penilaian sekunder mengandung makna pertanyaan, seperti apakah saya dapat menghadapi ancaman dan sanggup menghadapi tantangan terhadap kejadian. Setelah memberikan perimer dan sekunder, individu akan melakukan penilaian ulang (*re-appraisal*) yang akhirnya mengarah pada pemilihan strategi *coping* untuk penyelesaian masalah yang sesuai dengan situasi yang dihadapinya.

Keputusan pemilihan strategi *coping* dan respons yang dipakai individu untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan tergantung dari dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal seperti ingatan pengalaman dari berbagai situasi dan dukungan sosial, serta seluruh tekanan dari berbagai situasi yang penting dalam kehidupan. Faktor internal, seperti gaya *coping* yang biasa dipakai seseorang dalam kehidupan sehari-hari dan kepribadian seseorang tersebut.

Setelah keputusan dibuat untuk menentukan *coping* yang dipakai, dengan mempertimbangkan dari faktor eksternal dan internal, individu akan melakukan pemilihan *coping* yang sesuai dengan situasi tekanan yang dihadapinya untuk penyelesaian masalah, dimana ada dua strategi *coping* yang dapat dipakai, apakah *coping* yang berfokus pada permasalahan atau pemilihan *coping* untuk mengatur emosi. Kedua *coping* tersebut dapat bertujuan untuk mereduksi ketegangan yang disebabkan oleh situasi tekanan dari lingkungan maupun dapat mengatur hal-hal negatif, sehingga hasil dari

proses *coping* tersebut dapat menciptakan berfungsinya kembali aktivitas yang biasa dilakukan individu.

3. Jenis-Jenis *Coping*

Menurut Lazarus & Folkman (1984), terdapat dua bentuk *coping* yaitu *coping* yang berfokus pada titik permasalahan dan *coping* yang berfokus melakukan regulasi emosi dalam merespon masalah, diantaranya sebagai berikut:

a. Emotional Focused Coping

Emotional focused coping adalah suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang menekan. *Emotional focus coping* cenderung dilakukan apabila individu merasa tidak mampu mengubah kondisi yang penuh tekanan, maka yang akan dilakukan oleh individu adalah mengatur emosinya. Lazarus & Folkman (1984) menyatakan bahwa *coping* yang berfokus pada emosi merupakan proses kognitif yang diarahkan untuk mengurangi tekanan emosional dalam bentuk penghindaran, dan minimalisasi.

Menurut Sarafino (dalam Safaria & Saputra, 2012), individu dapat mengatur respon emosinya dengan beberapa cara, antara lain mencari dukungan emosi dari sahabat atau keluarga, melakukan aktivitas yang disukai, seperti olahraga atau menonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah, bahkan tak jarang dengan penggunaan alkohol atau obat-obatan. Cara lain yang dapat digunakan individu dalam

pengaturan emosinya adalah dengan berpikir dan memberikan penilaian mengenai situasi yang penuh tekanan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *emotional focused coping* adalah proses kognitif yang diarahkan untuk mengurangi tekanan emosional terhadap situasi yang menekan dengan berbagai cara seperti menemukan dukungan emosional dari berbagai pihak, penghindaran, melakukan aktivitas yang mampu mengalihkan perhatian dari masalah, serta dengan cara berpikir dan memberikan penilaian mengenai situasi yang penuh tekanan.

b. Problem Focused Coping

Menurut Smet (1994), *problem focused coping* adalah usaha untuk mengurangi *stresor* dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru yang digunakan untuk mengubah situasi, keadaan atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dia yakin akan dapat mengubah situasi. Selanjutnya, Lazarus & Folkman (1984) berpendapat bahwa *problem focused coping* merupakan strategi yang berupaya menyelesaikan masalah dengan cara mendefinisikan masalah, berupaya mencari solusi dari permasalahan yang ada, selain itu individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* adalah strategi atau usaha individu dalam menyelesaikan

masalah dengan cara mencari solusi dari masalah yang menekan sehingga dapat menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres dan tekanan.

4. Aspek-Aspek *Coping*

Lazarus & Folkman (1984), ada sembilan aspek *coping* yang meliputi enam aspek *emotional focused coping* dan tiga aspek *problem focused coping* yaitu sebagai berikut.

a. Emotional Focused Coping

1) *Seeking social emotional support*. Mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
2) *Distancing*. Mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
3) *Escape avoidance*. Mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan untuk menghibur diri dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu memainkan fantasi dan berandai-andai untuk tidak memikirkan masalah atau tidur.
4) *Self control*. Mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri dalam bertindak untuk menyelesaikan masalah.
5) *Accepting responsibility*. Menerima masalah yang dihadapi sambil memikirkan jalan keluar permasalaan.
6) *Positive reappraisal*. Membuat suatu arti positif dari situasi dalam perkembangan pribadi dengan sifat religius.

b. Problem Focused Coping

1) *Seeking informational support.* Mencoba memperoleh informasi dari orang lain seperti dokter, psikolog, atau guru.
2) *Confrontive coping.* Melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
3) *Planful problem solving.* Menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Coping*

Menurut Parker (dalam Nisrina, 2016) ada tiga faktor yang mempengaruhi seseorang dalam menggunakan *coping*, yaitu sebagai berikut.

a. Karakteristik situasional

Seseorang akan melakukan strategi *coping* dengan melihat dan menilai situasi yang dihadapinya apakah dapat dikontrol atau diubah, menantang atau mengancam. Jika individu menilai bahwa masalah yang dialaminya menantang, maka ia akan bertindak rasional dan percaya diri dalam mengatasi masalahnya. Sebaliknya, jika situasinya mengancam, maka ia akan kembali kepada kepercayaan atau agama yang dianut.

b. Faktor lingkungan

Faktor ini meliputi lingkungan fisik dan psikososial yang dapat mempengaruhi perilaku dan perasaan yang dimiliki oleh individu.

Peran lingkungan seperti rumah, sekolah, tempat kerja dan lain sebagainya akan mempengaruhi *coping* yang dilakukan oleh individu.

c. Faktor Personal atau Perbedaan Individu

Jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi dan tingkat perkembangan kognitif individu merupakan karakteristik perbedaan individu yang mempengaruhi strategi *coping* individu. Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat tiga faktor yang mempengaruhi seseorang dalam menggunakan strategi *coping* yaitu faktor situasional, faktor lingkungan dan faktor personal atau perbedaan individu.

B. Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang proses dalam menimba ilmu ataupun belajar serta terdaftar sedang menjalankan pendidikan pada salah satu perguruan tinggi baik akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi baik negeri maupun swasta atau lembaga ilmu yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan kerencanaan dalam bertindak, serta mampu berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa yang merupakan prinsip yang saling melengkapi (Siswoyo, 2007).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik yang terdaftar disebuah perguruan tinggi yang dianggap memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi dan cerdas dalam bertindak.

2. Pengertian Skripsi

Dalam Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang skripsi diartikan sebagai laporan hasil penelitian kualitatif, kuantitatif, pengembangan, dan PTK yang ditulis mahasiswa dan dipertanggung jawabkan melalui ujian skripsi sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar kesarjanaan (Tim Penyusun, 2017).

Skripsi juga dapat disebut sebagai karangan ilmiah berupa laporan penelitian sebagai tugas akhir untuk memperolah gelar Sarjana (S1) di Perguruan Tinggi (Ermanto & Emidar, 2012). Skripsi adalah karangan ilmiah yang menguraikan suatu masalah yang didukung oleh data empiris-objektif. Skripsi selalu berupa laporan penelitian, baik berdasarkan penelitian lapangan maupun penelitian kepustakaan (Ermanto & Emidar, 2012).

Skripsi yang berupa laporan penelitian lapangan merupakan skripsi yang data penelitiannya dikumpulkan dilapangan termasuk dilabor. Skripsi yang berupa laporan penelitian kepustakaan merupakan skripsi yang datanya dikumpulkan di perpustakaan. Hal ini berarti bahwa data penelitian diperoleh dari sumber tertulis, seperti buku, kamus, ensiklopedia, surat kabar, majalah dan jurnal (Ermanto & Emidar, 2012).

Siregar (2014:511) menyatakan “skripsi adalah tulisan ilmiah berupa paparan hasil penelitian yang membahas tentang masalah dalam bidang tertentu, sesuai jurusan yang sedang ditempuh dengan menggunakan kaidah yang berlaku”. Skripsi yang ditulis sebagai bukti kemampuan akademis mahasiswa dalam kaitan penelitian dan pemecahan masalah-masalah yang diteliti. Hasil skripsi harus dapat dipertanggung jawabkan dengan fakta dan data empirisnya (Siregar, 2014).

Secara sederhana dapat dipahami bahwa skripsi adalah tugas akhir mahasiswa yang harus diselesaikan untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) di Perguruan Tinggi. Adapun peran dosen pembimbing adalah membantu mahasiswa mengatasi kesulitan yang ditemui ketika menyusun skripsi. 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.

3. Tujuan Penulisan Skripsi

Tujuan utama penulisan skripsi tertera dalam Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang adalah untuk memperoleh gelar kesarjanaan bagi mahasiswa (Tim Penyusun, 2017). Selain itu, suatu proses pembelajaran bagi mahasiswa dalam melaksanakan penelitian juga menjadi salah satu tujuan penyusunan skripsi.

C. Implikasi Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi

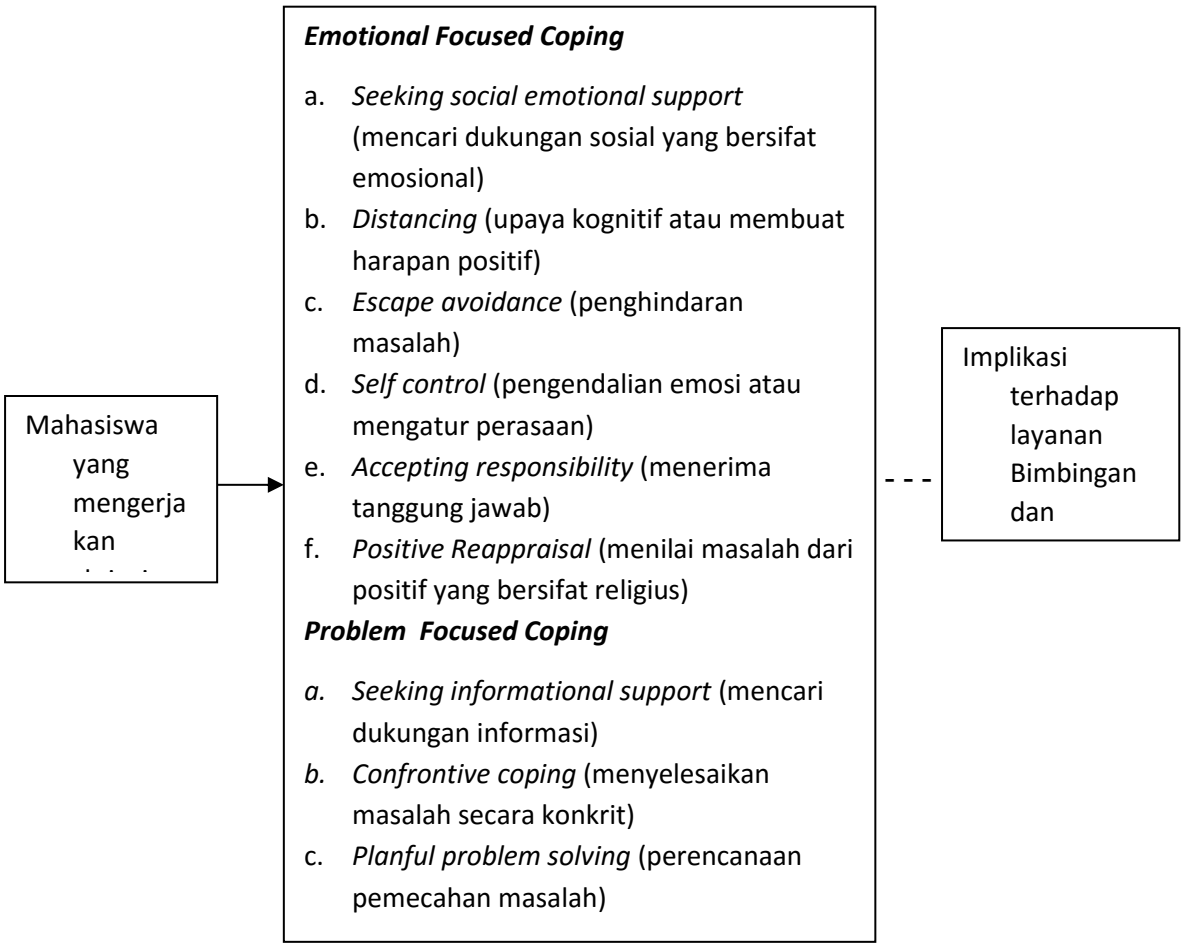
Willis (dalam Lubis, 2011) menjelaskan tujuan konseling dalam hubungan membantu dunia pendidikan adalah mengembangkan potensi individu secara optimal sehingga individu menjadi kreatif, produktif, mandiri, dan bersifat religius. Selanjutnya bimbingan konseling dalam pendidikan bertujuan memecahkan masalah yang dihadapi individu sehingga siswa terlepas dari tekanan emosional, agar individu bisa merencanakan kehidupanya secara wajar.

Jadi, dari pengertian ini dapat disimpulkan pengertian bimbingan konseling ialah suatu proses pemberian bantuan profesional yang diberikan oleh konselor kepada klien agar klien mampu mengentaskan masalah yang dihadapinya dan juga mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya secara optimal sehingga tercapainya kemandirian klien dan memiliki kehidupan efektif sehari-hari. Peran bimbingan konseling dalam *coping* mengerjakan skripsi yaitu untuk memberikan pemahaman kepada individu agar bisa memahami kondisi akademik mahasiswa. Terciptanya pemahaman akademik pada individu sehingga memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan atau hambatan pada lingkungan akademik.

Universitas Negeri Padang telah menyediakan unit pelayanan bimbingan dan konseling (UPBK), yang mana UPBK bertujuan untuk membantu mahasiswa dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi mahasiswa, terutama masalah yang berkaitan dengan akademik. Berbagai jenis layanan bimbingan dan konseling seperti layanan konseling individual, layanan

bimbingan kelompok, dan layanan informasi yang dapat membantu mahasiswa agar memiliki kemampuan menggunakan *coping* yang sesuai dalam mengerjakan skripsi.

D. Kerangka Konseptual



Gambar 2. Kerangka konseptual

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, dapat digambarkan desain penelitian untuk mengungkapkan *coping* mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Dijelaskan bahwa *coping* yang digunakan mahasiswa dapat dilihat dari *emotional focused coping* dan *problem focused coping* yang dimiliki oleh mahasiswa FIP UNP. Sehingga apabila mahasiswa menggunakan *coping* yang

tepat diprediksi mahasiswa akan mampu mencapai kesuksesan dalam mengerjakan skripsi.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai *coping* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi secara keseluruhan berada pada kategori sedang, secara rinci berdasarkan sub variabel dapat dilihat sebagai berikut.

1. *Coping* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan dilihat dari *emotional focused coping* berada pada kategori sedang.
2. *Coping* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan dilihat dari *problem focused coping* berada pada kategori rendah.

B. Saran

1. Mahasiswa

   Bagi mahasiswa, diharapkan bisa mempersiapkan diri menjalani proses perkuliahan agar memiliki ketahanan, dan perlu bagi mahasiswa untuk menkonsultasikan persoalan akademik yang ditemukan ke Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling (UPBK) UNP.

2. Konselor

   Melalui pelayanan UPBK konselor bisa memberikan layanan untuk mahasiswa selama masa orientasi kampus, bagaimana sistem dan pola pelakasanaan kuliah di perguruan tinggi, kemudian pemberian layanan dalam pengentasan masalah yang dialami mahasiswa.

3. Peneliti lanjutan

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti tentang *coping*, diharapkan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *coping*. Sehingga nantinya dapat memperkaya riset tentang *coping.*

DAFTAR RUJUKAN

Aryawan, Putu K D. (2017). Gambaran Stresor dan Koping Stres dalam Proses Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2016. *Skripsi*. Universitas Udayana.

Darmono & Hasan, A. M. (2005). *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.

DJ, Sespita Darmalia. (2016). Perbedaan Penggunaan Strategi *Coping* pada Siswa Laki-laki dan Perempuan Kelas X di SMK Swadhipa 2 Natar Tahun Pelajaran 2014/2015. *Skripsi* Lampung: FKIP UNILA.

Ermanto & Emidar. (2012). *Bahasa Indonesia: Pengembangan Kepribadian di Perguruan Tinggi.* Padang: UNP Press.

Fadhilah, 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.

Hartaji, Damar A. (2012). *Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

Intani, Farah, Sofah., & Surjaningrum, R, E. (2010). *Coping Strategy pada Mahasiswa Salah Jurusan.* Jurnal Insan. Vol.12, No.2.

Irianto, A. (2004). *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi dan Pengembangannya.* Jakarta: Kencana Pernada Media Grup.

Januarti, Rozi. (2009). Hubungan antara Persepsi terhadap Dosen Pembimbing dengan Tingkat Stres dalam Menulis Skripsi. *Skripsi*: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Lazarus Richard S & Folkman Susan. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing, Inc.

Litbang SKK Ganto UNP. (2019, Maret-April) Mahasiswa, Skripsi, dan Depresi. *Ganto*. Hal. 19.

Lubis, N. L. (2011). *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik.* Jakarta : Kencana Peranada Media Group.

Mashudi, Farid. (2012). *Psikologi Konseling*.Yogyakarta: IRCiSoD.

Nisrina, Ghina Elzanadia. (2016). Perbedaan Strategi Coping Stres pada Mahasiswa Organisasi dan Non Organisasi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi:* Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

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.

Primadita, Adhe. 2012. "Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik terhadap Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa PSIK Undip Semarang". *Disertasi*. Semarang: Universitas Diponegoro.

Prayitno & Erman Amti. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Rohmah FA. (2006). Efektivitas diskusi kelompok dan pelatihan efikasi diri untuk mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. *Skripsi:* Yogyakarta: ETD Universitas Gadjah Mada.

Salam, B. (2004). C*ara Belajar yang Sukses di Perguruan Tinggi*. Jakarta: Rineka Cipta.

Safaria, Triantoro & Nofrans Eka Saputra. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.

Santrock, John W. (2007). *Remaja*. Jakarta: Erlangga.

Siregar, Syofian. (2014). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.

Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, dan Perkembangan*. Yogyakarta: Andi.

Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

Smet, Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia:: Jakarta.

Sugiyono. (2009). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D).* Bandung: Alfabeta.

Sukardi, D. K. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah.* Jakarta: Rineka Cipta.

Suryadi, S. (2008). Perbedaan Insomnia pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi dan belum Mengerjakan Skripsi. *Skripsi*: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

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.

Tim Penyusun. (2017). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: UNP.

Undang-undang Pendidikan Tinggi Nomor 12 Tahun 2012.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 1961.

Widodo. (2016). Perbedaan Penggunaan Strategi *Coping* Antara Remaja Buta Total dan Remaja Kurang Lihat di MTs Yaketunis Yogyakarta. *Skripsi:* Universitas Negeri Yogyakarta.

Wijayanti, Nindya (2013). Strategi *Coping* Menghadapi Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan. *Skripsi*: Universitas Negeri Yogyakarta.

Yusuf, A. Muri. (2014). *Metodologi Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan.* Jakarta: Prenadamedia Group.