

**KEMAMPUAN *PROBLEM FOCUSED COPING* MAHASISWA  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
ANGKATAN 2019 FKIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

Oleh

**Husni Hidayah Hasibuan**

**NIM : 06071181722009**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2021**

**KEMAMPUAN *PROBLEM FOCUSED COPING* MAHASISWA  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ANGKATAN 2019  
FKIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

Oleh

**Husni Hidayah Hasibuan**

**NIM: 06071181722009**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Mengesahkan :**

**Pembimbing**

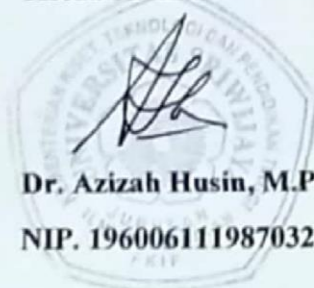


**Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons**

**NIP. 195902201986112001**

**Mengetahui**

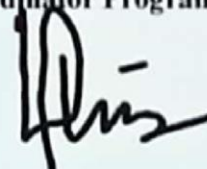
**Ketua Jurusan**



**Dr. Azizah Husin, M.Pd**

**NIP. 196006111987032001**

**Koordinator Program Studi**



**Dra. Harlina, M.Sc**

**NIP. 195904251987032001**

**KEMAMPUAN *PROBLEM FOCUSED COPING* MAHASISWA  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
ANGKATAN 2019 FKIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Husni Hidayah Hasibuan

NIM. 06071181722009

**Telah diujikan dan lulus pada:**

Hari : Rabu

Tanggal : 21 Juli 2021

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons



2. Anggota : Rani Mega Putri, M.Pd., Kons



3. Anggota : Fadhlina Rozzaqyah, S.Pd., M.Pd



Indralaya, Juli 2021

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Dra. Harlina, M.SC

NIP. 195904251987032001

**PERNYATAAN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Husni Hidayah Hasibuan

Nim : 06071181722009

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Kemampuan *Problem Focused Coping* Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 FKIP Universitas Sriwijaya” adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya saya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa ada paksaan dari pihak mana pun.

Indralaya, 2021

Yang membuat pernyataan,

Husni Hidayah Hasibuan

06071181722009

## PRAKATA

Segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah melimpahkan Rahmat, Nikmat juga Karunia-Nya kepada seluruh makhluk ciptaan-Nya. Sholawat beserta Salam kepada Baginda Rasulullah Shollaallohu 'Alaihi wa Sallam, tauladan bagi seluruh pengikutnya. Semoga kita memperoleh Syafa'at dari beliau di hari akhir kelak. Skripsi dengan judul "Kemampuan *Problem Focused Coping* mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 FKIP Universitas Sriwijaya" disusun untuk memebuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons., selaku pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, Ibu Dr. Azizah Husin, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Ibu Dra. Harlina, M.Sc., Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga untuk seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama perkuliahan. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh keluarga, terutama kedua orang tua penulis yang telah memberikan dukungan dan semangat selama mengikuti pendidikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, Juni 2021

Husni Hidayah Hasibuan

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Bismillaahirrohmaanirrohiim....

Alhamdulillahirobbil'aalamiin, segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala Tuhan seluruh alam yang telah memberikan nikmat Iman dan Islam begitu juga dengan nikmat kesehatan dan kesempatan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat dan salam kepada makhluk-Nya yang paling mulia, Muhammad Shollaallohu 'Alaihi wa Sallam. Semoga kita mendapatkan syafa'at dari beliau. Dengan penuh rasa syukur, hormat dan sayang skripsi ini saya persembahkan untuk:

- ❖ Agama, Nusa dan Bangsa tercinta.
- ❖ Kedua orang tua yang saya cintai dan saya sayangi, wanita bernama Irma Dani Nasution yang biasa kami panggil "Mumma". Terima kasih atas segala cinta, pengorbanan, dan kasih sayang yang senantiasa kau berikan. Kebaikan mu sungguh tak akan terbalaskan, biarlah Allah sang Maha Pemberi yang akan memberi ganjaran, pahala berlipat dan berkah dari apa yang selalu engkau ikhtiarkan. Terima kasih juga untuk almarhum Ayah Fakhrudin Hasibuan, sosok bijkasana yang selalu dirindukan. Tegas sekaligus penyayang. Ayah, In Syaa Allah kelak kita akan berkumpul di Surga-Nya, do'akan kami agar selalu dalam lindungan-Nya.
- ❖ Adik-adikku, Miswar Hamdani Hasibuan, Afifah Hannum Hasibuan, Yusri Anwar Harun Hasibuan, dan Ahmad Ansori Hasibuan. Terima kasih atas segala do'a, dukungan dan bantuan, semoga kita selalu diberi kemudahan, keridhoan dan keberkahan dalam setiap langkah dan ayunan tangan. Semoga kelak kita tetap dipertemukan dan disatukan dalam syurga-Nya
- ❖ Keluarga besar dari pihak Ayah dan Mumma, teruntuk bapak, nanguda, bou, tulang, nantulang, umak dan ayah tobang, ante, uda, para sepupu dan keponakan yang selalu memberikan do'a dan dukungan baik moril maupun

materil, semoga Allah membalas kebaikan kalian dan senantiasa dilimpahkan keberkahan.

- ❖ Dosen Pembimbing saya, Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons., yang telah membimbing, memberi saran, nasehat serta motivasi juga ilmu yang bermanfaat.
- ❖ Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya yaitu Ibu Dra. Harlina M.Sc., Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons., Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd., Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd., Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons., Ibu Nur Wisma, M.Pd., Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., Ibu Silvia AR, M.Pd., Bapak Syarifuddin Gani, M.Si., Bapak Dr. Yosef, M.A., Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd., dan Bapak Alrefi M.Pd. Terima kasih banyak atas semua ilmu dan pengalaman yang telah kalian berikan, semoga dihitung sebagai amal jariyah dan diberikan ganjaran terbaik oleh Allah di hari akhir kelak.
- ❖ Pegawai administrasi Program Studi Bimbingan dan Konseling yaitu pak Zulfikar A.Md., mba Selly dan mbak Riansih, S.Pd., yang sudah membantu dan memudahkan segala proses administrasi.
- ❖ Seluruh Guru, Ustadz dan Ustadzah saya sejak di SD 0101 Sibuhuan, Madrasah Ibtidaiyah Swasta 1 Sibuhuan, Guru mengaji saya, Guru dan Staff Pondok Pesantren Al-Mukhlisin mulai dari saya Madrasah Tsanawiyah sampai Madrasah Aliyah. Terima kasih atas ilmu, bimbingan dan seluruh tenaga yang kalian berikan sehingga saya sampai pada titik pendidikan seperti ini.
- ❖ Nama mu, seseorang yang kelak menjadi teman dalam ibadah terpanjang selama di dunia. Jawaban dari do'a dan pinta seorang hamba Allah yang penuh dosa. Semoga Allah pertemukan kita dalam ridho-Nya.
- ❖ Sahabat dan teman saya sejak SD, MI, Tsanawiyah, dan Aliyah. Terkhusus teman-teman yang pernah satu meja dan satu kelas dengan saya. Terima kasih telah kebersamaan dan mengisi hari-hari saya dengan penuh bahagia.

- ❖ Teman sekaligus sahabat saya sejak Tsanawiyah sampai sekarang, Nur Jannah Tukmaida Hasibuan. Semoga lekas menyelesaikan studinya di negeri Kinanah agar bisa segera bersua. Salam rindu dari Bumi Indonesia. Juga teman-teman kelas XII IPS 2 yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.
- ❖ Teman-teman BK angkatan 2017 kelas Indralaya dan Palembang. Terima kasih telah menjadi bagian dalam perjuangan menjalankan pendidikan di masa kuliah, memberi warna dalam setiap kelam, dan menjadi saksi bahwa kita pernah berjuang bersama. Semoga Allah senantiasa menjaga ukhuwah dan tali persaudaraan kita.
- ❖ Mbak dan kakak tingkat BK angkatan 2014, 2015, dan 2016 kelas Indralaya dan Palembang. Terima kasih atas bimbingan dan kebersamaannya selama ini.
- ❖ Adik tingkat BK angkatan 2018, 2019, dan 2020 kelas Indralaya dan Palembang. Terima kasih atas setiap moment yang kita lalui bersama. Tetap semangat dan berjuang menggapai mimpi.
- ❖ BK 2019 kelas Indralaya dan Palembang, terima kasih telah bersedia dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
- ❖ Teman kost sekaligus sahabat di masa suka maupun duka yaitu Hammito Pulungan, kak Lili Aminah Harahap, Dermahara Hasibuan, dek Nafisah, dek Mila, dan dek Robiah. Terima kasih atas segala dukungan dan bantuan ketika saya merasa sulit, mengurus saya ketika sakit, dan berbagi moment bahagia bersama. Semoga Allah mempermudah segala urusan dan selalu melimpahkan keberkahan.
- ❖ Mbakku tersayang, Siti Aisyah (mbak Icha). Terima kasih atas motivasi, bimbingan dan nasehat yang selalu engkau berikan.
- ❖ Sahabat Hamasah Girl (Maryati, Sonia, Hera, Ica, Afriyani, Prima, Izzah), Tim Ngedaki Soon (mbak Icha, Yuk Messy, Derma, Mia, Yusnita, Kak



Sapri, Hariadi, Armanto, dan Khukuh), Silaturrahim Pejuang Hafizhah (mbak Murti, Faza, mbak Wulan, Dek Faizah, dll) teman-teman Volunteers Bina Desa Nadwah, dek Lala, Citra, mbak dan teman-teman Liqo di grup Bismillaah.

- ❖ Organisasi yang pernah saya ikuti sekaligus tempat mencari jati diri, yaitu Keluarga Besar Imatabagsel Sumsel, Himpunan Mahasiswa Konseling (Himaks) Unsri, DPM KM FKIP Unsri, BEM KM FKIP Unsri, BO Barokah FKIP Unsri, dan Forum Silaturrahim Anggota Legislatif (Forsaleg) Sriwijaya. Terima kasih juga kepada mbak, kakak dan rekan-rekan organisasi yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu. Kalian telah memberikan saya banyak pengalaman, ilmu dan wawasan dalam suatu wadah kemanusiaan bernama organisasi atau himpunan. Tetap semangat dan selalu menebar kebermanfaatan bagi sekitar.
- ❖ Almamaterku, Universitas Sriwijaya
- ❖ Terakhir, terima kasih untuk semua yang pihak yang sudah membantu penyelesaian skripsi baik secara materi, do'a, pikiran, tenaga, dan motivasi sehingga dapat terselesaikan dengan mudah. Semoga bernilai pahala disisi Allah dan diberikan ganjaran terbaik. Uhibbukum Fillaah ♥.

### **MOTTO HIDUP**

*“Dan janganlah kamu merasa (lemah), dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman”.*

*(Q.S. Ali 'Imran 139)*

**DAFTAR ISI**

	Hal
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT .....</b>	<b>iii</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO HIDUP.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Kemampuan <i>Problem Focused Coping</i> .....	7
2.1.1 Pengertian Strategi <i>Coping</i> .....	7
2.1.2 Pengertian <i>Problem Focused Coping</i> .....	8
2.1.3 Aspek-aspek <i>Problem Focused Coping</i> .....	8
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Problem Focused Coping</i> .....	9
2.2 Bimbingan dan Konseling .....	11

2.2.1	Pengertian Bimbingan dan Konseling .....	11
2.2.2	Fungsi Bimbingan dan Konseling .....	12
2.2.3	Azas-azas Bimbingan dan Konseling .....	14
2.2.4	Bidang Layanan Bimbingan dan Konseling .....	17
2.2.5	Komponen Program Layanan Bimbingan dan Konseling.....	18
2.2.6	Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling .....	19
2.3	Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>24</b>
3.1	Metode Penelitian.....	24
3.2	Variabel Penelitian .....	24
3.3	Defenisi Operasional Variabel .....	25
3.4	Populasi dan Sampel .....	25
3.4.1	Populasi .....	25
3.4.2	Sampel .....	25
3.5	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	26
3.5.1	Lokasi Penelitian .....	26
3.5.2	Waktu Penelitian .....	26
3.6	Teknik Pengumpulan Data .....	27
3.6.1	Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	28
3.7	Deskripsi Persiapan Penelitian .....	29
3.8	Uji Instrumen Penelitian.....	30
3.8.1	Uji Validitas Instrumen .....	30
3.8.2	Uji Reliabilitas Instrumen.....	31
3.9	Teknik Analisis Data.....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>		<b>33</b>
4.1	Deskripsi Data Hasil Skala Kemampuan <i>Problem Focused Coping</i> .....	33
4.2	Hasil Penelitian .....	34
4.2.1	Kemampuan <i>Problem Focused Coping</i> Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 Universitas Sriwijaya .....	34

4.2.2 Hasil Penelitian berdasarkan Indikator Kemampuan <i>Problem Focused Coping</i> pada Mahasiswa BK angkatan 2019 Universitas Sriwijaya.....	35
4.3 Pembahasan .....	37
4.4 Keterbatasan Penelitian .....	40
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>42</b>
5.1 Simpulan .....	42
5.2 Saran .....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>47</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1	Daftar Jumlah Mahasiswa BK Angkatan 2019.....	26
Tabel 2	Format Skor Alternatif Jawaban.....	27
Tabel 3	Kisi-kisi (sebelum uji coba).....	28
Tabel 4	Kisi-kisi (setelah uji coba).....	31
Tabel 5	Pengkategorian Kemampuan <i>Problem Focused Coping</i> .....	32
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Problem Focused Coping</i> .....	33
Tabel 7	Pengkategorian Kemampuan <i>Problem Focused Coping</i> .....	34
Tabel 8	Persentase Mahasiswa BK Angkatan 2019 Universitas Sriwijaya berdasarkan Kemampuan <i>Problem Focused Coping</i> .....	35
Tabel 9	Pengkategorian Mean & Stdev berdasarkan indikator Kemampuan <i>Problem Focused Coping</i> .....	35

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Usul Judul Skripsi.....	48
Lampiran 2	Halaman Pengesahan Proposal Penelitian.....	49
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian dari Dekanat.....	50
Lampiran 4	Surat Keputusan Pembimbing.....	51
Lampiran 5	Surat Pengantar Penunjukan Dosen Validasi.....	52
Lampiran 6	Lembar Skala yang di Validasi Dosen.....	53
Lampiran 7	Lembar Penilaian Validasi Dosen.....	60
Lampiran 8	Skala Kemampuan <i>Problem Focused Coping</i> .....	61
Lampiran 9	Tabulasi Data Hasil Uji Coba Validasi.....	67
Lampiran 10	Validitas dan Reliabilitas Skala Uji Coba.....	69
Lampiran 11	Skala Kemampuan <i>Problem Focused Coping</i> .....	73
Lampiran 12	Tabulasi Data Hasil Penelitian Keseluruhan.....	77
Lampiran 13	Validitas dan Reliabilitas.....	86
Lampiran 14	Foto Penelitian.....	89
Lampiran 15	Daftar Nama Mahasiswa BK 2019 Kelas Indralaya.....	90
Lampiran 16	Daftar Nama Mahasiswa BK 2019 Kelas Palembang.....	92
Lampiran 17	Kartu Pembimbing Skripsi .....	93

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 4.1 Diagram Data Mahasiswa BK Angkatan 2019 Universitas Sriwijaya  
berdasarkan Indikator Kemampuan *Problem Focused Coping*.....36

## ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan *problem focused coping* yang merupakan salah satu bentuk coping yang berfokus pada masalah secara langsung dan menghasilkan tindakan untuk keluar dari masalah yang sedang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *problem focused coping* mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian survei dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala psikologis model skala likert. Seluruh anggota populasi dijadikan subjek dalam penelitian yaitu sebanyak 81 responden. Data dianalisis dengan rumus persentase (%). Hasil analisis data menunjukkan bahwa kemampuan *problem focused coping* mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 diperoleh (20%) berada pada kategori sangat baik, (9%) berada pada kategori baik, (38%) berada pada kategori cukup baik, (15%) berada pada kategori tidak baik, sedangkan (19%) berada pada kategori sangat tidak baik. Sehingga dapat diketahui sebagian besar mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya memiliki kemampuan *problem focused coping* pada kategori Cukup Baik.

**Kata Kunci :** Kemampuan Problem Focused Coping, Bimbingan dan Konseling

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Dra. Harlina, M.Sc

NIP. 195904251987032001

Dosen Pembimbing



Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons

NIP. 195902201986112001



## ABSTRACT

*This study uses problem focused coping wich is a form of coping that focuses on the problem directly and produces action to get out of the problem at hand. This study aims to determine the problem focused coping abilities of the student of the 2019 Guidance and Counseling Study Program the Faculty of Teacher Training and Education Sriwijaya University. This type is survey research with quatitative descriptive method. The data were collected using a psychological Likert scale model. All population members were chosen as subject of research. Data were analyzed using the percentage formula (%). The results of data analysis showed that the problem focused coping abilities of the 2019 guidance and counseling students (20%) were in the very good category, (9%) were in the good category, (38%) were in the quite good category (15%) were in the not good category and (19%) were in the very unkind category. As a result, it can be seen that most of the Guidance and Counseling student of the 2019 of the Faculty of Teacher Training and Education Sriwijaya University have problem focused coping abilities in quite good categories.*

**Keywords:** *Problem Focused Coping Abilities, Guidance and Counseling*

*Acknowledge by,*

*Coordinator of Study Program*



Dra. Harlina, M.Sc

NIP. 195904251987032001

*Advisor*



Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons

NIP. 195902201986112001

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Semua manusia pasti tidak akan terlepas dari berbagai masalah, baik masalah skala kecil maupun masalah dalam skala besar. Apabila suatu masalah telah selesai, maka akan muncul masalah baru. Masalah ini seringkali dianggap sebagai beban dan tantangan yang kerap mengganggu aktivitas individu. Salah satu contoh masalah yang dialami oleh individu di bidang pendidikan adalah ketika berada di bangku kuliah. Individu yang disebut sebagai mahasiswa di perguruan tinggi tentu mempunyai tugas dan tanggung jawab yang harus diselesaikan dengan baik. Mahasiswa akan disugahi dengan berbagai tugas dan kegiatan kampus serta dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan.

Emosional individu akan berubah menjadi labil ketika sedang ditimpa suatu masalah, maka akan menjadi hal yang wajar apabila ia merasa stress, marah dan merasa terbebani. Namun jika kadarnya berlebihan seperti stress berat justru akan mengganggu aktivitas lainnya dan dapat menambah masalah baru bagi dirinya. Purnama (2017) menyatakan bahwa individu yang memandang suatu masalah secara negatif cenderung akan memberikan respon negatif. Begitu juga sebaliknya, jika masalah dipandang secara positif, respon yang dihasilkan pun akan lebih baik dan lebih terarah pada aktivitas yang positif. Maka perlu bagi setiap individu untuk mengetahui bagaimana strategi menghadapi dan menyelesaikan suatu masalah dengan baik dan mandiri.

*Coping* adalah perilaku yang tampak maupun yang tersembunyi yang dilakukan oleh individu untuk menghilangkan atau mengurangi ketegangan psikologi ketika berada dalam kondisi yang penuh masalah. Strategi menghadapi dan menyelesaikan masalah disebut juga dengan *coping stress* (Rasmun: 2004).

Lukaningsih & Bandiyah (2011) mengemukakan bahwa *Coping stress* dibagi menjadi dua, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* merupakan usaha individu dalam menghadapi stress

dengan cara mengatur dan mengubah masalah yang merupakan penyebab terjadinya tekanan dalam dirinya. Sedangkan *emotional focused coping* merupakan cara atau usaha individu untuk mengatasi suatu masalah dengan cara mengatur respon emosional untuk menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi yang dianggap penuh tekanan.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, salah satu strategi menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dapat dilakukan oleh individu adalah dengan *problem focused coping*. Strategi ini dapat dilakukan oleh individu yang mempunyai keyakinan bahwa ia akan dapat menuntaskan dan mengontrol masalah-masalah yang sedang dihadapinya. Strategi  *coping* mempunyai tujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menentang, membebani dan melebihi kekuatan atau sumberdaya dalam mengatasinya.

Mahasiswa adalah pelajar atau individu yang sedang mencari ilmu pada suatu universitas atau perguruan tinggi negeri maupun swasta (Siswoyo, 2007). Sebagai seorang yang terpelajar mahasiswa dituntut untuk mampu menyelesaikan berbagai masalah secara mandiri dan mampu mengembangkan diri secara optimal. Mahasiswa akan dihadapkan dengan hubungan sosial tempat ia tinggal dan berbagai aktivitas yang juga berkaitan dengan prestasi akademik maupun non akademik. Dalam proses studi mahasiswa sering dihadapkan dengan berbagai masalah, baik masalah pribadi ataupun masalah sosial termasuk akademik dan aktivitas di perguruan tinggi.

Beberapa masalah yang sering dihadapi mahasiswa adalah merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas dan merasa tidak percaya diri ketika bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Ketidakberhasilan yang dirasakan oleh mahasiswa dapat berkembang menjadi perasaan negatif yang memicu timbulnya perasaan khawatir, tertekan, frustrasi, kehilangan motivasi, rendah diri, dan stress. Ismiati (2015) untuk menyelesaikan permasalahannya, individu akan memunculkan berbagai respon dari kondisi-kondisi yang dialaminya. Sebagai contoh dari respon negatif, mahasiswa akan lebih suka melakukan hobby atau hal-hal yang menyenangkan bagi dirinya sendiri dan cenderung menunda untuk mengerjakan tugasnya. Namun, mahasiswa

yang memiliki respon positif akan berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan masalahnya, seperti belajar lebih giat dan disiplin dalam mengerjakan tugas.

Berdasarkan wawancara dan pengamatan sebelum penelitian ke beberapa mahasiswa BK angkatan 2019 ditemukan ada beberapa mahasiswa yang sulit dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya, seperti merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas, cenderung pasif dalam proses pembelajaran dan sering meminta bantuan teman untuk mengerjakan tugas-tugasnya. Hal demikian membuat mahasiswa seringkali mengeluh dan merasa terbebani dengan adanya tugas-tugas tersebut sehingga memicu timbulnya *stress*, mengalami kebosanan dan acuh terhadap hasil belajar. Salah satu reaksi seseorang setelah mengalami stress adalah dengan melakukan berbagai upaya untuk mengatasi tekanan yang sedang dialaminya. Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda untuk mengatasi stress, baik dengan cara meminta bantuan orang lain, segera memecahkan masalahnya secara mandiri sampai selesai, atau hanya berdiam diri dan tidak melakukan apa-apa dan berharap masalah itu akan selesai dengan sendirinya.

Sebagai individu yang disebut sebagai mahasiswa sudah semestinya mampu menghadapi masalah dan menyelesaikan beban studinya serta bertanggung jawab secara mandiri dan baik. Kemampuan menghadapi suatu masalah akan membantu mahasiswa dalam menyelesaikan masalah, kesulitan yang dialami dan berbagai kendala dalam lingkungan dan tuntutan studinya. Mahasiswa yang mempunyai kemampuan *problem focused coping* mempunyai peluang untuk melakukan hal positif ketika ditimpa suatu masalah. Strategi  *coping* ini dapat mengarahkan mahasiswa untuk dapat menyelesaikan hambatan dalam bidang akademik maupun sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Juli Maini & Mawaddah (2017) yang berjudul “Pengaruh Konsep Diri terhadap Coping Stress pada mahasiswa FAI UMSU” menunjukkan bahwa tingkat konsep diri mahasiswa dengan kategori sedang adalah 208 orang (72%), dan coping stress mahasiswa dengan kategori sedang adalah 113 orang (75,33%). Penelitian tersebut memperoleh hasil bahwa

konsep diri mempunyai peran yang positif terhadap coping stress. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki konsep diri yang positif mampu mengatasi permasalahannya sehingga mahasiswa dapat bertahan terhadap stress serta mempunyai kemampuan dalam membuat strategi coping yang tepat ketika dihadapkan dengan masalah.

Penelitian yang dilakukan oleh Zaini Fadlan (2019) dengan judul “Hubungan *Problem Focused Coping* dengan *Academic Stress* pada siswa kelas X SMA Negeri Unggulan Binaan Kabupaten Bener Meriah”, memperoleh hasil penelitian bahwa terdapat hubungan antara *Problem Focused Coping* dengan *Academic Stress* dengan korelasi negatif. Hasil analisis berdasarkan uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa nilai  $r = -0.322$  merupakan korelasi negatif,  $p = 0,005$  ( $p < 0,05$ ). Dari hasil tersebut dapat diperoleh kesimpulan bahwa semakin tinggi *problem focused coping* maka semakin rendah *academic stress* pada siswa kelas X SMA Negeri Unggulan Binaan Kabupaten Bener Meriah.

Telah dilakukan penelitian oleh Nur Dahlia Kadili (2018), berjudul “Kecerdasan Emosional dan *Problem Focused Coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan hubungan tersebut positif dan cukup signifikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mempunyai kecerdasan emosional yang rendah maka *problem focused coping* yang dimiliki mahasiswa juga rendah. Begitu pun sebaliknya, mahasiswa yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi maka *problem focused coping* yang dimiliki ketika menyusun skripsi juga tinggi.

Berdasarkan permasalahan yang telah ditemui sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mendeskripsikan kemampuan *problem focused coping* mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 FKIP Universitas Sriwijaya.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang tepat dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana Kemampuan *Problem Focused Coping* Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 FKIP Universitas Sriwijaya?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kemampuan *Problem Focused Coping* Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 FKIP Universitas Sriwijaya.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan teoritis dan menambah pengetahuan serta wawasan kepada mahasiswa tentang kemampuan *coping stress* terutama *problem focused coping* dan dapat memahami bahwa pentingnya kemampuan tersebut dalam mengatasi suatu permasalahan yang sedang dihadapi.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### a. Bagi Universitas

Dengan adanya penelitian ini maka peneliti berharap dapat menjadi masukan yang positif bagi Universitas agar menghasilkan mahasiswa yang memiliki wawasan yang luas dan berkompeten.

#### b. Bagi Program Studi

Peneliti berharap agar penelitian ini dapat menjadi masukan positif serta kontribusi bagi program studi untuk meningkatkan kemampuan *problem focused coping* mahasiswa bimbingan dan konseling.

#### c. Bagi Dosen

Dilakukannya penelitian ini dengan harapan dapat menjadi acuan dalam pemberian layanan untuk meningkatkan kemampuan *problem focused coping* pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sriwijaya.

d. Bagi Mahasiswa

Dilakukannya penelitian ini dengan harapan dapat menjadi gambaran kepada mahasiswa tentang pentingnya kemampuan *problem focused coping* yang harus dimiliki oleh masing-masing individu.

e. Bagi Penelitian Selanjutnya

Dilakukannya penelitian ini dengan harapan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dan menambah wawasan serta pengetahuan mengenai kemampuan *problem focused coping*, menambah pengalaman, memberikan bekal untuk menjadi konselor atau tenaga pendidik, dan dapat menjadi sumbangan ilmu praktis yang dapat diimplementasikan di masa mendatang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Saiful. (2017). *Perilaku Mahasiswa Jurusan Ilmu Perpustakaan dalam Menyelesaikan Tugas-tugas Mata Kuliah*. [Skripsi]. Makassar: UIN Alauddin Makassar.
- Arikunto, Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arthur, S.R., & Emily, S.R. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Darmadi, Hamid. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Depdiknas. (2012). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Fadlan, Zaini. (2019). *Hubungan Problem Focused Coping dengan Academic Stress pada Siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah*. [Skripsi]. Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Hartaji, Damar A. (2012). *Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Istiani, Latifah Nadia. (2014). *Hubungan antara Hope dengan Problem Focused Coping pada Mahasiswa Penyusun Skripsi Angkatan 2010 Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang*. [Skripsi]. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Juntika, Achmad Nurihsan. (2015). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling* (Edisi Revisi). Bandung: Refika Aditama.



- Kadili, Nur Dahlia. (2018). *Kecerdasan Emosional dan Problem Focused Coping pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi*. [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Kemdikbud. (2016). *Pedoman Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)*. Jakarta.
- Lukaningsih, Zuyina & Siti Bandiyah. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuhamedica.
- Maini, Juli & Mawaddah. (2017). *Pengaruh Konsep Diri terhadap Coping Stress pada Mahasiswa FAI UMSU*. Medan: Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Maryam, S. (2017). *Stress keluarga: Model dan Pengukurannya*. Psikoislamedia: *Jurnal Psikologi*. 1(2), 335-343.
- Morissan. (2014). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Kencana.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A. & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jilid I. Jakarta: Erlangga.
- Papalia, Diane E, Sallywendkos Old, & Ruth Duskin Feldman. 2008. *Psikologi Perkembangan. Bag. V s/d IX*. Jakarta : Kencana Prenada Media (Judul Asli: Human Development. 2008. The Mcgraw Hill Companies).
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Purnama, Rahmat. 2017. *Penyelesaian Stress melalui Coping Spiritual*. Al-AdYaN/Vol.XII, N0.1/Januari-Juni
- Rakhmat, Jalaluddin. 2008. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rasmun. (2004). *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Siswoyo, Dwi dkk. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

- Suhertina. (2014). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Pekanbaru: CV. Mutiara Pesisir Sumatra.
- Sugiyono. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukasni, Septi Sri Indah. (2019). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Problem Focused Coping pada Remaja yang tinggal di Panti Asuhan Budi Mulya Muhammadiyah Bandar Lampung*. [Skripsi]. Bandar Lampung: UIN Raden Intan Lampung.
- Taylor, S.E. 2006. *Health Psycholgy*. Sixth Edition. New York: McGraw-Hill.
- Triantoro, S., & Nofrans, E. (2009). *Manajemen Emosi*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Valentsia, Gabriella Khriste Dea & Sutarto Wijono. (2020). *Optimisme dengan Problem Focused Coping pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan Tugas Akhir*. Jurnal Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan. Volume 2, No 1.