

**STRATEGI MEKANISME KOPING DALAM KESULITAN
BELAJAR MAHASISWA ANGKATAN 2018 PROGRAM
STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS
SRIWIJAYA**

SKRIPSI

OLEH:

Chindy Tri Grasesa

06071381520060

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2020

**STRATEGI MEKANISME KOPING DALAM KESULITAN BELAJAR
MAHASISWA ANGKATAN 2018 PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh

Chindy Tri Graser

NIM: 06071381520038

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan:

Pembimbing 1,



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

Pembimbing 2,



**Rani Mega Putri M.Pd., Kons
NIP. 198808182015042001**

Mengetahui:

Koordinator Program Studi



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

**STRATEGI MEKANISME KOPING DALAM KESULITAN BELAJAR
MAHASISWA ANGKATAN 2018 PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

**Oleh
Chindy Tri Gräsera
NIM: 06071381520060**

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 29 Juli 2020

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dra. Harlina, M.Sc.



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



Palembang, Juli 2020

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Dra. Harlina, M. Sc.

NIP. 195904251987032001

IZIN PENJILIDAN
STRATEGI MEKANISME KOPING DALAM KESULITAN BELAJAR
MAHASISWA ANGKATAN 2018 PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING UNIVERSITAS SRIWIJAYA

SKRIPSI

Oleh
Chindy Tri Grasera
NIM: 06071381520060
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dra. Harlina, M.Sc.



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



Palembang, Juli 2020

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Dra. Harlina, M. Sc.

NIP. 195904251987032001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Chindy Tri Graser

NIM : 06071381520060

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Strategi Mekanisme Koping dalam Kesulitan belajar Mahasiswa Angkatan 2018 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya” ini beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 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 dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Juli 2020

Penulis,



Chindy Tri Graser

NIM 06071381520060

PRAKATA

Skripsi ini 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. Harlina, M.Sc. dan ibu Rani Mega Putri, M.Pd.,Kons sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dekan FKIP Unsri, Prof. Sofendi, M.A., Ph.D., Ketua Jurusan FKIP, Dr. Azizah Husin, M.Pd., Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, Dra. Harlina, M.Sc. yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga diajukan kepada dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti pendidikan serta penulis juga mengucapkan terimakasih kepada admin di prodi Bimbingan dan Konseling atas bantuannya hingga akhir penyelesaian administrasi skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi ilmu pendidikan Bimbingan dan Konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, Juli 2020

Penulis,



Chindy Tri Gräsera

PERSEMBAHAN

Puji syukur Alhamdulillah kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* yang selalu memberikan keberkahan, nikmat dan rahmat serta hidayah-Nya kepada penulis dan selalu dalam lindungan-Nya setiap langkah yang dijalani saat dan dimanapun penulis berada. Dan tidak lupa shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alahi wa Sallam* dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan waktu yang tepat.

Dengan rasa bangga skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Mama Yulia Rahma, S.Pd. yang selalu mendo'akan dukungan terbaik yang telah diberikan, semangat serta pelajaran kehidupan yang sangat banyak di pelajari dari mama, selalu sabar akan apa yang dilakukan. Selalu menanyakan kelanjutan anaknya, bahkan kadang bertanya mengulang belum durasi satu hari skripsi ini dd persembahkan untuk mama, sehat selalu ma. Terimakasih banyak banyak maaaa.
2. Papa Suharto, selalu menjadi terbaik dan berusaha terbaik untuk anaknya, selalu terlihat terbaik dan sabar, walaupun akan terlihat lelah jika sedang sendirian, terima kasih pa, sudah banyak mengajarkan kehidupan ini walau suka jahil dan sangat lawak. Terimakasih banyak banyak yah pa, sehat sehat yah pa. Semangat dan sabar
3. Saudaraku, Ajeng Eka Pratiwi, S.Psi. dan Bella Dwi Anjani, S.Si. mbak-mbakku tersayang, tersemangat terhealing terlawak terbaik, selalu meramaikan rumah dikala sepi, selalu ramai jika bersama terimakasih banyak banyak mbak sudah menjadi mbak yang terbaik, baik nasehat pelajaran hidup, dimana dd sudah susah bangkit, tetap tidak memandang berbeda adekmu ini. Serta Adikku tersatu satunyaaa, Dzakhwan Catur Ramadhan, otw sarjana, terimakasih dekk, sudah sabar sama mbakmu yang selalu bersamamu ini, nanti kita jajan jajan lagi yah dek sembari tetap sabar sama mbak ehehhe.
4. Kedua dosen pembimbing saya, ibu Dra. Harlina, M.Sc. Dan ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons. yang selalu mengarahkan dan membangun dalam proses

- skripsi ini. Terimakasih sudah mau selalu direpotin dengan chindy dalam pengerjaan skripsi ini, mohon maaf bila banyak tidak berkenan dihati bu.
5. Seluruh dosen yang mengampu mata kuliah di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya segala ilmu yang diberikan insyaAllah berkah selalu, terimakasih pelajaran yang diberikan yang telah diberikan.
 6. Untuk Wahyu Utomo Yuliansyah Putra, S.M. mon maaf kamu nomor enam, karna kamu hadir dan berperan ketika diriku skripsian jadi diriku tulis yahh, terimakasih banyak sudah bekerja sama dalam menemani mengesali menjahilin walaupun dijahilin baik, kamu terbaik.
 7. Saudara Sepupuanku Rina Eka Despiana, A.md yang lawak selalu, innocent jugsan suka ngeracunin jajan, suka curhat bareng, kamu terbaik, mbak yudith juga terimakasih banyaak.
 8. Untuk teman temanku Riris Chandra Devi, S.Pd., Yunita Sari, S.Pd., Ayunda Vini Junia, S.Pd., Siti Aminah, S.E., Anggun Atilla Kumala, S.Kep. dan Charlos Kevin, S.T. Terimakasih selalu menjadi teman temanku yang kece, lawak-lawak, cerdas, baik, walaupun jauh, sejauh doi hhuhuu, terimakasih telah hadir dihidupku terus menguatkanu dikala waktu. Kalian memang luar biasa
 9. Teman-temanku seperjuangan skripsi dan berkas, kak Febriana, Chreisna Lapriyandi, Abang ades, Ardhi, Frenko, terimakasih sudah berbagi info dan kerja samanya.
 10. Seluruh teman-teman BK Palembang angkatan 2015, terimakasih sudah memberikan kenangan terindah dan tidak indah, kalian juga luarbiasa
 11. Almamater Universitas Sriwijaya yang selalu menjadi kebanggaan.
 12. Seluruh keluarga FKIP Universitas Sriwijaya terima kasih atas segala kebahagiaan dan kebanggaan yang diberikan dan semua akan senantiasa menjadi kenangan.

MOTTO

“Bersabarlah, akan indah pada waktu yang tepat”

“Orang bisa kenapa kita ga bisa”

“Allah Subhanahu wa Ta’ala Akan selalu memberikan terbaik”

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN IZIN PENJILIDAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
PRAKATA	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Strategi <i>Coping Mechanism</i>	7
2.1.1 Pengertian <i>Coping Mechanism</i>	7
2.1.2 Bentuk-Bentuk <i>Coping mechanism</i>	9
2.1.3 Faktor - faktor yang Mempengaruhi <i>Coping</i>	13
2.1.4 Metode <i>Coping</i>	14
2.1.5 Fungsi <i>Coping</i>	15
2.2 Kesulitan Belajar.....	15

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis penelitian.....	23
3.2 Definisi Operasional Variabel.....	23
3.3 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	24
3.4 Populasi dan Sampel.....	24
3.4.1 Populasi.....	24
3.4.2 Sampel.....	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.6 Validitas.....	27
3.7 Realiabilitas.....	28
3.8 Teknik Analisis Data.....	28

BAB IV PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	30
4.1.1 Deskripsi penelitian.....	30
4.1.2 Deskripsi Hasil Penelitian Kesulitan Belajar Kategori Sedang....	30
4.1.2.1 Deskripsi dan Presentase Strategi <i>Coping Mechanism</i>	30
4.1.2.2 Deskripsi Rata-rata (<i>Mean</i>) Indikator <i>Problem-Focused Coping</i> (Berfokus pada Masalah).....	31
4.1.2.4 Aspek <i>Confrontative coping</i>	33
4.1.2.5 Aspek <i>Seeking Social Support</i>	34
4.1.2.6 Deskripsi Rata-rata (<i>Mean</i>) Indikator <i>Emotion-Focused Coping</i> (Berfokus pada Emosi).....	35
4.1.2.7 Aspek <i>Positive reappraisal</i>	37
4.1.2.8 Aspek <i>Accepting responsibility</i>	38
4.1.2.9 Aspek <i>Self controlling</i>	39
4.1.2.10 Aspek <i>Distancing</i>	39
4.1.2.11 Aspek <i>Escape Avoidance</i>	40
4.1.3 Deskripsi Hasil Penelitian Kesulitan Belajar Kategori Tinggi....	41
4.1.3.1 Deskripsi dan Presentase Strategi <i>Coping Mechanism</i>	41

4.1.3.2 Deskripsi Rata-rata (<i>Mean</i>) Indikator <i>Problem-Focused Coping</i> (Berfokus pada Masalah).....	42
4.1.3.3 Aspek <i>Planful Problem Solving</i>	44
4.1.3.4 Aspek <i>Confrontative Coping</i>	44
4.1.3.5 Aspek <i>Seeking Social Support</i>	45
4.1.3.6 Deskripsi Rata-rata (<i>Mean</i>) Indikator <i>Emotion-Focused Coping</i> (Berfokus pada Emosi).....	46
4.1.3.7 Aspek <i>Positive reappraisal</i>	48
4.1.3.8 Aspek <i>Accepting Responsibility</i>	49
4.1.3.9 Aspek <i>Self controlling</i>	50
4.1.3.10 Aspek <i>Distancing</i>	50
4.1.3.11 Aspek <i>Escape Avoidance</i>	51
4.1.4 Deskripsi Hasil Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
4.2 Pembahasan.....	55
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	61
5.2 Saran.....	62
5.2.1 Mahasiswa.....	62
5.2.2 Peneliti Selanjutnya.....	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Jumlah Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya.....	24
Tabel 3.2 Skor Skala Likert.....	26
Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala Kesulitan Belajar.....	26
Tabel 3.4 Kisi-kisi Skala Strategi <i>Coping</i>	27
Tabel 3.5 Interpretasi skor kesulitan belajar mahasiswa.....	28
Tabel 3.6 Interpretasi skor Strategi <i>Coping Mechanism</i>	29
Tabel 4.1 Rata-rata (<i>Mean</i>) Indikator <i>Problem-Focused Coping</i> (Berfokus pada Masalah) Kategori Sedang.....	31
Tabel 4.2 Presentase Responden Berdasarkan Indikator <i>Planful Problem Solving</i> dengan Kesulitan Belajar Kategori Sedang.....	33
Tabel 4.3 Presentase Responden Berdasarkan Indikator <i>Confrontative coping</i> dengan Kesulitan Belajar Kategori Sedang.....	34
Tabel 4.4. Presentase Responden Berdasarkan Indikator <i>Seeking social support</i> dengan Kesulitan Belajar Kategori Sedang.....	35
Tabel 4.5 Rata-rata (<i>Mean</i>) Indikator <i>Emotion-Focused Coping</i> (Berfokus pada Emosi) Kategori Sedang.....	35
Tabel 4.6 Presentase Responden Berdasarkan Indikator <i>Positive reappraisal</i> Kategori Sedang.....	37
Tabel 4.7 Presentase Responden Berdasarkan Indikator <i>Accepting responsibility</i> Kategori Sedang.....	38
Tabel 4.8 Presentase Responden Berdasarkan Indikator <i>Self controlling</i> Kategori Sedang.....	39
Tabel 4.9 Presentase Responden Berdasarkan Indikator <i>Distancing</i> Kategori Sedang.....	40
Tabel 4.10 Presentase Responden Berdasarkan Indikator <i>Escape avoidance</i> Kategori Sedang.....	41

Tabel 4.11 Rata-rata (<i>Mean</i>) Indikator <i>Problem-Focused Coping</i> (Berfokus pada Masalah) Kategori Tinggi.....	42
Tabel 4.12 Presentase Responden Berdasarkan Indikator <i>Planful Problem Solving</i> dengan Kesulitan Belajar Tinggi.....	44
Tabel 4.13 Presentase Responden Berdasarkan Indikator <i>Confrontative coping</i> dengan Kesulitan Belajar Kategori Tinggi.....	45
Tabel 4.14 Presentase Responden Berdasarkan Indikator <i>Seeking social support</i> dengan Kesulitan Belajar Kategori Tinggi.....	45
Tabel 4.15 Rata-rata (<i>Mean</i>) Indikator <i>Emotion-Focused Coping</i> (Berfokus pada Emosi) Kategori Tinggi.....	46
Tabel 4.16 Presentase Responden Berdasarkan Indikator <i>Positive reappraisal</i> dengan Kesulitan Belajar Kategori Tinggi.....	48
Tabel 4.17 Presentase Responden Berdasarkan Indikator <i>Accepting Responsibility</i> Kategori Tinggi.....	49
Tabel 4.18 Presentase Responden Berdasarkan Indikator <i>Self controlling</i> Kategori Tinggi.....	50
Tabel 4.19 Presentase Responden Berdasarkan Indikator <i>Distancing</i> Kategori Tinggi.....	51
Tabel 4.20 Presentase Responden Berdasarkan Indikator <i>Escape avoidance</i> Kategori Tinggi.....	52
Tabel 4.21 Presentase Responden Berdasarkan Indikator <i>Problem Focused</i> dengan Kesulitan Belajar Kategori Tinggi.....	52
Tabel 4.22 Presentase Responden Berdasarkan Indikator <i>Emotion Focused</i> dengan Kesulitan Belajar Kategori Tinggi.....	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1 Persentase Indikator <i>Problem-Focused Coping</i> (Berfokus pada Masalah) dengan Kesulitan Belajar Kategori Sedang.....	32
Gambar 4.2 Persentase Indikator <i>Emotion-Focused Coping</i> (Berfokus pada Emosi) dengan Kesulitan Belajar Kategori Sedang.....	37
Gambar 4.3 Persentase Indikator <i>Problem-Focused Coping</i> (Berfokus pada Masalah) dengan Kesulitan Belajar Kategori Tinggi.....	43
Gambar 4.4 Persentase Indikator <i>Emotion-Focused Coping</i> (Berfokus pada Emosi) dengan Kesulitan Belajar Kategori tinggi.....	48
Gambar 4.5 Persentase Indikator <i>Problem-Focused Coping</i> (Berfokus pada masalah) Berdasarkan Jenis Kelamin.....	53
Gambar 4.6 Persentase Indikator <i>Emotion-Focused Coping</i> (Berfokus pada Emosi) Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Angket Kesulitan Belajar.....	66
Lampiran 2 Angket Strategi <i>Coping Mechanism</i>	69
Lampiran 3 Hasil Analisis Secara Umum Strategi <i>Coping Mechanism</i> Mahasiswa Dalam Kesulitan Belajar Kategori Sedang.....	74
Lampiran 4 Hasil Analisis Secara Umum Strategi <i>Coping Mechanism</i> Mahasiswa Dalam Kesulitan Belajar Kategori Tinggi.....	75
Lampiran 5 Hasil Analisis Per Indikator Strategi <i>Coping Mechanism</i> Mahasiswa Dalam Kesulitan Belajar Kategori Sedang.....	76
Lampiran 6 Hasil Analisis Per Indikator Strategi <i>Coping Mechanism</i> Mahasiswa Dalam Kesulitan Belajar Kategori Tinggi.....	77
Lampiran 7 Angket <i>Google Form</i>	80
Lampiran 8 Surat Keterangan Validasi.....	80
Lampiran 9 Pengusulan Proposal Penelitian.....	81
Lampiran 10 Pengesahan Seminar Proposal.....	82
Lampiran 11 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	83
Lampiran 12 Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	85
Lampiran 13 Persetujuan Ujian Skripsi.....	86
Lampiran 15 Revisi Sidang Skripsi.....	87
Lampiran 16 Bukti Perbaikan Skripsi.....	89
Lampiran 17 Izin Penjilidan.....	90
Lampiran 18 Artikel Penelitian.....	90

**STRATEGI MEKANISME KOPING DALAM KESULITAN BELAJAR
MAHASISWA ANGKATAN 2018 PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Strategi mekanisme koping dalam Kesulitan Belajar mahasiswa angkatan 2018 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Populasi terdiri atas 69 mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga mendapatkan sampel mahasiswa kesulitan belajar kategori sedang berjumlah 41 mahasiswa, dan kategori tinggi berjumlah 28 orang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert untuk mengukur kesulitan belajar dan Strategi *Coping Mechanism* pada mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar subjek kesulitan belajar kategori sedang mempunyai 35,8% kecenderungan bentuk strategi *coping mechanism problem-focused* dan sebanyak 32,2% *Emotion-Focused Coping* dengan klasifikasi tinggi, sedangkan kesulitan belajar kategori tinggi sebanyak 39% memiliki bentuk strategi *coping mechanism problem-focused* dengan klasifikasi sangat tinggi dan sebanyak 32,1% mahasiswa cenderung *Emotion-Focused Coping* dengan klasifikasi tinggi. Sehingga kesulitan belajar yang tinggi akan cenderung menggunakan bentuk strategi *problem-focused coping* lebih besar dari *emotion-focused coping*.

Kata Kunci: Kesulitan Belajar, *problem focused*, *emotion focused*

COPING MECHANISM STRATEGY IN LEARNING DIFFICULTIES OF STUDENTS AT 2018 GUIDANCE AND COUNSELING IN SRIWIJAYA UNIVERSITY

ABSTRACT

This study aims to describe the Coping Mechanism Strategy in Learning Difficulties of the Guidance and Counseling Study Program of the Teaching and Education Faculty of Sriwijaya University. The population consisted of 69 students of Guidance and Counseling class of 2018 by using purposive sampling technique so that the sample of students had difficulty learning the moderate category totaling 41 students, and the high category totaling 28 people. The study uses a quantitative approach with survey methods. Data collection techniques use a Likert scale to measure learning difficulties and Coping Mechanism Strategies for students. The data analysis technique used is quantitative descriptive. The results showed that most subjects of learning difficulties in the moderate category had 35,8% tendency in the form of problem-focused coping mechanism strategies and 32.2% Emotion-Focused Coping with high classification, while learning difficulties in the high category as much as 39% had a form of coping mechanism problem- focused with very high classification and as many as 32.1% of students tend to be Emotion-Focused Coping with a high classification. So that high learning difficulties will tend to use a form of problem-focused coping strategies greater than emotion-focused coping.

Keywords: *Learning Difficulties, problem focused, emotion focused*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap orang pernah mendapatkan masalah dan akan selalu menemui berbagai tuntutan dan tekanan dalam usaha menjalani kehidupan yang baik, dari lingkungan atau diri sendiri. Menjadi mahasiswa juga termasuk salah satu perubahan besar dalam perkembangan masa remaja yang dapat menjadi tekanan dalam kehidupannya seseorang. Mahasiswa juga merupakan kelompok dalam masyarakat yang mempunyai status karena terikat dengan perguruan tinggi dan diharapkan sangat berperan dimasyarakat.

Mahasiswa berada pada masa transisi dewasa awal yang mempunyai perubahan perkembangan fisik, kognitif maupun tugas perkembangan yang dituntut lebih bertanggung jawab dari masa remaja. Tugas perkembangan masa dewasa awal dipusatkan pada harapan-harapan masyarakat dan mencakup mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar hidup membentuk keluarga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan bergabung dalam suatu kelompok sosial yang cocok (Hurlock, 2003: 252).

Perubahan transisi dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi juga dapat menimbulkan masalah, baik internal maupun eksternal bagi mahasiswa. Di sekolah mereka dibimbing dan diajarkan serta di arahkan oleh guru. Sedangkan di perguruan tinggi mereka dituntut dalam segala hal dengan mandiri. Budaya serta norma yang baru, kelompok teman yang baru, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru dan gaya hidup yang menuntut waktu dan pengendalian diri yang berbeda dari masa sekolah dan mahasiswa, serta tidak sedikit pula mahasiswa yang jauh dari rumah atau merantau menjadi mahasiswa, tugas perkuliahan dan jadwal perkuliahan yang padat dapat menjadi timbulnya masalah dan tekanan pada mahasiswa. Menurut Greenberg (2007) permasalahan pada mahasiswa yang memasuki perkuliahan setelah lulus dari sekolah, yaitu perubahan gaya hidup, nilai, jumlah mata kuliah yang diambil, masalah pertemanan, cinta, rasa malu, dan kecemburuan.

Setiap manusia mempunyai masalah yang berbeda-beda permasalahan mahasiswa yang dapat menimbulkan tekanan dan masalah berasal dari luar maupun dalam diri seseorang. Permasalahan eksternal dapat berupa dalam hubungan dengan teman dan lingkungan, masalah keluarga, masalah cinta, maupun penyelesaian tugas. Sedangkan permasalahan yang berasal dari internal atau dalam diri mahasiswa dapat berupa masalah kesehatan, perasaan minder atau tidak mampu, berpikiran negatif, keinginan diri yang terlalu tinggi tanpa diiringi kemampuan dan lainnya.

Dalam dunia perguruan tinggi, mahasiswa mempunyai jurusan dan bidangnya masing masing. Mahasiswa harus dapat memahami serta menekuni bidangnya dengan tuntutan akademik sesuai jurusannya. Dengan tuntutan tersebut dapat menjadi faktor tekanan mahasiswa. Keberhasilan belajar juga termasuk dalam tuntutan mahasiswa, hal tersebut dapat dicapai apabila faktor yang mempengaruhi belajar dapat diupayakan sebaik mungkin. Terdapat faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa yaitu faktor internal, faktor eksternal dan faktor pendekatan belajar (Ma'rifah, 2017)

Berbagai faktor yang mempengaruhi ketidaktercapaian tujuan belajar yang terukur pada keberhasilan pembelajaran antara lain: kapasitas mahasiswa, lingkungan pembelajaran dan proses pembelajaran. Kemudian pendekatan strategi dan metode yang digunakan mahasiswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran juga dapat mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa. (Anggraini, 2016). Kesulitan belajar termasuk dalam hambatan belajar mahasiswa. Hambatan belajar tidak berhubung langsung dengan tingkat intelegensi dari individu yang mengalami kesulitan dalam menguasai keterampilan belajar dan melaksanakan tugas-tugas spesifik yang dibutuhkan dalam belajar (Jamaris dalam Ma'rifah, 2017).

Kesulitan belajar yang ada pada mahasiswa juga mempunyai penyebab yang berbeda. Hal ini seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Daldari (2013) tentang Kesulitan Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari Minat Belajar dan Cara Belajar pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Akuntansi FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2009/2010. Hasil penelitian

menunjukkan dari 142 mahasiswa, minat belajar mahasiswa dan cara belajar mahasiswa berpengaruh terhadap kesulitan belajar mahasiswa sebesar 32,3% dan 67,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Mahasiswa yang tidak mampu mengikuti perkuliahan maupun mengalami kegagalan dalam matakuliah tertentu juga dapat dikategorikan kedalam mahasiswa yang memiliki hambatan belajar. Sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh (Riyanti, 2015) diduga bahwa kesulitan belajar apabila individu tidak dapat mewujudkan tugas-tugas perkembangan dan tidak dapat mencapai tingkat penguasaan materi. Kegagalan tercapainya prestasi mahasiswa juga dapat terjadi karena kesulitan belajar mahasiswa.

Hambatan atau kesulitan dalam belajar merupakan gejala yang nampak pada mahasiswa baik dari perilaku ataupun hasil prestasinya. Hasil wawancara peneliti kepada beberapa mahasiswa Program studi Bimbingan dan Konseling, bahwa ada beberapa mahasiswa yang mengakui bahwa dirinya merasa mempunyai hambatan belajar seperti tidak adanya motivasi, ataupun merasa tidak mampu dan tidak percaya diri dalam beberapa matakuliah yang ambil, Kemudian ada juga beberapa mahasiswa yang merasa menghindari perkuliahan atau mengikuti pelajaran tetapi tidak memahami apa yang telah di ajarkan. Terkadang mahasiswa merasa tidak menyadari mengalami kesulitan dalam belajar sehingga menimbulkan tekanan yang tidak disadari disebabkan oleh kesulitan belajar. Mempunyai hambatan belajar akan menjadi suatu masalah dimana tuntutan prestasi belajar yang baik pada mahasiswa.

Suatu tindakan yang disadari maupun tidak disadari oleh seseorang terhadap tekanan atau masalah yang dihadapinya setiap saat dapat disebut *coping*. Perilaku mengatasi masalah merupakan kecenderungan perilaku yang digunakan oleh individu dalam mengatasi masalah yang dapat menimbulkan stres dalam menghindari, menjauhi dan mengurangi stres atau menyelesaikan dan mencari dukungan sosial (Khasanah, dkk. dalam Utom, 2014). Secara kognitif, mahasiswa mempunyai tuntutan dalam hal tersebut. Sejalan dengan pendapat Shenoy (dalam Mas'udah, 2014) bahwa tuntutan terhadap mahasiswa

bisa merupakan sumber stres yang potensial. Hal tersebut disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab baru yang harus dihadapi oleh mahasiswa.

Strategi *coping* adalah sebuah pendekatan untuk mengajar keterampilan *coping* baik fisik maupun kognitif. Menurut Mu'tadin (dalam Khoiroh 2013: 3) seseorang memunculkan perilaku *coping* antara lain dipengaruhi oleh kondisi kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, ketrampilan memecahkan masalah, ketrampilan sosial, dukungan sosial, serta materi. Perilaku atau tindakan yang digunakan individu dalam mengatasi masalah dapat disebut dengan mekanisme koping. Mekanisme koping adalah mekanisme yang digunakan individu untuk menghadapi perubahan yang diterima. *Coping mechanism* juga merupakan suatu cara yang digunakan individu dalam menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan yang terjadi, situasi yang mengancam baik secara kognitif maupun perilaku. Setiap individu memiliki mekanisme koping yang berbeda-beda tergantung pada tingkat stres dan kondisi yang ia alami (Mushoffa, 2017)

Berbagai tekanan pada mahasiswa menuntut untuk dapat menyusun suatu strategi penyelesaian masalah. Strategi yang dilakukan akan berbeda tergantung dari masalah yang dihadapi. Salah satu bentuk penyelesaian masalah adalah penyelesaian yang langsung pada pokok masalah yang disebut *problem focused coping*. Sedangkan jika sebagian besar cara-cara tersebut serupa dengan penghindaran berfokus pada emosi yaitu tidak mengatasi masalah secara langsung, melainkan mengendalikan emosi untuk mengurangi tekanan akibat suatu masalah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Achmadin (2016) tentang Strategi *Coping* stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Diketahui bahwa strategi *coping*, *Problem Focused Coping* 87,50% dan *Emotion Focused Coping* 12,50%. maka menggunakan strategi *Problem Focus Coping* lebih besar dibandingkan menggunakan *Emotion Focus Coping*. kemudian pada subjek laki-laki strategi *coping* yang dipakai adalah *Problem focused coping* 68.75% lebih besar dibandingkan menggunakan *Emotion focused coping* 31,25%. Hal serupa juga dilakukan oleh

subjek perempuan dimana secara keseluruhan menggunakan strategi *coping* stres yang digunakan *Problem focused coping* 100% lebih besar dibandingkan menggunakan *Emotion focused coping*.

Mahasiswa mempunyai tuntutan setiap jenjang semester, peneliti memilih mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 dikarenakan peneliti merasa bahwa angkatan 2018 atau mahasiswa yang sudah bertahan lebih dari 2 semester, akan mulai beradaptasi dengan lingkungan maupun kepekaan masalah yang ada terkait akademik mereka. Sehingga mahasiswa dapat menggunakan strategi coping dalam menghadapi masalah mereka, terlebih lagi dengan bidang yang berhubungan dengan masalah pribadi ataupun sosial, karir dan belajar mereka sendiri.

Seseorang yang mempunyai atau menekuni suatu bidang atau profesi memiliki tuntutan dan tantangan masing-masing. Tidak sedikit seseorang akan merasa lebih tertekan terhadap bidangnya sendiri, karena kepekaan terhadap masalah dirinya sendiri. Begitu juga yang akan terjadi pada mahasiswa ketika harus mempunyai tuntutan yang berubah dari sebelumnya yaitu sekolah. Kesulitan belajar juga termasuk dalam salah satu hambatan belajar serta tekanan dan masalah seorang mahasiswa dalam menyelesaikan tuntutannya, khususnya dalam prestasi sebagai seorang mahasiswa.

Hal inilah yang menjadi latar belakang untuk melakukan penelitian, maka peneliti bermaksud mengkaji mengenai **“Strategi Mekanisme Koping dalam Kesulitan Belajar Mahasiswa Angkatan 2018 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya”**

1.2 Rumusan Masalah

Apakah Strategi Mekanisme Koping dalam Kesulitan Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya?

1.3 Tujuan Penelitian

Dilihat dari perumusan masalah yang ditulis, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Strategi Mekanisme Koping dalam Kesulitan Belajar mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat, antara lain:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam dunia pendidikan khususnya pada keilmuan Bimbingan dan Konseling terkait dengan strategi *coping*, serta dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa untuk mengetahui strategi *coping* mereka. Selain itu dapat memberikan wawasan atau menjadi bahan pengembangan program dalam Bimbingan dan Konseling, serta menjadi informasi bagi para pembaca, khususnya di lingkungan program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadin, Anggit Jiwandani. 2016. **Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang**. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Aditama, Damar. 2017. **Hubungan Antara Spiritualitas Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi**. *Jurnal El-Tarbawi Volume x, No. 2, 2017*
- Arikunto., Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Pt Rineka Cipta.
- Daldiri, Winda Salsabilla K. 2013. **Kesulitan Belajar Mahasiswa Ditinjau dari Minat Belajar Dan Cara Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Akuntansi FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2009/2010**. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Gerald C.Davison, John M.Neale, Ann M.Kring. 2010. *Psikologi Abnormal (Diterjemahkan Oleh Noermalasari Fajar), Edisi Ke-9*, Jakarta: Raja Garfindo Persada
- Greenberg, J. & Baron, R.A. 2007. *Behavior in Organization*. Prentice Hall (9th Edition).
- Hurlock, 2003. *Psikologi Perkembangan*, Erlangga, Jakarta.
- Kemala Nasution, Indri. 2007. **Stres Pada Remaja** melalui <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/3637>. Diakses secara online pada tanggal 06 mei 2019
- Khoiroh, Qimmatul. 2013. **Hubungan Strategi Coping Dengan Tingkat Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**. *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Margono. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Maryam, Siti. 2017. **Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya**. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Volume 1 Nomor 2 Agustus 2017. Hal 101-107
- Mas'Udah, Rina. 2014. **Hubungan Antara Strategi Coping (Koping) Stres Dengan Bentuk Stres Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**. *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

- Muhsin. 2015. **Pengaruh Kompetensi Pedagogik dan Kemampuan Pengembangan Bahan Ajar Terhadap Hasil Belajar Al-Qur'an Hadis Siswa Mtsn Seunuddon Kabupaten Aceh Utara Provinsi Aceh.** *Skripsi*. Medan: UIN Sumatra Utara.
- Mushoffa, Muna. 2017. **Sumber Stres Dan mekanisme coping mahasiswa ilmu keperawatan universitas islam negeri syarif hidayatullah jakarta dalam pembelajaran klinik.** *Skripsi*. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Nafi'Ah, Khudlotun. 2014. **Strategi Coping Stress Yang Dilakukan Masyarakat Desa Jati Wetan Kecamatan Jati Kabupaten Kudus Dalam Menghadapi Bencana Banjir (Analisis Bimbingan Konseling Islam).** *Skripsi*. Semarang: Universitas Islam
- Nihayah, Millatin. 2013. **Peran Kecerdasan Spiritual (Sq) Terhadap Coping Stress Di Sma Darul Ulum 1 Unggulan Bpp-T Peterongan Jombang.** *Skripsi*. Jombang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Nofiana, Dina. 2017. **Gambaran Mekanisme Koping dan Kemampuan Adaptasi Pada Santri di Pesantren Al-Ikhlas Desa Majapura Kecamatan Bobotsari.** *Skripsi*. Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Riyanti, Linia Primanita. 2015. **Studi Kasus Kesulitan Belajar Mahasiswa Angkatan 2010 di Departemen Pendidikan Seni Musik Fpsd Upi.** *Skripsi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Riduwan. 2008. *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Suganda, Kevin Dilian. 2014. **Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2013.** *Skripsi*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Syah, M. 2003. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Utomo, Galih Prasetyo E B. 2016. **Hubungan Coping Mechanism Dengan Hasil Ujian Akhir Blok Basic Science 1 Pada Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.** *Skripsi*. Lampung: Universitas Lampung.
- Yuhanita, Nofi Nur, dkk. 2016. **Strategi Menghadapi Stres Saat Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang.** *G-Couns Jurnal Bimbingan Dan Konseling* Vol. 1 No. 1 Tahun 2016, Issn. 2541-6782