

**STRATEGI *PROBLEM FOCUSED COPING* MAHASISWA
YANG MENGALAMI KEJENUHAN BELAJAR PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING FKIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh

NURUL EMIYANI

NIM: 06071181823007

Program Studi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2022

**STRATEGI *PROBLEM FOCUSED COPING* MAHASISWA
YANG MENGALAMI KEJENUHAN BELAJAR PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING FKIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh:

Nurul Emiyani

NIM. 06071181823007

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**

**STRATEGI *PROBLEM FOCUSED COPING* MAHASISWA
YANG MENGALAMI KEJENUHAN BELAJAR PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING FKIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Oleh

Nurul Emiyani

NIM. 06071181823007

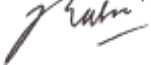

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah di ujikan dan lulus pada

Hari : Jum'at

Tanggal : 18 Maret 2022

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons. ()
2. Anggota : Dr. Yosef, M.A. ()

**Indralaya, 23 Maret 2022
Mengetahui,
Koordinator Program Studi**



**Dra. Harlina, M.Sc.
NIP. 195904251987032001**

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurul Emiyani

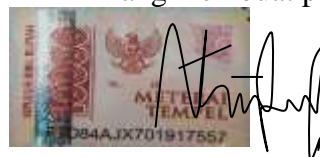
Nim : 06071181823007

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan Dengan Sungguh-Sungguh Bahwa Skripsi Yang Berjudul “ Strategi *Problem Focused Coping* Mahasiswa yang Mengalami Kejenuhan Belajar pada Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya” ini benar-benar karya sendiri tidak melakukan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2020 Tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Jika di kemudian hari ditemukan ada pelanggaran dalam skripsi ini atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang diberikan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan benar-benar tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Maret 2022
Yang membuat pernyataan



Nurul Emiyani
NIM. 06071181823007

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Strategi *Problem Focused Coping* Mahasiswa yang Mengalami Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya” disusun untuk memenuhi 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 sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dra. Rahmi Sofah., M.Pd., Kons., sebagai 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.

Akhir kata, Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling.

Indralaya, Maret 2022
Penulis,



Nurul Emiyani

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillaahi-rohmaanir-rohim

Alhamdulillahirobbil'alamiin, segala puji bagi Allah Subhanahu Wa Ta'ala Tuhan semesta alam yang telah memberikan nikmat iman dan islam serta kesehatan sehingga saya berkesempatan untuk menyelesaikan skripsi dalam memenuhi syarat untuk menyelesaikan program sarjana. Shollawat beserta salam tercurahkan kepada makhluk yang paling mulia, Nabi Muhammad Shollaallohu "Alaihi Wa sallam, semoga kita mendapatkan syafa'at-Nya. Dengan penuh rasa syukur, dan hormat saya persembahkan skripsi ini untuk orang-orang yang tersayang, skripsi ini saya persembahkan untuk:

- ❖ Kepada Nurul Emiyani (*My self*) yang tetap berdiri sampai detik ini, tetap terus melangkah mengukir kisah hidupnya, Terimakasih atas kisah yang telah menaungi perjalanan hidupnya, dan terimakasih telah berjuang sampai saat ini. Semangat meniti karirnya, dan semoga bisa untuk melangkah lebih jauh untuk menggapai mimpinya.
- ❖ Teruntuk kedua orang tuaku yang saya cintai dan saya sayangi. Terkhusus untuk wanita yang bernama Masniati, wanita cantik yang telah mendidik saya dengan penuh kasih sayang, terimakasih atas segala cinta, pengorbanan, serta kasih sayang yang tiada hentinya. Kasihmu serta pengorbananmu tak akan terbalaskan, biarlah Allah yang membalas kebaikanmu dengan kasih dan cintanya. Dan Terkhusus untuk lelaki yang bernama Bustari, Lelaki tampan yang selalu menjadi pahlawan untuk keluarganya, lelaki yang mengajarkan arti kehidupan yang sesungguhnya, yang selalu ingin anaknya tetap tersenyum bahagia dan inspirasi dalam hidup saya. Terimakasih atas cinta dan kasihmu, cinta dan sayangmu yang tak akan pernah terganti. Hanya mengangkat kedua tangan dengan memanjatkan doa-doa aku berharap semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan kalian.

- ❖ Kakakku Trisna Wardani, sosok kakak yang saya sayangi. Terimakasih selalu mengulurkan tangan disaat adik kecilnya membutuhkan bantuan, terimakasih atas do'a dan dukungannya.
- ❖ Keluarga besar dari ayah (alm. Hamsin Family) , dan dari ibu (almhm Soleha Family). Cik dan cu yang selalu memberikan dukungannya baik berupa material dan do'anya, semoga Allah membalas kebaikan kalian serta senantiasa dilimpahkan keberkahan. Terimakasih teruntuk saudaraku ayuk, abang, dan adik-adik sepupuku yang selalu menjadi support system terbaik.
- ❖ Dosen pembimbing saya, Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons., yang telah membimbing memberi saran, nasihat, dan motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya yaitu Dra. Harlina, M.Sc., Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons., Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons., Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd., Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd., Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., Ibu Nur Wisma, M.Pd., Ibu Silvia AR, M.Pd., Bapak Dr. Yosef, M.A., Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd. Terimakasih atas ilmu dan pengalaman yang telah diberikan, terimakasih telah mendidik serta memberikan wawasan yang luas. Semoga kebaikan menjadi amal jariyah dan diberikan ganjaran terbaik dari Allah SWT. Pegawai Administrasi program Studi Bimbingan dan Konseling Ibu selly yang sudah membantu dan memudahkan proses administrasi.
- ❖ Sahabatku, dengan vocal grub “Kuwek Syg” terkhusus Wahyuni, Putri Hardianti, dan Dessy Widya Sari, terimakasih telah membersamai dan mengisi hari-hari dengan penuh canda tawa, nanti kita ceritakan kembali tentang hari ini dan kemarin.
- ❖ Besty Rich, Mbak ku Lasmi Eva Salsabillah dan Abon ku Velly Evniarni Rizky terimakasih telah menerima dengan hangat segala keluh kesahku, menjadi support system terbaikku, dan sahabat terbaikku di bumi sriwijaya. Semoga kita bisa dipertemukan kembali dengan garis yang berbeda, dan mengukir kembali kisah kasih dengan cerita klasik pasca kampus.

- ❖ Personil Yellow Kost yuk Nelia Sari, Jesika Witri, dan Lala Hajini Terimakasih telah menemani dan mengukir kisah ditanah rantau ini.
- ❖ Teman seperantauan ku, Vera Yuliana dan Pooja Zhinta Terimakasih telah menemani kegabutanku selama di bumi sriwijaya
- ❖ Teruntuk Irfan Afendi, Terimakasih telah kebersamai dalam proses skripsi ini.
- ❖ Terkhusus untuk kakak-kakak yang selalu mengulurkan tangan untuk membantu dan membimbing, Terimakasih Uda Fuad Mimhamdallah, Mbak Siti Aisyah, dan Mbak Husni Hasibuan, Semoga Allah SWT membalas kebaikan kalian.
- ❖ Adiksi Pahala banyak orang-orang unik dengan beragam karakternya terimakasih telah menjadi support system terbaik dalam berbagi informasi serta memberikan wawasan dalam proses perkuliahan, Teman bimbinganku Nur Kolbia dan Nur Sharfina yang selalu mensupport dalam proses skripsi, membantu dalam mengarahkan disaat saya bingung.
- ❖ Bimbingan dan Konseling angkatan 2018, terimakasih telah mengukir kisah dibangku kuliah, selamat menjalankan karir pasca kampusnya.
- ❖ Terimakasih teruntuk Kakak tingkat BK 2016, 2017 dan adik tingkat BK angkatan 2019, 2020, 2021 kelas indralaya dan Palembang.
- ❖ BK 2020 kelas Palembang dan Indralaya dan mahasiswa pendidikan fisika angkatan 2020, terimakasih telah bersedia membantu dalam proses penelitian hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Almamater tercinta, Universitas Sriwijaya.
- ❖ Terimakasih atas dukungan serta support systemnya dari orang-orang yang baik yang telah mengukir jalan kisah hidupku. Semoga hal-hal baik selalu menaungi hidup kalian.

MOTO HIDUP

“Be better than you were yesterday”

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah suatu kaum, sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.”

(QS. Ar Rad 11)

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PENGUJI	iii
PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTO HIDUP	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
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
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Strategi <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>	9
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Problem Focused Coping</i>	10
2.2 Kejenuhan Belajar	12
2.2.1 Pengertian Kejenuhan Belajar	12
2.2.2 Aspek-aspek Kejenuhan Belajar	15
2.2.3 Faktor – Faktor Kejenuhan Belajar.....	16
2.3 Penelitian yang Relevan	17

BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Jenis Penelitian	20
3.2 Variabel Penelitian	20
3.3 Definisi Operasional Variabel	21
3.4 Populasi dan Sampel	21
3.4.1 Populasi.....	21
3.4.2 Sampel	22
3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	23
3.5.1 Lokasi Penelitian.....	23
3.5.2 Waktu Penelitian.....	23
3.6 Teknik Pengumpulan Data	23
3.7 Pengujian Instrumen	27
3.7.1 Uji Validitas.....	27
3.7.2 Uji Reliabel.....	32
3.8 Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Deskripsi Persiapan Penelitian	36
4.2 Hasil Penelitian.....	36
4.2.1 Strategi <i>Problem Focused Coping</i> Mahasiswa yang Mengalami Kejenuhan Belajar Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya	37
4.2.2 Aspek <i>Seeking Informational Support</i>	38
4.2.3 Aspek <i>Confrontive Coping</i>	39
4.2.4 Aspek <i>Planful Problem Solving</i>	40
4.3 Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Daftar Jumlah Mahasiswa BK Angkatan 2020.....	22
Tabel 3.2 Format Skor Alternatif Jawaban	24
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Strategi <i>Problem Focused Coping</i> (Sebelum Uji coba)	25
Tabel 3.4 Format Skor Alternatif Jawaban	26
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Skala Kejenuhan Belajar	26
Tabel 3.6 Hasil Validasi Instrumen Strategi <i>Problem Focused Coping</i>	29
Tabel 3.7 Kisi-kisi Skala <i>Problem Focused Coping</i> (Setelah Uji Coba)	31
Tabel 3.8 Kisi-Kisi Skala Kejenuhan Belajar	32
Tabel 3.9 Pengkategorian Koefisien Reliabilitas	33
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Strategi <i>Problem Focused Coping</i>	34
Tabel 3.11 Kriteria Pengkategorisasi	35
Tabel 4.1 Deskripsi Statistik	37
Tabel 4.2 Frekuensi dan Persentase Strategi <i>Problem Focused Coping</i>	37
Tabel 4.3 Frekuensi dan Persentase pada Aspek <i>Seeking Informational Support</i> ...	39
Tabel 4.4 Frekuensi dan Persentase Aspek <i>Confrontive Coping</i>	39
Tabel 4.5 Frekuensi dan persentase pada aspek <i>planful problem solving</i>	40
Tabel 4.6 Kategori Frekuensi dan Persentase Per Aspek.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Strategi <i>Problem Focused Coping</i>	38
Gambar 4.2 Diagram Persentase Strategi <i>Problem Focused Coping</i> Per Aspek .	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usulan Judul Skripsi	58
Lampiran 2 Lembar Pengesahan Proposal Penelitian	59
Lampiran 3 Surat Keputusam Pembimbing Skripsi	60
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	62
Lampiran 5 Permohonan Validasi Instrumen Penelitian.....	63
Lampiran 6 Validasi Instrumen Strategi <i>Problem Focused Coping</i>	64
Lampiran 7 Surat Keterangan Validasi Instrumen Strategi <i>Problem Focused Coping</i>	67
Lampiran 8 Instrumen Kejenuhan Belajar	68
Lampiran 9 Penentuan Sampel.....	70
Lampiran 10 Hasil Prolehan Data Penentuan Sampel	72
Lampiran 11 Skala Psikologis Strategi <i>Problem Focused Coping</i> Sebelum Uji Coba	73
Lampiran 12 Tabulasi Hasil Penelitian Uji coba	76
Lampiran 13 Relibilitas Instrumen Penelitian.....	78
Lampiran 14 Skala Psikologis Strategi <i>Problem Focused Coping</i>	79
Lampiran 15 Google Form Strategi <i>Problem Focused Coping</i> Salah Satu Responden.....	82
Lampiran 16 Tabulasi Hasil Penelitian	84
Lampiran 17 Hasil Penelitian Strategi <i>Problem Focused Coping</i> dan Hasil Penelitian Per Aspek	88
Lampiran 18 Kartu Bimbingan Skripsi	89

ABSTRAK

Problem focused coping digunakan untuk mengatasi permasalahan yang dialami individu dan mengurangi tekanan atau stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi *problem focused coping* mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 yang berjumlah 82 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Sampel berjumlah 71 mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar dengan menggunakan skala guttman. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala psikologis model skala likert. Teknik analisis data menggunakan persentase. Hasil analisis data menunjukkan bahwa strategi *problem focused coping* mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar, diperoleh 22,5% (16 mahasiswa) pada kategori tinggi, 62% (44 mahasiswa) pada kategori Sedang, dan 15,5% (11 mahasiswa) pada kategori rendah. Sehingga dapat diketahui sebagian besar mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar memiliki kemampuan dalam menggunakan strategi *problem focused coping* pada kategori Sedang.

Kata Kunci: Problem Focused Coping, Kejenuhan Belajar.

ABSTRACT

Problem focused coping is used to resolve a problem experience by an individuals and also to reduce stress or pressure. This research aim to acknowledge the strategy of problem focused coping at college student who experience learning saturation. The type of research was quantitative research with descriptive quantitative method. The population in the research were students of guidance and counseling class of 2020, with total 82 students. The sampling technique of the research used purposive sampling. The sample consisted of 71 students of guidance and counseling class of 2020 who were indetified experience learning saturation, using the guttman scale. Research data were collected using a Likert scale model. The data analysis technique used percentages. The results of data analysis showed that the problem focused coping strategy of guidance and counseling students of class 2020 identified as experiencing learning saturation, obtained 22.5% (16 students) in the high category, 62% (44 students) in the Medium category, and 15.5% (11 students) in the low category. As of that it can be seen most of the guidance and counseling students of the class of 2020 identified as experiencing learning saturation have the ability to use problem focused coping strategies in the Medium category.

Keywords: Problem Focused Coping, Learning Saturation.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan hal terpenting yang tidak dapat dilepas dari dalam kehidupan setiap manusia. Setiap manusia hidup berdampingan dengan dunia pendidikan, karena melalui pendidikan untuk mewujudkan tujuan dari bangsa Indonesia yang dituangkan dalam pembukaan UUD 1945 alinea ke-4 yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa. Melalui pendidikan sebagai upaya yang dilakukan untuk mencerdaskan anak-anak bangsa. Pendidikan mengajarkan proses pembelajaran tentang pengetahuan, kemampuan diri, dan keterampilan yang dapat dikembangkan pada setiap individu. Pendidikan bertujuan untuk mendidik individu untuk dapat memiliki pengetahuan yang luas, berakhlak baik, serta aktif dan kreatif.

Dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 yaitu: Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan merupakan salah satu tempat dalam belajar. Belajar merupakan suatu proses perubahan dalam peningkatan kualitas dari individu mengenai pengetahuan, kecakapan, pemahaman dan keterampilan (Hakim, 2008: 1).

Keberhasilan dalam proses belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Pada kondisi covid-19 kebijakan dalam pendidikan mengharuskan siswa belajar dari rumah, dengan konsep pendidikan jarak jauh. Kemendikbud menjelaskan bahwa berdasarkan surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tertanggal 17 Maret 2020 tentang pembelajaran yang dilakukan secara daring, untuk memutuskan rantai penyebaran Penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19) Kemendikbud (dalam Pawicara

& Conilie, 2020: 30). Kebijakan baru memunculkan inovasi-inovasi baru bagi individu.

Pembelajaran jarak jauh merupakan solusi ditengah wabah Covid-19. Tetapi kondisi covid-19 juga memiliki kendala serta kekurangan dalam pelaksanaannya. Faktor-faktor yang dapat penghambat minat belajar di masa daring yaitu media pembelajaran yang monoton, jaringan internet tidak stabil, fasilitas pembelajaran tidak mendukung, dan kurangnya dukungan dari orang tua (Yanti & Sumianto, 2021: 608). Faktor-faktor penghambat ditengah pembelajaran daring merupakan faktor-faktor yang bertolak belakang dengan faktor yang mempengaruhi hasil belajar. Jadi yang mungkin terjadi permasalahan yang dihadapi ketika melaksanakan pembelajaran daring, sehingga berbagai masalah yang timbul dalam proses pembelajaran secara daring menyebabkan kejenuhan belajar yang sangat berdampak bagi individu dalam keberlangsungan pendidikannya

Kejenuhan belajar yang merupakan hal dirasakan pada situasi covid-19. Karena aktivitas yang biasa di laksanakan di sekolah, situasi pembelajaran di dalam kelas dengan suasana sekolah yang aman dan nyaman tidak dapat dilaksanakan seperti biasanya.

Mahasiswa merupakan individu yang merasakan dampak dari adanya kondisi pandemi covid-19, pada kondisi covid-19 pembelajaran dilakukan secara daring (Fazmi, 2021: 2). Berbagai permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa ketika pembelajaran secara daring yang menyebabkan kejenuhan dalam belajar, yaitu kesulitan dalam memahami materi dikarenakan metode pembelajaran kurang bervariasi dan monoton, banyaknya tugas yang diberikan, tidak memiliki teman belajar ketika pembelajaran jarak jauh, konsentrasi belajar menurun, keterbatasan kuota, dan lingkungan yang kurang mendukung untuk dijadikan tempat pembelajaran (Ningsih, 2020: 1) . Kondisi yang dialami oleh mahasiswa ini berpengaruh terhadap hasil pembelajaran yang diterimanya. Faktor-faktor yang menghambat perkuliahan secara daring dapat menyebabkan kejenuhan belajar pada mahasiswa. Sebagai mahasiswa harus memiliki strategi dalam mengatasi kejenuhan belajar yang dialami.

Coping merupakan strategi yang dilakukan untuk mengentaskan permasalahan yang terjadi. *Coping* merupakan bentuk respon terhadap perilaku dan pikiran yang stres, menggunakan sumber yang ada pada diri individu atau lingkungan sekitarnya, dalam pelaksanaannya dilakukan secara sadar, dan bertujuan untuk mengurangi dan mengatur konflik-konflik yang muncul dari diri pribadi dan di luar dirinya (*internal or external conflict*), sehingga dapat meningkatkan kehidupan yang lebih baik (Maryam, 2017: 102).

Strategi *problem focused-coping* merupakan salah satu strategi yang digunakan dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang sedang dialami individu. Strategi ini dapat dilakukan oleh individu yang memiliki keyakinan dalam menyelesaikan masalah-masalah yang sedang dihadapinya dan berpusat pada keyakinan individu dalam mengontrol dirinya untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.

Berdasarkan hasil dari wawancara dan pengamatan yang dilakukan melalui media whatsapp kepada mahasiswa BK angkatan 2020 FKIP Universitas Sriwijaya, ditemukan ada beberapa kendala dalam pembelajaran selama pembelajaran daring. Dari hasil wawancara yang dilakukan ke beberapa mahasiswa yaitu mahasiswa merasa jenuh dengan pembelajaran daring dikarenakan sinyal tidak stabil sehingga membuat suara dalam zoom terputus dan membuat gagal fokus, suasana kurang kondusif, dan sering menunda-nunda tugas. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa bosan dan mengalami kejenuhan dalam belajar. Hal ini harus segera diatasi agar mahasiswa dapat mengatasi kendala yang sedang dialaminya. Sebagai mahasiswa memiliki cara-cara yang berbeda untuk mengatasi rasa stres karena jenuh dalam belajar, baik dengan cara meminta bantuan dengan orang lain, mengatasi permasalahan sendiri, dan hanya diam tidak melakukan tindakan apapun namun mengharapkan permasalahan yang dialami akan selesai dengan sendirinya.

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi. Mahasiswa yang menjalankan proses persekolahan di perguruan tinggi memiliki peranan penting dalam mewujudkan cita-cita, dikarenakan mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan dengan peserta didik pada tingkat

sekolah menengah dan dasar. Kehidupan pendidikan perguruan tinggi memiliki berbagai macam permasalahan yang lebih kompleks yang menuntut mahasiswa untuk dapat mengatasinya. Sebagai individu dengan kategori mahasiswa semestinya mampu dalam mengendalikan dirinya untuk menyelesaikan masalah yang dihadapnya dengan baik. Mahasiswa yang memiliki strategi *problem focused coping* dapat melakukan hal yang positif ketika sedang mengalami permasalahan yang dihadapi salah satunya kejenuhan dalam belajar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bakhtiar & Asriani (2015: 69) dengan judul “Efektivitas Strategi *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping* dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa di SMA Negeri 1 Barru”. Hasil penelitiannya menunjukkan persentase pada kategori tinggi yaitu 42% hasil ini diperoleh setelah pemberian PFC, dan untuk penggunaan strategi EFC dengan persentase tertinggi 38%. Hasil uji hipotesis nilai uji t diketahui $t_0 = 0,004$ dan $t_t = 2,013$ maka nilai $t_0 <$ dari nilai t_t pada taraf signifikansi 5%. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan strategi *problem focused coping* dan *emotional focused coping* efektif digunakan oleh siswa untuk meningkatkan pengelolaan stress yang dialami.

Telah dilakukan penelitian oleh Pradana & Susilawati (2019: 1) yang berjudul “Peran *Problem Focused Coping* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kecemasan Remaja SMA yang akan Menempuh Ujian Nasional”. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan Penelitian ini menggunakan *problem focused coping*, tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui peran *problem focused coping* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan remaja SMA yang akan menempuh ujian nasional. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan hasil uji regresi berganda menunjukkan nilai koefisien regresi sebesar 0,581, nilai koefisien determinasi sebesar 0,337, nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), nilai koefisien beta terstandarisasi variabel *problem focused coping* sebesar -0,625 dan variabel dukungan sosial teman sebaya sebesar 0,067. Dari hasil penelitian ini bahwa *problem focused coping* dan dukungan sosial teman sebaya memiliki peran dalam membantu mengatasi kecemasan remaja yang akan menempuh ujian nasional.

Berdasarkan informasi yang telah peneliti dapatkan dari mahasiswa terhadap permasalahan yang dihadapi peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai strategi untuk mengatasi kejenuhan dalam belajar. Dari permasalahan yang telah ditemui, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Strategi *problem focused coping* mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling FKIP Universitas Sriwijaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang tepat dalam penelitian ini yaitu : “Bagaimana strategi *problem focused coping* mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling FKIP universitas sriwijaya?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Strategi *Problem Focused Coping* Mahasiswa yang Mengalami Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan teoritis dalam menambah pengetahuan serta wawasan kepada mahasiswa tentang strategi *problem focused coping* untuk mengatasi masalah dalam kejenuhan belajar.

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, serta wawasan mengenai mengentaskan permasalahan yang dialami dengan strategi *problem focused coping*.

b. Bagi Program Studi

Peneliti berharap agar peneliti dapat menjadi masukan yang positif bagi program studi dalam meningkatkan strategi *problem focused coping* mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar mahasiswa bimbingan dan konseling.

c. Bagi Dosen

Dengan penelitian ini , peneliti berhadap dapat menjadi acuan dosen dalam pemberian layanan untuk meningkatkan strategi *problem focused coping* mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar mahasiswa bimbingan dan konseling FKIP Universitas Sriwijaya.

d. Bagi Mahasiswa

Dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran mahasiswa dalam meningkatkan strategi *problem focused coping* mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar, melalui penelitian ini dengan strategi *problem focused coping* mahasiswa dapat mengentaskan permasalahan yang terjadi.

e. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti berharap, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dan manambah wawasan serta pengetahuan mengenai strategi *problem focused coping* dalam mengatasi siswa yang mengalami kejenuhan belajar, menambah pengalaman, dari penelitian ini dapat dijadikan bekal untuk menjadi konselor atau tenaga pendidik, dan dapat menjadi sumbangan ilmu praktis yang dapat diimplementasikan di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, N. A. (2020). Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya Agar Tidur Nyenyak. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*. 6(1): 9–16.
- Andryani, I., & Purwanti, M. (2021). Gambaran Kestabilan Emosi dan Perilaku Agresif Siswa Kelas IV- VI Di SDS Islam Plus “ X .” *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 59–79.
- Azmi, S. F. (2016). Hubungan antara optimisme dengan kemampuan *problem focused coping* pada mahasiswa yang bekerja part time. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Bakhtiar, M. I., & Asriani, A. (2015). Efektivitas Strategi *Problem Focused Coping* Dan *Emotion Focused Coping* Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa Di Sma Negeri 1 Barru. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*. 5(2): 69-82.
- Cihaningsih, H. S. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dengan *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Skripsi*. Semarang: UNIKA Soegijapranata Semarang.
- Fadlan, Z. (2019). Hubungan *Problem Focused Coping* Dengan *Academic Stress* Pada Siswa Kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah. *Skripsi*. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Fazmi, N. (2021). Hubungan Antara *Problem Focused Coping* Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Hakim, Thursan. (2018). *Belajar secara Efektif*. Jakarta: Niaga Swadya
- Harahap, J. (2017). Analisis Faktor–Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Ips Kelas Viii D Smpn 7 Muaro Jambi. *Skripsi*. Jambi: Universitas Jambi.
- Iqramah, N., Nurhasanah, N., & Bustamam, N. (2018). Strategi *Coping (Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping)* Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*. 3(4): 75-83.
- Kadili, N. D. (2013). Kecerdasan Emosional dan *Problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Khriste, G., Valentsia, D., Wijono, S., Kristen, U., Wacana, S., & Tengah, J.

- (2020). Optimisme Dengan *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir This study aims to determine is there a relationship or not between optimism and problem focused coping . *This research conducted on 2016 by Satya Wacana Christian* . 2(1): 15–22.
- Kurniawan, Tejananto (2020). Hubungan *antara Self Regulated Learning dan Problem Focused Coping* pada Mahasiswa di Surabaya yang Menempuh Program Skripsi dalam Situasi Pandemi Covid-19. *Thesis*. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Kusnita, N. (2018). Penerapan Teknik Modeling untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. *Skripsi*. Bandar Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Lestari, A. D. (2021). Hubungan Kejenuhan Belajar Secara Daring Terhadap Hasil Belajar Fisika Siswa Sekolah Menengah Atas Islam Al-Falah Kota Jambi. *Skripsi*. Jambi: Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.
- Levina, Odilia. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Keterampilan Sosial Dengan *Problem-Focused Coping* Menghadapi Skripsi. *Thesis*. Semarang: UNIKA Soegijapranata Semarang.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. 1(2): 101-107.
- Nasrudin, Juhana. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Panca Terra Firma.
- Ningsih, L. K. (2020). Kejenuhan Belajar Masa Pandemi Covid-19 Siswa Smta Di Kedungwungu. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ovan, Andika Saputra. (2020). *CAMI: Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis WEB*. Takalar: Yayasan Ahmad Cendekia Indonesia.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi Iain Jember Di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*. 1(1): 30–38.
- Pradana, I. G. N. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran *Problem Focused Coping* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kecemasan Remaja SMA yang Akan Menempuh Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*. (2010): 1–11.
- Pradana, Yoga Hendi. (2020). Perbedaan Minat Belajar Siswa ditinjau dari Metode Mengajar Guru. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

- Pradana, Putra Ilham. (2019). Pengaruh Self Regulation terhadap *Problem Focused Coping* Menghadapi Stres Akademik dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Pitaloka, L. C. T., & Mamahit, H. C. (2021). *Problem-Focused Coping* pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*. 6(2): 41-49.
- Rasuman. (2009). *Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Risna. (2018). Kreativitas Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Pada Pelajaran Pendidikan Agama Islam (Studi Kasus Pada Smk Negeri 1 Parepare). *Skripsi*. Parepare: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.
- Rofiah, Siti. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Strategi *Coping* pada Caregiver Formal Lansia. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Rohman, M. A. (2018). Kejenuhan Belajar Pada Siswa di Sekolah Dasar Full Day School. *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Safaria, T., & Nofrans, E. A. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Saifudin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Prenada Media.
- Siyoto, S., & Muhammad A. S. . (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Suardiantari, L. N., & Rustika, I. M. (2019). Peran kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa preklinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*. 6(3): 99–110.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujadi, E. (2015). Konseling Pancawaskita untuk Membentuk *Problem Focused Coping*. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. 3(1): 7-15.
- Sulistyo Wardani, D. (2009). Strategi Coping Orang Tua Menghadapi Anak Autis. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 11(1): 26–35.
- Suwarsi, S., & Handayani, A. (2017). Hubungan Antara Optimisme Dengan *Problem Focused Coping*. *Proyeksi*. 12(1): 35–44.
- Tri Semaraputri, S. A. K., & Rustika, I. M. (2018). Peran *Problem Focused*

Coping Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja Akhir Yang Menjadi Pengurus Organisasi Kemahasiswaan Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1): 35-47.

Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, *Problem-Focused Coping*, *Emotion-Focused Coping* dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*. 4(2): 105-118.

Wagiran. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Teori dan Implementasi*. Yogyakarta: CV Budi Utama.

Wahyuni, E. D. (2018). Faktor-Faktor Penyebab Tingkat Kejenuhan Belajar Pendidikan Agama Islam (Pai) Pada Jurusan Pgsd Di Universitas Islam Balitar. *Konstruktivisme: Jurnal Pendidikan & Pembelajaran*. 10(2): 154–162.

Yanti, N. F., & Sumianto, S. (2021). Analisis Faktor-Faktor yang Menghambat Minat Belajar Dimasa Pandemi Covid-19 pada Siswa SDN 008 Salo. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 5(1): 608–614.

Zulaikha, A. (2021). Strategi *Coping* Stress Belajar Daring Pada Siswa SMA Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 5(2): 3545-3551.