

***EMOTIONAL FOCUSED COPING* DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING ISLAM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS
SAID SURAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam

Jurusan Dakwah Dan Komunikasi

Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



Disusun Oleh :

Wisnu Matara Dharma

NIM. 161221119

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

2023

Dr. Imam Mujahid, S.Ag., M.Pd.

DOSEN PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdra Wisnu Matara Dharma

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi penelitian saudara :

Nama : Wisnu Matara Dharma

Nim : 161221119

Judul : *Emotional Focused Coping* dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan pada sidang munaqosyah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Wa'alaikumsalam Warrahmatullahi Wabarakatuh

Surakarta, 5 Juni 2023
Pembimbing



Dr. Imam Mujahid, S.Ag., M.Pd.

NIP. 19740509 200003 1 002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wisnu Matara Dharma
NIM : 161221119
Tempat, Tanggal Lahir : Boyolali, 14 Februari 1998
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam
Jurusan : Dakwah Dan Komunikasi
Fakultas : Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah
Alamat : Rejosari Rt 01 Rw 01, Bendosari, Sawit, Boyolali
Judul Skripsi : *Emotional Focused Coping* dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri, jika ini di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Demikian pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 5 Juni 2023

Penulis



Wisnu Matara Dharma
NIM. 161221119

HALAMAN PENGESAHAN

**EMOTIONAL FOCUSED COPING DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING ISLAM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS
SAID SURAKARTA**

Disusun Oleh:

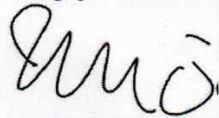
Wisnu Matara Dharma
161221119

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Pada Hari: Selasa Tanggal 20 Juni 2023
dan dinyatakan telah memenuhi syarat
Guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Surakarta, 26 Juni 2023
Penguji Utama

Dr. H. Lukman Harahap, M.Pd.
NIP. 19730902 199903 1 003

Penguji II/ Ketua Sidang



Dr. Imam Mujahid, S.Ag., M.Pd.
NIP. 19740509 200003 1 002

Penguji I/ Sekretaris Sidang



Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I., M.Pd.
NIP. 19890518 201903 1 004

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah



Prof. Dr. Islah., M.Ag

NIP. 19730509 200312 1 001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan :

1. Untuk diri saya sendiri yang telah berjuang dalam menyelesaikan skripsi dan sudah mau bangkit dari keterpurukan.
2. Untuk orang tua yang saya sayangi almarhum bapak Sidiq dan ibu Pitami yang selalu mendidik, memberi kasih sayang, mendoakan, dan memberi pengorbanan tak terhingga sampai detik ini. Tak lupa saudara-saudari saya Siti Murniati, Mustika Sari, Faridz Setiawan yang telah banyak sekali membantu dan memberikan doa untuk saya dalam menuntut ilmu.
3. Untuk teman dan sahabat saya Alfinnahdi Ahyar yang telah memberi semangat, menemani, membantu dan berjuang bersama dalam menyelesaikan skripsi.
4. Untuk teman-teman seperjuangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam yang selalu mendukung dan memberi doa dalam penyelesaian skripsi saya.

MOTTO

“Nilai diri setiap orang sama besarnya dengan nilai segala sesuatu yang ia kerjakan”

-Marcus Aurelius-

ABSTRAK

WISNU MATARA DHARMA (161221119). *Emotional Focused Coping dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.* Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. 2023

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mendeskripsikan *emotional focused coping* dalam menghadapi skripsi mahasiswa akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Dengan rumusan masalah bagaimana *emotional focused coping* dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Tempat penelitian ini di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan cara wawancara, observasi dan dokumentasi. Subjek penelitian ini adalah 5 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, adapun dalam penentuan subjek peneliti menggunakan Teknik Random Sampling. Teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi data, serta data dianalisis dengan tiga tahap yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Dari hasil penelitian dan analisis dapat disimpulkan bahwa pada kelima aspek *emotional focused coping* ditemukan beberapa kesamaan dan perbedaan pada subjek. Pada aspek dukungan sosial terdapat kesamaan empati dan simpati yang di dapat oleh kelima subjek, pada aspek interpretasi positif terdapat kesamaan dalam menilai makna dari kesulitan yang terjadi. Pada aspek penerimaan terdapat kesamaan yang terdapat pada penerimaan yang positif dalam setiap kesulitan mengerjakan skripsi, pada aspek penolakan terdapat persamaan menolak situasi stres pada keempat subjek dan hanya satu yang tidak, pada aspek religiusitas terdapat kesamaan bentuk kegiatan keagamaan yang dilakukan.

Kata kunci: Emotional Focused Coping, Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam

ABSTRACT

WISNU MATARA DHARMA (161221119). *Emotional Focused Coping in Completing Thesis for Students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program, State Islamic University of Raden Mas Said Surakarta.* Islamic Guidance and Counseling Study Program Thesis. Ushuluddin and Da'wah Faculty. Raden Mas Said State Islamic University Surakarta. 2023

This research was conducted with the aim of describing emotional focused coping in dealing with thesis final students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program, State Islamic University of Raden Mas Said Surakarta. With the formulation of the problem how emotional focused coping in completing thesis for students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program, State Islamic University of Raden Mas Said Surakarta.

The research method used in this research is qualitative research with a descriptive approach. The place of this research is in the Islamic Guidance and Counseling Study Program, Raden Mas Said State Islamic University, Surakarta. Data collection techniques in this study by means of interviews, observation and documentation. The subjects of this study were 5 students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program, while in determining the subject the researcher used the Random Sampling Technique. The data validity technique used in this study was data triangulation, and the data was analyzed in three stages, namely data reduction, data presentation and conclusion.

From the results of research and analysis it can be concluded that in the five aspects of emotional focused coping found some similarities and differences in the subject. In the aspect of social support there are similarities in empathy and sympathy that the five subjects get, in the aspect of positive interpretation there are similarities in assessing the meaning of the difficulties that occur. In the acceptance aspect there are similarities in the positive acceptance in every difficulty working on the thesis, in the rejection aspect there are similarities in rejecting stressful situations in the four subjects and only one does not, in the religiosity aspect there are similarities in the forms of religious activities carried out.

Keywords: Emotional Focused Coping, Islamic Guidance and Counseling Students

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Emotional Focused Coping* dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta”. Skripsi ini disusun guna memenuhi sebagai persyaratan memperoleh gelar sarjana sosial, kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Jurusan Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha dari penulis semata. Namun juga berkat bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak tidak akan terwujudnya skripsi ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Mudhofir Abdullah, S.Ag.,M.Pd selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk menyelesaikan pendidikan di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Islah, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuludin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
3. Bapak Dr. H. Lukman Harahap, S.Ag.,M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
4. Bapak Dr. Supandi, S.Ag., M.Ag. selaku pembimbing akademik, terima kasih atas semua ilmu dan bimbingan yang telah diberikan selama ini.
5. Bapak Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I.,M.Pd selaku Koordinator Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

6. Bapak Dr. Imam Mujahid, S.Ag.,M.Pd selaku Pembimbing Skripsi yang penuh kesabaran serta berkenan meluangkan waktu dan memberikan masukan, arahan, dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
7. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, terkhusus Bapak Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu serta pengajaran terbaik selama saya di bangku kuliah.
8. Seluruh Staf Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah memberikan pelayanan yang baik.
9. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah dan Komunikasi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah sebagai tempat penelitian yang telah memberikan ijin serta bantuan kepada peneliti, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
10. Teman-teman seperjuangan kelas BKI D angkatan 2016 yang selalu memberikan hal baru, motivasi dan semangat dalam mengerjakan dan penyusunan skripsi, terima kasih untuk kebersamaan selama kuliah di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
11. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
12. Serta seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu dan mendukung kelancaran penyusunan skripsi ini.

Semoga segala kebaikan akan diganti oleh Allah SWT dengan kebaikan yang berlipat ganda. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan oleh karena itu masukan dan kritikan yang membangun akan sangat berguna bagi penulis. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya. Aamiin....

Surakarta, 10 Juni 2023

Penulis

Wisnu Matara Dharma
161221119

DAFTAR ISI

COVER	I
NOTA PEMBIMBING	II
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	III
HALAMAN PENGESAHAN.....	IV
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	V
MOTTO	VI
ABSTRAK	VII
<i>ABSTRACT</i>	<i>VIII</i>
KATA PENGANTAR	IX
DAFTAR ISI.....	XI
DAFTAR GAMBAR	XIII
DAFTAR TABEL.....	XIV
DAFTAR LAMPIRAN.....	XV
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Kajian Teori	12
B. Penelitian Relevan.....	23
C. Kerangka Berpikir	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Tempat Penelitian.....	29
B. Waktu Penelitian	29
C. Jenis Penelitian.....	29

D. Subjek Penelitian.....	30
E. Teknik Pengumpulan Data.....	31
F. Keabsahan Data.....	33
G. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	38
A. Deskripsi lokasi penelitian	38
1. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam	38
2. Misi.....	38
3. Visi	38
B. Hasil Temuan Penelitian	39
1. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019	39
2. Hambatan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2019 terkait Skripsi	39
3. <i>Emotional Focused Coping</i> dalam Menghadapi Skripsi Mahasiswa BKI Angkatan 2019	41
C. Pembahasan.....	50
1. Aspek dukungan sosial emosional.....	52
2. Interpretasi Positif	54
3. Penerimaan	55
4. Penolakan	56
5. Religiusitas	57
BAB V PENUTUP.....	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	28
----------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Identitas Subjek.....	42
-------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara	63
Lampiran 2 Pedoman Observasi	64
Lampiran 3 Transkrip Hasil Wawancara	65
Lampiran 4 Dokumentasi	94
Lampiran 5 Pernyataan Kesediaan Menjadi Subjek	96
Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup.....	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hidup merupakan sebuah anugerah terbesar yang telah diberikan Sang Pencipta kepada hamba-hambanya. Kehidupan dengan berbagai bentuk sirkulasi maupun medan permasalahan merupakan bentuk dinamika hidup yang akan dijalani oleh manusia. Manusia sebagai makhluk yang selalu berkembang secara dinamis akan selalu mempelajari arti sebuah hidup melalui eksistensi diri di dalam kehidupan yang dijalaninya. Sekiranya dapat dilihat bahwa sebuah permasalahan, hambatan, keterpurukan, kesenangan, kesedihan merupakan hal yang wajar akan di temui dalam kehidupan ini. Manusia dalam mempertahankan eksistensi diri, diharapkan harus mampu menjalani segala fase kehidupan yang akan dialami.

Manusia tidak pernah luput dari masalah-masalah atau problema-problema yang harus dihadapi dalam menjalani kehidupan sehari-hari baik yang disadari ataupun tidak disadarinya. Problema tersebut biasanya datang dari sesama manusia. Setiap manusia memiliki kebutuhan dan keinginan-keinginan tertentu, dan di antaranya ada yang berhasil memperolehnya tanpa harus bekerja keras, ada yang memperolehnya secara berjuang mati-matian dan ada pula yang tidak berhasil menggapainya. Manusia yang bermasalah adalah manusia yang tidak mendapatkan kebahagiaan hidup. Manusia selalu ingin memperoleh kebahagiaan tanpa memandang usia, suku, bangsa dan sebagainya. Manusia terlihat saling kejar mengejar antara satu sama lain dalam berbagai aspek kehidupan untuk mencapai kesuksesan hidup, banyak

permasalahan yang terjadi akibat perubahan dan kemajuan tersebut, baik permasalahan pribadi, sosial, ekonomi dan berbagai masalah yang lain.

Manusia adalah makhluk sosial yang mempunyai hubungan timbal balik antara manusia satu dengan lainnya, hubungan inilah yang menciptakan keselarasan dan siklus kehidupan manusia di dunia, dalam interaksi timbal balik yang saling membutuhkan terciptalah tujuan untuk memenuhi segala kebutuhan dasar primer maupun sekunder serta terciptanya ambisi lebih besar untuk mendapatkan sesuatu yang di inginkan. Aspek kehidupan manusia memberi pengaruh besar dalam terciptanya sebuah tujuan, masing-masing aspek kehidupan menciptakan keinginan untuk berusaha mencapai taraf standar yang diinginkan setiap individu, dalam usaha mencapai suatu keinginan tertentu akan membentuk tekanan dalam diri setiap individu karena aspek eksternal adalah stressor yang menjadi bibit dari lahirnya tekanan yang memengaruhi cara berpikir individu dan mentalnya.

Individu yang memiliki stressor berlebih dan tidak mampu untuk mengendalikan tekanan yang ada pada diri sendiri akan berpengaruh pada perasaan dan pengendalian diri individu, tekanan yang tidak mampu dikendalikan akan membentuk suatu kecemasan, kecemasan akan lebih mudah terbentuk apabila individu mengalami situasi baru dan pengalaman baru yang belum pernah dialami sebelumnya, situasi baru yang menimbulkan respon dan konflik akan membentuk kecemasan pada individu, faktor yang mempengaruhi kecemasan tergantung pada struktur perkembangan kepribadian diri seseorang yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan,

dukungan social dari keluarga, teman dan masyarakat, serta kepercayaan diri, dukungan sosial dan modeling. (Habibullah et al., 2019)

Masing-masing individu memiliki strategi mengatasi stres yang berbeda-beda. Ada yang menghindari sumber stres untuk mengatasi rasa tertekan, ada pula yang mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres. Strategi yang digunakan oleh individu dalam mengatasi stres inilah yang disebut *coping stres* yaitu suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stres atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi individu yang meliputi strategi kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengelola situasi penuh stres dan emosi negatif yang tidak menguntungkan.

Syamsu Yusuf (2009: 43) mengemukakan *anxiety* (cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Dikuatkan oleh Kartini Kartono (1989: 120) bahwa cemas adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Senada dengan itu, Sarlito Wirawan Sarwono (2012: 251) menjelaskan kecemasan merupakan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Kecemasan akan membentuk pikiran-pikiran negatif yang menghambat munculnya coping atau penyelesaian pada individu. (Fitri & Ifdil, 2016)

Kecemasan akan memengaruhi respon tubuh secara kognitif seperti emosi menurut Prezz (1999) emosi adalah reaksi tubuh dalam menghadapi

sesuatu. Sifat dan intensitas emosi terkait erat dengan aktifitas kognitif sebagai hasil dari persepsi terhadap situasi. Sedangkan menurut Hathersall(1985), emosi adalah kondisi psikologis yang merupakan pengalaman subjektif yang dapat diungkapkan atau dilihat dari reaksi wajah atau tubuh. Menurut James Lange emosi adalah persepsi tentang perubahan tubuh, James menyatakan bahwa emosi adalah ketika kita merasa sedih, ketika menangis, marah, ketakutan.

Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa seringkali mendapatkan tuntutan dalam berbagai situasi. Mahasiswa menilai tuntutan tersebut secara subjektif, sebagian dari mereka menilai tuntutan sebagai tantangan dan sebagian yang lainnya menilai tuntutan sebagai ancaman yang dapat menimbulkan konflik. Perubahan situasi yang seseorang rasakan dan dapat menimbulkan rasa khawatir, gelisah, takut, dan rasa tidak tenang dihubungkan dengan ancaman baik dari dalam maupun luar diri dinamakan kecemasan. Terdapat empat tingkatan yang dapat mengidentifikasi kecemasan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan kecemasan berat sekali (panik)(Stuart & Laraia, 2005). Setiap individu memiliki tingkat kecemasan yang berbeda tergantung cara individu tersebut menyesuaikan diri dengan keadaan yang memicu kecemasan. Jika penyesuaian baik maka kecemasan tersebut dapat diatasi namun berbeda jika sebaliknya, kecemasan dapat menghambat kegiatan sehari-hari. Kecemasan dapat menyerang siapa saja terutama seseorang yang biasa menghadapi tantangan dan tuntutan dalam kehidupan termasuk mahasiswa.

Emosi berbentuk respon sedih, marah, maupun Bahagia, dalam situasi emosi negatif karena kecemasan, setiap individu mempunyai cara untuk mengubah emosi negatif menjadi positif dan berusaha untuk mengurangi atau menghindari kecemasan. Respon individu untuk mengatasi kecemasan beragam tergantung dari kondisi individu yang berbeda-beda seperti usia, jenis kelamin, dan pola asuh serta perkembangan psikis, faktor-faktor tersebut memengaruhi cara setiap individu mengatasi kecemasan, sebagian menitik beratkan focus pada penyelesaian stressor atau masalah yang muncul sehingga menyelesaikan suatu tugas dalam tujuan menjadi cara untuk mengurangi kecemasan, sedangkan sebagian lain akan menggunakan cara untuk berfokus pada penghilangan emosi atau *emotional focused coping*.

Mekanisme koping merupakan cara mengatasi stress dan kecemasan dengan memperdayakan diri. Individu biasanya menghadapi kecemasan menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada masalah, mekanisme koping yang berfokus pada kognitif, dan mekanisme koping yang berfokus pada emosi. Koping dapat diidentifikasi melalui respon manifestai (tanda dan gejala) koping dapat dikaji melalui beberapa aspek yaitu fisiologis dan psikologis koping yang efektif menghasilkan adaptif sedangkan yang tidak efektif menyebabkan maladaptif

Siti Hawa Umayya (2006) menjelaskan *Emotional Focused Coping* menurut Lazarus dan Folkman mendefinisikan coping yang digunakan individu yang memfokuskan pada usaha menghilangkan emosi yang berhubungan pada stres, walau situasi tersebut tidak dapat diubah. *Emotion*

Focused Coping bisa dikatakan sebagai cara individu dalam usaha untuk mengurangi dan menghilangkan stress dengan cara tidak menghadapinya secara langsung. Taylor mengatakan bahwa coping merupakan transaksi individu dengan nilai-nilai, sumber, dan komitmen dengan tuntutan yang ada di lingkungan, sehingga hubungan coping dan tekanan yang ada merupakan kedinamisan, bukan suatu peristiwa tunggal karena menyangkut proses yang terus berlangsung berkelanjutan dengan lingkungan.

Lazarus dan Folkman menguraikan upaya individu dalam mencari rasa nyaman dan memperkecil tekanan diantaranya adalah Represi, upaya individu untuk menyingkirkan frustrasi, konflik bathin, mimpi buruk dan sejenisnya yang dapat menimbulkan kecemasan. Proyeksi, individu menggunakan teknik proyeksi ini, biasanya sangat cepat dalam memperlihatkan ciri pribadi lain yang tidak disukai dan apa yang dapat diperhatikan cenderung disebar-sebarkan. Identifikasi, yaitu usaha individu mempersamakan diri sendiri dengan seseorang yang dianggap sukses dalam hidupnya.

Pada beberapa teori yang telah dikemukakan di atas dapat dikerucutkan bahwa emotional focused coping merupakan cara setiap individu untuk mereduksi stres dan tekanan dalam kehidupannya dengan cara merubah emosi dengan berbagai strategi untuk menjadikan emosi negatif menjadi emosi positif walaupun tanpa merubah situasi dan keadaan yang terjadi. Setiap individu dapat melakukan coping yang berfokus pada emosi, banyak faktor yang akan memengaruhi coping emosi, yaitu usia, jenis

kelamin, latar belakang individu, dan lingkungan. Bentuk dari *emotional focused coping* berbeda diantara individu satu dengan yang lain, bentuk emotional focused coping bisa berupa hobi, maupun kegiatan-kegiatan yang bisa mengalihkan fokus emosi individu.

Perguruan tinggi sebagai titik tertinggi dari tingkat pendidikan formal dimana mahasiswa akan mempersiapkan kemampuannya sebelum masuk dalam kehidupan nyata. Secara prosedural, kemampuan dan kesiapan mahasiswa akan diuji dengan tugas akhir berupa skripsi sebagai syarat untuk mendapat gelar sarjana. Skripsi merupakan bukti integritas mahasiswa sebagai wujud implementasi ilmu yang telah diperoleh di perguruan tinggi. Selain itu, skripsi sebagai karya tertinggi mahasiswa Strata satu (S-1) yang melibatkan rasa dan karsa serta kemampuan intelijen dan emosional. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa dituntut tidak hanya memahami teori dan memilih metode penelitian yang tepat, tetapi juga kemampuan untuk menulis secara ilmiah. Sebagai bukti integritas serta implementasi teoritis, skripsi bermanfaat untuk memberikan dedikasi kepada masyarakat dengan seluruh ilmu yang diperoleh mahasiswa selama di perguruan tinggi.

Setiap mahasiswa memiliki keunikan pribadi yang berbeda dengan mahasiswa yang lainnya. Setiap mahasiswa berbeda dalam tingkat kinerja, kecepatan belajar, dan gaya belajar. Perbedaan cara belajar ini menunjukkan cara termudah mahasiswa untuk menyerap informasi selama belajar. Cara termudah dan tercepat seseorang dalam belajar dikenal sebagai gaya belajar (Hamzah, 2010). Prashign (2007) mengatakan bahwa kunci menuju

keberhasilan dalam belajar dan bekerja adalah mengetahui gaya belajar atau bekerja yang unik dari setiap orang, menerima kekuatan sekaligus kelemahan diri sendiri dan sebanyak mungkin menyesuaikan preferensi pribadi dalam setiap situasi pembelajaran, pengkajian maupun pekerjaan.

Individu yang tidak dapat beradaptasi dan kesulitan dalam menghadapi permasalahan emosional dapat membawanya ke dalam masalah yang lebih kompleks. Santrock (2003) menyatakan bahwa beberapa remaja yang tidak dapat mengelola emosinya secara efektif akan rentan mengalami depresi, kemarahan, kurang mampu meregulasi emosi, yang selanjutnya dapat memicu berbagai masalah seperti kesulitan akademis, penyalahgunaan obat, kenakalan remaja atau gangguan makan.

Kalangan orang yang sedang berfokus diri pada pengembangan ilmu pengetahuan secara akademis seperti mahasiswa, pada umumnya mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi mahasiswa menemukan kesulitan dalam tulis menulis, mencari judul skripsi, kesulitan mencari literature dan bahan bacaan serta kesulitan menemui dosen pembimbing, kesulitan dalam melakukan pengambilan data penelitian, mahasiswa dituntut untuk lebih dewasa dalam berfikir, dan bertindak, serta perilakunya, akibat kesulitan-kesulitan tersebut berkembang menjadi perasaan negative yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, rendah diri, frustasi, kehilangan motivasi dan cemas, yang akibatnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya, mahasiswa yang sudah berada pada tahap akhir secara sistem dan akademis dituntut untuk menyelesaikan

tugas akhir dalam bentuk skripsi, pengerjaan skripsi memiliki hambatan yang beragam seperti komunikasi antara mahasiswa dan dosen, kesulitan dalam menemukan teori dan kajiannya, serta tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir dalam batas waktu tertentu yang ditentukan oleh suatu sistem pendidikan, kesulitan-kesulitan tersebut yang memengaruhi terbentuknya kecemasan dan emosi mahasiswa, setiap mahasiswa yang merupakan individu berbeda-beda mempunyai penyelesaian dan cara masing-masing, dalam hal ini mahasiswa semester akhir masing-masing mempunyai strategi dalam penyelesaian masalah yang berfokus pada kondisi emosional dengan mengurangi respon emosi negatif maupun mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. penelitian ini ingin mengetahui bagaimana penyelesaian masalah tersebut dengan berfokus pada kondisi emosional mahasiswa semester akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas dapat diuraikan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta mempunyai stressor yang datang dari tekanan pengerjaan skripsi, sehingga dapat menimbulkan tekanan emosional pada diri mahasiswa yang bermuara pada penyelesaian masalah dengan mengurangi atau menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stress.
2. Tekanan dari lingkungan seperti tuntutan keluarga dan ekonomi juga mengakibatkan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan

Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta memiliki kecemasan terhadap skripsi

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka peneliti membatasi masalah penelitian untuk berfokus pada deskripsi *emotional focused coping* dalam menghadapi skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat di rumuskan suatu masalah yaitu: bagaimana *emotional focused coping* dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

E. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana *emotional focused coping* dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

F. Manfaat Penelitian

Dalam suatu penelitian diharapkan mampu untuk menghasilkan sesuatu yang bermanfaat. Untuk itu hasil dari penelitian yang dilakukan diharapkan mampu memberikan manfaat secara teoritis dan praktis,yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini di harapkan mampu menambah pengetahuan perihal teori *emotional focus coping* di lingkup Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman empirik serta dapat mempraktekkan ilmu pengetahuan yang diperoleh terkait *emotional focused coping* dalam menghadapi skripsi sebagai wawasan ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling.

b. Bagi Prodi Bimbingan Konseling Islam

Dapat mengambil pelajaran dalam penelitian ini dan menambah wawasan mengenai *emotional focused coping* dalam menghadapi skripsi mahasiswa akhir.

c. Bagi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Dapat mengetahui *emotional focused coping* ketika stress dalam menghadapi skripsi selama penulisan skripsi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat memberikan referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang serupa.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Kecemasan

a. Pengertian kecemasan

Steven Schwartz, S (2000: 139) kecemasan berasal dari kata *anxious* yang berarti penyempitan atau pengecilan. Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan focus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negative yang ditandai dengan adanya firasat dan somatic ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas.

Syamsu Yusuf (2009: 43) mengemukakan *anxiety* (cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Dikuatkan oleh Kartini Kartono (1989: 120) bahwa cemas adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Senada dengan itu, Sarlito Wirawan Sarwono (2012: 251) menjelaskan kecemasan merupakan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Kecemasan akan membentuk pikiran-pikiran negatif yang menghambat munculnya coping atau penyelesaian

pada individu. Jeffrey S. Nevid, dkk (2005:163) “kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi”. Senada dengan pendapat sebelumnya, Gail W. Stuart (2006: 144) memaparkan “ansietas/ kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya”.

Menurut Craig kecemasan dapat diartikan sebagai suatu perasaan yang tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui.¹⁵ Menurut Lazarus kecemasan adalah manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan yang tidak jelas objeknya, tekanan-tekanan batin ataupun ketegangan mental yang menyebabkan individu kehilangan kemampuan penyesuaian diri. Kecemasan dapat mempengaruhi hasil yang akan diperoleh mahasiswa terutama kecemasan sedang hingga panik. Karena semakin tinggi level kecemasan maka perlu adanya mekanisme koping yang di gunakan individu dalam mengatasi kecemasan yang terjadi. Ketika mahasiswa mengalami kecemasan, maka individu akan menggunakan berbagai mekanisme koping untuk mengatasi cemas seperti kemampuan individu, dukungan sosial, aset material, keyakinan positif individu. Apabila individu tidak mampu

mengatasi kecemasan secara konstruktif, maka dapat menjadi penyebab terjadinya perilaku yang patologis (Stuart, 2013).

Terdapat empat tingkatan yang dapat mengidentifikasi kecemasan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan kecemasan berat sekali (panik)(Stuart & Laraia, 2005). Setiap individu memiliki tingkat kecemasan yang berbeda tergantung cara individu tersebut menyesuaikan diri dengan keadaan yang memicu kecemasan. Jika penyesuaian baik maka kecemasan tersebut dapat diatasi namun berbeda jika sebaliknya, kecemasan dapat menghambat kegiatan sehari-hari. Kecemasan dapat menyerang siapa saja terutama seseorang yang biasa menghadapi tantangan dan tuntutan dalam kehidupan termasuk mahasiswa. Atkinson juga menyatakan kecemasan dapat timbul jika ego menghadapi ancaman impuls yang tidak dapat dikendalikan. Kecemasan tidak selalu berdasar atas kenyataan, tetapi dapat juga hanya berdasarkan imajinasi individu. Kecemasan yang tidak rasional ini biasanya disebabkan oleh ketakutan individu akan ketidakmampuan diri sendiri. (Cholilah dkk., 2020)

b. Kecemasan Akademis

Mato&Nabi (2012) menyatakan bahwa kecerdasan akademik adalah perasaan mental yang berat atau distress terhadap situasi sekolah karena adanya persepsi negatif. Kecemasan akademik yang dialami oleh siswa di sekolah dapat dipantau melalui gejala-gejala tertentu.

Cassady&Johnson (2002) menyatakan bahwa kecemasana kademik dapat dilihat dari tiga gejala, yaitu *cognitive symptoms*, *emotional symptom* dan *bodily symptoms*. (Irman, 2015)

1) *Cognitive Symptoms*

Cognitive Symptoms adalah gejala-gejala kecemasan akademik yang terdeteksi melalui cara-cara berfikir. Cassady (2001) menyatakan bahwa ciri-ciri kognitif dari kecemasan akademik adalah cemas atau takut gagal, tidak relevan dalam berfikir, dan keterbatasan dalam berfikir.

2) *Emotional Symptom*

Emotional Symptom adalah gejala-gejala psikologikal dalam menilai situasi. Gejala-gejala tersebut dapat terdeteksi melalui pusing, mual, dan merasa panik (cassady&Johnson,2002).

3) *Bodily Symptoms*

Bodily Symptoms adalah gejala-gejala fisiologikal akibat dari respon proses emosi. individu sering menampilkan gejala fisiologikal, seperti Ketika marah pada teman mata terbelalak, nafas tersengal-sengal, otot-otot wajah kelihatan tegang dan intonasi suara jadi meninggi.

2. Emotional Focused Coping

a. Pengertian Emosi

Emosi yaitu suatu perasaan yang mendorong individu untuk merespon atas rangsangan yang muncul dari dalam dirinya maupun dari

luar dirinya, sehingga individu dapat merasakan suatu perubahan sistem terhadap fisiologis dan psikologisnya dalam waktu yang cepat. Crow menyebutkan bahwa emosi merupakan keadaan pada diri individu yang bergejolak dimana berfungsi sebagai inner adjustment terhadap suatu lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu.

Definisi lain, Iqbal menjelaskan emosi merupakan suatu perasaan dengan pikiran-pikiran khasnya, keadaan biologis dan psikologis, serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi berperan dalam pengambilan sebuah keputusan yang menentukan kesejahteraan dan keselamatan individu atau sekelompok orang. (Setyaningrum et al., 2016)

Hurlock (1999) mendefinisikan kematangan emosi sebagai keadaan tidak meledaknya emosi individu, tetapi menunggu waktu dan tempat yang tepat untuk memunculkan emosi tersebut dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan. Individu yang matang secara emosi memiliki kontrol penuh terhadap ekspresi dari perasaannya dan menunjukkan perilaku berdasarkan norma sosial yang berlaku (Rani, Kamboj, Malik, & Kohli, 2015). Individu memiliki kemampuan untuk berpikir secara lebih objektif dan tidak mudah menunjukkan emosi secara berlebihan dihadapan orang lain serta memiliki reaksi emosi yang stabil. Ketidakmatangan emosi ditandai dengan mudahnya individu dalam mengekspresikan emosinya secara berlebihan dihad-

pan orang lain dan reaksi emosional yang muncul cenderung tidak stabil (Hurlock, 1999). Menurut Goleman emosi adalah setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Definisi lain dikemukakan oleh Soegarda Poerbakawatja yaitu suatu respons terhadap suatu perangsang yang menyebabkan perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat dan biasanya mengandung kemungkinan untuk meletus. Respon yang demikian terjadi baik terhadap perangsang-perangsang eksternal maupun internal. (Fitriyani, 2015)

Jadi emosi adalah suatu respon khas yang muncul dari individu yang disebabkan oleh rangsangan dari proses fisiologis dan perasaan yang mempengaruhi tindakan dan pengambilan keputusan dari individu.

b. Pengertian *Emotional Focused Coping*

Siti Hawa Umayya (2006) menjelaskan *Emotion Focused Coping* menurut Lazarus dan Folkman mendefinisikan sebagai coping yang digunakan individu dengan memfokuskan pada usaha untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres, walaupun situasinya sendiri tidak dapat diubah. *Emotion Focused Coping* ini merupakan bentuk usaha-usaha individu untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang dirasakannya tidak dengan cara menghadapinya secara langsung, tetapi lebih pada usaha untuk mempertahankan keseimbangan afeksinya. Sementara Taylor

mengatakan bahwa Coping merupakan transaksi antara individu dengan sumber-sumber, nilai dan komitmen dengan tuntutan yang ada di lingkungan, sehingga hubungan antara Coping dengan kejadian yang menekan merupakan suatu proses yang dinamis. Coping adalah suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan, baik yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan, dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan untuk menghadapi situasi stressfull.

Penelitian yang dilakukan Bouteyre, Maurel dan Bernaud (2007) menemukan bahwa *problem-focused coping* berkorelasi negatif dengan depresi. Penggunaan *problem-focused coping* dapat membantu seseorang mengurangi depresi yang dialami karena usaha secara langsung yang dilakukan untuk mengatasi stresor penyebab depresi. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa *emotion-focused coping* berkorelasi positif dengan depresi. Bereaksi dengan *emotion-focused coping* dapat memperpanjang dan memperburuk efek dari situasi buruk yang dihadapi dan dapat mendorong timbulnya gejala depresi. Definisi lain mengenai emotional focus coping dicirikan dengan usaha untuk melakukan regulasi emosi terhadap kondisi yang menjadi stressor melalui aktivitas-aktivitas sadar pengelolaan emosi. (Mahardhani et al., 2020)

c. Faktor *Emotional Focused Coping*

Faktor faktor yang perlu diperhatikan dalam menemukan bentuk Coping yang ditampilkan oleh individu, antara lain: Jenis

kelamin, Billing dan moos serta pearlin dan Scoler (dalam Siti Ulfa, 2014) mengatakan bahwa wanita cenderung lebih lemah daripada pria. Hal ini terjadi karena wanita lebih dipengaruhi oleh emosi sehingga mengakibatkan pola pikirnya kurang rasional disbanding pria. Tingkat pendidikan, seseorang dengan tingkat pendidikan yang semakin tinggi, maka akan semakin tinggi pula kompleksitas kognitifnya. Sebaliknya seseorang yang berpendidikan tinggi akan lebih realistis dan aktif dalam menyelesaikan masalah. Perkembangan usia, kemampuan seseorang dalam bentuk dan pengembangan coping akan berubah seejalan dengan perkembangan usianya. Hal ini banyak dipengaruhi oleh sejumlah struktur psikologi dari setiap orang. Konteks lingkungan dan sumber-sumber individu, lazarus dkk (1984), sumber-sumber individu seseorang yaitu; pengalaman, persepsi, kemampuan intelektual, kesehatan, kepribadian, pendidikan dan situasi yang dihadapi sangat menentukan proses penerimaan suatu stimulus yang kemudian dapat dirasakan sebagai tekanan atau ancaman. Status sosial ekonomi, wesbook (billing dan moos, 1984), seseorang dengan status ekonomi rendah akan menampilkan Coping behavior yang kurang aktif, kurang realistis, dan lebih fatalistic atau menampilkan respon menolak, dibandingkan seseorang dengan status ekonomi yang lebih tinggi.

d. Bentuk *Emotional Focused Coping*

Coping yang berfokus pada emosi memiliki beberapa upaya individu untuk mencari dan memperoleh rasa nyaman dan memperkecil tekanan yang dirasakan yakni diantaranya:

1) Represi

Adalah upaya individu untuk menyingkirkan frustrasi, konflik batin, mimpi buruk dan sejenisnya yang dapat menimbulkan kecemasan.

2) Proyeksi

Yaitu individu menggunakan teknik proyeksi ini, biasanya sangat cepat dalam memperlihatkan ciri pribadi lain yang tidak disukai dan apa yang dapat diperhatikan cenderung disebar-sebarkan.

3) Identifikasi

yaitu usaha individu mempersamakan diri sendiri dengan seseorang yang dianggap sukses dalam hidupnya.

e. Strategi *Emotional Focused Coping*

1) *Positive Reappraisal* (memberi penilaian positif)

Adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan dalam kegiatan positif religius misalnya seorang individu yang melakukan positive reappraisal akan selalu berpikir positif dan mengambil pengalaman serta pelajaran dari apa yang terjadi dan tidak menyalahkan orang lain.

2) *Accepting Responsibility* (penekanan pada tanggung jawab)

Adalah bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi dan menempatkan sesuatu sebagaimana mestinya. Individu yang menerapkan *accepting responsibility* akan mampu menerima segala sesuatu dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang dialami.

3) *Self Controlling* (pengendalian diri)

Individu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan. Individu yang melakukan coping ini untuk menyelesaikan masalah akan selalu berpikir sebelum bertindak dan melakukan sesuatu tidak tergesa-gesa.

4) *Distancing* (menjaga jarak)

Individu yang melakukan coping ini akan terlihat dari sikapnya yang kurang peduli dengan persoalan yang sedang dihadapi bahkan mencoba untuk melupakannya.

5) *Escape Avoidance* (menghindarkan diri)

Adalah sikap menghindar dari masalah yang dihadapi. Individu yang melakukan ini untuk menyelesaikan masalah akan terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan sering melibatkan diri kedalam perbuatan yang negatif seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.

f. Aspek *Emotional Focused coping*

Carver, Scheier dan Weintraub menyebutkan aspek-aspek strategi coping dalam *emotional Focused coping* antara lain:

1) Dukungan Sosial Emosional

yaitu mencari dukungan sosial melalui dukungan moral, simpati atau pengertian. Individu yang mendapatkan dukungan moral, simpati, dan pengertian dari lingkungan akan dapat lebih cepat dalam membangun motivasi dan mendapatkan ketenangan.

2) Interpretasi Positif

artinya menafsirkan transaksi stres dalam hal positif harus memimpin orang itu untuk melanjutkan secara aktif pada masalah-terfokus di tindakan penanggulangan. Individu yang mempunyai kemampuan dalam hal interpretasi positif dapat memaknai suatu kesulitan mempunyai elemen positif yang bisa menjadi faktor individu untuk menerima situasi yang terjadi dan mendapat pembelajaran dari situasi tersebut.

3) Penerimaan

sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut. Individu yang mampu menerapkan suatu penerimaan dalam setiap kesulitannya akan dapat dengan tenang menghadapi segala situasi yang tidak menguntungkan baginya.

4) Penolakan

Respon yang kadang-kadang muncul dalam penilaian utama. Hal penolakan ini sering dinyatakan bahwa penolakan berguna, meminimalkan tekanan dan dengan demikian memfasilitasi coping atau bisa dikatakan bahwa penolakan hanya menciptakan masalah tambahan kecuali stresor menguntungkan dapat diabaikan.

5) Religiusitas

sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan. Individu yang melakukan tindakan keagamaan akan mendapatkan perasaan tenang karena adanya sebuah keyakinan spiritualitas yang dibangun oleh individu dari apa yang ia percayai dalam hal ini agama, karena keyakinan mendapatkan ketentraman dan ketenangan hati ketika melakukan kegiatan spiritual akan membuat individu menjadi tenang secara tidak sadar ketika melakukan kegiatan keagamaan.

B. Penelitian Relevan

1. Jurnal dengan judul *Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama*, yang ditulis oleh Amalia Nur Aisyah Tuasikal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kematangan emosi dan emotion-focused coping terbukti berpengaruh terhadap kecenderungan depresi sebesar 19%, sedangkan 81% yang lain tidak menjadi fokus dalam penelitian ini. Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut berkontribusi pada terjadinya depresi.

2. Jurnal dengan judul *Hubungan antara Emotion Focused Coping dan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa* yang ditulis oleh Eka Nur Maulida Sari. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara emotion focused coping dengan kepuasan hidup pada mahasiswa. Implikasi dari penelitian mengenai emotion focused coping terhadap kepuasan hidup dibagi dalam beberapa lingkup, pertama untuk kalangan mahasiswa lebih mengetahui terkait cara penyelesaian masalah, ketika menghadapi masalah sebagian besar mahasiswa menggunakan emotion focused coping terlebih dahulu untuk menata emosinya kemudian dilanjutkan ke tahap strategi coping berikutnya untuk penyelesaian sehingga dapat mencapai kepuasan hidupnya masing-masing.
3. Jurnal dengan judul *Strategi Coping Terhadap Stress Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit* yang ditulis oleh Rina Hardiyanti dan Iman Permana. Dalam penelitian ini mengungkap strategi coping terhadap stress kerja pada perawat di rumah sakit yang hampir sebagian menggunakan strategi coping yang berfokus pada masalah. Strategi ini dapat dipakai untuk mengontrol hal yang dapat terjadi diantara individu dengan lingkungan melalui pemecahan masalah, pembuatan keputusan, dan tindakan langsung. Problem focused coping merupakan pembuatan rencana tindakan, melaksanakan, mempertahankan serta mendapatkan hasil yang diinginkan. Perbedaan yang terdapat pada penelitian ini adalah subjek serta variabel dan tempat penelitian, di dalam penelitian tersebut menggunakan perawat sebagai subjek penelitian, dan rumah sakit sebagai

tempat penelitian, serta variabel yang diteliti adalah strategi coping terhadap stress oleh perawat.

4. Jurnal dengan judul *Hubungan antara Self-Esteem dengan Strategi Coping Remaja yang mengalami Kekerasan Emosional masa Kanak* yang ditulis oleh Geby Zelindra Meida dan Atika Dian Ariana. Dalam penelitian ini mengungkap hubungan antara self esteem dan strategi coping remaja yang mengalami kekerasan emosional di masa kanak dan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan dilakukan pada 76 partisipan berusia 12-21 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah BRIEF Cope dan Rosenberg SelfEsteem Scale (RSES). Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-esteem dan strategi coping memiliki hubungan yang signifikan dan positif pada remaja yang mengalami kekerasan emosional masa kanak. Hubungan yang positif berarti semakin tinggi self-esteem remaja maka semakin efektif strategi coping yang diterapkan remaja korban kekerasan emosional masa kanak. Perbedaan penelitian ini adalah pada subjek yang merupakan remaja dan focus penelitian pada hubungan self esteem dan strategi coping pada remaja yang mengalami kekerasan di masa kanak-kanak mereka.
5. Jurnal dengan judul *Strategi Coping Stress dalam Study From Home Kelas XI SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang*. Yang ditulis oleh Siti Nur A'isyah, Retnaningdyastuti, dan Argo Widiharto, penelitian ini untuk mengetahui strategi coping stress siswa SMAN di Kabupaten Pemalang pada pelaksanaan study from home. Penelitian ini menggunakan metode

deskriptif kuantitatif dengan analisis Skala Thurstone. Pada sampel penelitian sebanyak 341 siswa dengan menggunakan teknik proportional random sampling. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif yaitu data penelitiannya berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan analisis deskriptif. Berdasarkan hasil analisis data penelitian setelah melakukan survei terhadap strategi coping stress siswa dalam study from home, menunjukkan adanya nilai signifikansi dari data strategi coping stress dalam study from home kelas XI SMA Negeri se-Kabupaten Pematang. Koefisien uji normalitas sebesar 0,571 dan uji homogenitas nilai signifikan yang didapat 0,083 dimana Pvalue $>0,05$ maka data dinyatakan normal. Penggunaan problem fokus coping memiliki kecenderungan sebesar 0,02% dibandingkan dengan emosional fokus coping memiliki nilai kecenderungan sebesar 0,01%. Pada problem fokus coping indikator terbanyak yang digunakan ialah mencari dukungan sosial serta pemecahan masalah dan pada emosional fokus coping indikator terbanyak ialah penilaian kembali secara positif. Berdasarkan jenis kelamin maupun berdasarkan sekolah penggunaan coping stress yang paling banyak ialah Problem Focus Coping sehingga dalam pelaksanaan study from home siswa lebih berfokus pada pemecahan masalah penyebab stress dengan mengatasinya secara langsung. Perbedaan penelitian ini terletak pada subjek penelitian yang merupakan siswa SMA dan penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan analisis Skala

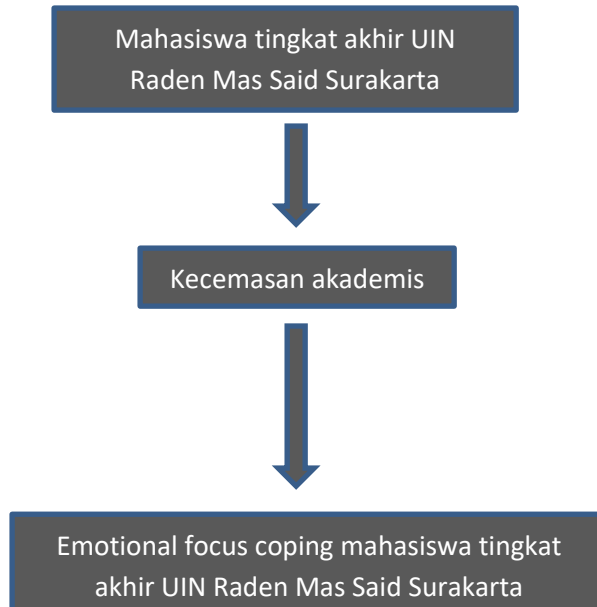
Thurstone. Hasil penelitian ini merupakan angka-angka karena menggunakan penelitian kualitatif deskriptif

C. Kerangka Berpikir

Manusia mempunyai struktur psikis yang beragam, kepribadian setiap individu memengaruhi cara berpikir dan berperilaku, begitu juga cara setiap individu merespon situasi yang sesuai maupun tidak sesuai yang menjadi tekanan dan kecemasan, kecemasan akan menimbulkan pikiran negatif dan ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi, tak terkecuali di lingkungan akademisi seperti sekolah dasar, menengah, dan perguruan tinggi, bagi akademisi yang menempuh ilmu pengetahuan di perguruan tinggi akan mempunyai tekanan lebih besar seperti tuntutan tugas perkuliahan yang diberikan maupun tuntutan besar lain seperti tugas akhir skripsi yang mempunyai banyak hambatan dan kesulitan bagi mahasiswa, tekanan yang dialami mahasiswa tidak sedikit membuat mahasiswa memiliki stress yang berlebih sehingga membutuhkan coping emosi.

Coping emosi merupakan suatu upaya dari individu untuk mengurangi tekanan yang mengakibatkan stress dengan cara menghindari stressor atau penyebab dari datangnya stress meskipun situasinya tidak dapat diubah. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana *emotional focus coping* mahasiswa semester akhir UIN Raden Mas Said Surakarta. Dengan berbagai teknik pengumpulan data (Wawancara, dan Observasi), harapannya akan dapat diketahui bagaimana metode *emotional focus coping* mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Mas Said Surakarta.

Kerangka berfikir



Gambar 1 Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

B. Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan selama kurang lebih 3 bulan yang terbagi menjadi beberapa tahapan, yaitu penentuan judul penelitian, pembuatan proposal penelitian, seminar proposal, penyusunan alat pengumpul data, pengumpulan data, analisis data dan penyusunan laporan penelitian.

C. Jenis Penelitian

Menurut Bogyan dan Taylor (Moleong, 2005: 4-5) penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatan ini ditujukan pada latar dan individu secara holistik (utuh). Serta menurut Denzin dan Lincoln, penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar ilmiah, guna menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan cara melibatkan berbagai metode yang ada. Kirk dan Miller juga memaparkan bahwa penelitian kualitatif adalah tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung dari pengamatan pada manusia baik dalam kawasannya maupun dalam peristilahannya. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, dengan metode deskriptif yang merupakan prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek atau

objek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya.

Penelitian dengan tipe deskriptif merupakan sebuah metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. Peneliti tidak melakukan manipulasi variabel dan juga tidak melakukan kontrol terhadap variabel penelitian. Data yang dilaporkan merupakan data yang diperoleh peneliti apa adanya sesuai dengan kejadian yang sedang berlangsung saat itu. Peristiwa yang terjadi secara alami memungkinkan peneliti mengetahui sekaligus menjawab pertanyaan penelitian yang berkaitan dengan hubungan variabel atau asosiasi serta bisa juga untuk mengetahui hubungan komparasi antar variabel. (Zellatifanny & Mudjiyanto, 2018)

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Metode analisis data yang digunakan penelitian ini adalah analisis interaktif. Langkah analisis pertama dengan mengumpulkan data dengan cara wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian di catat atau di rekam dalam bentuk deskriptif tentang apa yang dilihat, didengar dan dialami oleh subjek penelitian.

D. Subjek Penelitian

Dalam penelitian kualitatif menempatkan peneliti sebagai instrumen utamanya untuk memperoleh informasi sebanyak mungkin perihal fenomena yang dijadikan obyek penelitian agar data terkumpul menjadi jelas dan akurat. Dengan didapatkan data sebagai sumbernya. Subjek penelitian atau responden adalah orang yang diminta untuk memberikan keterangan tentang

suatu fakta atau pendapat. Subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti, jadi subjek penelitian merupakan sumber informasi yang digali untuk mengungkap fakta-fakta di lapangan (Nurdin & Hartati, 2019: 108).

Subjek penelitian ini peneliti menggunakan teknik purposive sampling adalah salah satu teknik sampling non random sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Peneliti mengambil subjek berjumlah 5 orang, yaitu Mahasiswa tingkat akhir (angkatan 2019) Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, dan subjek adalah mahasiswa yang sedang bekerja dan mengerjakan skripsi, dan subjek merupakan mahasiswa yang berdomisili asli di luar karesidenan Surakarta, kriteria tersebut diambil dari hasil observasi dimana mahasiswa yang sedang bekerja dan berdomisili dari luar kota mempunyai tekanan yang lebih banyak daripada mahasiswa yang tidak bekerja dan berdomisili dekat dengan Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang akurat dan kredibel, maka penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data. Teknik pengambilan data yang digunakan diantaranya adalah metode wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi.

1. Observasi

yakni pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Observasi sebagai alat pengumpul data yang dapat dilakukan secara optimal (Subagyo, 2004: 63). Jenis observasi yang digunakan yakni observasi partisipasi, dikarenakan peneliti melakukan pengamatan dan terlibat langsung pada objek yang diteliti. Untuk instrumen yang digunakan dalam observasi yakni observasi semi partisipan peneliti merupakan mahasiswa UIN Surakarta.

2. Wawancara

Wawancara adalah sumber data yang sangat penting dalam penelitian kualitatif berupa manusia yang dalam posisi sebagai narasumber atau informan (Sutopo, 2002: 58-65). Untuk proses pengumpulan data penelitian, peneliti melakukannya dengan cara wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur yakni pelaksanaannya lebih bebas, wawancara ini digunakan menemukan permasalahan secara terbuka, maka pihak yang diwawancarai diminta pendapat, dan ide-idenya (Sugiyono, 2008: 74). Peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur dikarenakan pelaksanaan wawancara lebih bebas dalam hal bahasa yang digunakan, sehingga dapat memperdalam proses bertanya kepada mahasiswa UIN Surakarta. Untuk instrumen wawancara yang digunakan peneliti yakni dengan perekam suara, agar mempermudah peneliti mengolah data wawancara.

F. Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik triangulasi. Teknik triangulasi adalah teknik untuk menguji keabsahan data dengan cara pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu (Sugiyono, 2015: 273).

Keabsahan data adalah tahap untuk menguji penelitian kualitatif yang dilakukan dengan beberapa hal berikut; (1) subjektifitas peneliti merupakan hal yang dominan dalam penelitian kualitatif, (2) alat penelitian yang diandalkan yakni wawancara dan observasi (apapun bentuknya) terdapat banyak kelemahan ketika dilaksanakan secara terbuka dan tanpa kontrol, (3) sumber data kualitatif yang kurang credible akan memengaruhi hasil akurasi penelitian (Bungin, 2007: 261-262).

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data guna pengecekan atau pembanding terhadap data tersebut. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber. Triangulasi sumber, membandingkan serta mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif dengan cara pencapaiannya:

1. Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara,
2. Membandingkan apa yang dikatakan orang didepan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi,
3. Membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakannya sepanjang waktu,

4. Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang;
5. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan. Pada hal ini jangan mengharapkan hasil perbandingan sama pandangnya, pendapat, atau pemikiran. Terpenting disini ialah dapat mengetahui adanya alasan-alasan terjadinya perbedaan-perbedaan tersebut (Moleong, 2007: 330-331).

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan hingga mudah difahami diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2015: 2244).

Sedangkan analisis data kualitatif bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan menjadi hipotesis. Lalu, berdasarkan hipotesis tersebut dapat dicari data lagi secara berulang-ulang sehingga dapat disimpulkan apakah hipotesis tersebut diterima atau ditolak berdasarkan data yang terkumpul (Sugiyono, 2015: 245).

Teknik analisis data pada penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data langsung, serta setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Dengan wawancara peneliti telah melaksanakan analisis terhadap jawaban yang memuaskan, maka peneliti akan melakukan

wawancara lagi, sampai tahap tertentu, diperoleh data yang dianggap kredibel. Menurut Miles & Huberman (1984) menjelaskan bahwa kegiatan dalam analisis data kualitatif dilaksanakan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Kegiatan analisis data tersebut adalah:

1. Reduksi Data

Reduksi data yakni merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Tujuannya memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan. Reduksi data dapat dibantu dengan peralatan elektronik seperti computer mini, dengan memberikan ide pada aspek-aspek tertentu. Disamping itu, diperlukan juga proses berpikir sensitif yang memerlukan kecerdasan dan keluasan maupun kedalaman wawasan yang tinggi

2. Penyajian Data

Penyajian data pada penelitian kualitatif berupa data uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart dan jenisnya. Dengan adanya penyajian data memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, selanjutnya rencanakan berdasarkan yang telah dipahami tersebut. Setelah itu, disarankan, dalam melakukan penyajian data selain menggunakan teks yang naratif, juga dapat berupa grafik, matrik, network (jejaring kerja) dan chart.

Setelah melakukan reduksi data, langkah selanjutnya ialah melakukan penyajian data. Penyajian data merupakan data-data yang

telah dirangkum sehingga dapat disajikan dalam bentuk grafik, tabel, dan uraian singkat teks bersifat naratif. Penyajian data dilakukan untuk menyusun kumpulan informasi yang dapat digunakan dalam menarik kesimpulan dan mengambil tindakan. Penyajian data dapat membantu peneliti untuk memahami dan menginterpretasikan apa yang terjadi dan apa yang seharusnya dilakukan dengan benar berdasarkan pada teori-teori yang relevan. Dengan menyajikan data, maka akan mempermudah untuk memahami apa yang terjadi saat penelitian.

3. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan/ verifikasi merupakan kesimpulan awal yang dikemukakan pada penelitian masih bersifat sementara dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat untuk mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun, apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel (Sugiyono, 2015: 247-253).

Penyampaian kesimpulan dari data-data penelitian yang diperoleh peneliti. Penarikan kesimpulan dilakukan oleh peneliti dengan cara menguji hipotesis yang berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan. Kesimpulan dalam kualitatif merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga

setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan klasual atau interaktif, hipotesis atau teori (Sugiyono, 2018). Setelah data direduksi dan dibentuk narasi, arahan sebab akibat dan diakhiri dengan penyusunan kesimpulan dengan melakukan pencatatan pernyataan yang diperoleh dari lapangan.

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi lokasi penelitian

1. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam merupakan salah satu program studi yang ada di jurusan Dakwah dan Komunikasi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Raden Mas Said Surakarta yang berfokus pada pengembangan mahasiswa yang belajar ilmu Bimbingan dan Konseling Islam

2. Misi

Menjadi program studi yang unggul dalam bidang bimbingan dan konseling yang berparadigma Islam memiliki akhlaqul karimah, mengintegrasikan keilmuan, keislaman, dan kearifan lokal pada tahun 2034.

3. Visi

- a. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran dalam bidang bimbingan konseling Islam yang berkualitas, berakhlaqul karimah, dengan memperhatikan nilai-nilai kearifan lokal;
- b. Meneliti dan Mengembangkan konsep keilmuan bimbingan konseling Islam;
- c. Mengaplikasikan keilmuan bimbingan konseling Islam yang profesional dalam kehidupan.

B. Hasil Temuan Penelitian

1. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di lapangan, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam memiliki mahasiswa aktif angkatan 2019 berjumlah 157 mahasiswa dan lima pengelompokan kelas yaitu kelas A, kelas B, kelas C, kelas D, dan kelas E. Sebagian besar berumur 21 tahun dan sedang dalam proses pengajuan proposal atau pengerjaan bab tiga skripsi, sebagian kecil telah melaksanakan sidang munaqosyah. Dari data di atas, peneliti mengambil kriteria mahasiswa yang berdomisili di luar daerah karesidenan Surakarta dan mahasiswa yang sedang bekerja dan mengerjakan skripsi, peneliti mengambil kriteria tersebut karena mahasiswa yang termasuk dalam kriteria tersebut lebih mempunyai banyak tekanan dari tuntutan keluarga dan tekanan pekerjaan yang mengharuskan subjek untuk bersikap profesional dalam bekerja dan mengharuskan subjek mencapai target dalam pekerjaan daripada mahasiswa yang tidak bekerja dan berdomisili dekat dengan Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

2. Hambatan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2019 terkait Skripsi

Pengajuan skripsi memiliki hambatan berupa tidak semua judul skripsi dapat diterima karena baanyak faktor dan kemampuan dalam menyusun skripsi berbeda-beda pada setiap mahasiswa, proses pengajuan dilakukan dengan mengajukan judul diantara tanggal 1 sampai 10 hingga mendapatkan dosen pembimbing skripsi, kemudian pengajuan outline dan

upload ke siakad, kemudian mulai pengerjaan bab 1 sampai 3 dan mulainya bimbingan, hal ini berpengaruh terhadap tekanan yang muncul pada mahasiswa. Hambatan lain yang ada pada proses skripsi adalah sulitnya berinteraksi dengan dosen pembimbing karena beberapa dosen pembimbing sulit ditemui namun tidak semua dosen bersikap demikian, selain itu beberapa faktor di luar aktifitas akademik juga memengaruhi proses pengerjaan skripsi seperti masalah keluarga meliputi masalah finansial, ekonomi, dan masalah sosial lainnya.

Mahasiswa yang mengambil pekerjaan untuk sampingan memiliki tekanan yang lebih banyak daripada mahasiswa yang tidak bekerja karena mahasiswa yang bekerja mendapat tuntutan target dari atasan tempat mereka bekerja dan tuntutan sikap profesionalisme dalam bekerja ditengah tuntutan skripsi yang juga wajib diselesaikan sebagai syarat untuk menyelesaikan studi yang diambil. Mahasiswa yang berdomisili asli di luar karesidenan Surakarta dan bertempat tinggal di kost akan mempunyai tekanan juga pada penyelesaian skripsinya disamping profesionalisme dalam bekerja, situasi tersebut akan membuat stres dan tekanan yang lebih banyak daripada mahasiswa yang bertempat tinggal di dekat Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Salah satu contoh permasalahan emosi mahasiswa perantau ialah *homesickness*. *Homesickness* merupakan reaksi emosi yang dirasakan oleh individu karena terpisahnya individu tersebut dari rumah, orangtua, atau objek lekat tertentu. Kondisi ini membuat individu menarik diri,

membutuhkan waktu untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan yang baru ditempatinya, kurang minat pada topik yang tidak berkaitan dengan rumah, bahkan dapat membuat individu mengalami kecemasan dan depresi (Thurber & Walton, 2012). Pada mahasiswa perantau tahun pertama, *homesickness* disebabkan mahasiswa baru saja berpisah tempat tinggal dengan orangtua. Umumnya, mahasiswa masih merindukan kebersamaan dengan keluarga, sehingga keinginan untuk berkumpul dan kembali ke kampung halaman semakin kuat. Halim dan Dariyo (2016) juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang merantau merasakan kesepian. Kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa perantau ini dapat menimbulkan dampak negatif, diantaranya: mahasiswa akan mudah merasa bosan, mengalami kesulitan untuk membangun komunikasi dengan orang lain, cenderung menutup diri, dan sulit untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi (Cosan, 2014). Permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa perantau di atas harus diatasi agar mereka mampu beradaptasi dan bertahan di lingkungan baru.

3. *Emotional Focused Coping* dalam Menghadapi Skripsi Mahasiswa BKI Angkatan 2019

Penelitian berjudul *Emotional Focused Coping* dalam Menghadapi Skripsi Mahasiswa Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta mengambil subjek 5 mahasiswa, dengan identitas subjek sebagai berikut:

No	Inisial	Keterangan	Usia	Status
1	EI	Subjek 1	21 Tahun	Mahasiswa BKI (2019)
2	RFR	Subjek 2	21 Tahun	Mahasiswa BKI (2019)
3	AM	Subjek 3	21 Tahun	Mahasiswa BKI (2019)
4	MSA	Subjek 4	23 Tahun	Mahasiswa BKI (2019)
5	SKD	Subjek 5	21 Tahun	Mahasiswa BKI (angkatan 2019)

Tabel 1 Identitas Subjek

Adapun hasil temuan dari kelima subjek terkait dengan emotional focused coping dalam menghadapi skripsi sebagai berikut:

a. Hasil Temuan pada Subjek 1

Subjek 1 bernama EI yang berusia 21 tahun dan berstatus sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 dan sedang dalam proses pengerjaan bab 3 skripsi.

1) Dukungan Sosial emosional

“Kalau yang bikin stress tu sebenarnya lebih ke itu ya kalau temennya nanya progres gitu bikin tertekan apa gimana gitu. Kalau sama keluarga, keluarga itu cenderung percayain ke anaknya, jadi ga nanya-nanya, mungkin cuma nanya-nanya ada hambatan ga gitu, jadi hubungan sama keluarga ya tidak mengganggu skripsi itu sendiri”. (S1W1 baris 21-27).

2) Interpretasi Positif

“Kalau menghadapi stress tentu pernah sih, dan cara saya sendiri dalam menghadapi stress itu lebih mengarahkan pada hobi saya, jadi saya kan punya hobi misal bikin pernak Pernik terus kaya bikin sesuatu pokoknya saya lebih cenderung mengalihkan stress saya tu ke kegiatan positif terutama hobi saya, jadi misalkan saya lagi ngerjain skripsi nih, terus udah bener-bener buntu mau ngerjain ya udah saya udahin dulu ngerjain skripsinya terus ngelakuin sesuatu hal yang bikin saya lebih plong gitu”. (S1W1 baris 57 -70).

3) Penerimaan

“Kalau kelemahan itu saya orangnya ga bisa terpaku sama suatu hal itu terlalu lama, jadi intensitas saya ngerjain skripsi tu mungkin Cuma satu jam terus udahan ya jadi cara saya menyikapi ya ga papa udah dibiarin aja tapi inget itu tadi tujuan jadi ada satu jam itu harus terpenuhi tapi kalau udah satu jam terpenuhi ya ga papa, yang penting tiap hari itu ada waktu ngerjainnya”. *“Kalau saya pribadi tu untuk ekspektasi sama realita yaitu misal saya ngerjain sesuatu itu emm terutama skripsi nih ternyata banyak revisi mungkin saya lebih ke itu yaudah terima aja terus dikerjain lagi ngulang lagi ga papa”.* (S1W1 baris 81-90)

4) Penolakan

“Iya sering, lebih ke penolakan kek sesetres apapun itu kek yaudah engga stres biasa aja tapi sebenarnya stres cumin biasa aja, biar lebih positif ke diri sendiri kan kalau kita ngaku ke diri sendiri kalau kita stress tu tentunya akan mengganggu diri kita kan, jadi saya berusaha buat menolak kalau saya stress jadi bisa lebih enjoy ke diri sendiri”. (S1W1 baris 117-125)

5) Religiusitas

“Kalau misal lagi bener bener pusing gitu kepala panas banget kalau ditinggal dipakai buat sholat dan sebagainya itu kan lebih tenang ya mungkin lebih ke situ sih mas”. *“E biasanya lebih rileks,*

terus lebih tenang, terus kayak missal lagi di tempat ini nih terus bisa ke jalan lagi gitu gimana ya, maksudnya kita lagi melenceng terus kitab isa balik lagi fokusnya”. (S1W1 baris 130-148)

b. Hasil Temuan pada Subjek 2

Subjek 2 bernama RFR yang berusia 21 tahun dan berstatus sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 dan sedang dalam proses pengerjaan bab 3 skripsi.

1) Dukungan Sosial emosional

“Kalau komunikasinya sih jarang ya kayaknya soalnya kan saya ga begitu banyak temen jadi cuma itu itu aja, kadang kita saling tanya tanya walaupun kadang ngeselin”. *“Kalau keluarga itu selalu memberi dukungan gitu loh ya walaupun ditanya udah sampe mana, tapi kan tau gitu prosesnya saya kayak gimana soalnya saya ngerjain skripsinya kan sering di rumah jadi tau kayak gimana jadi yaudah yang penting udah berusaha mereka tetep dukung”*. (S2W2 baris 24-42).

2) Interpretasi Positif

“Kalau saya itu sebenarnya saya ngga terlalu narget apa apa lebih ke dijalani aja sampai mana kan setiap orang beda beda prosesnya penyampaiannya jadi yaudah dijalani aja yang penting saya tetap berusaha”. *“Biasanya saya kalau pusing gitu istirahat dulu sih kak mau ngapain gitu paling jalan jalan atau main hp, nonton film gitu”*. *“kayak ada yang ganjel gitu loh, kok ngga selesai selesai. Kalau habis ngelakuin kegiatan itu kayak lebih rileks terus nanti bakal bisa lagi gitu lho, memulai lagi nyusun lagi kayak cari ide lagi gitu”*. (S2W2 baris 45-68)

3) Penerimaan

“Kalau biasanya saya lagi down kak trus kadang ada temen temen yang ngabarin “akum au sempro, akum au ini” jadi itu kayak

membangkitkan aku harus cepet cepet, temen temen udah pada segini segini gitu. Ya kalau seumpama pengennya gini tapi saya gagal, seumpama saya bimbingan terus saya revisi lagi itu sebenarnya saya ga berharap banyak sih haha gitu, jadi yowes jalani aja kalau revisi ya direvisi lagi, soalnya saya kayaknya apa ya kalau terlalu berharap tu takut jatuhnya sakit hehe". (S2W2 baris 72-88)

4) Penolakan

"Sebenarnya saya itu mikir terus kan dari awal mulai skripsi sampek saat ini kan selalu kepikiran terus tapi saya selalu "ga papa semua orang itu beda beda prosesnya" kayak gitu, kayak lebih nurunin itu kalau lagi stresnya tinggi tingginya saya selalu "ga papa ga papa" gitu kayak biar nurunin stresnya gitu". (S2W2 baris 109-117).

5) Religiusitas

"Eee kalau konteks religius itu ya sholat, berdoa, terus ngaji itu sih, minta doa orang tua, minta doa guru guru kalau ketemu gitu. Itu kalau saya berdoa ngaji itu kayak menenangkan diri gitu kan kayak lebih tenang terus kalau ketemu siapa gitu ditanya progresnya sampai mana gitu saya minta doanya aja kan itu kayak memberi semangat gitu". (S2W2 baris 124-136)

c. Hasil Temuan pada Subjek 3

Subjek 3 bernama AM yang berusia 21 tahun dan berstatus sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

angkatan 2019 dan sedang dalam proses pengerjaan proposal dan bab 3 skripsi.

1) Dukungan Sosial emosional

“Jarang komunikasi kak, karena ngerjain skripsi itu sendiri, bener bener sendiri ga ada komunikasi dengan teman, main pun kadang-kadang. Masih mas, kalo dukungan sih cuma dari kakak cuma ngasih semangat suruh cepet nyelesain skripsinya”. (S3W3 baris 16-19)

2) Interpretasi Positif

“Saya menilai sikap saya terhadap skripsi saya masih males, masih ga ada semangat ga ada motivasi. Kalau biasanya tu tiktokan atau kalau ga ya keluar kemana gitu kayak nyepeda sendiri entah kemana tanpa arah gitu, itu bisa sedikit menekan stress, kalo ngga ya ke solo gitu. Biasanya ya bersih bersih rumah, terus kan ini dirumah buat taman nanam nanam itu buat biar engga stress, biar ada kegiatan, engga skripsi aja mas”. (S3W3 baris 40-51)

3) Penerimaan

“Kan misalnya males ya kak, biasanya kalo buka tiktok tu isinya skripsi skripsi skripsi jadi kayak mikir sendiri “iya ya kok ngga dipegang ya” jadi mau ga mau ya pegang gitu, motivasinya ya dari tiktok. Biar seimbang ya kalau males ya jangan males banget gitu gimana yo kayak punya ekspektasi tu mau ngejar lulus tahun ini, itu semangatnya sih supaya bisa terus mengerjakan, untuk menyeimbangkannya itu, untuk berpikir cepet lulus. Kalau lagi mood baik tu bisa seharian bener bener pegang skripsi, kalau saya tu mengerjakan bener bener tergantung mood, kalau ga mood ga bisa ngerjain”. (S3W3 baris 69-83)

4) Penolakan

“Iya, kan yo nolak, stress ya kayak gimana ya kak, mau stress gimanapun ya tetap harus mengerjakan, jangan terlalu missal diri ini lagi pusing, lagi males ya mencoba untuk melawan itu. Kalau nekan stressnya engga ya mas ya tetep stress tapi paling tidak bisa mengimbangi”. (S3W3 baris 100-104)

5) Religiusitas

“Untuk stress banyakin dzikir aja sih kalau saya, banyakin baca baca doa yang insyaallah bisa memperlancar skripsi. Ngga ada mas, cuma ya itu kalau sholat nangis, apalagi doa, ya berusaha untuk menenangkan hati aja sih lewat dzikir berdoa gitu. Sangat berpengaruh karena ketika kita sholat, kita berdoa, dzikir itu jadi tenang kayak berusaha apapun yang dipikirkan masalah apapun tentang skripsi berpikir ada Allah kok, berserah”. (S3W3 baris 113-123)

d. Hasil Temuan pada Subjek 4

Subjek 4 bernama MSA yang berusia 23 tahun dan berstatus sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 dan sedang dalam proses pengerjaan bab 2 skripsi.

1) Dukungan Sosial Emosional

“Kalau dari temen dulu ya mas, dari temen dekat dulu itu sering ketemu, sering komunikasi itu saling mendukung saling menyemangati, tapi untuk secara poin kan kita judulnya beda beda, kita ngerjakannya beda beda jadi kita cari apa ya cari sendiri dengan nanti kumpul sama temen belajar bareng tapi untuk tujuan skripsi ya sesuai judul masing masing seperti itu, kemudian untuk

saling menyemangati ya saling menyemangati mas, kalau saya dari keluarga ya disemangati dari orang tua dari saudara, namun untuk secara jurusan secara judul itu kan kuliah itu saya sendiri dari saudara, jadi untuk mengenai pembelajaran saya lebih banyak belajar ke teman dari pada ke keluarga”(S4W4 baris 18-35)

2) Interpretasi Positif

“oh ya untuk penilaiannya ee.. untuk diri sendiri saya harus mengerjakan ini dan harus menyelesaikan karena tidak ada pekerjaan yang lurus, pasti ada koreksi dan sebagainya nah sehingga kita tidak bertindak pasti kita menganggap kita belum punya kesalahan tapi kita belum punya target, kita harus punya target untuk mengerjakan. mungkin untuk lebih tenang sih dari saya sendiri mas, kalau kita udah fokus ya kita kerjakan hari demi hari, waktu demi waktu tapi kalo udah mentok dapet segini tapi belum ada pandangan lagi yaudah istirahat dulu, maksudnya istirahat itu ndak kok dilupakan semua tapi untuk cari ya hiburan lain atau mungkin ee.. tindakannya mungkin jika ada waktu luang misal kita di rumah fokus ngerjain skripsi contoh hari selasa sampai hari kamis ternyata itu kalau sudah mentok ya sabtu kita fokus untuk misal cari pekerjaan sampingan atau gimana gitu untuk cari suasana baru dan mungkin cari pendapatan sampingan sih”.
(S4W4 baris 74-82)

3) Penerimaan

“Untuk seperti itu saya menyikapinya yang terpenting ada target dulu misal dua bulan kita target tiga bab selesai, kemudian ternyata kok dua bulan itu belum selesai nah saya harus punya target di bawah itu harus sudah ada yang selesai, misal bab pertama sudah clear di bulan itu terus dilanjutkan pelan pelan, jadi misal ada kemoloran sedikit tidak terlalu menjadikan beban tapi sudah ada gambaran oh proses awal sudah benar, tinggal melanjutkan yang

setelahnya gitu. Untuk kemajuan proses skripsi ya seperti tadi, ada semangat dari temen mas, oh kita tu udah masuk kuliah sejak tahun sekian kemudian kita target lulus tahun sekian, untuk menjadikan semangat ya mungkin ya mas kalau kita terlalu lama pengerjaannya konsekuensi yang nanggung kita sendiri jadi lebih mempercepat pengerjaan, yang penting kita mengalir dulu terus tetap dikerjakan gitu”. (S4W4 baris 113-146)

4) Penolakan

“Kalau saya yang penting ada niatan untuk mengerjakan kemudian ada target ini harus segini segini, tapi kalo untuk orang luar atau di luar mahasiswa sekedar nanya udah lulus atau belum tinggal dijawab aja kalau belum ya di jawab belum gitu, tidak usah dijadikan terlalu menekan kita gitu”. (S4W4 baris 186-193)

5) Religiusitas

“Kalo agar tidak menjadi terlalu tertekan ya jangan lupa ibadah wajib kalau yang muslim ya sholat lima waktu jangan sampai telat, kemudian jika ada misal pengajian pada waktu longgar ya kita hadir, mungkin itu bisa membuat motivasi kita juga mas terkait nanti di dalam misal kegiatan pengajian itu kan tidak hanya kita membahas tentang ayat atau apa tapi membahas tentang kehidupan juga nah kehidupan kita kedepan itu seperti apa, harus begini begini”. (S4W4 baris 197-209)

e. Hasil Temuan pada Subjek 5

Subjek 5 bernama SKD yang berusia 21 tahun dan berstatus sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 dan sedang dalam proses pengajuan judul skripsi.

1) Dukungan Sosial Emosional

“Selama pengerjaan skripsi ini, kalo dari keluarga dukungan materi sih kayak kalo motivasi ya sekali dua kali, untuk selanjutnya ya

lepas ga ada, suruh ngerjain sendiri, tapi kalau dari teman sih cuma satu yang bisa diandelin, maksute bisa bantu aku, bisa ngertiin posisi aku itu cuma satu kalo yang lain cuma pengen tau aja udah sampe mana dan itu yang membuatku risih dalam mengerjakan skripsi”. (S5W5 baris 42-52)

2) Interpretasi Positif

“Kalau saya pribadi menyikapinya ya posisi ngerjain skripsi kan ga mungkin kita ngerjain terus setiap hari setiap jam, pasti kan tetep butuh istirahat, kalau saya pribadi sih yaudah kalau capek ya istirahat, kalau punya semangat buat ngerjain ya dilanjutin lagi. ee.. untuk mengatasi kurang semangat saya, saya lebih melakukan hal hal yang menurut saya itu menyenangkan dan bisa memunculkan rasa semangat saya lagi mungkin kayak jogging, biasanya saya melampiaskan dengan olahraga sih mas”. (S5W5 baris 58-75)

3) Penerimaan

“Untuk menanggulangi kekecewaan sih kembali lagi mungkin ini yang terbaik dari Allah, menerima dan bersyukur dengan apa yang terjadi”. (S5W5 baris 102-105)

4) Penolakan

“Saya ngga lebih ke menolak sih yaudah emang ini prosesnya, ini step by step, kayak yaudah harus dilewati sih kalau merasa capek ya istirahat gitu, penting jangan nyerah”. (S5W5 baris 121-125)

5) Religiusitas

“Saya lebih larinya ikut majelis tadi, mungkin lebih sregap ae ibadahe, ngajine, dari situ kayak lebih seneng, lebih semangat lagi kayak “kamu bisa kok nglewatin ini”. (S5W5 baris 131-135)

C. Pembahasan

Menurut Miles dan Huberman menjelaskan bahwa kegiatan dalam analisis data kualitatif dilaksanakan secara interaktif dengan reduksi data,

penyajian data, dan kemudian penarikan kesimpulan. Peneliti menganalisis dari fakta temuan penelitian yang meliputi hasil temuan dari wawancara, observasi dan dokumentasi. Peneliti akan mendiskripsikan *emotional focused coping* dalam menghadapi skripsi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Individu yang mempunyai sebuah tujuan dalam karir di kehidupannya tentu akan mengalami situasi tekanan dan situasi stres serta emosi negatif yang muncul ketika ekspektasi yang direncanakan tidak sesuai dengan realita yang terjadi di kehidupan nyata begitu juga mahasiswa yang di akhir masa menuntut ilmu di lembaga pendidikan mempunyai tekanan terhadap situasi yang dihadapi yaitu tugas akhir berupa skripsi yang diantaranya mempunyai banyak kendala dalam pengerjaannya, kendala ini yang memunculkan stressor dan mengakibatkan situasi tekanan dan stres, situasi stres akan memunculkan emosi negatif dalam bentuk perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Pada subjek 2 dan 4 terdapat aspek positif reappraisal, yaitu aspek dimana individu mempunyai penilaian yang positif terhadap situasi yang menyulitkan, individu akan memaknai suatu situasi yang menekannya sebagai situasi yang memberi pembelajaran dan pengalaman sehingga individu menganggap di dalam situasi tersebut terdapat elemen-elemen yang dapat memperbaiki kualitas diri dan mengembangkan kemampuan diri. Kemudian pada strategi accepting responsibility ada pada subjek 4 dimana subjek mampu menempatkan diri dalam suatu situasi yang menyulitkan dan

mampu memikirkan tentang peran yang harus dilakukan, dalam aspek ini tanggung jawab dan peran dari individu sangat menonjol.

Situasi stres membutuhkan pengalihan untuk bisa dikondisikan menjadi emosi yang positif dengan suatu tindakan atau cara berpikir yang positif, salah satunya dengan coping emosi. Coping berfokus emosi adalah pengondisian stres atau tekanan dengan berfokus pada emosi dengan suatu tindakan dari individu untuk mengubah emosi atau situasi perasaannya untuk mengurangi tekanan dan stres meskipun tanpa mengubah situasi nyatanya. Adapun aspek emotional focused coping yang dikemukakan oleh Carver, Scheier dan Weintraub ada 5 yaitu:

1. Aspek dukungan sosial emosional

Aspek ini dilihat dari hubungan sosial antara subjek dengan lingkungannya serta dukungan dan hambatan yang di dapati, hal itu dapat dilihat dari aspek berikut:

a. Keluarga

Subjek 1 mengungkapkan bahwa hubungan dengan keluarga terkait dengan pengerjaan skripsi cenderung mendukung dan mempercayakan pengerjaan skripsi kepada anak serta hanya menanyakan hambatan dan tidak mengganggu. Subjek 2 mengungkapkan bahwa keluarga selalu memberi dukungan terhadap pengerjaan skripsi anak, keluarga juga mengetahui proses pengerjaan skripsi karena subjek lebih banyak mengerjakan skripsi di rumah. Subjek 3 mengungkapkan bahwa dukungan dari keluarga datang dari

saudara karena subjek bertempat tinggal sendiri dikarenakan orang tua merantau dan hanya mendapat dukungan dari saudara.

Subjek 4 menjelaskan bahwa keluarga memberi semangat serta dukungan untuk pengerjaan skripsi namun untuk proses pengerjaan skripsi lebih banyak belajar ke teman karena dalam keluarga subjek hanya subjek saja yang menempuh perguruan tinggi. Kemudian subjek 5 menjelaskan bahwa dukungan dari keluarga berupa materi dan jarang mendapat motivasi dari perkataan.

b. Teman

Subjek 1 mengungkapkan bahwa dukungan sosial dari teman tidak terlalu intens, akan tetapi dengan adanya skripsi ini komunikasi terkait pertukaran informasi mengenai skripsi sering dilakukan, terciptanya tekanan pada subjek adalah ketika teman-teman subjek bertanya mengenai progres skripsi sehingga membuat subjek 1 merasa tertekan. Subjek 2 menjelaskan bahwa subjek tidak terlalu mempunyai banyak teman, jadi selama proses pengerjaan skripsi ini tidak terlalu sering komunikasi dan hanya terbatas pada informasi mengenai skripsi, dan subjek terganggu ketika mendapat pertanyaan dari teman-temannya.

Subjek 3 menjelaskan bahwa jarang berkomunikasi dengan teman karena dalam pengerjaan skripsi subjek mengerjakan sendiri, dan subjek adalah orang yang tidak terlalu suka bersosial sehingga keterhambatan dalam mengerjakan skripsi datang dari diri sendiri.

Subjek 4 mengungkapkan bahwa sering berkomunikasi dengan teman dan saling memberikan semangat serta dukungan, selain itu subjek dan teman-temannya sering mengerjakan skripsi maupun belajar bersama-sama untuk pengerjaan skripsi. Subjek 5 menjelaskan bahwa subjek mempunyai satu teman yang membantu dalam pengerjaan skripsi dan mengerti situasi dan keadaan subjek, subjek juga beranggapan bahwa sebagian besar teman-temannya hanya sebatas menanyai progres dari skripsi subjek.

2. Interpretasi Positif

Aspek ini dapat dilihat dari penilaian terhadap diri sendiri pada situasi stres serta pengalihan stres dan tekanan untuk diubah menjadi emosi positif dengan melakukan tindakan-tindakan penanggulangan. Tindakan penanggulangan ini biasanya adalah kegiatan-kegiatan positif yang dilakukan subjek untuk mengurangi tekanan dan stres yang dialami. Pada subjek 1 dalam mengurangi tekanan pada situasi stres dengan cara melakukan kegiatan yang disenangi seperti membuat pernak pernik dan kerajinan sehingga kegiatan itu bisa membuat situasi stresnya menurun. Subjek 2 menurunkan tekanan dengan cara istirahat sejenak, menonton film, atau jalan-jalan, setelah melakukan kegiatan itu subjek menjadi lebih rileks santai dan dapat kembali memulai pengerjaan skripsi.

Subjek 3 melakukan tindakan berupa bermain media sosial seperti tik tok atau melakukan jalan-jalan, sedangkan tindakan positifnya adalah melakukan kegiatan bersih-bersih rumah, menanam tanaman di halaman rumah sehingga muncul perasaan positif berupa semangat dan motivasi

dalam diri untuk menekan stres dan kembali mengerjakan skripsi. Pada subjek 4 lebih menekankan pada fokus masalah dan target sehingga subjek melakukan pengerjaan sedikit demi sedikit serta melakukan istirahat sejenak dan kemudian melanjutkan kembali, subjek juga mencari suasana baru untuk meningkatkan motivasinya. Subjek 5 menjelaskan kegiatan yang dilakukan untuk menekan stres adalah dengan cara melakukan kegiatan olahraga seperti jogging dan sepak bola, dari kegiatan tersebut tekanan pada subjek menjadi berkurang karena perasaan senang ketika melakukan kegiatan tersebut. Penerapan interpretasi positif oleh subjek dalam penelitian ini juga menerapkan self controlling dimana subjek berusaha menyeimbangkan perasaan dan tindakan untuk membuat regulasi diri seperti perasaan kecewa maupun perasaan kesal yang diubah menjadi ketenangan dan motivasi dengan tindakan atau kegiatan yang menyenangkan bagi subjek sehingga dalam melakukan sesuatu subjek cenderung tidak tergesa-gesa.

3. Penerimaan

Situasi yang penuh dengan stres dan tekanan serta memaksa subjek untuk mengatasi masalah tersebut karena keadaan yang mengharuskan subjek untuk menghadapinya, aspek ini dapat dilihat dari kemampuan subjek untuk menerima dan menjalani keadaan dan situasi stresnya dengan menekan stres dan tekanan melalui emosinya. Subjek 1 mempunyai kemampuan untuk menerima stres dan tekanan pada skripsi dengan berprinsip pada menerima dan mengikuti realita yang terjadi dengan meletakkan tujuan di dalam ekspektasi diri terhadap skripsi. Subjek 2

mempunyai kemampuan penerimaan terhadap situasi stres dan tekanan dengan berprinsip pada mengikuti alur dari realita yang terjadi serta tidak terlalu berekspektasi tinggi pada hasil dan memunculkan motivasi lewat perbandingan dari progres orang lain.

Subjek 3 mempunyai kemampuan penerimaan terhadap situasi stres dan tekanan dengan berprinsip pada berpikir terhadap tujuan yang telah dibangun dan meredakan stres dengan bermain tiktok. Subjek 4 mempunyai strategi penerimaan dengan berfokus pada permasalahan ketika subjek memiliki kelemahan berupa kesulitan memahami suatu materi atau teori maka subjek akan mendiskusikannya dengan teman yang berkompeten pada bidang yang berkaitan pada skripsi subjek. Subjek 5 mempunyai strategi penerimaan terhadap tekanan dan stres dengan cara bersikap dari sudut pandang religius yaitu menerima dan bersyukur sehingga subjek dapat menanggulangi stres dan tekanan akibat ketidaksesuaian antara realita dan ekspektasi.

4. Penolakan

Aspek penolakan adalah kondisi emosi subjek yang menolak situasi stres yang dialami sehingga penolakan dapat meminimalkan tekanan dan stres serta memfasilitasi atau menunjang coping. Pada subjek 1 aspek penolakan dilakukan dengan menolak atau berusaha tidak mengakui situasi stresnya, hal ini bertujuan untuk mengkondisikan emosi subjek tetap biasa dalam menghadapi tekanan skripsi dan subjek merasa ketika situasi stres tidak ditolak maka akan mengganggu diri sendiri.

Subjek 2 melakukan afirmasi atau pernyataan berulang terhadap emosinya dengan tujuan untuk mengurangi kondisi stresnya.

Pada subjek 3 penolakan dilakukan dengan mengkondisikan emosi untuk yakin terhadap tujuan dan memaksa untuk melawan situasi stresnya. Subjek 4 berfokus pada peran langsung terhadap keadaan yang dialami dimana subjek menumbuhkan niat dalam diri dan mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi serta tidak menjadikan situasi stres sebagai tekanan. Pada subjek 5 berfokus pada menerima situasi stres yang terjadi sehingga subjek tidak menolak situasi stres yang terjadi, subjek lebih cenderung memaksa emosinya untuk terus memunculkan motivasi. Dalam penolakan, kelima subjek tidak menempatkan distancing atau menjaga jarak dalam dirinya, dengan kata lain subjek tidak mencoba menghindari atau bahkan melupakan masalah maupun situasinya.

5. Religiusitas

Sikap individu dalam menenangkan diri dan mengurangi emosi negatif dengan cara keagamaan seperti menjalankan ritual agama atau melakukan tindakan yang mengacu pada teori dan konsep dalam agama. Dalam aspek religiusitas subjek berusaha membuat arti positif dari situasi yang dialami dan menggantikan emosi negatif atau subjek lebih memperhitungkan aspek-aspek positif daripada aspek-aspek negatif dalam situasinya dan mempercayai bahwa dari situasi sulit akan mendapatkan beberapa elemen positif untuk perkembangan kepribadian. Kepercayaan kepada Tuhan sangat penting dalam memfasilitasi coping stres yang berfokus pada emosi karena Tuhan dalam sudut pandang agama memiliki

kedudukan paling tinggi dan menjadi tujuan individu untuk mendapatkan ketenangan. Pada subjek 1 aspek religiusitas ditunjukkan dalam bentuk peribadatan seperti sholat dan membaca kitab suci Al-Qur'an, dengan peribadatan itu subjek merasa tenang dan dapat kembali memiliki motivasi, niat dan memunculkan tujuan dalam mengerjakan skripsi. Religiusitas pada subjek 2 ditunjukkan dalam bentuk peribadatan seperti sholat, berdoa, membaca kitab suci Al-Qur'an dan meminta dukungan spiritual kepada orang lain seperti meminta doa kepada orang-orang yang dihormati seperti orang tua maupun guru.

Subjek 3 menunjukkan aspek religiusitas dalam bentuk dzikir rutin, dzikir membuat emosi subjek lebih tenang dan mampu mengendalikan emosi dan mengubah emosi dari negatif menjadi positif, subjek meyakini bahwa Tuhan akan memberi hal positif di dalam usahanya. Aspek religiusitas dari subjek 4 menunjukkan bahwa subjek melakukan peribadatan dengan ibadah wajib dan mengikuti kajian keagamaan dengan menemui orang-orang yang dianggap memahami spiritualitas dan meminta pendapat secara keagamaan melalui orang yang dianggap religius. Subjek 5 melakukan tindakan religius dengan banyak mengikuti kegiatan majelis dan kajian, membaca kitab suci Al-Qur'an serta meningkatkan peribadatan sehingga subjek mendapatkan ketenangan dan mendapat semangat dan motivasi kembali.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan terkait dengan *emotional focused coping* dalam Menghadapi Skripsi Mahasiswa Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa kesamaan dan perbedaan dalam setiap aspek *emotional focused coping*, terdapat kesamaan dalam aspek dukungan sosial dimana subjek 1, 2, 4, dan 5 memiliki dukungan sosial dari keluarga dan teman, perbedaan ada pada subjek 3 dimana kurang mempunyai dukungan sosial karena subjek merupakan individu yang tertutup. Pada aspek interpretasi positif subjek 1 sampai 5 mempunyai kesamaan pada penilaian terhadap makna yang ada pada kesulitan dan terdapat bentuk yang berbeda terkait tindakan dalam menanggulangi stres.

Pada aspek penerimaan terdapat kesamaan pada kelima subjek dimana subjek menerima kesulitan dan menjalani situasi stres dengan menyeimbangkan dengan motivasi serta tujuan yang dibangun. Aspek penolakan terdapat kesamaan dalam menolak situasi stres dengan tujuan untuk membangun keyakinan pada emosi diri, perbedaan terdapat pada subjek 5 bahwa menerima situasi stres dan mengikuti alur dari stres. Pada aspek religiusitas terdapat kesamaan diantara kelima subjek dimana subjek melakukan kegiatan peribadatan dengan bentuk melaksanakan shalat, berdoa, dzikir dan mengikuti majelis dapat menenangkan emosi subjek.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis peroleh, maka penulis dapat memberikan saran bagi berbagai pihak, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Kepada pihak Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dapat mengambil pembelajaran dalam penelitian ini serta menambah wawasan mengenai *emotional focused coping*, dengan begitu dapat membuat program-program untuk mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling.

2. Bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan konseling Islam

Diharapkan dapat mengambil pemahaman terkait *emotional focused coping*, sehingga dapat mengatasi stres dan tekanan dengan mengaplikasikan teori *emotional focused coping*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Mampu mengembangkan penelitian ini dengan melakukan penelitian yang berbeda, dapat disempurnakan dan ditingkatkan dengan metode yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Bungin, B. (2007). *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Cholilah, I. R., Deyon, A. A. Z., & Nurmaidah, S. (2020). Gambaran Kecemasan dan Strategi Coping Pada Mahasiswa dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Al-Tatwir*, 7(1), 43–63.
- Fitri, D., & Ifdil, A. &. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. 5(2). <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Fitriyani, L. (2015). Peran pola asuh orang tua dalam mengembangkan kecerdasan emosi anak. *Lentera*, 18(1), 93–110.
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi di Lingkungan FKIP Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Pendidikan Biologi Universitas Muhammadiyah Metro*, 10, 36–44.
- Hamzah, B. U. (2010). *Orientasi baru dalam psikologi siswa yang memiliki gaya belajar*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hand, L. E., Hicks, R., & Bahr, M. (2015). Relationships among transformational and transactional leadership styles, role pressures, stress levels, and coping resources in senior Queensland catholic education executives. *Review of Business Research*, 15(1), 43-54.
- Himawan, C. A. A. T. (2005). Peran Emotion-Focused Coping Terhadap Kecenderungan Post-Traumatic Stress Disorder Para Karyawan Yang Menyaksikan Peledakan Bom Di Depan Kedutaan Besar Australia Di Jakarta Tahun 2004. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 112-118.
- Ismiati. (2015). Problematika dan Coping Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32).
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>

- Maryam, S. (2017). Stres Keluarga: Model dan Pengukurannya. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(2), 335-343.
- Moleong, L. (2007). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). Metodologi Penelitian Sosial. Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
- Nawawi, H. (1993). Metode Penelitian Bidang Sosial . Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Prashign, B. (2007). The power of learning styles: Memicu anak melejitkan prestasi dengan mengenali gaya belajarnya. Bandung: Kaifa.
- Setyaningrum, R., Utami, H. N., & Ruhana, I. (2016). Studi Pada Karyawan PT . Jasa Raharja Cabang Jawa Timur. *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, 36(1), 211–219.
- Subagyo, J. (2004). Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2008). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sari, E. N. M. (2019). Hubungan antara emotion focused coping dan kepuasan hidup pada mahasiswa. *Cognicia*, 7(1).
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105-118.
- Wahyuningsih, S. (2016). Hubungan Komunikasi Interpersonal Dan Strategi Coping dengan Stress pada Mahasiswa Psikologi yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi pada Mahasiswa Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Univeritas Mulawarman). *Ejournal*, 4(3).
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe Penelitian Deskriptif dalam Ilmu Komunikasi. *Diakom : Jurnal Media dan Komunikasi*, 1(2), 83–90. <https://doi.org/10.17933/diakom.v1i2.20>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA

1. Bagaimana hubungan social dengan teman selama mengerjakan skripsi?
2. Bagaimana hubungan dengan keluarga selama mengerjakan skripsi?
3. Bagaimana dukungan dari lingkungan dalam mengerjakan skripsi?
4. Bagaimana penilaian terhadap sikap dari diri sendiri?
5. Bagaimana menanggulangi stress pada penyelesaian skripsi?
6. Apa tindakan positif yang dilakukan dalam menanggulangi stress dalam pengerjaan skripsi?
7. Apa bentuk emosi positif dari tindakan yang dilakukan?
8. Bagaimana menyikapi kelemahan dan kekuatan diri dalam mengerjakan skripsi?
9. Bagaimana anda menyikapi perasaan lemah?
10. Bagaimana anda menyeimbangkan real self dan ideal self dalam mengerjakan skripsi?
11. Bagaimana peran emosi positif terhadap kemajuan diri sendiri dalam masa pengerjaan skripsi?
12. Bagaimana respon terhadap perkataan orang lain mengenai skripsi anda?
13. Apakah anda melakukan penolakan terhadap situasi stres diri sendiri pada penyelesaian skripsi?
14. Bagaimana penolakan bisa meminimalkan tekanan pada diri anda?
15. Bagaimana pengelolaan emosi diri di masa skripsi berdasarkan agama?
16. Bagaimana cara mengontrol diri dari stress dalam mengerjakan skripsi dengan ibadah?

17. Apa pengaruh religiusitas terhadap emosi dan kontrol diri di masa pengerjaan skripsi?

Lampiran 2 Pedoman Observasi

PEDOMAN OBSERVASI

Untuk mendapatkan data, maka peneliti menyusun panduan observasi sebagai berikut:

1. Hubungan sosial mahasiswa dengan lingkungan
2. Sikap mahasiswa ketika mengerjakan skripsi
3. Kegiatan mahasiswa di luar Universitas

Lampiran 3 Transkrip Hasil Wawancara

Transkrip hasil wawancara 1 (S1,W1)

Pewawancara : (P)

Subjek : EI (Mahasiswa BKI angkatan 2019) (S)

Lokasi : UIN Raden Mas Said Surakarta

Tanggal : 31 Mei 2023

Baris	Pelaku	Verbatim	Tema
1	P	Assalamualaikum	Pembuka Wawancara
	S	Walaikumsalam	
	P	Tadi dari rumah atau dari mana?	
	S	Dari kos, kebetulan ngekos	
5	P	Semester 8 ya? Angkatan 2019?	
	S	Iya mas	
	P	Kalau Angkatan 2019 berarti sedang mengerjakan skripsi ya? Nah skripsinya sudah sampai mana ya? Kalua boleh tau	
10	S	Eee sampai bab tiga, tapi masih ada beberapa revisi dari dosen	
	P	Berarti mau semprop ya? Pembimbingnya siapa?	
	S	Pembimbingnya bu ulfa	
15	P	Oke kalau begitu langsung ya ke pertanyaannya	
	S	Iya mas	
	P	Selama mengerjakan skripsi nih hubungan sama teman bagaimana?	
20		Teman kuliah atau teman apapun	

25	S	Sebenarnya dari awal tu hubungan dengan teman ga terlalu intens cuman setelah pengerjaan skripsi ini ada beberapa kali bertukar informasi sama temen buat skripsi ini sendiri, jadi sama temen tu ga ada keterhambatan jadi masi lancar aja	Dukungan Sosial Emosional
30	P	Dari teman teman itu ada yang mengganggu atau ya sedikit banyak membuat stres itu gimana?	
	S	Kalau yang bikin stress tu sebenarnya lebih ke itu ya kalau temennya nanya progres gitu bikin tertekan apa gimana gitu	
35	P	Nah kalau dengan keluarga gimana?	
	S	Kalau sama keluarga, keluarga itu cenderung percayain ke anaknya, jadi ga nanya-nanya, mungkin cuma nanya-nanya ada hambatan ga gitu, jadi hubungan sama keluarga ya tidak mengganggu skripsi itu sendiri	
40	P	Jadi cenderung lebih mendukung ya?	
	S	Iya	
45	P	Kalau dari keseluruhan nih yang paling support tu yang mana?	
	S	Yang mensupport tu yang ga kebanyakan nanya sih, jadi yaudah gitu dibiarin aja	
	P	Kemudian kalau untuk menilai diri sendiri itu seperti apa?	
50	S	Kalau untuk menilai diri sendiri tuu sebenarnya saya bukan orang yang	

		terlalu mengejar sesuatu jadi let it flow, biarin semua berjalan apa adanya gituloh mas, jadi ga cenderung terburu-buru	
55	P	Nah kan pasti menghadapi stress ya, cara mengatasinya seperti apa?	Interpretasi Positif
60	S	Kalau menghadapi stress tentu pernah sih, dan cara saya sendiri dalam menghadapi stress itu lebih mengarahkan pada hobi saya, jadi saya kan punya hobi missal bikin pernik terus kaya bikin sesuatu pokoknya saya lebih cenderung mengalihkan stress saya tu ke kegiatan positif terutama hobi saya, jadi misalkan saya lagi ngerjain skripsi nih, terus udah bener-bener buntu mau ngerjain ya udah saya udahin dulu ngerjain skripsinya terus ngelakuin sesuatu hal yang bikin saya lebih plong gitu	
65			
70	P	Lalu apa yang dirasakan selama anda melakukan Tindakan-tindakan positif itu?	
75	S	Eee enjoy jadi stresnya bisa ilang dan setelah saya ngelakuin hal itu saya bisa balik focus lagi untuk skripsi	
80	P	Terus nih setiap orang kan ada kelemahan dan kekuatan diri sendiri nah terkait dengan skripsi ini bagaimana menyikapi kelemahan dan kekuatan diri?	Penerimaan
	S	Kalau kelemahan itu saya orangnya ga bisa terpaku sama suatu hal itu terlalu	

85		lama, jadi intensitas saya ngerjain skripsi tu mungkin Cuma satu jam terus udahan ya jadi cara saya menyikapi ya ga papa udah dibiarin aja tapi inget itu tadi tujuan jadi ada satu jam itu harus terpenuhi tapi kalau udah satu jam terpenuhi ya ga papa, yang penting tiap hari itu ada waktu ngerjainnya	
90	P	Kemudian untuk menyeimbangkan realistis dan kenyataan pada diri sendiri itu seperti apa?	
95	S	Kalau saya pribadi tu untuk ekspektasi sama realita yaitu misal saya ngerjain sesuatu itu emm terutama skripsi nih ternyata banyak revisi mungkin saya lebih ke itu yaudah terima aja terus dikerjain lagi ngulang lagi ga papa	
100	P	Kemudian peran emosi tadi yang udah terbentuk dari tindakan positif itu seperti apa ya perannya untuk kemajuan skripsi	
105	S	Untuk kemajuan skripsi tu mungkin cuma sedikit sedikit tapi seimbang jadi progresnya tu pasti gitu lho mas	
	P	Misalnya nih ada perkataan orang mungkin ngatain skripsinya gini gini itu gimana tanggapannya?	
110	S	Sebenarnya itu paling mengganggu sih terutama buat yang ngomen ngomen kan mereka ngga tau ya usaha kita gimana, tapi kalo saya iyain aja ya biar ga kebanyakan debat gitu	

115	P	Ada penolakan ga sih terhadap situasi stress gitu?	
	S	Iya sering, lebih ke penolakan kek sesetres apapun itu kek yaudah engga stres biasa aja tapi sebenarnya stres cuman biasa aja, biar lebih positif ke diri sendiri kan kalau kita ngaku ke diri sendiri kalau kita stress tu tentunya akan mengganggu diri kita kan, jadi saya berusaha buat menolak kalau saya stress jadi bisa lebih enjoy ke diri sendiri	
120			Penolakan
125	P	Kemudian untuk pengelolaan emosi Ketika stress saat ngerjain skripsi secara religious itu seperti apa?	
130	S	Kalau missal lagi bener bener pusing gitu kepala panas banget kalau ditinggal dipakai buat sholat dan sebagainya itu kan lebih tenang ya mungkin lebih ke situ sih mas	
135	P	Ada amalan amalan tambahannya gak sih?	Religiusitas
	S	Eee cuma lebih ke ini sih sholat terus ngaji gitu gitu soalnya saya kurang aktif sama kegiatan lain	
140	P	Kemudian pengaruhnya apa nih kan sudah memaksimalkan kegiatan religious terus pengaruhnya ke emosi dan control diri seperti apa?	
145	S	E biasanya lebih rileks, terus lebih tenang, terus kayak missal lagi di tempat ini nih terus bisa ke jalan lagi gitu gimana	

150	P	ya, maksudnya kita lagi melenceng terus kita bisa balik lagi fokusnya	Penutup Wawancara
	S	Tapi selama ini masih bisa ngatin semuanya ya dari stress yang dating masih bisa mengatasi ya?	
	P	Kalau untuk sekarang eee masih bisa mengatasi	
155	P	Oke kalau begitu terkait dengan wawancara ini cukup saja, terima kasih sudah mau menjadi subjek penelitian dan semoga segala urusannya diperlancar	
	S	Aamiin	
160	P	Skripsinya lancar dan cepat mendapatkan kelulusan, cukup sekian	
	S	wassalamualaikum	
165		Walaikumsalam warrahmatullah	

Transkrip hasil wawancara 2 (S2,W2)

Pewawancara : (P)

Subjek : RFR (Mahasiswa BKI angkatan 2019) (S)

Lokasi : UIN Raden Mas Said Surakarta

Tanggal : 31 Mei 2023

Baris	Pelaku	Verbatim	Tema
1	P	Assalamualaikum warrahmatullah wabarakatuh	Pembuka Wawancara
	S	Walaikumsalam warrahmatullah wabarakatuh	
5	P	Bagaimana kabarnya?	
	S	Alhamdulillah baik	
	P	Tadi dari kos atau rumah?	
	S	Dari kos mas sama temennya	
	P	Tapi rumahnya mana aslinya?	
10	S	Saya asli magetan mas	
	P	Wah jauh, udah sering ke Sarangan?	
	S	Hahaha engga jugaa	
	P	Skripsinya udah sampe mana?	
	S	Sampe bab tiga sih masih revisi	
15	P	Tapi ga papa ya saya tanya skripsi, nanti pertanyan terkait dengan itu juga hehe	
	S	Iya ga papa haha	
20	P	Oke kita mulai ya, pertama dalam penyelesaian skripsi ini dukungan social terkait dengan hubungan social dulu nih dengan teman selama skripsi itu seperti apa?	

25	S	Kalau komunikasinya sih jarang ya kayaknya soalnya kan saya ga begitu banyak temen jadi cuma itu itu aja, kadang kita saling tanya tanya walaupun kadang ngeselin	Dukungan Sosial Emosional
30	P	Ada yang support dan ga support gitu ya?	
	S	Yang ga support sebenarnya ga ada tapi kalau ditanya tanya terus kan kayak kesel gituloh	
35	P	Kalau sama keluarga gimana?	
40	S	Kalau keluarga itu selalu memberi dukungan gitu loh ya walaupun ditanya udah sampe mana, tapi kan tau gitu prosesnya saya kayak gimana soalnya saya ngerjain skripsinya kan sering di rumah jadi tau kayak gimana jadi yaudah yang penting udah berusaha mereka tetep dukung	
45	P	Kemudian penilaian terhadap diri seperti apa?	
50	S	Kalau saya itu sebenarnya saya ngga terlalu narget apa apa lebih ke dijalani aja sampai mana kan setiap orang beda beda prosesnya penyampaiannya jadi yaudah dijalani aja yang penting saya tetap berusaha	Interpretasi Positif
	P	Terus untuk menanggulangi stress saat skripsi seperti apa? Kayak dah jenuh dah pusing itu seperti apa?	

55	S	Biasanya saya kalau pusing gitu istirahat dulu sih kak mau ngapain gitu paling jalan jalan atau main hp, nonton film gitu	
	P	Bentuk emosi atau perasaan yang dimunculkan setelah melakukan itu kayak gimana?	
60	S	Kan kalo habis itu mungkin kayak lebih mengurang kan biasanya pusing terus di hati kayak ada yang ganjel gitu loh, kok ngga selesai selesai. Kalau habis ngelakuin kegiatan itu kayak lebih rileks terus nanti bakal bisa lagi gitu lho, memulai lagi nyusun lagi kayak cari ide lagi gitu	
65	P	Gimana sih menyikapi kekurangan diri dan kelebihan diri dalam ngerjain skripsi ini?	
70	S	Kalau biasanya saya lagi down kak trus kadang ada temen temen yang ngabarin “akum au sempro, akum au ini” jadi itu kayak membangkitkan aku harus cepet cepet, temen temen udah pada segini segini gitu	
75	P	Kemudian menyeimbangkan kenyataan dan ekspektasi dalam mengerjakan skripsi seperti apa?	Penerimaan
80	S	Ya kalau seumpama pengennya gini tapi saya gagal, seumpama saya bimbingan terus saya revisi lagi itu sebenarnya saya ga berharap banyak sih haha gitu, jadi yowes jalani aja kalau revisi ya direvisi	
85			

		lagi, soalnya saya kayaknya apa ya kalau terlalu berharap tu takut jatuhnya sakit hehe	
90	P	Terus perannya perasaan positif ketika tadi melakukan hal hal yang positif untuk kemajuan diri dalam mengerjakan skripsi itu bagaimana perannya?	
95	S	Misalnya kalo habis healing kan itu istirahat gitu nanti kalau saya itu bakal bisa memulai lagi gitu, kayak ada dorongan gitu, habis istirahat tapi jangan berlarul larut terus kita mulai lagi kayak ada dorongan untuk mulai gitu	
100	P	Terus untuk menyikapi perkataan orang lain mengenai skripsi anda itu bagaimana?	
105	S	Kalau saya lebih menghindari haha, kalau saya lagi ga mood bicarain skripsi saya bakal bilang jangan bicarain kayak gini gitu	
	P	Nah apakah sampeyan juga melakukan penolakan terhadap situasi stress diri sendiri?	
110	S	Sebenarnya saya itu mikir terus kan dari awal mulai skripsi sampek saat ini kan selalu kepikiran terus tapi saya selalu “ga papa semua orang itu beda beda prosesnya” kayak gitu, kayak lebih nurunin itu kalau lagi stresnya tinggi	Penolakan
115		tingginya saya selalu “ga papa ga papa” gitu kayak biar nurunin stresnya gitu	

	P	Berarti dengan penolakan itu bisa meminimalkan tekanan ya?	
	S	Iyaa	
120	P	Terus pengelolaan emosi ketika stress biar stabil lagi itu biasanya di konteks religious seperti apa yang dilakukan?	
		Eee kalau konteks religius itu ya sholat,	
125	S	berdoa, terus ngaji itu sih, minta doa orang tua, minta doa guru guru kalau ketemu gitu	Religiusitas
	P	Selain itu ada kegiatan lain ngga?	
	S	Engga sih saya engga ikut apa apa	
130	P	Nah dari situ pengaruhnya apa nih untuk emosi dan perasaannya?	
	S	Itu kalau saya berdoa ngaji itu kayak menenangkan diri gitu kan kayak lebih tenang terus kalau ketemu siapa gitu ditanya progresnya sampai mana gitu saya minta doanya aja kan itu kayak memberi semangat gitu	
135			
	P	Tapi selama ini masih oke lah ya?	
	S	Masih okee	
140	P	Oke kalau begitu terimakasih semoga nanti skripsinya diperlancar dipermudah dan cepat dalam mendapatkan kelulusan	
	S	Aamiin aamiin	
	P	Terima kasih, assalamualaikum warrahmatullah wabarrakatuh	Penutup
145	S	Walaikumsalam warrahmatullah wabarakatuh	Wawancara

Transkrip hasil wawancara 3 (S3,W3)

Pewawancara : (P)

Subjek : AM (Mahasiswa BKI angkatan 2019) (S)

Lokasi : UIN Raden Mas Said Surakarta

Tanggal : 1 Juni 2023

Baris	Pelaku	Verbatim	Tema
1	P	Assalamualaikum, gimana kabarnya?	Pembuka Wawancara
	S	Walaikumsalam alhamdulillah baik	
	P	Tadi dari rumah atau dari mana nih?	
	S	Dari rumah sendirian	
5	P	Berarti udah proses pengerjaan skripsi ya? Sampai mana?	Dukungan Sosial Emosional
	S	Baru ngajuin proposal ke dosen pembimbing	
	P	Dosen pembimbingnya siapa?	
10	S	Bu Hasanatul	
	P	Nah kan ngerjain skripsi itu butuh dukungan social kan mungkin dalam bentuk komunikasi, nah komunikasi dengan teman itu seperti apa? Teman kuliah atau teman apapun	
15	S	Jarang komunikasi kak, karena ngerjain skripsi itu sendiri, bener bener sendiri ga ada komunikasi dengan teman, main pun kadang-kadang	
20	P	Untuk yang mensupport atau menghambat itu ada ga ya?	
	S	Ga ada sih kak, yang menghambat ya diri sendiri hehe ga suka bersosial	

25	P	Terus untuk keluarga bagaimana komunikasinya?	
	S	Ga ada sih kak soalnya saya di rumah sendiri, orang tua merantau semua, kakak merantau semua	
30	P	Tapi masih komunikasi kan?	
	S	Masih mas, kalo dukungan sih cuma dari kakak cuma ngasih semangat suruh cepet nyelesain skripsinya	
35	P	Kalau dari lingkungan yang lain bagaimana?	
	S	Ga ada juga soalnya saya orang rumahan anak rumahan hehe hampir 24 jam dikamar	
40	P	Terus untuk penilaian terhadap sikap diri dalam menyikapi skripsi seperti apa?	Interpretasi
	S	Saya menilai sikap saya terhadap skripsi saya masih males, masih ga ada semangat ga ada motivasi	positif
45	P	Terus kalau untuk menanggulangi stress dan tekanan gimana tuh? Kan itu nanti memicu stress kan ya dan untuk menanggulangnya gimana?	
	S	Kalau biasanya tu tiktokan atau kalau ga ya keluar kemana gitu kayak nyepeda sendiri entah kemana tanpa arah gitu, itu bisa sedikit menekan stress, kalo ngga ya ke solo gitu	
50	P	Kalau Tindakan positif atau kegiatan positif untuk menanggulangi seperti apa?	

55	S	Biasanya ya bersih bersih rumah, terus kan ini dirumah buat taman nanam nanam itu buat biar engga stress, biar ada kegiatan, engga skripsi aja mas	Penerimaan
60	P	Terus dari semua itu emosi atau perasaan yang muncul seperti apa?	
65	S	Jadi lebih tenang sih kayak jadi semangat, misal beberapa hari ga pegang skripsi nanti kegiatan itu dulu, dari situ kan udah ga stress udah semangat lagi baru nanti megang skripsi lagi	
70	P	Kalau untuk menyikapi kelemahan dan kekuatan diri dalam mengerjakan skripsi itu seperti apa?	
75	S	Kan misalnya males ya kak, biasanya kalo buka tiktok tu isinya skripsi skripsi skripsi jadi kayak mikir sendiri “iya ya kok ngga dipegang ya” jadi mau ga mau ya pegang gitu, motivasinya ya dari tiktok	
80	P	Terus untuk menyeimbangkan kenyataan dan ekspektasi seperti apa?	
85	S	Biar seimbang ya kalau males ya jangan males banget gitu gimana yo kayak punya ekspektasi tu mau ngejar lulus tahun ini, itu semangatnya sih supaya bisa terus mengerjakan, untuk menyeimbangkannya itu, untuk berpikir cepet lulus	

90	P	Untuk peran emosi positif yang muncul untuk kemajuan skripsi gimana ya kak ya?	
	S	Kalau lagi mood baik tu bisa seharian bener bener pegang skripsi, kalau saya tu mengerjakan bener bener tergantung mood, kalau ga mood ga bisa ngerjain	
95	P	Nah pasti kan ada orang orang yang mungkin ngatain nah responnya gimana?	
	S	Lebih ke diem sama senyum, misalnya ditanya wisuda kapan cuma mm.. gitu doang diem hehehe	
100	P	Apakah anda juga melakukan penolakan terhadap situasi stress?	Penolakan
	S	Iya, kan yo nolak, stress ya kayak gimana ya kak, mau stress gimanapun ya tetap harus mengerjakan, jangan terlalu missal diri ini lagi pusing, lagi males ya mencoba untuk melawan itu	
105	P	Dengan penolakan itu bisa meminimalkan tekanan dan stress ngga?	
110	S	Kalau nekan stressnya engga ya mas ya tetep stress tapi paling tidak bisa mengimbangi	
115	P	Untuk pengelolaan emosi dalam konteks keagamaanatau dari sisi religius itu seperti apa?	Religiusitas
	S	Untuk stress banyakin dzikir aja sih kalau saya, banyakin baca baca doa yang insyaallah bisa memperlancar skripsi	

120	P	Emosi negative itu kan kadang mikirnya suka aneh aneh kan, nah itu mengontrolnya gimana? Selain berdzikir	
	S	biasanya apa? Ngga ada mas, cuma ya itu kalau sholat nangis, apalagi doa, ya berusaha untuk menenangkan hati aja sih lewat dzikir	
125	P	berdoa gitu Nah untuk pengaruhnya ke emosi seperti	
130	S	apa? Sangat berpengaruh karena ketika kita sholat, kita berdoa, dzikir itu jadi tenang kayak berusaha apapun yang dipikirkan masalah apapun tentang skripsi berpikir	
135	P	ada Allah kok, berserah Dari semua ini masih bisa mengatasi atau	
140	S	bagaimana? Masih bisa mengatasi sih ya walaupun ada beberapa masa kemarin down sih, nangiiis terus, sampai akhirnya	
145	P	proposalnya jadi terus diajuin Baik kalau begitu terima kasih, mungkin wawancara cukup sampai ini semoga	
	S	nantinya skripsinya diperlancar, proposal dan dosbingnya juga enak dan lulus dengan cepat. Terima kasih wassalamualaikum selamat siang Walaikumsalam..	Penutup Wawancara

Transkrip hasil wawancara 4 (S4,W4)

Pewawancara : (P)

Subjek : MSA (Mahasiswa BKI angkatan 2019) (S)

Lokasi : UIN Raden Mas Said Surakarta

Tanggal : 5 Juni 2023

Baris	Pelaku	Verbatim	Tema
1	P	Assalamualaikum mas	Pembuka Wawancara
	S	Waalaikumsalam mas	
	P	Tadi dari rumah nggih? Atau dari mana?	
	S	Tadi dari ketemu temen mas kemudian	
5		langsung main ke kampus	
	P	Ini ke kampus ada acara apa mas?	
	S	Kebetulan ga ada acara cuman mau main	
		aja sambil nanti ke perpustakaan cari referensi	
10	P	Ooh cari referensi, kalau boleh tau	
		skripsinya udah sampai mana ya mas?	
	S	ee.. baru proses bab satu bab dua mas	
	P	nah kan di dalam proses pengerjaan	
		skripsi ya, itu pasti ada banyak faktor	
15		untuk mencapai keberhasilan, untuk	
		masnya sendiri pasti kan ada faktor	
		dukungan sosial, nah dari teman dan	
		keluarga itu seperti apa ya?	
	S	Kalau dari temen dulu ya mas, dari	Dukungan Sosial Emosional
20		temen dekat dulu itu sering ketemu, sering komunikasi itu saling mendukung saling menyemangati, tapi untuk secara poin kan kita judulnya beda beda, kita ngerjakannya beda beda jadi kita cari apa	

25		ya cari sendiri dengan nanti kumpul sama temen belajar bareng tapi untuk tujuan skripsi ya sesuai judul masing masing seperti itu, kemudian untuk saling menyemangati ya saling menyemangati mas, kalau saya dari	
30		keluarga ya disemangati dari orang tua dari saudara, namun untuk secara jurusan secara judul itu kan kuliah itu saya sendiri dari saudara, jadi untuk mengenai pembelajaran saya lebih banyak belajar ke teman dari pada ke keluarga.	
35	P	Kemudian dampak secara emosi bagaimana mas? Seperti dari keluarga, teman untuk pengerjaan skripsi?	
40	S	Secara emosi ya kita memikirkan target kita mas, ya sambil kita mengerjakan skripsi ya ada kesulitan tapi di setiap ada kesulitan itu kita juga mikir kalau kita	
45		ngga selesaikan kapan selesainya, kalau kita ga kerjakan ga ada koreksi ya ndak bakal selesai gitu jadi dikerjakan dulu walaupun nanti ada koreksi yang penting sudah usaha dulu daripada nanti kita berhenti kemudian malah keenakan, lupa itu malah semakin lama	
50	P	Jadi dari teman dan keluarga itu jadi motivasi mas?	
	S	ee.. iya mas punya motivasi, tapi terkadang untuk kendala itu ya dari diri sendiri, gambarannya di bulan bulan	

55		yang lalu saya menganggap oh ini kurang skripsi begitu, mau saya sambil kerja nah kebetulan dapat informasi kerja itu liburnya seminggu sekali nah terus gambaran saya oh ternyata sambil	
60		kerja itu kok ngerjain skripsinya jadi terkendala jadi ngga saya lanjutkan lama tapi untuk setelah longgar itu ya niatan untuk mengerjakan meskipun sudah tidak bekerja ternyata ada kendala juga	
65		yaitu dari faktor diri sendiri, jadi yang terpenting itu niatannya untuk mengerjakan dan kemauannya untuk berusaha untuk menyelesaikan entah kegiatan apapun harus bisa bagi waktu	
70	P	oke, terus masnya ini menilai diri sendiri itu harus seperti apa mas? Dalam menyikapi pekerjaan skripsi yang mungkin banyak hambatan	
75	S	oh ya untuk penilaiannya ee.. untuk diri sendiri saya harus mengerjakan ini dan harus menyelesaikan karena tidak ada pekerjaan yang lurus, pasti ada koreksi dan sebagainya nah sehingga kita tidak bertindak pasti kita menganggap kita	Interpretasi
80		belum punya kesalahan tapi kita belum punya target, kita harus punya target untuk mengerjakan	Positif
85	P	nah mesti kan ada stres dan tekanan juga, nah untuk menanggulangi stres itu	

		<p>seperti apa mas? Mungkin biar lebih tenang atau enjoy</p> <p>90 S mungkin untuk lebih tenang sih dari saya sendiri mas, kalau kita udah fokus ya kita kerjakan hari demi hari, waktu demi waktu tapi kalo udah mentok dapet segini tapi belum ada pandangan lagi yaudah istirahat dulu, maksudnya istirahat itu ndak kok dilupakan semua</p> <p>95 tapi untuk cari ya hiburan lain atau mungkin ee.. tindakannya mungkin jika ada waktu luang misal kita di rumah fokus ngerjain skripsi contoh hari selasa sampai hari kamis ternyata itu kalau sudah mentok ya sabtu kita fokus untuk misal cari pekerjaan sampingan atau gimana gitu untuk cari suasana baru dan mungkin cari pendapatan sampingan sih</p> <p>100</p> <p>P biasanya hobinya apa mas?</p> <p>105 S Kalau hobi secara ini sih gimana ya mas, kalau keseharian paling olahraga ringan, kalau ada waktu luang main sama temen, berenang gitu</p> <p>P Dalam pengerjaan skripsi pasti kita punya suatu kelemahan kan mas dan juga kelebihan dari situ nah dari masnya ini bagaimana?</p> <p>110</p> <p>S ee.. untuk kelemahan itu mungkin kurang terlalu memahami seperti teori oh</p> <p>115 ini mau tak tulis gimana masih bingung tapi kalo untuk secara pandangan</p>	<p>Penerimaan</p>
--	--	--	-------------------

120	P	umumnya secara luas urutannya ini ini ini, tapi secara teori atau penulisan gimana gimana itu tahapnya masih belum tertata gitu	
	S	nah untuk menyikapinya bagaimana mas?	
125	S	Untuk menyikapi ya mungkin kumpul sama temen sih mas sama satu jurusan atau sama jurusan yang sekiranya agak mirip seperti BKI dan PI itu kan ada kesamaan sedikit, kemudian cari referensi yang terkait penulisan kemudian cari juga yang judulnya agak mirip nah itu kan bisa dijadikan referensi juga	
130	P	Kemudian untuk menyeimbangkan realita dan ekspektasi terhadap pengerjaan skripsi itu seperti apa mas?	
135	S	Untuk seperti itu saya menyikapinya yang terpenting ada target dulu misal dua bulan kita target tiga bab selesai, kemudian ternyata kok dua bulan itu belum selesai nah saya harus punya target di bawah itu harus sudah ada yang selesai, misal bab pertama sudah clear di	
140		bulan itu terus dilanjutkan pelan pelan, jadi misal ada kemoloran sedikit tidak terlalu menjadikan beban tapi sudah ada gambaran oh proses awal sudah benar, tinggal melanjutkan yang setelahnya gitu	
145			

150	P	Terus dari situ perannya terhadap emosional seperti apa mas? Untuk kemajuan skripsi	
155	S	Untuk kemajuan proses skripsi ya seperti tadi, ada semangat dari temen mas, oh kita tu udah masuk kuliah sejak tahun sekian kemudian kita target lulus tahun sekian, untuk menjadikan semangat ya mungkin ya mas kalau kita terlalu lama pengerjaannya konsekuensi yang nanggung kita sendiri jadi lebih mempercepat pengerjaan, yang penting	
160		kita mengalir dulu terus tetap dikerjakan gitu	
165	P	Mungkin kan selama ini ada orang yang mungkin tanya tanya mas atau mungkin berkata tentang skripsi yang mungkin secara ga sadar kita mungkin terganggu gitu itu seperti apa mas nanggapinnya?	
170	S	Ee.. mungkin itu terjadi, kalau saya sendiri ya mas saya menganggap itu dari dua lingkup, yang pertama dari lingkup mahasiswa ya dari rekan rekan kita, senior kita, junior kita kemudian dari lingkup keluarga atau kampung mas,	
175		kalau mahasiswa kan kita udah sama sama tau “udah selesai belum ya?” kita tinggal jawab udah sampe segini kemudian baru proses ini ini gitu kalo saya tidak jadi beban mas, kalo dari keluarga, tetangga seperti itu kita jawab	

180		seadanya aja kalau belum ya belum, kalau selesai ya selesai, tapi untuk proses sampai mana itu kan tidak perlu menjawab secara detail karena juga tidak tahu gimana gitu	
185	P	Adakah penolakan mas terhadap situasi stres dalam diri sendiri?	Penolakan
190	S	Kalau saya yang penting ada niatan untuk mengerjakan kemudian ada target ini harus segini segini, tapi kalo untuk orang luar atau di luar mahasiswa sekedar nanya udah lulus atau belum tinggal dijawab aja kalau belum ya di jawab belum gitu, tidak usah dijadikan terlalu menekan kita gitu	
195	P	Untuk mengelola emosi atau kontrol diri dari sisi religiusitas panjenengan gimana mas?	Religiusitas
200	S	Kalo agar tidak menjadi terlalu tertekan ya jangan lupa ibadah wajib kalau yang muslim ya sholat lima waktu jangan sampai telat, kemudian jika ada misal pengajian pada waktu longgar ya kita hadir, mungkin itu bisa membuat motivasi kita juga mas terkait nanti di dalam misal kegiatan pengajian itu kan	
205		tidak hanya kita membahas tentang ayat atau apa tapi membahas tentang kehidupan juga nah kehidupan kita kedepan itu seperti apa, harus begini begini	

210	P	Biasanya ada amalan engga mas? Misalnya apa gitu	
	S	Kalau dari saya sendiri belum mas	
	P	Pengaruhnya jadi lebih tenang gitu ya?	
215	S	Iya mas, kan misal ada kita udah stres dalam menghadapi skripsi di hari itu nah di luar ada kajian kita ikuti itu dan sama orang orang apa ya, bisa di bilang alim gitu kayaknya tenang gitu mas, setelah sampai rumah mungkin nanti lebih tenang dan lebih bisa melanjutkan pengerjaan skripsi tadi	
220			
	P	Baik ee.. mungkin cukup sekian dulu mas, semoga nanti skripsinya bisa segera cepat diselesaikan dan dipermudah dan diperlancar nggih mas nggih	
225	S	Nggih aamiin	
	P	Cukup sekian terima kasih sekali sudah bersedia menjadi subjek penelitian saya, saya mengucapkan terima kasih sekali, wassalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh	
230	S	Walaikumsalam warrahmatullahi wabarakatuh	Penutup Wawancara

Transkrip hasil wawancara 5 (S5,W5)

Pewawancara : (P)

Subjek : SKD (Mahasiswa BKI angkatan 2019) (S)

Lokasi : UIN Raden Mas Said Surakarta

Tanggal : 6 Juni 2023

Baris	Pelaku	Verbatim	Tema
1	P	Bismillahirrohmanirrohim, assalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh	Pembuka Wawancara
	S	Waalaikumsalam warrahmatullahi wabarakatuh	
5	P	Selamat pagi mbak	
	S	Pagi mas..	
	P	Kabarnya gimana?	
	S	Alhamdulillah baik	
10	P	Tadi dari rumah atau dari mana?	
	S	Dari rumah	
	P	Terus ini ke kampus ada acara apa?	
	S	Mau bimbingan dengan dosen pembimbing	
15	P	Pembimbingnya siapa?	
	S	Pak Triyono	
	P	Ini baru proses pengerjaan skripsi ya? Udah sampai mana?	
20	S	Kemarin udah ngajuin judul sama proposalnya, cuma ditolak jadi revisi lagi dari nol	

25	P	Selain ditolak dan dosbingnya susah itu kesulitannya selama pengerjaan skripsi apa saja?	
30	S	Kesulitannya dari faktor internal dan eksternal ada si mas, faktor eksternal kalo aku pribadi lebih kesulitannya sih buat kendaraan ke kampusnya, karena kan di rumah bukan cuma aku tok yang sekolah ada adek yang juga pake kendaraannya jadi gantian, itu motor masalahnya sih kalo dari saya, tapi kalo faktor internalnya kadang itu kurang semangat ngerjain skripsinya	
35			Dukungan Sosial Emosional
40	P	Kan pasti tekanan seperti itu memunculkan stres terus perasaan yang nggak enak, itu mencari dukungannya seperti apa kalo dari lingkungan seperti teman dan keluarga itu seperti apa?	
45	S	Selama pengerjaan skripsi ini, kalo dari keluarga dukungan materi sih kayak kalo motivasi ya sekali dua kali, untuk selanjutnya ya lepas ga ada, suruh ngerjain sendiri, tapi kalau dari teman sih cuma satu yang bisa diandelin, maksute bisa bantu aku, bisa ngertiin posisi aku itu cuma satu kalo yang lain cuma pengen tau aja udah sampe mana dan itu yang membuatku risih dalam mengerjakan skripsi	
50			

55	P	Selama ini mengerjakan skripsi tu gimana sih sikap dirinya misalnya dalam mengerjakan skripsi	Interpretasi Positif
60	S	Kalau saya pribadi menyikapinya ya posisi ngerjain skripsi kan ga mungkin kita ngerjain terus setiap hari setiap jam, pasti kan tetep butuh istirahat, kalau saya pribadi sih yaudah kalau capek ya istirahat, kalau punya semangat buat ngerjain ya dilanjutin lagi	
65	P	Terus untuk menilainya seperti apa? Harus bagaimana dengan situasi seperti itu?	
70	S	ee.. untuk mengatasi kurang semangat saya, saya lebih melakukan hal hal yang menurut saya itu menyenangkan dan bisa memunculkan rasa semangat saya lagi mungkin kayak jogging, biasanya saya melampiaskan dengan olahraga sih mas jadi menanggulangi stres itu dengan olahraga ya, selain itu apa?	
75	P	Selain olahraga mungkin ikut majelisan Terus dari kegiatan kegiatan seperti itu mesti kan menimbulkan perasaan yang positif ya, nah seperti apa?	
80	S	Dari kegiatan yang saya lakukan seperti olahraga, ikutan majelisan tadi saya merasa beban saya sedikit berkurang, jadi kembali lagi ke semangat saya yang awal ke tujuan saya yang awal	
85			

		bagaimana saya harus menyelesaikan skripsi saya	
90	P	Dan untuk menyikapi kelemahan dan kelebihan diri seperti apa?	
	S	Mungkin kelemahan yang paling terlihat itu rasa males itu kelemahan saya, terus mager itu juga kelemahan saya, terus untuk mengimbangi dengan kekuatan paling saya butuh waktu 15 menit buat berpikir masak iya	
95		Mau gini terus gitu	
100	P	Pasti kan punya ekspektasi nih terhadap skripsi nah ekspektasi kan kadang tidak selalu seperti apa yang kita pikirkan nah untuk menanggulangi kekecewaan dari itu bagaimana?	
	S	Untuk menanggulangi kekecewaan sih kembali lagi mungkin ini yang terbaik dari Allah, menerima dan bersyukur dengan apa yang terjadi	Penerimaan
105	P	Kalau sudah menerima seperti itu untuk kemajuan skripsi seperti apa?	
	S	Emm.. memperbaiki kesalahan yang mungkin terjadi	
110	P	Pasti ada perkataan orang lain nih mengenai skripsi, nah responnya seperti apa?	
	S	Lebih ke cuek sih, ya saya tetap jawab apa yang ditanyain sama temen tanya sampai mana skripsinya, saya kan ga suka ditanya tanya, paling baru	
115			

		mukoddimah awalan, ya saya cuma jawab baru awalan kek gitu mungkin lebih ke cuek sih	
120	P	Mbaknya menolak situasi stres ngga sih?	Penolakan
	S	Saya ngga lebih ke menolak sih yaudah emang ini prosesnya, ini step by step, kayak yaudah harus dilewati sih kalau merasa capek ya istirahat gitu, penting jangan nyerah	
125	P	Terus nih, balik lagi ke soalan religius nih, tadi kan sempat bahas itu, nah dari situ pengelolaan emosi dengan cara cara agama itu seperti apa? Kalo dari panjenengan sendiri	Religiusitas
130	S	Saya lebih larinya ikut majelis tadi, mungkin lebih sregap ae ibadahe, ngajine, dari situ kayak lebih seneng, lebih semangat lagi kayak “kamu bisa kok nglewatin ini	
135	P	Baik mungkin itu saja pertanyaannya, semoga nanti skripsinya dipermudah dan dosen pembimbingnya juga enak dan mendapat kelulusan dengan cepat	
140	S	Aamiin..	
	P	Terima kasih sudah berkenan menjadi subjek penelitian saya wassalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh	Penutup
145	S	Walaikumsalam warrahmatullahi wabarakatuh	Wawancara

Lampiran 4 Dokumentasi





Lampiran 5 Pernyataan Kesediaan Menjadi Subjek


PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI SUBJEK PENELITIAN

Dengan menandatangani lembar ini, saya :

Nama : E 1
Usia : 21
Alamat : Gunung Slegohimo, Wonorejo

Memberikan persetujuan untuk menjadi subjek dalam penelitian yang berjudul "Emotional Focused Coping dalam Menghadapi Skripsi Mahasiswa Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta" yang akan dilakukan oleh Wisnu Matara Dharma mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Saya telah dijelaskan bahwa segala proses yang dilakukan hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya suka,rela bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

Sukoharjo, Juni 2023
Yang menyatakan



PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI SUBJEK PENELITIAN

Dengan menandatangani lembar ini, saya :

Nama : RFR
Usia : 21
Alamat : Magelang

Memberikan persetujuan untuk menjadi subjek dalam penelitian yang berjudul "Emotional Focused Coping dalam Menghadapi Skripsi Mahasiswa Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta" yang akan dilakukan oleh Wisnu Matara Dharma mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Saya telah dijelaskan bahwa segala proses yang dilakukan hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya suka,rela bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

Sukoharjo, Juni 2023
Yang menyatakan



PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI SUBJEK PENELITIAN

Dengan menandatangani lembar ini, saya :

Nama : AM
 Usia : 21 tahun
 Alamat : Kedung Jalongan, RT.15, Girigging, Sambung macan, Sragen

Memberikan persetujuan untuk menjadi subjek dalam penelitian yang berjudul "Emotional Focused Coping dalam Menghadapi Skripsi Mahasiswa Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta" yang akan dilakukan oleh Wisnu Matara Dharma mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Saya telah dijelaskan bahwa segala proses yang dilakukan hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya suka,rela bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

Sukoharjo, 1 Juni 2023
 Yang menyatakan

 A M


PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI SUBJEK PENELITIAN

Dengan menandatangani lembar ini, saya :

Nama : MSA
 Usia : 23
 Alamat : Karang felian, Karang dewo, Klaten

Memberikan persetujuan untuk menjadi subjek dalam penelitian yang berjudul "Emotional Focused Coping dalam Menghadapi Skripsi Mahasiswa Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta" yang akan dilakukan oleh Wisnu Matara Dharma mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Saya telah dijelaskan bahwa segala proses yang dilakukan hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya suka,rela bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

Sukoharjo, Juni 2023
 Yang menyatakan



PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI SUBJEK PENELITIAN

Dengan menandatangani lembar ini, saya :

Nama : SKD
 Usia : 21 tahun
 Alamat : Dukuh Ngriman, Karanglo, Klaten Selatan

Memberikan persetujuan untuk menjadi subjek dalam penelitian yang berjudul "Emotional Focused Coping dalam Menghadapi Skripsi Mahasiswa Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta" yang akan dilakukan oleh Wisnu Matara Dharma mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Saya telah dijelaskan bahwa segala proses yang dilakukan hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya suka rela bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

Sukoharjo, Juni 2023
 Yang menyatakan


Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Diri

Nama : Wisnu Matara Dharma
Tempat, Tanggal Lahir : Boyolali, 14 Februari 1998
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Status : Belum Kawin
Alamat : Dk. Rejosari Rt 01 Rw 01, Ds. Bendosari,
Kecamatan Sawit, Kabupaten Boyolali,
Jawa Tengah, 57374
Nomor HP : 085741040584
E-Mail : wisnumatara98@gmail.com

B. Data Pendidikan

Jenjang	Nama Sekolah	Jurusan	Tahun Lulus
SD	SDN 1 Bendosari	-	2009
SMP	SMPN 1 Sawit	-	2012
SMA	SMAN 1 Teras	IPS	2015



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**

Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp. (0271) 781516 Fax. (0271) 782774
Homepage : www.iain-surakarta.ac.id E-mail: fud.uin@iain-surakarta.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Tim Turnitin Fakultas Ushuluddin dan Dakwah (FUD) UIN Raden Mas Said Surakarta menerangkan bahwa setelah melakukan cek plagiasi skripsi dengan menggunakan perangkat lunak **Turnitin** maka pihak di bawah ini:

Nama : Wisnu Matara Dharma

NIM : 161221119

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : EMOTIONAL FOCUSED COPING DALAM MENGHADAPI
SKRIPSI MAHASISWA AKHIR PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING

ISLAM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

Hasil Turnitin : 23 %

Dinyatakan telah lulus cek plagiasi dengan “*Similarity Index*” di bawah 30 persen.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagai syarat pelaksanaan munaqosyah.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Sukoharjo, 27/06/2023

a.n Dekan,
Wakil Dekan I,



Dr. Hj. Kamila Adnani, M.Si.
NIP. 19700723 200112 2 003

Skripsi Wisnu Matara Dharma

ORIGINALITY REPORT

23% SIMILARITY INDEX	23% INTERNET SOURCES	2% PUBLICATIONS	7% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	8%
2	mpsi.untag-sby.ac.id Internet Source	5%
3	journal.ugm.ac.id Internet Source	2%
4	widyasari-press.com Internet Source	2%
5	zickarizk.blogspot.com Internet Source	2%
6	academicjournal.yarsi.ac.id Internet Source	2%
7	jurnal.ar-raniry.ac.id Internet Source	2%

Exclude quotes Off

Exclude bibliography Off