

**Strategi *Coping* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Studi Dalam Waktu 7  
Semester Pada Prodi BKI Angkatan 2018  
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah**

**Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto**

**Untuk Memenuhi Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**

**Oleh :**

**WINDI ASTUTI**

**NIM.1817101088**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT  
FAKULTAS DAKWAH  
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO**

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Windi Astuti  
NIM : 1817101088  
Jenjang : S-1  
Fakultas : Dakwah  
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah skripsi yang berjudul **“Strategi Coping Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Studi Dalam Waktu 7 Semester Pada Prodi BKI Angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto”**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi ini, diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti ada pernyataan saya yang keliru, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh.

Purwokerto, 17 April 2023

Saya yang menyatakan,



**Windi Astuti**

**NIM. 1817101088**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

**PENGESAHAN  
Skripsi Berjudul**

**Strategi Coping Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Studi Dalam Waktu 7 Semester  
Pada Prodi BKI Angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto**

Yang disusun oleh **Windi Astuti NIM.1817101088** Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari Selasa tanggal **11 April 2023** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos.) dalam (Bimbingan dan Konseling Islam)** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Dr. Henie Kurniawati, M.A., Psikolog  
NIP. 19790530 200791 2 019

Sekretaris Sidang/Penguji II

Dr. Alief Budiyono, M.Pd  
NIP. 19790217 200912 1 003

Penguji Utama

Dr. Muskinul Fuad, M.Ag.  
NIP. 19741226 200003 1 001

Mengesahkan,

Purwokerto, .....  
a.n. Dekan,



Dr. Muskinul Fuad, M.Ag.  
NIP. 19741226 200003 1 001

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah

UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri

Di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan perbaikan seperlunya terhadap penulisan skripsi dengan :

Nama : Windi Astuti

NIM : 1817101088

Jenjang : S-1

Fakultas : Dakwah

Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Strategi *Coping* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Studi Dalam Waktu 7 Semester Pada Prodi BKI Angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Dengan naskah skripsi ini, dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof.K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujikan dalam sidang Munaqosyah.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dosen Pembimbing,



**Dr. Henie Kurniawati, M.A., Psikolog**  
NIP. 197905302007912019

**Strategi *Coping* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Studi Dalam Waktu 7 Semester Pada Prodi BKI Angkatan 2018  
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto**

**Windi Astuti**

**1817101088**

**E-mail : [windiakhmad@gmail.com](mailto:windiakhmad@gmail.com)**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam  
Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto**

**ABSTRAK**

Strategi *Coping* atau kemampuan untuk mengatasi masalah adalah proses yang digunakan oleh seseorang dalam menangani tuntutan yang menimbulkan stress. Strategi *coping* disini adalah strategi bagaimana untuk mengatasi prokrastinasi dilingkungan akademik untuk menyusun skripsi oleh mahasiswa yang bisa menyelesaikan studi hanya dalam waktu 7 semester. Perilaku *coping* dapat juga dikatakan sebagai transaksi yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan (internal dan eksternal) sebagai sesuatu yang membebani dan mengganggu kelangsungan hidupnya. Strategi *coping* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumberdaya (resources) yang dimiliki. Sumberdaya *coping* yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi *coping* yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Pada proses pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini terdiri dari 7 subjek yaitu Ane, Eli, Nidya, Nidya, dan Lili, Dika, Adit, Erna. Tujuan dari penelitian ini yaitu bagaimana strategi *coping* dalam mengatasi prokrastinasi akademik dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa BKI angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Hasil dari penelitian ini adalah Strategi *coping* yang digunakan untuk mengatasi prokrastinasi yaitu dengan manajemen waktu yang baik, mencoba untuk berani bertemu dosen pembimbing untuk konsultasi, perbanyak relasi untuk menggali informasi dan juga menambah referensi materi.

**Kata kunci** : *Strategi Coping.*

## MOTTO

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ ، الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

**“Ada dua kenikmatan yang banyak diantara manusia lalai didalamnya, nikmat sehat dan waktu luang ” (H.R. Bukhari)**



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini akan penulis persembahkan untuk :

1. Kepada diri saya sendiri, Windi Astuti yang senantiasa bersabar, berjuang dan terus bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Akhmad Sobari dan Ibu Partini yang senantiasa mendo'akan, memberikan dukungan baik moril dan materil yang saya butuhkan dari saya kecil hingga anakmu sudah menyanggah gelar sarjana, ini adalah bentuk bakti dari saya kepada orang tua yang saya banggakan ini.
3. Kepada kakak saya Choerunisa, Rudianto dan keponakan saya Kaysha Nabila Fauziah yang telah memberikan dukungan dan do'a kepada saya.
4. Kepada embah saya Bapak Sansuwarjo dan Ibu Mistem yang telah memberikan support dan mendo'akan cucu tercinta.
5. Kepada Muhammad Arif Rizki. Terimakasih yang selalu membantu saya, memberikan dukungan dan menjadi pendengar yang baik saat saya terpuruk mengerjakan skripsi.
6. Kepada kampus tercinta UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum, wr.wb*

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, nikmat dan karunianya. Sehingga dengan kemampuan dan kekurangan penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Strategi Coping Dalam Menyelesaikan Studi Dalam Waktu 7 Semester Pada Prodi BKI Angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto**”. Sholawat serta salam senantiasa kita limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW dan para sahabatnya yang telah memberikan tauladan yang baik sehingga akal dan fikiran peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat, serta kelak mendapatkan ilmu yang bermanfaat bagi pembacanya

Dalam penyusunan dan penelitian skripsi ini tidak lepas dari doa, bantuan dan bimbingan berbagai pihak yang membantu, dalam menyelesaikan penyusunan skripsi. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Moh. Roqib, M.Ag. Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag. Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah, M.Si. Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
4. Lutfi Faishol, M.Pd. Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. Henie Kurniawati, M. A., Psikolog selaku pembimbing skripsi, yang telah meluangkan waktu, mencurahkan perhatian, membimbing, mengarahkan, mengoreksi, dan memberikan masukan dan saran serta dukungan kepada penulis dengan penuh kesabaran selama penelitian dan penyusunan skripsi.
6. Bapak, Ibu dosen dan Staff Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah memberikan pelayanan terbaik kepada mahasiswa.
7. Bapak Akhmad Sobari, Ibu Partini, Choerunisa, Rudianto, Kaysha Nabila Fauziah, selaku orang tua, kaka, adik dan ponakan yang telah mendampingi membimbing, mensupport, dan memberikan limpahan doa agar diberikan kelancaran dalam penyusunan skripsi



8. Keluarga Besar Sansuwarjo, terimakasih atas kehangatan, dukungan dan nasihat yang selalu diberikan agar kuat dalam menuntaskan kewajiban ini.
9. Muhammad Arif Rizki terimakasih atas support, dukungan dan waktu yang diluangkan untuk mendengarkan keluh kesah saya setiap harinya dan terimakasih atas apresiasi-apresiasi terhadap sesuatu hal yang telah saya capai.
10. Segenap sahabat saya dari kecil yang telah memberikan support dan do'a Fia dan Ayuni.
11. Teman-teman atau sahabat saya sejak jaman di madrasah yang sampai saat ini sudah memberikan dukungan penuh Kirey, Aulia, Came . Terima kasih banyak.
12. Segenap sahabat seperjuangan Indy, Alifah, Nur, Novi, Ririn yang telah menemani segala aktivitas di masa perkuliahan. Terimakasih atas segala hal yang selalu merepotkan teman-teman,
13. Seluruh teman-teman kelas BKI-B angkatan 2018 yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu terimakasih atas kehangatan, kekeluargaan dan keceriaan yang selalu membuat kelas begitu hangat dan nyaman.
14. Semua pihak yang terlibat langsung ataupun tidak langsung yang telah membantu dan mendukung penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
15. Kepada subjek yang telah berbagi pengalaman mengenai prokrastinasi dan strategi *coping* sehingga membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.

Tidak lupa penulis sampaikan terimakasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi dan do"a yang tulus dari semua pihak. Kritik dan saran saran yang membangun sangat penulis harapkan, demi karya yang lebih baik lagi kedepanya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca.

Purwokerto, 17 April 2023

Penulis



**Windi Astuti**

NIM. 1817101088

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING .....	iv
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
ABSTRAK .....	v
KATA PEGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Penegasan Istilah.....	11
C. Rumusan Masalah .....	12
D. Tujuan Penelitian.....	12
E. Manfaat Penelitian.....	12
F. Kajian Pustaka .....	13
G. Sistematika Penulisan.....	16
BAB II : LANDASAN TEORI.....	17
A. Strategi <i>Coping</i> .....	17
BAB III : METODE PENELITIAN.....	39
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
C. Subjek Dan Objek Penelitian.....	40
D. Data dan Sumber Data .....	40
E. Teknik Pengumpulan Data .....	40
F. Teknik Analisis Data .....	41
G. Penarikan Kesimpulan .....	42
BAB IV : PEMBAHASAN....	44
A. Gambaran Umum Prodi BKI .....	44

<b>B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....</b>	<b>48</b>
<b>C. Gambaran Umum Subjek .....</b>	<b>50</b>
<b>D. Hasil Penelitian.....</b>	<b>58</b>
<b>BAB V : PENUTUP .....</b>	<b>67</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>67</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>68</b>
<b>C. Penutup .....</b>	<b>69</b>

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

**RIWAYAT HIDUP**



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Tugas akhir skripsi merupakan suatu karya tulis mahasiswa dengan melakukan kegiatan penelitian yang membahas masalah dengan bidang ilmu sesuai dengan jurusan yang sedang ditempuh. Tugas akhir skripsi ini wajib dipenuhi atau dibuat oleh setiap mahasiswa program S1 sebagai syarat kelulusan dan memperoleh gelar sarjana. Isi tugas akhir skripsi ini berupa formulasi ide, konsep pola pikir, dan kreativitas dalam format yang baik dan lazim digunakan dalam masyarakat ilmiah. Skripsi merupakan bukti kemampuan akademik mahasiswa dalam penelitian dan pemecahan masalah yang dibahas. Tugas akhir skripsi yang disusun mahasiswa diharapkan berkualitas tinggi dari sudut keilmuan dan memenuhi persyaratan administratif yang ditentukan.<sup>1</sup>

Bagi sebagian mahasiswa semester akhir, menyusun skripsi merupakan suatu tugas yang dapat dengan mudah dilakukan dan mampu diselesaikannya dalam waktu yang relatif pendek yaitu satu semester. Namun bagi mahasiswa semester akhir yang lain, skripsi bisa merupakan “momok” yang tidak menyenangkan dan bahkan bisa menjadi beban karena menyita waktu, biaya dan energi dalam proses penyusunannya hingga sulit untuk lulus tepat waktu. Pada proses penyusunan skripsi, mahasiswa juga seringkali mengalami kesulitan memilih topik skripsi, mencari literatur yang sesuai, keterbatasan dana, merasa takut menemui dosen pembimbing yang dinilainya sibuk dan kurang kooperatif.<sup>2</sup>

Kekurangmampuan mahasiswa untuk menyelesaikan studi tepat waktu antara lain dipengaruhi oleh faktor psikologis mahasiswa yang terkait dengan

---

<sup>1</sup> Nindya Wijayanti, Strategi Coping Menghadapi Stress Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan, (SKRIPSI Universitas Negeri Yogyakarta), Januari 2013, hlm.3

<sup>2</sup> Sulis Maryanti, Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul, *Jurnal Psikologi*, vol. 11, No. 2, Desember 2013, hlm. 66

kemampuannya untuk berupaya mengatasi beban skripsi yang sedang dihadapinya, baik itu dalam bentuk beban fisik, beban psikologis emosional maupun beban sosial. Ada berbagai upaya yang dilakukan mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi antara lain dengan jalan pintas dan cepat melalui biro jasa pengerjaan skripsi, menjalani bimbingan intensif secara terjadwal, tetapi ada juga yang tidak bertahan lama menjalani bimbingan dan akhirnya “melarikan diri” beberapa semester karena merasa belum siap dan bahkan menyibukkan diri dengan bekerja.

Berbagai upaya baik dalam bentuk usaha kognitif dan perilaku tersebut diatas bertujuan untuk mengurangi, mengatasi ataupun menghilangkan beban skripsi yang dirasakan sebagai tuntutan yang memberatkan. Usaha atau upaya seseorang yang dilakukan secara terus-menerus dalam rangka mengatasi tuntutan yang dinilainya memberatkan (*stressfull*) yang sering disebut dengan *coping*.<sup>3</sup>

Konsep mengatasi sangat penting dalam dunia psikologi selama lebih dari 40 tahun. Ini memberikan tema pengorganisasian dalam deskripsi dan evaluasi klinis pada tahun 1940-an dan 1950-an dan saat ini menjadi fokus dari serangkaian psikologis dan program pendidikan yang memiliki tujuan pengembangan keterampilan *coping*. Subjek *coping* juga mendapat perhatian luas, seperti yang dapat dilihat dengan memindai rak majalah, daftar buku terlaris, atau jadwal siaran. Memang, mengatasi adalah istilah sehari-hari sebanyak istilah ilmiah. Meskipun sejarah yang kaya dan popularitas saat ini terkait dengan *coping*, ada sedikit koherensi dalam teori, penelitian, dan pemahaman. Bahkan pemeriksaan yang paling sepintas dari bacaan yang dipilih dari publikasi ilmiah dan awam mengungkapkan kebingungan tentang apa yang dimaksud dengan mengatasi dan bagaimana fungsinya dalam proses adaptasi.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Sulis Maryanti, Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul, *Jurnal Psikologi*, vol. 11, No. 2, Desember 2013, hlm. 67

<sup>4</sup> Richard S. Lazarus, Susan Folkman, Stress, Appraisal And Coping, (Springer Publishing Company : New York), hlm.20

Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan. Tanggung jawab yang diemban oleh mahasiswa begitu besar. Mahasiswa adalah seorang agen pembawa perubahan, menjadi seorang yang dapat memberikan solusi bagi permasalahan yang dihadapi oleh suatu masyarakat bangsa dan negaranya. Mahasiswa adalah kaum intelek yang seharusnya mengerti akan situasi bangsa dan negara serta memperbanyak pengetahuannya diberbagai bidang. Mereka harus lebih berpikiran kritis dan lebih berani dalam menyatakan fakta serta realita yang ada. Mereka juga harus memiliki wawasan yang luas dalam mengatasi suatu problem atau berbagai peristiwa yang memiliki dampak yang besar terhadap perkembangan dan kemajuan dari bangsa dan negara.<sup>5</sup>

Menurut Lazarus dan Folkman, *coping* adalah proses mengelola atau memanager tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai sebagai beban bagi sumber daya yang dimiliki oleh seseorang. Apabila dikaitkan dengan penelitian ini, maka mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi dituntut mampu mengelola sumber daya yang dimiliki baik dalam kemampuan intelektual, keterampilan menulis, kemampuan sosial selama melakukan proses bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing, kemampuan mengelola emosi selama terlibat dalam proses penyusunan skripsi maupun tuntutan untuk lulus tepat waktu dan memenuhi harapan orang tua yang semuanya dapat dipersepsikan memberatkan (*stressfull*). Kondisi itu menuntut adanya model *coping* yang sesuai yang dapat mengarahkan perilaku mahasiswa untuk mencapai target penyelesaian skripsi mahasiswa tersebut.<sup>6</sup>

Setiap mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki model *coping* yang berbeda-beda yang bersifat individual, yang sangat bergantung pada penilaian dan penghayatan mahasiswa terhadap

---

<sup>5</sup> Hana Hanifah Fauziah, Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No. 2, Desember 2015 Hlm 123

<sup>6</sup> Sulis Maryanti, Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul, *Jurnal Psikologi*, vol. 11, No. 2, Desember 2013, hlm. 67

situasi stress atas tuntutan penyesuaian skripsi yang sedang dihadapi. Mahasiswa yang menggunakan *coping* model *problem focus coping* cenderung menilai atau mempersepsikan bahwa sumber daya yang dimilikinya mampu mengarahkannya untuk melakukan tindakan langsung dan konstruktif berdasarkan masalah yang dihadapi yang terkait dengan penyelesaian skripsi, baik dengan cara mempertahankan tingkah laku maupun mengubah penilaian terhadap masalah yang sedang dihadapinya. Disisi lain, mahasiswa yang menggunakan *coping* model *emotion focus coping* cenderung merasa atau mempersepsikan bahwa sumberdaya yang dimilikinya tidak cukup kuat untuk atau memadai untuk melakukan tindakan konstruktif dengan cara mengatur, mengurangi, meredakan tekanan emosional, atau mengatasi stress yang terkait dengan situasi penyelesaian skripsi yang sedang dihadapinya.<sup>7</sup>

Mahasiswa merupakan sebuah status bagi individu yang menjalani studi di jenjang perguruan tinggi. Umumnya mahasiswa didominasi oleh individu dewasa awal. Masa dewasa awal adalah masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang terletak pada rentang usia 18 tahun hingga 25 tahun. Masa dewasa awal merupakan masa penyesuaian diri terhadap pola dan harapan kehidupan baru di mana individu perlu melakukan penyesuaian diri dengan banyak hal baru yang akan atau sedang terjadi. Pada periode panjang ini individu akan mencoba berbagai hal baru seperti memulai sebuah usaha, bekerja, merantau jauh dari orangtua, dan menikah. Individu mulai memilih dan mengatur hidupnya sedemikian rupa agar sesuai dengan harapannya. Tidak jarang pada saat proses pencarian ini individu menemui konflik. Konflik atau permasalahan yang terjadi berupa tuntutan dari luar maupun dalam diri individu tersebut.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Sulis Maryanti, Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul, *Jurnal Psikologi*, vol. 11, No. 2, Desember 2013, hlm. 67

<sup>8</sup> Risqa Fuji Lestar, Strategi Coping pada Mahasiswa Ditinjau dari Big Five Personality, *Acta Psychologia*, Volume 3 Nomor 1, 2021, hlm. 29

Terdapat ayat didalam Al-Qur'an yang menjelaskan tentang orang-orang yang menunda-nunda pekerjaan, berikut firman Allah dalam Q.S. Luqman ayat 34 :

إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنزِلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْضِ حَاطٌّ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya: Sesungguhnya Allah, hanya pada sisi-Nya sajalah pengetahuan tentang Hari Kiamat; dan Dialah Yang menurunkan hujan, dan mengetahui apa yang ada dalam rahim. Dan tiada seorangpun yang dapat mengetahui (dengan pasti) apa yang akan diusahakannya besok. Dan tiada seorangpun yang dapat mengetahui di bumi mana dia akan mati. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.<sup>9</sup>

Orang yang paling rugi adalah yang membiarkan waktu itu berlalu dan dia masih memiliki pekerjaan yang harus dituntaskan. Karena seiring berjalan waktu pekerjaan itu akan menjadi beban untuk dirinya dan tidak ada yang bisa memprediksi hari esok. Oleh sebab itu Nabi Shalallahu Alaihi Wasallam menegaskan kepada umatnya untuk selalu memanfaatkan dan memaksimalkan kenikmatan yang ada saat ini, hari ini bahkan detik ini sebelum kenikmatan itu diambil oleh Allah Subhanahu Wata'ala.

Nabi Shalallahu Alaihi Wasallam bersabda :

اغْتَنِمِ حَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ : شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ ، وَغِنَاكَ قَبْلَ فُقْرِكَ ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ ، وَحَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

Artinya : “Gunakan 5 perkara sebelum 5; masa mudamu sebelum masa tuamu, masa sehatmu sebelum masa sakitmu, masa kayamu sebelum masa kefakiranmu, masa luangmu sebelum masa sibukmu, dan masa hidupmu sebelum kematianmu.” (HR. Hakim).<sup>10</sup>

Namun dalam kenyataan mahasiswa yang tidak membuat perencanaan dan atau gagal menepati perencanaan akademiknya akan memunculkan perilaku menunda-nunda karena alasan irasional. Mahasiswa yang tidak membuat perencanaan studi atau akademik juga tidak dapat mengetahui

<sup>9</sup> Dimuat di <https://tafsirweb.com/7518-surat-luqman-ayat-34.html> , diakses pada 16 Oktober 2022 Pukul 20.00.

<sup>10</sup> Dimuat di <https://pesantrenmaqi.net/al-quran/jangan-tunda-pekerjaan-karena-allah-dan-rasul-tidak-suka-itu/> , diakses pada 11 Desember 2022 Pukul 18.00



prioritas tugas yang harus dikerjakan. Hal ini kemudian dapat memunculkan perilaku mengesampingkan tugas yang penting karena melakukan hal yang lain. Mahasiswa dalam keadaan ini berarti sudah menunda mengerjakan tugas karena alasan yang tidak jelas.<sup>11</sup>

Seseorang akan menghadapi serangkaian beban studi dan kewajiban yang harus diselsesainya dalam mencapai gelar sarjana. Ketika seorang mahasiswa sudah berada di semester akhir mereka mempunyai tugas yang wajib dikerjakan. Tugas tersebut adalah menyusun skripsi, waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan skripsi antara mahasiswa satu dengan mahasiswa yang lainnya pun berbeda, ada mahasiswa yang dapat menyelesaikan skripsinya dalam waktu yang relatif cepat dan disisi lain ada juga mahasiswa yang menyelesaikan skripsi dalam waktu yang relatif lama. Hal ini tergantung bagaimana seorang mahasiswa memandang masalah yang dihadapi pada saat penyusunan skripsi.<sup>12</sup>

Darmono dan Hasan mengemukakan bahwa permasalahan yang biasanya dihadapi mahasiswa dalam proses penulisan skripsi diantaranya kesulitan mencari literature, dana yang terbatas, tidak terbiasa dalam menulis dalam arti menulis karya ilmiah, kurang terbiasa dalam sistem kerja terjadwal dengan pengaturan waktu sedemikian ketat dan masalah dengan dosen pembimbing skripsi.

Banyaknya kesulitan yang dihadapi mahasiswa dikarenakan mahasiswa tidak mempunyai kemampuan dalam menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa dalam penelitian sehingga kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan stress, rendah diri, frustrasi,

---

<sup>11</sup> Edwin Adrianta Suriyah dan Sia Tjundjing, Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Cons cientiousness, *Anima Indonesian Psychological Journal*, vol. 22, No. 4, 2007, Hlm. 354

<sup>12</sup> Nur Aliyah, Penerapan Stategi Coping Dalam Mengatasi stress Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare, (Skripsi; Fakulta Dakwah dan Komunikasi) 2018 Hlm.3

kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.<sup>13</sup>

*Coping* atau kemampuan untuk mengatasi masalah adalah proses yang digunakan oleh seseorang dalam menangani tuntutan yang menimbulkan stress. *Coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik dari individu maupun dari lingkungan). Dua jenis *coping* yang dilakukan individu apabila menghadapi masalah atau stress yaitu strategi *coping* yang berfokus pada masalah dan strategi *coping* yang berfokus pada emosi.

Strategi *coping* berfokus masalah adalah proses seseorang untuk dapat memfokuskan pada masalah atau situasi spesifik yang telah terjadi, sambil mencoba menemukan cara untuk mengubahnya atau menghindarinya dikemudian hari. Menurut Lazarus dan Folkman *problem focused coping*, digunakan untuk mengurangi stressor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru.

Sementara itu Carver dkk, mengemukakan bentuk-bentuk *coping* yang berfokus pada pemecahan masalah terdiri dari : keaktifan diri (mengerahkan segala daya upaya untuk mencoba memindahkan atau menghilangkan penyebab stress), perencanaan (tentang langkah-langkah yang perlu diambil untuk menangani suatu masalah), penekanan pada suatu aktivitas yang utama, supaya dapat berkonsentrasi penuh pada masalah penyebab stres yang sedang dihadapi, penguasaan diri (yaitu mengontrol atau mengendalikan tindakan sampai ada kesempatan yang tepat untuk bertindak), mencari dukungan sosial sebagai alat (yaitu usaha individu untuk mencari bantuan, informasi, atau nasihat tentang apa yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah penyebab stress). Strategi *coping* berfokus emosi merupakan proses seseorang untuk berfokus

---

<sup>13</sup> Risky Satria Febrianto, *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi*, (Skripsi Sarjana: Fakultas Psikologi: Surakarta, 2015), Hlm. 1.

menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres, walaupun situasi itu sendiri tidak dapat diubah.<sup>14</sup>

Konflik dari luar diri individu dapat berupa masalah sosial. Masalah sosial adalah hal-hal yang menyangkut nilai-nilai sosial dan moral dimana masalah tersebut menjadi sebuah persoalan karena menyangkut tata kelakuan yang immoral, berlawanan dengan hukum, dan bersifat merusak (Seokanto, 2012). Individu dituntut untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan nilai sosial dan moral dalam bereksplorasi maupun bereksperimen. Berdasarkan konflik dari luar diri individu yang telah dijelaskan, dapat diketahui bahwa tuntutan bisa muncul dari masalah sosial ataupun tuntutan lingkungan kepada individu. Individu diharapkan dapat hidup sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku, dan mampu mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Tuntutan muncul tidak hanya dari luar, tetapi juga dari dalam diri individu dewasa awal yaitu berupa tugas perkembangan. Menurut Papalia & Feldman (2014) tugas perkembangan dewasa awal ialah tugas perkembangan identitas pada masa peralihan remaja ke dewasa, mengembangkan hubungan dewasa dengan orang tua, perkembangan kepribadian menuju kematangan, fondasi hubungan intimasi seperti cinta dan persahabatan, gaya hidup menikah atau tidak menikah, masa sebagai orang tua, dan ketika pernikahan berakhir akibat perceraian atau ditinggalkan. Tugas perkembangan dewasa awal tersebut dapat menjadi tekanan bagi individu jika tidak dilaksanakan dengan baik.

Tekanan dari konflik atau permasalahan tersebut membuat individu berusaha menyesuaikan ataupun menyelesaikan masalah yang ada. Penyelesaian masalah yang kurang efektif dapat menimbulkan stres. Berbagai macam masalah atau tekanan yang timbul dalam hidup manusia pun dapat menimbulkan stres. Menurut Taylor (2012) stres merupakan kondisi memaknai bahwa suatu kejadian adalah sebagai hal yang

---

<sup>14</sup> Eunike R. Rustiana, Widya Hari Cahyati, Stres Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, (Universitas Negeri Semarang, 2012) Hlm. 152

membahayakan, menantang, atau mengancam individu. Efek yang dimunculkan oleh stres mengakibatkan individu menjadi lebih rentan terhadap infeksi, gangguan pernapasan, jantung, dan menimbulkan distress serta menyebabkan insomnia.<sup>15</sup>

Berbagai usaha yang dilakukan guna mengatasi tekanan tersebut dikenal dengan istilah *coping* (Lazarus, 1991). Strategi *coping* merupakan sebuah label yang diberikan ketika orang merespon persepsi ancaman, bahaya, dan kehilangan dalam beragam cara. *Coping* diartikan sebagai proses kepribadian dalam aksi di bawah tekanan yang dilakukan individu baik secara kognitif maupun perilaku sebagai proses individu dalam mengelola sumberdaya yang ada disekitarnya guna mencegah, mengurangi, dan/atau mengatasi tuntutan, ancaman, bahaya, dan kehilangan yang berasal dari dalam maupun luar individu dalam menghadapi stres. Berdasarkan pemaparan tersebut, *coping* dapat diartikan sebagai sebuah proses kepribadian yang di dalamnya terdapat usaha sadar yang dilakukan secara kognitif maupun perilaku oleh seorang individu guna mencegah, mengurangi, maupun mengatasi berbagai macam tekanan. Menurut Lazarus kepribadian adalah suatu pola atau organisasi disposisi yang disebabkan karena adanya penyebab dari luar diri yang memengaruhi perilaku. Tanpa memahami kepribadian seseorang kita tidak dapat sepenuhnya memahami perilakunya. Kepribadian dapat memprediksi apa yang akan seseorang lakukan dalam situasi tertentu dan meliputi semua sifat atau karakteristik yang relatif permanen yang menyebabkan konsistensinya suatu perilaku manusia. Salah satu teori besar mengenai kepribadian, yaitu kepribadian big five yang merupakan istilah yang dipelopori oleh Leiss Goldberg pada tahun 1981 untuk analisis faktor dari sifat kepribadian.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Risqa Fuji Lestar, Strategi Coping pada Mahasiswa Ditinjau dari Big Five Personality, *Acta Psychologia*, Volume 3 Nomor 1, 2021, hlm. 30

<sup>16</sup> Risqa Fuji Lestar, Strategi Coping pada Mahasiswa Ditinjau dari Big Five Personality, *Acta Psychologia*, Volume 3 Nomor 1, 2021, hlm. 31

Peneliti berusaha mengambil subjek mahasiswa BKI karena dengan alasan sebagian besar mahasiswanya khususnya mahasiswa angkatan 2018 kebanyakan masih menunda-nunda dalam proses pengerjaan skripsi, baik yang belum sama sekali merangkai ataupun yang sedang merangkai tetapi dengan proses yang cukup relatif lama dalam proses penyelesaiannya karena berbagai faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik.

Fokus penelitian ini adalah untuk meneliti strategi *coping* yang diterapkan oleh 7 Mahasiswa BKI yang bisa menyelesaikan studi dalam kurun hanya dalam waktu 7 Semester. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, dan teknik analisis dengan wawancara dengan responden, observasi, dan menyimpulkan secara deskriptif. Penelitian diharapkan bisa menjadi acuan oleh Mahasiswa yang lain yang sedang menyusun atau baru memulai proses penyusunan skripsi agar lebih termotivasi.

Penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan materi khususnya tentang strategi *coping*, diharapkan bisa menjadi acuan bagi mahasiswa yang belum memulai pengerjaan skripsi maupun yang sedang mengerjakan agar tidak menunda penyelesaian skripsinya tersebut. Harapan penelitian ini dari materi prokrastinasi akademik adalah sebagai menambah wawasan pengetahuan tentang pengertian prokrastinasi yaitu perbuatan menunda-nunda suatu tugas atau pekerjaan padahal pada dasarnya tugas itu wajib dilakukan. Dalam hal ini Prokrastinasi pada akademik yang terjadi dikalangan mahasiswa. Penelitian ini juga menjabarkan penjelasan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik, misalnya manajemen waktu yang kurang baik, tidak berani untuk memulai bimbingan dengan dosen pembimbing, dan masih banyak lagi faktor penyebabnya.

Kemudian penelitian ini juga membahas tentang strategi *coping* yaitu suatu proses individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stress yang menekan akibat masalah yang sedang dihadapinya, situasi

stress disini adalah menyelesaikan studi kuliah dengan mengerjakan skripsi, padahal perlu diketahui bahwa skripsi adalah syarat mutlak seseorang untuk menyelesaikan studi kuliahnya. Strategi *coping* disini adalah strategi bagaimana mahasiswa (7 responden) bisa menyelesaikan studi hanya dalam kurun waktu 7 semester. Dalam hal ini juga diharapkan bisa memotivasi terhadap mahasiswa yang masih mengalami prokrastinasi akademik dalam penyusunan skripsi, baik yang sedang menyusun maupun yang belum memulai penyusunan skripsinya.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, penulis tertarik melakukan penelitian yang akan dijadikan skripsi berjudul : **“Strategi *Coping* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Studi Dalam Waktu 7 Semester Pada Prodi BKI Angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto”**

## **B. Penegasan Istilah**

### **1. Strategi *Coping***

Kata *Coping* sendiri berasal dari kata *cope* yang dapat diartikan sebagai menghadapi, melawan, ataupun mengatasi, walaupun demikian belum ada istilah dalam bahasa Indonesia yang tepat untuk mewakili istilah ini. *Coping* merupakan bagaimana seseorang mengatasi tuntutan yang menekan. *Coping* adalah suatu usaha atau upaya yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi, mengelola, dan mengatasi situasi, tuntutan-tuntutan, ancaman atau masalah yang sedang dihadapinya, pendapat lain juga mengemukakan bahwa strategi *coping* menunjuk pada berbagai upaya baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalisir suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan.<sup>17</sup>

*Coping* yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam menghadapi suatu masalah, tekanan atau sesuatu yang menjadi ancaman bagi diri seorang individu.

---

<sup>17</sup>Desi Sulisty Wardani, Strategi Coping Orangtua menghadapi anak Autis, *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi* , Vol.11 No.1, Mei 2009 , hlm28

## 2. Mahasiswa

Mahasiswa secara umum adalah suatu peran tertinggi dalam dunia pendidikan yang mengatur pola tingkah laku manusia dari remaja menuju ke peran sesungguhnya, bisa dikatakan mahasiswa adalah proses dimana pola pikiran mengarah ke lebih tinggi atau lebih serius dalam menjalani peran tersebut.<sup>18</sup> Mahasiswa yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa bisa dikatakan sebagai seseorang yang mencapai peran tertinggi dalam dunia pendidikan dan diharapkan menjadi agen perubahan dalam kehidupan sehari-hari.

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah di paparkan di atas, maka penulis merumuskan suatu permasalahan yang akan diteliti yaitu bagaimana Strategi *Coping* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Studi Dalam Waktu 7 Semester Pada Prodi BKI Angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto?

### D. Tujuan penelitian

Berikut akan di jelaskan mengenai tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan bagaimana Strategi *Coping* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Studi Dalam Waktu 7 Semester Pada Prodi BKI Angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

### E. Manfaat Penelitian

Sedangkan manfaat penelitian ini dapat di bagi menjadi dua, secara teoritis dan praktis:

1. Secara teoritis, penelitian ini mempunyai manfaat, yaitu:
  - a. Sebagai ilmu pengetahuan dan wawasan tentang Strategi *Coping*

---

<sup>18</sup> Vina Natasari dan Surya Darma , Penerapan K-Means Clustering Pada Data Penerimaan Mahasiswa Baru (Studi Kasus :Universitas Potensi Utama) , *STMIK Amikom Yogyakarta, Seminar Nasional Teknologi Infirmasi dan Multimedia 2015, Februari 2015*, Hlm.73.

- b. Sebagai kajian dalam bidang Bimbingan dan Konseling serta Pengembangan Masyarakat.
2. Secara praktis, manfaat penelitian ini adalah, sebagai berikut:
    - a. Bagi mahasiswa adalah untuk meningkatkan motivasi khususnya bagi Mahasiswa yang sedang menyusun maupun belum menyusun skripsi agar lebih termotivasi dengan adanya penelitian ini.
    - b. Bagi Kampus adalah sebagai peningkatan percepatan kelulusan mahasiswa khususnya bagi yang sudah waktunya lulus (Angkatan 2018).
    - c. Bagi Penulis adalah sebagai menambah ilmu pengetahuan dan wawasan tentang Strategi *Coping*.

#### **F. Kajian Pustaka**

Seperti yang telah di jelaskan sebelumnya, bahwa penelitian ini berhubungan Strategi *Coping* dalam Prokrastinasi penyusunan Skripsi Mahasiswa dan yang sejenis dengan referensi dalam menyusun penelitian tentang Strategi *Coping* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Studi Dalam Waktu 7 Semester Pada Prodi BKI Angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Penelitian terkait Strategi *Coping* sejenisnya telah di lakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, sehingga memberikan keragaman informasi bagi penelitian ini. Beberapa kajian pustaka yang di jadikan sebagai acuan dasar menelaah permasalahan ini diantara di lakukan oleh:

*Pertama*, Soraya Putri Hamidah, skripsi dengan judul “Hubungan Antara Emotion Focused *Coping* (EFC) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa”.<sup>19</sup> Penelitian ini membahas tentang mengetahui hubungan antara Emotion Focused *Coping* (EFC) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester 2 di UIN Sunan Ampel Surabaya . Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasi. Penelitian ini menggunakan

---

<sup>19</sup> Soraya Putri Hamidah, Hubungan Antara Emotion Focused Coping (EFC) Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa, Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020.



teknik pengumpulan data EFC dan skala prokrastinasi akademik. Persamaan dengan penelitian ini adalah terletak pada teori pada penelitian yaitu prokrastinasi akademik. Sedangkan untuk perbedaan dengan penelitian ini adalah dari metode penelitiannya yaitu untuk penelitian ini menggunakan kuantitatif sedangkan penelitian saya menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk mengetahui bagaimana Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa BKI Angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

*Kedua*, Stefanus Lio dan Kristinus Sembiring, jurnal dengan judul “Strategi *Coping* Mahasiswa Tugas Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling”.<sup>20</sup> Penelitian ini membahas tentang strategi *coping* apa saja yang digunakan mahasiswa mahasiswi prodi Bimbingan Konseling dalam menghadapi stress ketika mereka mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan menggunakan instrument *coping responses inventory adolt form* (CRI-Adult) . Persamaan dengan penelitian ini adalah pada subjek yaitu mahasiswa Bimbingan Konseling (BK), dan juga persamaan pada teorinya yaitu Strategi *Coping*.

*Ketiga*, Tatan Z.M, jurnal dengan judul “Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/ Skripsi”.<sup>21</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang menyebabkan mahasiswa menunda menyelesaikan tugas akhir atau skripsi . Penelitian ini menggunakan metode penelitian survey dengan teknik analisis deskriptif teknik analisis yang digunakan adalah faktor analisis dan analisis proses hierarki (AHP). Persamaan penelitian ini ada pada teorinya yaitu tentang prokrastinasi . Kemudian untuk perbedaannya yaitu pada subjeknya yaitu pada penelitian mengambil sampel mahasiswa dari program studi pendidikan matematika dan untuk penelitian saya sendiri mengambil subjek penelitian yaitu mahasiswa Bimbingan Konseling Islam.

---

<sup>20</sup> Stefanus Lio dan Kristinus Sembiring Strategi Coping Mahasiswa Tugas Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling, *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, Vol.2 , No.1 2019

<sup>21</sup>Tatan Z.M, Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/ Skripsi. *Jurnal Formatif* , Vol.2 No.1 Juni-Agustus 2011.

*Keempat*, Nur Aliyah, skripsi dengan judul “Penerapan Strategi *Coping* dalam mengatasi stress pada penyusunan skripsi mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare”. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran stress kemudian juga mengetahui gejala-gejala stress , dan juga mengetahui strategi *coping* dalam menghadapi stress pada penyusunan skripsi mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik analisis yaitu menurut Strauss dan Corbin yang terdiri dari tiga tahapan analisis data melalui proses pengkodean (*coding*) yaitu : pengkodean terbuka, pengkodean terporos, pengkodean selektif. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian saya adalah terletak pada subjeknya yaitu pada penelitian ini subjeknya adalah mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare, sedangkan penelitian saya sendiri adalah menggunakan subjek pada Mahasiswa BKI UIN Saifuddin Zuhri Purwokerto. Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya adalah terletak pada pembahasan yaitu bagaimana strategi yang diterapkan mahasiswa dalam menyusun tugas skripsi.<sup>22</sup>

*Kelima*, Nindya Wijayanti, skripsi dengan judul “Strategi *Coping* Menghadapi Stress Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan”.<sup>23</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat, sumber, jenis stress mahasiswa, dan strategi menghadapi stress dalam penyusunan tugas akhir skripsi yang dilakukan mahasiswa FIP UNY angkatan 2008. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan jenis survey. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa FIP UNY angkatan 2008. Hasil penelitian ini adalah menunjukkan secara umum mahasiswa FIP UNY angkatan 2008 mengalami stres dalam penyusunan skripsi pada kategori sedang yaitu 109 mahasiswa sumber stres paling dominan yaitu frustrasi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian saya

---

<sup>22</sup> Nur Aliyah, *Penerapan Strategi Coping dalam mengatasi stress pada penyusunan skripsi mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare* (Skripsi), 2018

<sup>23</sup> Nindya Wijayanti, *Strategi Coping Menghadapi Stress Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan*, (SKRIPSI ), 2013

terletak pada subjek kemudian metode penelitian. Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya adalah terletak pada materi yaitu strategi *coping*.

#### **G. Sistematika Pembahasan**

Untuk memudahkan dan mengetahui apa saja yang terdapat dalam penelitian ini, maka penulis menyusun sistematika pembahasan ke pokok-pokok bahasan yang dibagi menjadi lima bab sebagai berikut:

**BAB I Pendahuluan**, terdiri dari Latar Belakang Masalah, Penegasan Istilah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, dan Sistematika Pembahasan.

**BAB II Kajian Teori**, Bab ini membahas teori-teori yang menunjang sebagai dasar pemikiran untuk membahas permasalahan dalam penelitian skripsi ini. Penelitian ini akan membahas mengenai kajian teori tentang Strategi *Coping*.

**BAB III, Metode Penelitian**, terdiri dari: Jenis Penelitian, Tempat dan waktu penelitian, Data dan Sumber Data, Subyek dan Objek Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, dan Teknik Analisis Data

**BAB IV, Pembahasan**, pada bab ini akan dibahas tentang hasil penelitian tentang Bagaimana Strategi *Coping* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Studi Dalam Waktu 7 Semester Pada Prodi BKI Angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

**BAB V, Penutup**, terdiri dari: Kesimpulan dan Saran-saran.

## BAB II LANDASAN TEORI

### 1. Strategi *Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman, *coping* adalah suatu usaha untuk mengubah kognisi atau tingkah laku secara konstan sebagai usaha untuk mengendalikan tuntutan baik eksternal maupun internal, khususnya yang diperkirakan akan menyita dan melampaui kemampuan seseorang. *Coping* adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan oleh seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stress.

Manfaat *coping* adalah berkenaan dengan apa yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi situasi yang penuh dengan tekanan atau yang menuntut individu secara emosional.<sup>24</sup> Strategi *coping* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tutuan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumberdaya (*resources*) yang dimiliki. Sumber daya *coping* yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi *coping* yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan.<sup>25</sup>

*Coping* menghasilkan dua tujuan, pertama untuk menciptakan dampak yang baik individu mencoba untuk mengubah hubungan antara dirinya dengan lingkungannya. Tujuann yang kedua yaitu individu biasanya berusaha untuk mengurangi, atau menghilangkan beban emosional yang sedang dirasakannya. Seorang ahli lain mengemukakan pendapatnya tentang *coping* adalah Matheny, dkk. Mengemukakan *coping* sebagai segala usaha yang bertujuan untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan stressor, atau memberikan ketahanan terhadap dampak stress baik itu dalam bentuk usaha yang sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha kesadaran maupun tidak kesadaran. Menurut

---

<sup>24</sup> Anggit Jiwandani Achmadin, Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, *SKRIPSI*, 9 November 2015, Hlm 4.

<sup>25</sup> Siti Maryam, Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya, *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matapa*, Vol. 1 Mo. 2, Agustus 2017, Hlm 102.

Sarafino, strategi *coping* merupakan sebuah proses yang dihadapi oleh individu dalam menghadapi masalah dengan mengatur perbedaan perasaan yang timbul antara sumber dan tuntutan-tuntutan akibat tekanan yang ada atau merupakan pengaturan respon emosional dari situasi yang penuh stress.<sup>26</sup>

Dari beberapa pendapat ahli diatas peneliti dapat menyimpulkan pengertian yaitu strategi *coping* adalah suatu cara atau usaha yang dilakukan guna mengatasi, mengurangi, atau menyelesaikan tekanan-tekanan yang dialami seseorang sesuai dengan pengalaman, situasi, dan kondisi yang dialami. Setiap orang mempunyai strategi tersendiri untuk mengatasi atau mengurangi tekanan.

#### **A. Proses Terjadinya *Coping***

Lazarus mengemukakan pendapatnya bahwa ketika seseorang individu menghadapi lingkungan yang baru atau perubahan lingkungan (situasi penuh tekanan), maka dia akan melakukan penilaian awal (*Primary Appraisal*), untuk mengartikan kejadian tersebut. Kejadian tersebut dapat dianggap sebagai hal yang positif, netral atau negatif. Kemudian akan muncul yang namanya penilaian sekunder (*Secondary Appraisal*) hal ini muncul setelah melakukan penilaian awal terhadap hal-hal yang memiliki potensi untuk terjadinya tekanan.

Penilaian sekunder adalah pengukuran terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan yang ada. Penilaian sekunder mengandung pertanyaan, seperti apakah saya bisa menghadapi ancaman dan sanggup menghadapi tantangan. Kemudian setelah memberikan penilaian primer dan sekunder, individu akan melakukan yang namanya penilaian ulang (*re-appraisal*) yang akhirnya mengarah

---

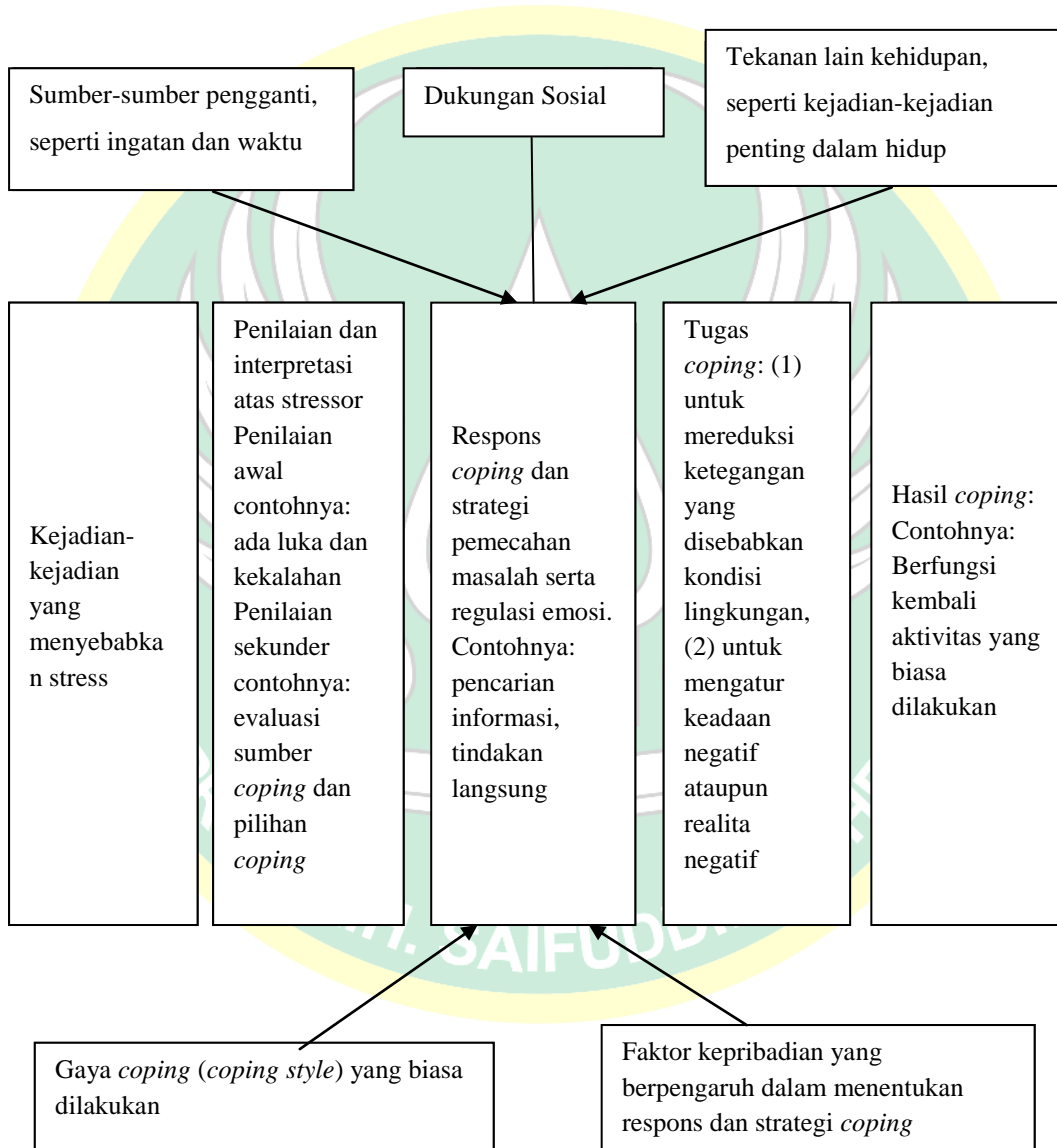
<sup>26</sup> Sarafino, Edwar P, Health Psychology (Bio Psychosocial Interaction. 3th Ed). (John Willey and Sons.inc. 1998). Hlm 133.

kepada pemilihan strategi *coping* untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan situasi yang dihadapinya.<sup>27</sup>

### Proses Terjadinya *Coping*

**Bagan 1.0**  
Proses *coping*

Menurut Lazarus, terjadinya proses *coping* dapat dijabarkan melalui gambar berikut :<sup>28</sup>



<sup>27</sup> Triantoro, Safariya dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta:Bumi Aksara), 2009, hlm. 102-103

<sup>28</sup> Triantoro, Safariya dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta:Bumi Aksara), 2009, hlm. 102

Pada penelitian ini jika dikaitkan dengan proses terjadinya *coping* adalah proses dimana responden (mahasiswa yang bisa menyelesaikan studi dalam 7 semester) tersebut dapat mengatasi tekanan dengan cara memulai lebih cepat mengerjakan skripsinya sebagai kewajiban yang paling utama agar tercapai tujuan.

## **B. Jenis-Jenis *Coping***

Menurut Susan Folkman dan Richard Lazarus strategi *coping* dibedakan menjadi 2 jenis yaitu :

### 1. *Emotion Focused Coping* (EFC)

*Emotion Focused Coping* adalah strategi *coping* yang bertujuan untuk mengurangi dampak stressor yang berfokus pada emosi seseorang dengan cara menyangkal ataupun menarik diri dari situasi. Strategi *coping* jenis ini menunjukkan berbagai macam upaya yang dilakukan individu baik secara mental maupun perilaku dalam rangka untuk menguasai, mentoleransi, dan mengurangi, mereduksi, atau meminimalisir suatu situasi atau kejadian yang penuh dengan tekanan.

Jika dikaitkan dengan penelitian ini *Emotion Focused Coping* (EFC) yang dimaksud adalah bagaimana responden bisa menerapkan strategi *coping* dengan cara menerapkan manajemen waktu yang baik untuk mengurangi tekanan skripsi.

Strategi ini menurut Folkman dan Lazarus dapat dikelompokkan menjadi 6 aspek yaitu :<sup>29</sup>

#### a) *Distancing*

Secara kognitif individu berusaha untuk menjauhkan diri dari permasalahan yang sedang dihadapi atau individu dengan sendirinya membuat harapan positif dari masalah yang sedang dihadapi.

---

<sup>29</sup> Triantoro, Safariya dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara), 2009, hlm. 102-103.

Misalnya, ketika dalam pekerjaan individu menghadapi suatu tekanan atau permasalahan, namun untuk mengatasinya individu tersebut menjauhkan diri dari masalah pekerjaannya dengan cara berlibur atau membolos. Dengan cara itu individu berharap akan terhidar dari pekerjaannya.

b) *Escape-Avoidance*

Cara individu dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapinya dengan cara menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang member tekanan berlebihan terhadapnya. Yang dilakukan individu adalah berfantasi andai permasalahannya pergi. Misalnya, individu berkhayal bahwa akan nada suatu keajaiban terjadi yang dapat menyelesaikan masalahnya.

c) *Self-Control*

Mengontrol tindakan yang dilakukan sebagai upaya individu untuk mengendalikan sampai ada kesempatan. Guna mengubah situasi dan kondisi yang tidak menyenangkan individu biasanya cenderung mengontrol perilakunya. Misalnya, ketika individu menghadapi suatu permasalahan, individu tersebut berusaha mengontrol atau mengendalikan dirinya agar tidak menambah berat permasalahan yang dihadapinya. Individu tersebut baru akan bertindak jika merasa situasi memungkinkan untuknya melakukan suatu tindakan yang menurutnya dapat menyelesaikan masalah tersebut.

d) *Accepting Responsibility*

Individu mencoba mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalah karena sadar dirinya berperan sebagai salah satu penyebab dari masalah yang dihadapinya. Individu tersebut mencoba mencari penyebab dari permasalahan yang terjadi karena merasa bahwa permasalahan tersebut timbul akibat perbuatan yang dilakukannya.



Misalnya, ketika individu melakukan kesalahan didalam timnya sehingga membuat pekerjaan dalam timnya menjadi hancur dan menimbulkan permasalahan. Dengan kejadian itu mengakui bahwa kekacauan yang timbul dalam tim merupakan akibat perbuatannya, sehingga individu tersebut berusaha memperbaiki kesalahan yang telah diperbuat olehnya.<sup>30</sup>

e) *Positive Reappraisal*

Dari permasalahan yang ada individu mencoba mengambil hal positif dari permasalahan yang sedang dihadapinya dengan harapan permasalahan tersebut dapat membantu pertumbuhan pribadinya. Pasti ada sisi positif dari setiap permasalahan yang bisa dijadikan suatu pembelajaran bagi individu agar menjadi seseorang yang lebih baik dari sebelumnya.

Misalnya, saat ada undian berhadiah pergi umroh ke tanah suci dengan cara harus membayar sejumlah uang dan individu tersebut sangat yakin terhadap undian tersebut. Dengan segala upaya individu berusaha mendapat uang untuk membayar undian tersebut meskipun dengan cara berhutang kepada orang lain. Namun ternyata individu tersebut merupakan korban penipuan dan uangnya tidak kembali, maka individu tersebut mengambil sisi positif dari kejadian itu yaitu agar tidak mudah percaya terhadap modus penipuan serta dapat lebih bijaksana dalam mengambil sikap.

f) *Seeking Social Emotional Support*

Seorang individu berusaha mengumpulkan dukungan emosi maupun sosial dari orang lain sebagai sebuah pemecahan masalah yang dihadapinya. Termasuk didalamnya adalah mencari nasehat, mencari pertolongan, mencari dukungan moral, dan empati.

---

<sup>30</sup> Triantoro, Safariya dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta:Bumi Aksara), 2009, hlm. 102-103

Misalnya, ketika seseorang individu sedang mengalami permasalahan dalam kehidupan rumah tangganya. Individu tersebut akan berusaha mencari dukungan kepada orang-orang terdekatnya dengan harapan mendapat nasihat untuk menghadapi permasalahan yang dihadapinya seperti saudara-saudara terdekat yang memiliki informasi serta pihak yang lebih berpengalaman dalam menghadapi permasalahan didalam keluarga.

## 2. *Problem Focused Coping* (PFC)

*Problem Focused Coping* yaitu upaya untuk mengubah tindakan seseorang agar dapat meringankan dampak dari stressor tersebut. Dengan kata lain, individu yang menggunakan *Problem Focused Coping* biasanya caranya dalam menyelesaikan masalah yaitu dengan langsung mengambil tindakan atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah.

*Problem Focused Coping* menurut Susan Folkman dan Richard Lazarus dapat dikelompokkan menjadi tiga kelompok yaitu: <sup>31</sup>

### a. *Planful Problem-Solving*

Seseorang mencoba menganalisa masalah yang dihadapinya kemudian berusaha mencari solusinya dan akhirnya bertindak secara langsung untuk menyelesaikan masalah tersebut. Misalnya, ketika seseorang dirawat di rumah sakit dan harus ditangani oleh dokter spesialis untuk penyakitnya, kemudian orang tersebut mencari informasi tentang dokter spesialis di rumah sakit tersebut sebelum memilihnya.

### b. *Confronting Coping*

Suatu pemecahan masalah yang memiliki resiko tinggi dengan cara mengambil tindakan secara langsung meskipun

---

<sup>31</sup> Triantoro, Safariya dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara), 2009, hlm. 108-109

melibatkan amarah untuk mengubah situasi yang tidak menyenangkan. Seseorang akan melakukan apapun dalam menghadapi permasalahan tersebut meskipun disertai dengan emosi. Individu tersebut dapat melakukan tindakan kekerasan bahkan dapat bertindak merusak agar permasalahan tersebut bisa terselesaikan.

Misalnya, ketika seseorang pelanggan sebuah toko roti merasa tidak puas dengan roti yang dipesannya, sehingga ia mendatangi toko roti tersebut untuk mengungkapkan rasa kekecewaannya dengan memarahi karyawan toko tersebut dan meminta ganti rugi atas kesalahan yang telah diperbuat oleh pihak toko.

c. Seeking Informational Support

Sebuah pemecahan masalah dengan berusaha untuk memperoleh informasi dari orang lain seperti dokter, psikolog, atau guru.

*Problem focused coping* (PFC) memberikan peluang untuk individu untuk menyusun rencana strategi dan tindakan yang lebih lanjut, untuk usaha menghadapi segala kemungkinan masalah yang akan terjadi guna mendapatkan apa yang telah direncanakan dan diinginkan sebelumnya. Pada strategi  *coping* yang berbentuk *Problem focused coping* (PFC) individu akan berfikir logis dan berusaha memecahkan permasalahan dengan positif untuk mengatasi masalahnya.

Menurut Rita L. Atkinson dkk  *coping* merupakan suatu proses yang digunakan oleh seseorang untuk menangani tuntutan yang menimbulkan suatu tekanan (stressor).<sup>32</sup> Kecakapan menghadapi tekanan tersebut mempunyai dua bentuk utama diantaranya yaitu:

---

<sup>32</sup> Rita L. Atkinson, dkk, Pengantar Psikologi Edisi kesebelas jilid dua (terjemahan Dr. Widjaja Kusuma), (Batam: Interaksara, 1987), hlm. 378

a) Strategi Terfokus Masalah (*Problem Focused Coping*)

Strategi terfokus masalah adalah strategi seseorang dimana ia mencoba menemukan cara guna menghadapi atau menyelesaikan permasalahannya dengan upaya memfokuskan diri pada masalah atau situasi spesifik yang telah terjadi.<sup>33</sup> Penyelesaian masalah dengan menggunakan strategi ini cenderung menilai atau mempersepsikan bahwa sumberdaya yang dimilikinya mampu mengarahkannya untuk melakukan tindakan langsung dan konstruktif berdasarkan masalah yang dihadapi yang terkait dengan penyelesaian masalah, baik dengan cara mempertahankan tingkah laku maupun mengubah penilaian terhadap masalah yang dihadapinya.<sup>34</sup>

Jika dikaitkan dengan penelitian ini individu berusaha untuk mengurangi penyebab permasalahan kemudian mencoba mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan atau pokok permasalahan. Strategi ini biasanya digunakan oleh individu apabila dirinya merasa yakin akan dapat mengubah situasi.

b) Strategi Terfokus Emosi (*Emotion Focused Coping*)

Strategi terfokus emosi adalah strategi seseorang dengan berfokus untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stress, walaupun situasi sendiri tidak dapat diubah. Saat menghadapi situasi yang sangat menekannya individu berusaha untuk mengontrol respon emosionalnya. Strategi ini biasanya dilakukan apabila individu merasa tidak mampu untuk mengubah kondisi yang membuatnya stress sehingga yang dilakukan oleh individu adalah mengatur emosinya. Sarafino mengemukakan bahwa *Emotion Focused Coping* merupakan

---

<sup>33</sup> Rita L. Atkinson, dkk, Pengantar Psikologi Edisi kesebelas jilid dua (terjemahan Dr. Widjaja Kusuma), (Batam: Interaksara, 1987), hlm. 379

<sup>34</sup> Sulis Maryanti, Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul, *Jurnal Psikologi*, vol. 11, No. 2, Desember 2013, hlm. 69

kondisi disaat situasi yang penuh stress dan tertekan individu mengatur respon emosionalnya.

Jika dikaitkan dengan penelitian ini biasanya individu mengatur respon emosinya dengan cara berfikir dan member nilai terhadap situasi yang penuh stress, mencari dukungan emosi dari sahabat atau keluarga, melkukan aktivitas yang disukai, dan tidak jarang dengan cara negative yaitu megkonsumsi obat-obatan dan alkohol.<sup>35</sup>

Menurut Aldwin dan Revenson, strategi *coping* merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta ancaman yang bersifat merugikan.<sup>36</sup> Sedangkan Rasmun mengatakan bahwa *coping* adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain, *coping* adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stresful. *Coping* tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik.<sup>37</sup>

Mengatasi stres yang diarahkan pada masalah yang mendatangkan stress (*problem focused coping*) bertujuan untuk mengurangi tuntutan hal, peristiwa, orang, keadaan yang mendatangkan stres atau memperbesar sumber daya untuk menghadapinya. Metode yang dipergunakan adalah metode tindakan langsung. Sedangkan pengatasan stres yang diarahkan pada pengendalian emosi (*emotional*

---

<sup>35</sup> Sulis Maryanti, Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul, *Jurnal Psikologi*, vol. 11, No. 2, Desember 2013, hlm. 104-105

<sup>36</sup> Kertamuda, F. & Herdiansyah H. Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. (*Jurnal Universitas Paramadina* Vol.6 No.1, April 2009:11-23), hal 14.

<sup>37</sup> Rasmun. Stres, Coping dan Adaptasi, Teori dan Pohon Masalah Keperawatan, (Jakarta, Sagung Seto, 2004), hal 29. Rasmun.

focused  *coping*) bertujuan untuk menguasai, mengatur, dan mengarahkan tanggapan emosional terhadap situasi stres. Pengendalian emosi ini dapat dilakukan lewat perilaku negatif seperti menenggak minuman keras atau obat penenang, atau dengan perilaku positif seperti olah raga, berpaling pada orang lain untuk meminta bantuan pertolongan. Cara lain yang dipergunakan dalam penanganan stres lewat pengendalian emosi adalah dengan mengubah pemahaman terhadap masalah stres yang dihadapi.<sup>38</sup>

Sedangkan menurut Dahlan dan Pergament (dalam Primaldhi, 2008) terdapat strategi  *coping* lainnya yaitu Strategi  *Coping* Berfokus Religi, yang merupakan usaha mengatasi masalah dengan cara melakukan tindakan ritual keagamaan, misalnya sembahyang, berdoa, atau pergi ke rumah ibadah. Strategi  *coping* ini didasari oleh adanya keyakinan bahwa Tuhan akan membantu seseorang yang mempunyai masalah. Penelitian menunjukkan bahwa ketika menghadapi situasi yang stresfull seperti kematian, penyakit, perceraian atau perpisahan dengan pasangan karena masalah hukum, atau situasi apa pun yang dinilai negatif, kebanyakan partisipan penelitian melibatkan agama untuk mengatasi berbagai masalahnya.<sup>39</sup>

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi Mu'tadin mengatakan bahwa cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu sendiri yang meliputi:

- a. Kesehatan fisik; kesehatan merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

---

<sup>38</sup> Hardjana, A.M. Stres tanpa Distres, Seni Mengelola Stres, (Yogyakarta: Kanisius, 1994),hal 103.

<sup>39</sup> Mattlin, Wethington, & Kessle, McRae, dan Pergament dalam Primaldhi, (2008). Dalam penelitiannya, Dahlan menemukan bahwa strategi coping berfokus religi selalu dilakukan oleh subyek orang Indonesia, ketika mereka menghadapi stressor tertentu (Primaldhi, A., Hubungan Antara Trait Kepribadian Neuroticism, Strategi Coping, Dan Stres Kerja. (JPS Vol.4 No.03 September 2008, Universitas Indonesia), hal 208.

- b. Keyakinan atau pandangan positif; keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (eksternal locus of control) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (helplessness) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe problem-solving focused coping.
- c. Ketrampilan memecahkan masalah; ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.
- d. Ketrampilan sosial; ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.
- e. Dukungan sosial; dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya.
- f. Materi; dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

Sedangkan menurut Pergament beberapa hal yang menjadi sumber *coping*. Dalam hal ini, sumber *coping* meliputi hal-hal yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan seseorang atas strategi *coping* tertentu.<sup>40</sup> Hal-hal tersebut antara lain sebagai berikut :

- a. Materi (seperti makanan, uang);
- b. Fisik (seperti vitalitas dan kesehatan);
- c. Psikologis (seperti kemampuan problem solving);
- d. Sosial (seperti kemampuan interpersonal, dukungan sistem sosial);

---

<sup>40</sup> Mutadin, Z., Strategi *Coping*, (<http://www.e-psikologi.com/remaja/220702.htm>), 2002

e. Spiritual (seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan)

Jenis-jenis Strategi *Coping*. Menurut Stuart dan Sundeen terdapat dua jenis mekanisme *coping* yang dilakukan individu yaitu *coping* yang berpusat pada masalah (problem focused form of *coping* mechanism/direct action) dan *coping* yang berpusat pada emosi (emotion focused of *coping*/palliatif form). Berikut termasuk mekanisme *coping* yang berpusat pada masalah adalah:<sup>41</sup>

1. Konfrontasi adalah usaha-usaha untuk mengubah keadaan atau menyelesaikan masalah secara agresif dengan menggambarkan tingkat kemarahan serta pengambilan resiko.
2. Isolasi yaitu individu berusaha menarik diri dari lingkungan atau tidak mau tahu dengan masalah yang dihadapi.
3. Kompromi yaitu mengubah keadaan secara hati-hati, meminta bantuan kepada keluarga dekat dan teman sebaya atau bekerja sama dengan mereka.

Sedangkan mekanisme *coping* yang berpusat pada emosi adalah sebagai berikut:

1. Denial yaitu menolak masalah dengan mengatakan hal tersebut tidak terjadi pada dirinya.
2. Rasionalisasi yaitu menggunakan alasan yang dapat diterima oleh akal dan diterima oleh orang lain untuk menutupi ketidakmampuan dirinya. Dengan rasionalisasi kita tidak hanya dapat membenarkan apa yang kita lakukan, tetapi juga merasa sudah selayaknya berbuat demikian secara adil.
3. Kompensasi yaitu menunjukkan tingkah laku untuk menutupi ketidakmampuan dengan menonjolkan sifat yang baik, karena frustrasi dalam suatu bidang maka dicari kepuasan secara berlebihan dalam bidang lain. Kompensasi timbul karena adanya perasaan kurang mampu.
4. Represi yaitu dengan melupakan masa-masa yang tidak menyenangkan dari ingatannya dan hanya mengingat waktu-waktu yang menyenangkan.

---

<sup>41</sup> Siti Maryam, Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya, *Jurnal Konseling Andi Matappa* Volume 1 Nomor 2 Agustus 2017. Hlm 102



5. Sublimasi yaitu mengekspresikan atau menyalurkan perasaan, bakat atau kemampuan dengan sikap positif.
6. Identifikasi yaitu meniru cara berfikir, ide dan tingkah laku orang lain.
7. Regresi yaitu sikap seseorang yang kembali ke masa lalu atau bersikap seperti anak kecil.
8. Proyeksi yaitu menyalahkan orang lain atas kesulitannya sendiri atau melampiaskan kesalahannya kepada orang lain
9. Konversi yaitu mentransfer reaksi psikologi ke gejala fisik.
10. Displacement yaitu reaksi emosi terhadap seseorang kemudian diarahkan kepada seseorang lain

Lazarus juga membagi *coping* menjadi dua jenis, yaitu:<sup>42</sup>

a. Tindakan Langsung (*Direct Action*)

*Coping* jenis ini adalah setiap usaha tingkah laku yang dijalankan oleh individu untuk mengatasi ancaman atau tantangan dengan cara mengubah hubungan yang bermasalah dengan lingkungan. Individu menjalankan *coping* jenis *direct action* atau tindakan langsung bila dia melakukan perubahan posisi terhadap masalah yang dialami.

Ada 4 macam *coping* jenis tindakan langsung, yaitu:

- 1) Mempersiapkan diri untuk menghadapi luka Individu melakukan langkah aktif dan antisipatif (beraksi) untuk menghilangkan atau mengurangi bahaya dan ancaman dengan cara menempatkan diri secara langsung pada keadaan yang mengancam dan melakukan aksi yang sesuai dengan bahaya tersebut.
- 2) Agresi  
Agresi adalah tindakan yang dilakukan oleh individu dengan menyerang agen atau stressor yang dinilai mengancam atau akan melukai. Agresi dilakukan bila individu merasa atau menilai dirinya lebih kuat atau berkuasa terhadap agen yang mengancam tersebut.
- 3) Penghindaran (*avoidance*)

---

<sup>42</sup> Nindya Wijayanti, Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan, (SKRIPSI, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA), Januari 2013, Hlm 27-28

Tindakan ini terjadi bila agen atau stressor yang mengancam dinilai lebih berkuasa dan berbahaya sehingga individu memilih cara menghindari atau melarikan diri dari situasi yang mengancam tersebut.

4) Apati

Jenis *coping* ini merupakan pola orang yang putus asa. Apati dilakukan dengan cara individu yang bersangkutan tidak bergerak dan menerima begitu saja stressor yang melukai dan tidak ada usaha apa-apa untuk melawan ataupun melarikan diri dari situasi yang mengancam tersebut.

b. Peredaan atau Peringatan (*Palliation*)<sup>43</sup>

Jenis *coping* ini mengacu pada mengurangi atau menghilangkan atau menoleransi tekanan-tekanan fisik, motorik atau gambaran afeksi dari tekanan emosi yang dibangkitkan oleh lingkungan yang bermasalah. Atau bisa diartikan bahwa bila individu menggunakan koping jenis ini, posisinya dengan masalah relatif tidak berubah, yang berubah adalah diri individu, yaitu dengan cara merubah persepsi atau reaksi emosinya.

Ada 2 macam *coping* jenis peredaan atau *palliation*, yaitu:

- 1) Diarahkan pada Gejala (*Symptom Directed Modes*) Macam koping ini digunakan bila gejala-gejala gangguan muncul dari diri individu, kemudian individu melakukan tindakan dengan cara mengurangi gangguan yang berhubungan dengan emosi yang disebabkan oleh tekanan atau ancaman tersebut. Melakukan relaksasi, meditasi atau berdoa untuk mengatasi ketegangan juga tergolong ke dalam tetapi bersifat positif.
- 2) Cara Intrapsikis (*Intrapsychic Modes*) Koping jenis peredaan dengan cara intrapsikis adalah cara-cara yang menggunakan perlengkapan psikologis kita, yang biasa dikenal dengan istilah *Defense Mechanism* (Mekanisme Pertahanan Diri).

Pada dasarnya mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*) terjadi tanpa disadari dan bersifat membohongi diri sendiri terhadap

---

<sup>43</sup> Nindya Wijayanti, Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan, (SKRIPSI, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA), Januari 2013, Hlm 28

realita yang ada, baik realita yang ada di luar (fakta) maupun realita yang ada di dalam (dorongan). Defense Mechanism bersifat menyaring realita yang ada sehingga individu yang bersangkutan tidak bisa memahami hakekat dari keseluruhan realita yang ada. Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan, ada dua tipe utama strategi *coping* yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

### C. Macam-macam *Coping*

*Coping* terhadap stres itu ada yang positif atau konstruktif, dan ada juga yang negatif. Berikut penjelasan masing-masing:<sup>44</sup>

#### a. *Coping* Negatif

Menurut Weiten Lloyd (Farid Mashudi, 2012: 228), *coping* negatif meliputi beberapa hal. Pertama, *giving up* (*withdraw*), melarikan diri dari kenyataan atau situasi stress, yang bentuknya seperti sikap apatis, kehilangan semangat, atau perasaan tak berdaya, dan meminum minuman keras atau mengonsumsi obat-obatan terlarang. Kedua, agresif, yaitu berbagai perilaku yang ditujukan untuk menyakiti orang lain, baik secara verbal maupun nonverbal. Ketiga, memanjakan diri sendiri (*indulging yourself*) dengan berperilaku konsumerisme yang berlebihan, seperti makanan yang enak, merokok, dan menghabiskan uang untuk berbelanja. Keempat, mencela diri sendiri (*blaming yourself*) yaitu mencela atau menilai negatif terhadap diri sendiri sebagai respons terhadap frustrasi atau kegagalan dalam memperoleh sesuatu yang diinginkan. Kelima, mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*), yang bentuknya seperti menolak kenyataan dengan cara melindungi diri dari suatu kenyataan yang tidak menyenangkan, berfantasi, rasionalisasi, dan *overcompensation*.

---

<sup>44</sup> Nindya Wijayanti, Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan, (SKRIPSI, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA), Januari 2013, Hlm 29-30

## b. *Coping* Positif

Sementara itu, *coping* yang konstruktif diartikan sebagai upaya-upaya untuk menghadapi situasi stres secara sehat. Beberapa orang ahli psikologi sudah lama memperkirakan bahwa humor merupakan respons *coping* yang positif. Dalam hal ini, Martin dan Lefcourt (Farid Mashudi, 2012: 229) menemukan bahwa humor berfungsi mengurangi dampak buruk stress terhadap suasana hati atau perasaan seseorang

*Coping* yang positif-konstruktif ini memiliki beberapa ciri. Pertama, menghadapi masalah secara langsung, mengevaluasi alternatif secara nasional dalam upaya memecahkan masalah tersebut. Kedua, menilai atau mempersepsi situasi stress didasarkan kepada pertimbangan yang rasional. Ketiga, mengendalikan diri (self control) dalam mengatasi masalah yang dihadapi.

Harber & Runyon juga menyebutkan jenis-jenis *coping* yang dianggap konstruktif atau sehat, yaitu:<sup>45</sup>

### a. Penalaran (Reasoning)

Yaitu penggunaan kemampuan kognitif untuk mengeksplorasi berbagai macam alternatif pemecahan masalah dan kemudian memilih salah satu alternatif yang dianggap paling menguntungkan. Individu secara sadar mengumpulkan berbagai informasi yang relevan berkaitan dengan persoalan yang dihadapi, kemudian membuat alternatif-alternatif pemecahannya, kemudian memilih alternatif yang paling kecil dan keuntungan yang diperoleh paling besar.

### b. Objektivitas

Yaitu kemampuan untuk membedakan antara komponen-komponen emosional dan logis dalam pemikiran, penalaran maupun tingkah laku. Kemampuan ini juga meliputi

---

<sup>45</sup> Nindya Wijayanti, Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan, (SKRIPSI, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA), Januari 2013, Hlm 31-33

kemampuan untuk membedakan antara pikiran-pikiran yang berhubungan dengan persoalan dengan yang tidak berkaitan. Individu yang bersangkutan memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya sehingga individu mampu memilih dan membuat keputusan yang tidak semata didasari oleh pengaruh emosi.

c. Konsentrasi

Yaitu kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada persoalan yang sedang dihadapi. Konsentrasi memungkinkan individu untuk terhindar dari pikiran-pikiran yang mengganggu ketika berusaha untuk memecahkan persoalan yang sedang dihadapi. Pada kenyataannya, justru banyak individu yang tidak mampu berkonsentrasi ketika menghadapi tekanan. Perhatian mereka malah terpecah-pecah dalam berbagai arus pemikiran yang justru membuat persoalan menjadi semakin kabur dan tidak terarah.

d. Humor

Yaitu kemampuan untuk melihat segi yang lucu dari persoalan yang sedang dihadapi, sehingga perspektif persoalan tersebut menjadi lebih luas, terang dan tidak terasa sebagai menekan lagi ketika dihadapi dengan humor. Humor memungkinkan individu yang bersangkutan untuk memandang persoalan dari sudut manusiawinya, sehingga persoalan diartikan secara baru, yaitu sebagai persoalan yang biasa, wajar dan dialami oleh orang lain juga.

e. Supresi

Yaitu kemampuan untuk menekan reaksi yang mendadak terhadap situasi yang ada sehingga memberikan cukup waktu untuk lebih menyadari dan memberikan reaksi yang lebih konstruktif. *coping* supresi juga mengandaikan individu memiliki kemampuan untuk mengelola emosi sehingga pada

saat tekanan muncul, pikiran sadarnya tetap bisa melakukan kontrol secara baik.

f. Empati

Yaitu kemampuan untuk melihat sesuatu dari pandangan orang lain. Empati juga mencakup kemampuan untuk menghayati dan merasakan apa yang dihayati dan dirasakan oleh orang lain. Kemampuan empati ini memungkinkan individu mampu memperluas dirinya dan menghayati perspektif pengalaman orang lain sehingga individu yang bersangkutan menjadi semakin kaya dalam kehidupan batinnya.

**D. Aspek-aspek strategi *Coping***

Carver, Scheir, dan Wientraub, (1989) menyebutkan aspek-aspek strategi *coping*, yaitu:<sup>46</sup>

- a. Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
- b. Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
- c. Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktifitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
- d. Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, yaitu sebagai nasihat, bantuan atau informasi.
- e. Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional, yaitu melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
- f. Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.

---

<sup>46</sup> Nindya Wijayanti, Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan, (SKRIPSI, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA), Januari 2013, Hlm 37-38

- g. Religiusitas, sikap individu menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan dalam hubungannya secara vertikal kepada Tuhan.

Dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek strategi *coping* adalah usaha yang dilakukan individu dalam menghadapi dan mengatasi masalah yang dialami dengan mengoptimalkan potensi diri (keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, dan penerimaan), kemudian mengoptimalkan 38 peran lingkungan dengan mencari dukungan yang bersifat instrumental dan dukungan sosial yang bersifat emosional, serta usaha yang bersifat religius.

Menurut Bell juga *coping* dibagi menjadi dua jenis berdasarkan waktu yang digunakan dalam mengatasi psikologis. Dua jenis tersebut antara lain adalah :

#### 1. *Coping* Jangka Panjang

Cara ini adalah cara efektif dan realistis dalam mengatasi masalah psikologis untuk jangka waktu yang lama. Contohnya adalah:

- a) Ketika muncul masalah dia mencoba untuk mencari informasi lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapinya .
- b) Individu melakukan latihan fisik ketika ada masalah untuk mengurangi ketegangan atau masalah
- c) Tukar pikiran dengan orang lain “curhat” (curah pendapat dari hati ke hati) dengan orang terdekat misalnya teman atau keluarga mengenai masalah yang sedang dihadapi.
- d) Mengaitkan situasi atau masalah yang sedang dihadapi dengan kekuatan supranatural.
- e) Untuk mengurangi situasinya individu membuat berbagai tindakan alternatif.
- f) Dari pengalaman masa lalu yang telah terjadi diambil pelajarannya.

## 2. *Coping* Jangka Pendek

Cara ini digunakan untuk mengurangi stress atau ketegangan psikologis jika dilakukan sementara maka cukup efektif akan tetapi tidak efektif untuk digunakan dalam jangka panjang. Contohnya yaitu :

### a) Mengonsumsi alkohol dan obat-obatan

Minum-minuman beralkohol ataupun mengonsumsi obat-obatan guna untuk menghilangkan tekanan akibat permasalahan yang dihadapi adalah cara yang tidak efektif dalam memecahkan masalah. Hal ini karena konsumsi obat-obatan dan alkohol dapat menyebabkan ketergantungan atau kecanduan dan berefek negatif bagi kesehatan tubuh jika dikonsumsi secara terus-menerus dan dalam jangka waktu yang lama.

### b) Melamun

Ketika ada masalah yang dilakukan melamun atau membayangkan dan berangan-angan seandainya jika permasalahan itu tidak pernah terjadi. Hal ini dilakukan seorang ketika mengalami tekanan akibat masalah yang dihadapinya, namun hal itu hanyalah akan membuang-buang waktu dan tidak akan menyelesaikan masalah yang ada.<sup>47</sup>

### c) Banyak Tidur

Tidur sebagai upaya penyelesaian masalah. Daripada memikirkan solusi untuk menghadapi masalah yang menekannya seseorang lebih memilih untuk tidur. Mereka menganggap bahwa dengan tidur maka tekanan dari masalah yang dihadapi dalam dirinya akan berkurang, padahal setelah bangun masalah yang dihadapi akan tetap ada dan tidak terselesaikan tindakan ini hanya akan membuat seseorang menjadi individu yang cenderung malas.

### d) Banyak mengonsumsi rokok

---

<sup>47</sup> Rasmun, *Stress Coping, coping dan adaptasi*, (Jakarta: Sagong Seto, 2004), hlm.37



Bagi para perokok mereka menganggap dengan merokok mereka mendapat ketenangan ketika mereka sedang menghadapi masalah, selain itu mereka juga beranggapan dengan merokok mereka akan lebih cepat mendapatkan penyelesaian masalah. Namun hal tersebut jika dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang maka menjadi kurang efektif dan akan menimbulkan efek negative seperti ketergantungan dan gangguan kesehatan akibat merokok.

e) Menangis

Menangis dianggap dapat mengurangi rasa tertekan dan ketegangan akibat permasalahan yang dihadapi. Perempuan yang biasanya lebih banyak melakukan hal ini. Karena perasaan perempuan cenderung lebih peka dan mudah tersentuh daripada laki-laki, dan dengan menangis mereka dapat meluapkan semua emosinya untuk sesaat.<sup>48</sup>

f) Mencoba melihat aspek humor dari situasi yang tidak menyenangkan.

Untuk mengurangi ketegangan yang diakibatkan permasalahan yang sedang dihadapi seseorang akan mencoba mencari sisi humor atau kelucuan dari permasalahan yang terjadi.

g) Yakin dan tidak merasa ragu bahwa semua akan kembali stabil

Sikap optimis bahwa setiap ada masalah pasti semuanya akan kembali normal dalam menghadapi permasalahan merupakan hal yang positif namun seharusnya pikiran optimis tersebut harus disertai dengan tindakan nyata sehingga permasalahan yang dihadapi dapat terselesaikan.<sup>49</sup>

---

<sup>48</sup> Rasmun, Stress Coping, coping dan adaptasi, (Jakarta: Sagong Seto,2004), hlm.38

<sup>49</sup> Rasmun, Stress Coping, coping dan adaptasi, (Jakarta: Sagong Seto,2004), hlm.39

## BAB III METODE PENELITIAN

### 1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Dimana Peneliti berusaha menggambarkan, meringkas berbagai situasi dan kondisi atau fenomena yang ada yang menjadi pusat perhatian. Format deskriptif kualitatif dianggap tepat digunakan untuk meneliti masalah yang membutuhkan studi mendalam.<sup>50</sup>

Penelitian ini di sajikan dalam bentuk deskriptif kualitatif yang menggambarkan dan menganalisis setiap individu dalam kehidupan dan pemikirannya. Dalam hal ini penulis akan berusaha memaparkan bagaimana Strategi *Coping* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Studi Dalam Waktu 7 Semester Pada Prodi BKI Angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

### 2. Tempat dan Waktu Penelitian

#### a. Tempat Penelitian

Tempat penelitian yang diambil oleh penulis berlokasi di kampus Universitas Islam Negeri (UIN) Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto lebih tepatnya pada jurusan Bimbingan Konseling Islam.

#### b. Waktu Penelitian

Waktu penelitian di mulai dari bulan Desember tahun 2022 sampai dengan selesai, mengingat banyaknya data yang harus di peroleh dari berbagai sumber dari tempat penelitian dan banyaknya juga kesibukan.

---

<sup>50</sup>Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif, Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta:Kencana,2008),hlm.69

### 3. Subjek dan objek penelitian

#### a. Subyek Penelitian

Subjek Penelitian pada penelitian ini adalah Mahasiswa BKI angkatan 2018 yang lulus studi Sarjana S1 dalam kurun waktu 7 Semester , dan juga mahasiswa lain yang belum menyelesaikan studi karena mengalami prokrastinasi akademik.

#### b. Obyek Penelitian

Objek pada penelitian ini adalah jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

### 4. Data dan Sumber Data

#### a. Data Primer

Dalam penelitian ini, penulis akan menggunakan data primer, yaitu hasil dari penelitian Strategi *Coping* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Studi Dalam Waktu 7 Semester Pada Prodi BKI Angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

#### b. Data Sekunder

Sedangkan data sekunder telah tertera dalam daftar pustaka yaitu yang berasal dari buku, skripsi, internet, dan semua yang berkaitan dengan penelitian dengan Strategi *Coping*.

### 5. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara-cara yang di tempuh oleh penulis untuk mengumpulkan data yang di butuhkan dalam penelitian berupa data-data yang relevan dengan penelitian yang di lakukan. Penelitian ini menggunakan beberapa metode dalam pengumpulan datanya antara lain:

#### a. Wawancara

Wawancara adalah metode yang digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam jumlah respondennya sedikit atau kecil . Wawancara dapat dilakukan

secara terstruktur maupun tidak terstruktur dan dapat dilakukan melalui tatap muka maupun lewat telepon .<sup>51</sup>

b. Observasi

Adler menyebutkan bahwa observasi merupakan salah satu dasar fundamental dari semua metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif. Maksudnya adalah observasi merupakan proses pengamatan sistematis dan aktivitas manusia dan pengaturan fisik dimana kegiatan tersebut berlangsung secara terus-menerus dari fokus aktivitas bersifat alami untuk menghasilkan fakta.<sup>52</sup> Observasi dalam penelitian ini adalah hasil penelitian dari bagaimana Strategi *Coping* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Studi Dalam Waktu 7 Semester Pada Prodi BKI Angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistematiskan, mencari dan menemukan pola, menentukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan pada orang lain.<sup>53</sup> Analisis data yang digunakan pada penelitian adalah metode deskriptif analitik, yaitu mendeskripsikan data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka. Data yang berasal dari naskah, wawancara, catatan lapangan, dokumen dan sebagainya, kemudian dideskripsikan sehingga dapat memberikan kejelasan terhadap kenyataan atau realitas tentang bagaimana Strategi *Coping* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Studi Dalam Waktu 7 Semester Pada Prodi BKI Angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Dimulai dengan merumuskan dan menjelaskan masalah,

---

<sup>51</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*, (Bandung:Alfabeta, cv, April 2016), hlm.137-138

<sup>52</sup>Hasyim Hasanah, *Teknik-teknik Observasi*, Jurnal at-Taqaddum, Vol.8 No.1, Juli 2016,hlm.26

<sup>53</sup>Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung:PT Remaja Rosdakarya,2017), hlm.248

sebelum terjun ke lapangan dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian. Analisis dilakukan dalam tiga tahap<sup>54</sup>, yaitu:

a. Reduksi Data

Reduksi data yaitu kegiatan untuk merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal yang penting, dan mencari tema serta polanya.<sup>55</sup> dalam penelitian ini reduksi data dilakukan sebagai suatu kegiatan merangkum hal-hal pokok tentang bagaimana Strategi *Coping* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Studi Dalam Waktu 7 Semester Pada Prodi BKI Angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

b. Penyajian Data

Penyajian data merupakan sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan.<sup>56</sup> Penyajian data dalam penelitian ini merupakan penyajian sekumpulan informasi yang tersusun mengenai bagaimana Strategi *Coping* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Studi Dalam Waktu 7 Semester Pada Prodi BKI Angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

c. Penarikan Kesimpulan

Merupakan hasil penelitian yang menjawab fokus dalam penelitian berdasarkan hasil analisis data. Penarikan kesimpulan juga biasanya disebut sebagai pokok-pokok penting pembahasan dalam penelitian yang menjawab rumusan masalah serta memperkuat bukti-bukti yang valid dan konsisten.<sup>57</sup>

Penarikan kesimpulan yang terdapat dalam penelitian ini merupakan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan menyesuaikan dengan analisis data tentang bagaimana Strategi *Coping*

---

<sup>54</sup> Made Saihu, dkk, Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Penulisan Skripsi, *Journal Of Islamic Education*, Vol 3. No. (1) 2021, Hlm. 66

<sup>55</sup> Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta : Bumiaksara), 2013, hlm.12

<sup>56</sup> Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta : Bumiaksara), 2013, hlm.13

<sup>57</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif R&D)*, (Bandung: Alfabeta), 2017, hlm. 252

Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Studi Dalam Waktu 7 Semester  
Pada Prodi BKI Angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri  
Purwokerto



## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Prodi Bimbingan Konseling Islam**

UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri berawal dari STAIN yang berubah status menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto pada tahun (2014-2021) dan resmi di sahkan menjadi UIN pada 11 Mei 2022. Fakultas dakwah menjadi salah satu fakultas yang berada di IAIN Purwokerto bersama dengan Fakultas Tarbiyah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Syariah, Fakultas Usuluddin Adab dan Humaniora. Pada awal mula adanya fakultas dakwah STAIN Purwokerto mengawali dengan niat untuk dapat berkontribusi dalam pengembangan Dakwah Islam. upaya yang dilakukan dengan menyiapkan pengajar yang profesional gigih, mumpuni, kredibel, dan juga professional di bidang komunikasi dengan menjadikan agen perubahan sosial. Maka dengan itu jurusan Dakwah STAIN Purwokerto melakukan pelatihan pada akademik untuk dapat mendidik ulamam dengan ahli khusus di bidang Bimbingan Konseling Islam (BKI) dan Komunikasi Penyiaran Islam (KPI). Jurusan Dakwah berganti menjadi fakultas dakwah dengan memiliki 2 jurusan dan 4 program studi sebagai berikut:

1. Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat dengan 2 Program Studi yaitu: Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI).
2. Jurusan Manajemen dan Komunikasi memiliki 2 Program Studi yaitu: Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) dan Manajemen Dakwah (MD).

Pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto memiliki visi dan misi, tujuan sebagai berikut:

1. Visi : “Menjadi program studi yang unggul, progresif, dan integritas dalam pengkajian dan pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling Islam di asia tenggara tahun 2040”
2. Misi :
  - a. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran yang unggul di bidang ilmu Bimbingan dan Konseling Islam.
  - b. Melakukan penelitian di bidang ilmu Bimbingan dan Konseling Islam secara progresif dan integratif berbasis nilai keislaman, lokalitas, dan ke-Indonesiaan.
  - c. Mengembangkan model pengabdian masyarakat berbasis ilmu Bimbingan dan Konseling Islam.
  - d. Membangun kerjasama dengan berbagai lembaga (stakeholder) secara produktif untuk meningkatkan kualitas pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.
3. Tujuan :
  - a. Menghasilkan lulusan yang berakhlak mulia, professional di bidang ilmu bimbingan dan konseling islam, serta memiliki komitmen dakwah yang tinggi.
  - b. Menghasilkan penelitian di bidang Bimbingan dan Konseling Islam yang progresif dan integrative.
  - c. Menghasilkan model-model pengabdian dan pendampingan masyarakat dengan pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam.
  - d. Mewujudkan tata kelola program studi yang berstandar nasional dan internasional.<sup>58</sup>

UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri memiliki tujuan untuk dapat mencetak para sarjana dibidang keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam, dapat mewujudkan masyarakat yang religius kritis, dan mampu memiliki komitmen pada nilai-nilai keadilan serta kemanusiaan, menghasilkan sarjana muslim yang professional dan dapat memiliki komitmen terhadap upaya pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam yang memiliki

---

<sup>58</sup> Buku Panduan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto



kemampuan dalam bidang akademik, dapat mengembangkan dan meyebarluaskan bimbingan dan konseling islam untuk meningkatkan harkat kehidupan pada masyarakat yang berbudaya. Kompetensi yang di tentukan pada kelulusan BKI berfokus terhadap 2 kompetensi yaitu kompetensi utama dan kompetensi pendukung, kompetensi utama seperti:<sup>59</sup>

1. Menguasai dimensi normatif dakwah
2. Menguasai dimensi praktis dakwah
3. Menguasai psikologi
4. Menguasai berbagai macam teori dan pendekatan yang ada dalam bidang bimbingan dan konseling islam
5. Mampu menerapkan berbagai model layanan BK sesuai dengan sasaran

Kompetensi pendukung seperti menguasai *public speaking*, memiliki jiwa *entrepreneurship*, memiliki pengetahuan berkaitan dengan tema-tema dakwah kontemporer, dapat menguasai teknologi dan informasi dan dapat memahami budaya local yang sudah ada. Profesi yang dicapai ada dua yaitu profesi utama (penyuluh agama islam: konselor, psikoterapis) dan profesi alternative (pengembangan ruhani pasien: pekerja sosial di bidang dakwah).

Guna mengimplementasikan visi dan misi yang telah dibuat di program studi Bimbingan dan Konseling Islam, dalam pelaksanaan materi pembelajarannya memiliki 3 kode mata kuliah yaitu mata kuliah ke-Universitas-an, mata kuliah ke-Fakultas-an, dan mata kuliah ke-Prodi-an. Dimana mata kuliah ke-Universitas-an lebih menekankan mahasiswaannya kepada keilmuan agama Islam. Selanjutnya pada mata kuliah ke-Fakultas-an menekankan mahasiswa untuk dapat memahami terkait keilmuan dakwah agar dapat membantu menangani masalah keagamaan yang terjadi pada masyarakat. Pada mata kuliah ke-Prodi-an mahasiswa lebih ditekankan untuk dapat memahami keilmuan Bimbingan dan Konseling

---

<sup>59</sup> Panduan akademik IAIN Purwokerto 2019-2020, (Purwokerto, 2019)

Islam guna dapat membantu bukan hanya pada masalah keagamaan yang dialami oleh masyarakat melainkan dapat pula membantu menangani permasalahan secara individu maupun kelompok sesuai dengan syariat Islam.

Pada tahun ajaran 2018-2019, prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof.K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto menggunakan mata kuliah dengan kode INS (ke-Universitas-an) sebanyak 20 mata kuliah yang terjadi dari : Ilmu Kalam, Ushul Fiqh, Bahasa Indonesia, English Basic, Al-Arabiyyah Al-Asasiyyah, Aplikasi Komputer, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Fiqh, Ulumul Qur'an , Ulumul Hadist, Logika, English For Academic Purposes, Al-Arabiyaah At-Tatbiqiyyah, BTA dan PPI, Filsafat Ilmu, Filsafat Islam, Ilmu Alamiah Dasar, Akhlak Tasawuf, Islamic Building, dan sejarah Kebudayaan Islam.

Kemudian mata kuliah dengan kode DAK (ke-Fakultas-an) sebanyak 19 mata kuliah adalah sebagai berikut : Ilmu Dakwah, Sejarah Pemikiran dan Gerakan Dakwah, Sosiologi, Ilmu Komunikasi, Manajemen dan Strategi Dakwah, Metodologi Penelitian, Public Speaking, Statistik Sosial, Fiqh Dakwah, Filsafat Dakwah, Tafsir Hadis Dakwah, Psikologi Dakwah, Materi Dakwah Tematik, Manajemen Konflik, Teknologi Informasi Dakwah, Analisis Sosial, Entrepreneur, Dakwah Multicultural, dan Kebijakan Dakwah di Indonesia.

Selanjutnya pada mata kuliah ke-Prodi-an, Bimbingan dan Konseling Islam memiliki 32 mata kuliah yang menunjang mahasiswa untuk dapat mencapai visi dan misi yang telah ditetapkan, mata kuliah tersebut terdiri dari 36 mata kuliah dengan kode BKI (ke-Prodi-an) yaitu : Pengantar Bimbingan dan Konseling, Psikologi Umum, Psikologi Agama, Pendekatan dan Teknik Konseling, Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling, Fiqh Keluarga, Psikologi Sosial, Psikologi Islam, Teori Kepribadian, Psikologi Konseling, Teori dan Psikoterapi Islam, Praktek konseling Individu, Metodologi Penelitian BKI, Pemahaman Individu, Kesehatan Mental, Praktek Konseling Kelompok, Konseling Karir,

Konseling Keluarga, Pengembangan Pribadi Konselor, Pekerjaan Sosial, Konseling Lintas Budaya, BK di Sekolah, Konseling Anak dan Remaja, dan Konseling Anak Berkebutuhan Khusus.<sup>60</sup>

Jumlah mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam pada tahun 2018-2021 berdasarkan data dari Fakultas Dakwah UIN Prof.K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto terdapat 804 mahasiswa dengan sebaran sebagai berikut :

1. Jumlah mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam tahun ajaran 2018 terdapat 114 mahasiswa yang terbagi kedalam 3 kelas.
2. Jumlah prodi Bimbingan dan Konseling Islam tahun ajaran 2019 terdapat 171 mahasiswa yang terbagi menjadi 4 kelas.
3. Jumlah mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam tahun ajaran 2020 terdapat 245 mahasiswa yang terbagi menjadi 5 kelas.
4. Jumlah mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam tahun ajaran 2021 274 mahasiswa yang terbagi menjadi 6 kelas.

Berdasarkan data tersebut, jumlah mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam setiap tahunnya mengalami peningkatan. Ini berarti, akan ada banyak konselor yang siap membantu individu maupun kelompok untuk meningkatkan pemahaman tentang pilihan dari pemecahan permasalahan yang sedang dialami konseling (klien).<sup>61</sup>

## **B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian**

### **1. Persiapan Penelitian**

Penelitian ini dimulai dari mengumpulkan data mahasiswa yang bisa menyelesaikan studi dalam waktu 7 semester di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto program studi Bimbingan dan Konseling Islam. Sebelum di dapat ke 7 subjek tersebut peneliti melakukan survey kepada para mahasiswa yang melakukan prokrastinasi melalui *online* dengan menggunakan *google form*, *whatsapp* yang di mulai dari

---

<sup>60</sup> Data Mata Kuliah diambil dari Transkrip Nilai yang terdapat di SISCA pada tanggal 9 Februari 2023

<sup>61</sup> Sumber data didapat dari Admin Fakultas Dakwah UIN Prof.K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, diambil pada 27 Januari 2023

pertengahan Desember sampai akhir Februari. Penelitian ini tidak menekankan pada banyaknya responden yang terlibat tetapi memfokuskan pada problem dan proses yang terjadi.

Sebelum melakukan wawancara secara mendalam kepada masing-masing responden kemudian peneliti menyusun panduan wawancara, lembar responden, dan menyiapkan laptop, camera beserta perekam suara yang digunakan untuk membantu proses pengambilan dokumentasi saat wawancara berlangsung.

## **2. Pelaksanaan Penelitian**

Langkah awal dalam pengambilan data dimulai dengan mencari data mahasiswa BKI yang lulus 7 semester dan mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik, setelah itu peneliti melakukan survey secara online yang akan dijadikan subjek dengan kriteria yang sudah ditentukan. Setelah didapatkan peneliti melakukan komunikasi dengan para subjek untuk melakukan wawancara awal secara online yang bertujuan untuk mengetahui latar belakang dari subjek tersebut. Setelah didapatkan hasil dari wawancara awal peneliti menanyakan kesediaannya untuk dilakukan wawancara lebih mendalam secara langsung dengan persetujuan tempat dan waktu yang ditentukan bersama. Pengambilan data dilakukan ditempat yang berbeda-beda dan waktu yang berbeda-beda juga, ada yang melalui *chat whatsapp*, *google form*, mendatangi kerumahnya. Setelah meluangkan waktu untuk bertemu peneliti menjelaskan terkait dengan adanya maksud dan tujuan penelitian tersebut kemudian peneliti memberikan kesempatan kepada subjek untuk bertanya jika ada hal-hal yang perlu ditanyakan dari penelitian tersebut. Setelah proses wawancara berlangsung percakapan direkam menggunakan handphone dan pengambilan foto proses wawancara sebagai bentuk dokumentasi pelaksanaan pengambilan data.

### **C. Gambaran Umum Subjek**

Subjek yang diteliti yaitu Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang telah lulus dalam waktu 7 semester dan mengalami prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang dimaksud adalah mahasiswa yang telah menyelesaikan studi dalam 7 semester dan mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. Mahasiswa yang termasuk dalam kriteria penelitian ini adalah sebanyak 7 orang yang menyelesaikan studinya selama 7 semester dan 7 mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik karena berbagai faktor. Keempat subjek ini didapatkan sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan dalam penelitian ini. Nama-nama dalam penelitian ini adalah sebagai berikut yaitu : Anne (berjenis kelamin perempuan), Lili (berjenis kelamin perempuan), Eli (berjenis kelamin perempuan), Nidya (berjenis kelamin perempuan), Dika (berjenis kelamin laki-laki), Adit (berjenis kelamin laki-laki), Erna (berjenis kelamin perempuan).

#### **1. Subjek Ane**

Ane merupakan seorang fresh graduate berusia 23 Tahun. Ane berasal dari Patikraja kabupaten Banyumas. Ane hidup di lingkungan keluarga dirumah bersama kedua orang tuanya. Ane anak ke 1 dari 3 bersaudara, ayahnya berprofesi sebagai wiraswasta, dan ibunya sebagai ibu rumah tangga. Ane merupakan Mahasiswa yang bisa menyelesaikan studi dalam waktu 7 semester dan diwisuda pada bulan Maret 2022 di UIN Prof.K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto angkatan 2018 jurusan Bimbingan Konseling Islam. Ane memulai mengerjakan skripsi pada saat Ane masih menginjak semester 5, pada saat itu teman seangkatan Ane masih sangat jarang yang sudah memulai menyusun skripsi. Aktivitas keseharian Ane pada saat kuliah adalah mengikuti mata kuliah seperti biasa dan mengaji di pondok. Hambatan yang dialami Ane pada saat mengerjakan skripsi adalah kurangnya referensi dikarenakan pada saat mengerjakan skripsi pada saat itu musim

pandemic covid-19 yang menyebabkan hampir semua perpustakaan tutup.

Solusi yang Ane lakukan untuk mengatasi hambatan tersebut adalah dengan cara mencari referensi di google scholar dan juga referensi skripsi-skripsi orang lain melalui perpustakaan online melalui website online secara gratis. Pada saat mengerjakan skripsi Ane mendapatkan bantuan dari teman dan lingkungan yaitu semangat dukungan serta motivasi. Aktivitas ane sekarang adalah bekerja di bimba AIUEO Sidaboa dan MA Al Husna Sidaboa. Ane melakukan persiapan pada pagi hari dengan cara mempersiapkan laptop serta buku referensi untuk mengerjakan skripsi. Saat mengerjakan skripsi ane juga tidak pernah lupa memanjatkan doa agar skripsi yang sedang dikerjakan mendapatkan kelancaran sampai lulus.

Menurut Ane tantangan dan cobaan adalah tantangan yang harus di coba untuk mendapatkan pengalaman yang belum pernah dialaminya. Ane bisa menyelesaikan studinya hanya dalam 7 semester dengan strategi yaitu memanfaatkan waktu yang ada dengan baik, karena pada dasarnya ane adalah tipe orang yang kalau sedang suka terhadap tren yaitu TikTok pada waktu itu ane sangat terbelenggu dengan beban skripsi sehingga kurang enjoy dalam menekuni hobinya pada saat itu yaitu bermain TikTok, karena hal itulah Ane sangat mengejar waktu untuk mengerjakan skripsi. Selain faktor tersebut Ane merupakan mahasiswa yang mempunyai lingkungan pergaulan dikampus dengan anak-anak berprestasi atau bisa dikatakan bintang kelas di kelasnya pada saat itu, oleh sebab itu Ane menjadi sangat termotivasi atas teman-teman dekatnya tersebut untuk menyelesaikan skripsi dan bisa wisuda bersama mereka. Akhirnya keinginan Ane tercapai dapat berwisuda bersama teman-teman dekatnya yang memotivasi Ane untuk menyelesaikan skripsi dengan cepat. Selain dua hal diatas Ane juga bersyukur dapat menyelesaikan studinya dengan cepat sehingga orang tuanya tidak membayar uang UKT kuliah untuk

semester 8 yang semestinya kebanyakan mahasiswa menyelesaikan studi di semester 8 sedangkan Ane bisa menyelesaikan dalam 7 semester saja.

## 2. Subjek Eli

Eli berasal dari Kota Banten. Sekarang Eli berusia 23 Tahun. Eli merupakan mahasiswa yang bisa menyelesaikan studi dalam waktu 7 semester dan diwisuda pada bulan Maret 2022 di UIN Prof. K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto angkatan 2018 jurusan Bimbingan Konseling Islam. Eli hidup di lingkungan keluarga dirumah bersama kedua orang tuanya. Eli anak ke 1 dari 3 bersaudara , Eli merupakan anak yatim, sedangkan ibunya kesehariannya adalah sebagai ibu rumah tangga. Eli memulai mengerjakan skripsi pada semester 6. Kegiatan Eli pada saat kuliah adalah mengikuti organisasi tetapi tidak mengganggu proses mengerjakan skripsi selain itu eli juga berada di pesantren. Hambatan yang Eli saat mengerjakan skripsi adalah rasa malas dan juga perasaan stress karena revisi yang banyak pada saat penyelesaian skripsi.

Cara menyelesaikan hambatan tersebut adalah Eli membuat program dalam satu hari harus mengetik minimal satu paragraph dan melakukan bimbingan rutin dua kali dalam seminggu. Bentuk bantuan dari teman dan lingkungan kepada Eli pada saat mengerjakan skripsi adalah memberikan dukungan penuh untuk menyelesaikan skripsi dan mendengarkan saran untuk kebaikan kedepannya. Pesiapan yang dilakukan Eli sebelum mengerjakan skripsi adalah membersihkan kamar supaya saat sedang mengerjakan skripsi lebih nyaman dan Eli menyiapkan materi yang akan dijadikan sebagai bahan penulisan skripsi

Eli bisa menyelesaikan studinya hanya dalam 7 semester dengan strategi yaitu memanfaatkan waktu yang ada dengan baik dengan manajemen yang baik juga. Eli mempunyai strategi yang dijalankan Eli yaitu salah satunya mengerjakan tugas dengan baik, mengikuti

kegiatan di kampus, mempertahankan nilai akademik, dan kurangi rasa malas dalam mengerjakan tugas di kampus. Pada proses pengerjaan skripsi saya berada di rumah. Karena pada saat ini berada pada masa covid dan semua aktivitas perkuliahan di online kan selama hampir 2 tahun, sehingga menyebabkan Eli sangat termotivasi untuk menyelesaikan studinya dengan cepat untuk membahagiakan orang tuanya.

### **3. Subjek Nidya**

Nidya berasal dari Daerah Bumiayu. Sekarang Nidya berusia 23 tahun. Nidya merupakan mahasiswa yang bisa menyelesaikan studi dalam waktu 7 semester dan wisuda pada bulan Maret 2022 di UIN Prof.K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto angkatan 2018 jurusan Bimbingan Konseling Islam. Nidya hidup di lingkungan keluarga dirumah bersama kedua orang tuanya. Nidya anak ke 3 dari 3 bersaudara, ayah Nidya bekerja sebagai wiraswasta, sedangkan ibunya kesehariannya adalah sebagai ibu rumah tangga. Nidya mengerjakan skripsinya dimulai dari semester 5.

Pada saat masih dibangku perkuliahan Nidya seperti mahasiswa biasanya yaitu masuk kuliah dan juga nidya juga mengikuti ekstra di kampus tanpa mengenggu proses pengerjaan skripsinya. Selain itu Nidya bisa mengatur waktu dimana saatnya dia rapat organisasi dan mengerjakan skripsi. Hambatan yang dialami Nidya pada saat mengerjakan skripsi adalah jarak rumah ke kampus, sedangkan pada saat itu sedang musim pandemic covid-19 sehingga menyebabkan sedikit susah bertemu dengan dosen pembimbingnya. Cara untuk menyelesaikan hambatan yang dialami Nidya ketika mengerjakan skripsi yaitu Nidya melakukan penjadwalan yang terstruktur dan manajemen waktu yang baik untuk Bimbingan dengan dosen pembimbing secara baik dan teratur. Bentuk bantuan dari teman dan lingkungan kepada Nidya adalah support dan semangat agar dapat segera menyelesaikan skripsinya.



Nidya bisa menyelesaikan studinya hanya dalam 7 semester dengan strategi yaitu memanfaatkan waktu yang ada dengan baik dengan manajemen yang baik juga. Selain itu Nidya juga mempunyai Strategi yang Nidya jalankan adalah bagaimana menerapkan manajemen waktu yang baik untuk menghasilkan lulus tepat waktu, kemudian motivasi meringankan beban orang tua supaya tidak membayar UKT di semester berikutnya, Motivasi kesadaran diri karena Nidya merasa dirinya harus lebih unggul dan bisa daripada kakak laki-lakinya yang menyelesaikan studi dengan waktu 3 Tahun 8 Bulan dan karena juga Nidya juga merupakan anak perempuan satu-satunya di keluarganya. Selain itu Nidya juga banyak relasi dan support dari kakak tingkat dalam bangku perkuliahan, selain itu Nidya juga memiliki komunikasi baik dengan kakak tingkatnya.

#### **4. Subjek Lili**

Lili berasal dari Kebumen. Usia Lili sekarang yaitu 23 tahun. Lili hidup di lingkungan keluarga dirumah bersama kedua orang tuanya. Lili anak ke 2 dari 2 bersaudara kembar , ayahnya berprofesi sebagai wiraswasta, dan ibunya sebagai ibu rumah tangga. Lili merupakan mahasiswa yang bisa menyelesaikan studi dalam waktu 7 semester dan diwisuda pada bulan Maret 2022 di UIN Prof.K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto angkatan 2018 jurusan Bimbingan Konseling Islam. Lili memulai mengerjakan skripsi pada bulan maret 2021 di semester 5. Aktivitas Lili ketika mengerjakan skripsi adalah aktivitas menjadi santri di Pondok Pesantren dan juga aktivitas kuliah seperti biasa. Hambatan Lili dalam mengerjakan skripsi adalah rasa malas dan juga faktor lingkungan sekitar yaitu dilingkungan pondok yang identik dengan keramaian. Cara untuk mengatasi hambatan ketika mengerjakan skripsi menurut Lili yaitu dengan cara keluar dari zona nyaman kemalasan. Peran teman atau lingkungan ketika Lili sedang stress dalam mengerjakan skripsi adalah menghiburnya dengan cara obrolan santai dan bercanda dan juga support dari kembarannya

yang sangat dominan. Sebelum mengerjakan skripsi, Lili melakukan persiapan dengan cara mengatur rencana secara terjadwal sehingga akan lebih maksimal saat mengerjakannya.

Lili bisa menyelesaikan studinya hanya dalam 7 semester dengan strategi yaitu memanfaatkan waktu yang ada dengan baik dengan manajemen yang baik juga. Lili juga merupakan mahasiswa yang sangat fokus dengan kuliahnya dan tidak mengikuti kegiatan lain dikampus maka dari itu apabila ada tugas kuliah maka segera mungkin langsung dikerjakan oleh Lili, yang kedua adalah Lili sangat memanfaatkan fasilitas dari pondok (ruang ngaji) untuk menyusun skripsi dengan tenang dan fokus pada saat malam hari dan Lili juga sudah membuat jadwal khusus malam hari karena menurutnya waktu malam adalah waktu yang tenang dan sunyi ketika semua penghuni pondok sudah beristirahat.

#### **5. Subjek Dika**

Dika berasal dari Cirebon. Usia Lili sekarang yaitu 22 tahun. Dika hidup di lingkungan keluarga dirumah bersama kedua orang tuanya. Dika merupakan mahasiswa yang bisa menyelesaikan studi dalam waktu 7 semester dan diwisuda pada bulan Maret 2022 di UIN Prof.K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto angkatan 2018 jurusan Bimbingan Konseling Islam. Dika memulai mengerjakan skripsi pada bulan maret 2021 di semester 5. Aktivitas Dika ketika mengerjakan skripsi adalah aktivitas menjadi santri di Pondok Pesantren dan juga aktivitas kuliah seperti biasa. Hambatan Dika dalam mengerjakan skripsi adalah rasa malas dan juga faktor lingkungan sekitar yaitu dilingkungan pondok yang identik dengan keramaian. Cara untuk mengatasi hambatan ketika mengerjakan skripsi menurut Dika yaitu dengan cara keluar dari zona nyaman kemalasan. Peran teman atau lingkungan ketika Dika sedang stress dalam mengerjakan skripsi adalah menghiburnya dengan cara obrolan santai dan bercanda dan juga support dari teman-temannya. Sebelum mengerjakan skripsi,

Dika melakukan persiapan dengan cara mengatur rencana secara terjadwal sehingga akan lebih maksimal saat mengerjakannya.

Dika bisa menyelesaikan studinya hanya dalam 7 semester dengan strategi yaitu memanfaatkan waktu yang ada karena kebetulan pada saat itu sedang terjadi pandemi Covid-19, dan diharuskan untuk pulang kerumah dan terjadinya pembelajaran daring jadi daripada tidak melakukan hal bermanfaat kemudian Dika melanjutkan proposal bekas mata kuliah metodologi penelitian dan kebetulan judul tersebut diacc oleh dosen pengampu pada saat itu, kemudian Dika mengejar waktu sidang karena pada saat itu masih berjalan online. Dika menjalani sidang skripsi pada bulan Februari 2021 kemudian langsung melaksanakan revisi 3 hari dan kemudian selesai tepat waktu.

#### **6. Subjek Adit**

Adit sekarang yaitu 22 tahun. Adit hidup di lingkungan keluarga dirumah bersama kedua orang tuanya. Adit merupakan mahasiswa yang bisa menyelesaikan studi dalam waktu 7 semester dan diwisuda pada bulan Maret 2022 di UIN Prof.K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto angkatan 2018 jurusan Bimbingan Konseling Islam. Adit memulai mengerjakan skripsi pada bulan maret 2021 di semester 5. Aktivitas Adit ketika mengerjakan skripsi adalah aktivitas menjadi santri di Pondok Pesantren dan juga aktivitas kuliah seperti biasa. Hambatan Dika dalam mengerjakan skripsi adalah rasa malas dan juga faktor lingkungan sekitar yaitu dilingkungan pondok yang identik dengan keramaian. Cara untuk mengatasi hambatan ketika mnegerjakan skripsi menurut Dika yaitu dengan cara keluar dari zona nyaman kemalasan. Peran teman atau lingkungan ketika Dika ketika sedang stress dalam mengerjakan skripsi adalah menghiburnya dengan cara obrolan santai dan bercanda dan juga support dari teman-temannya. Sebelum mengerjakan skripsi, Dika melakukan persiapan dengan cara mengatur rencana secara terjadwal sehingga akan lebih maksimal saat mengerjakannya.

Sesuai hasil penelitian, Adit dapat menyelesaikan studi dalam waktu 7 semester yaitu paling utama yaitu manajemen waktu yang baik oleh Adit, kemudian motivasi meringankan beban orang tuanya, Adit juga sangat menerapkan membagi waktu yang baik antara kegiatan ekstra kampus yang Adit ikuti dengan kepentingan akademik yang paling utama menurutnya. Adit juga menerapkan harus menulis skripsi minimal 2 halaman dalam 1 hari agar targetnya segera tercapai dalam waktu yang singkat.

## **7. Subjek Erna**

Usia Erna sekarang yaitu 22 tahun. Erna hidup di lingkungan keluarga dirumah bersama kedua orang tuanya. Erna merupakan mahasiswa yang bisa menyelesaikan studi dalam waktu 7 semester dan diwisuda pada bulan Maret 2022 di UIN Prof.K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto angkatan 2018 jurusan Bimbingan Konseling Islam. Erna memulai mengerjakan skripsi pada bulan maret 2021 di semester 4. Aktivitas Erna ketika mengerjakan skripsi adalah aktivitas menjadi santri di Pondok Pesantren dan juga aktivitas kuliah seperti biasa. Hambatan Erna dalam mengerjakan skripsi adalah rasa malas dan juga faktor lingkungan sekitar yaitu misalkan terkendala oleh transportasi. Cara untuk mengatasi hambatan ketika mengerjakan skripsi menurut Erna yaitu melakukan konsultasi ke dosen pembimbing juga ke teman-temannya dan paling utama yaitu orang tua untuk diberikan motivasi. Peran teman atau lingkungan ketika Erna sedang stress dalam mengerjakan skripsi adalah menghiburnya dengan cara obrolan santai dan bercanda dan juga support dari teman-temannya. Sebelum mengerjakan skripsi, Erna melakukan persiapan dengan cara mengatur rencana secara terjadwal sehingga akan lebih maksimal saat mengerjakannya.

Erna bisa menyelesaikan studinya hanya dalam 7 semester dengan strategi yaitu memanfaatkan waktu, termotivasi dari kakak tingkat diperkuliahan, kemudian Erna mempunyai target harus menulis

minimal 1 halaman dalam 1 hari, kemudian juga Erna juga mengurangi kegiatan yang kurang bermanfaat seperti bermain, dan lain-lain. Erna juga melakukan Bimbingan sampai 4x dalam seminggu.

#### **D. Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh dari subjek penelitian didapatkan hasil terkait dengan bagaimana strategi *coping* yang dijalankan oleh 7 Mahasiswa untuk bisa menyelesaikan studinya dalam waktu 7 semester. Untuk lebih jelasnya peneliti mengurai hasil penelitian sebagai berikut :

##### **1. Strategi Coping**

Menurut Lazarus dan Folkman, *coping* adalah suatu usaha untuk mengubah kognisi atau tingkah laku secara konstan sebagai usaha untuk mengendalikan tuntutan baik eksternal maupun internal, khususnya yang diperkirakan akan menyita dan melampaui kemampuan seseorang. *Coping* adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan oleh seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stress. Dibawah ini akan dipaparkan hasil wawancara yang menunjukkan dimensi sebagai berikut :

##### **1.) Subjek Ane**

Sesuai hasil penelitian, Ane merupakan mahasiswa yang pada awalnya Ane hanya mengikuti circle pertemanan kemudian Ane memanfaatkan judul yang ditugaskan oleh dosen pada saat mata kuliah metode penelitian (metopen) yang kemudian di ACC oleh dosen untuk dijadikan skripsi, kemudian Ane juga memanfaatkan waktu dengan baik dengan tidak mengikuti kegiatan ekstra kampus apapun dan fokus dengan studi kuliahnya. Selain itu, lingkungan Ane pada saat itu juga sangat mendukung terkhusus teman-teman pondoknya yang support dalam hal akademik, selain itu juga ada temen kelas yang cenderung berprestasi dikelas itulah yang

menyebabkan Ane fokus dalam proses penyelesaian perkuliahannya.<sup>62</sup>

## **2.) Subjek Eli**

Sesuai hasil penelitian, Eli menggunakan strategi yang dijalankan yaitu salah satunya mengerjakan tugas dengan baik, mengikuti kegiatan di kampus, mempertahankan nilai akademik, dan kurangi rasa malas dalam mengerjakan tugas di kampus. Pada proses pengerjaan skripsi posisi Eli saat itu berada di rumah. Karena pada saat itu berada pada masa covid dan semua aktivitas perkuliahan di online kan selama hampir 2 tahun. Kemudian lingkungan Eli pada saat itu sangat berpengaruh dan mendukung lebih ke bentuk moral dan support dari keluarga itu penting. Karena agar memotivasi saya untuk segera menyelesaikan studinya dan lulus tepat waktu.<sup>63</sup>

## **3.) Subjek Nidya**

Sesuai hasil penelitian, Nidya menggunakan strategi yang jalankan adalah bagaimana menerapkan manajemen waktu yang baik untuk menghasilkan lulus tepat waktu, kemudian motivasi meringankan beban orang tua agar tidak membayar UKT lagi, motivasi kesadaran diri karena Nidya merasa dirinya harus lebih unggul dan bisa daripada kakak laki-lakinya yang menyelesaikan studi dengan waktu 3 Tahun 8 Bulan dan karena juga Nidya juga merupakan anak perempuan satu-satunya di keluarganya. Selain itu Nidya juga banyak relasi dan support dari kakak tingkat dalam bangku perkuliahan, Selain itu Nidya juga berkomunikasi dengan kakak tingkatnya. Kemudian lingkungannya sangat mendukung dalam pengerjaan skripsinya dan sangat berpengaruh saat penyusunan skripsinya.<sup>64</sup>

---

<sup>62</sup> Wawancara dengan Ane pada tanggal 18 Februari 2023

<sup>63</sup> Wawancara dengan Eli pada tanggal 16 Februari 2023

<sup>64</sup> Wawancara dengan Nidya pada tanggal 16 Februari 2023

#### **4.) Subjek Lili**

Sesuai hasil penelitian, Lili menggunakan strategi untuk mencapai lulus cepat adalah yang pertama adalah Lili merupakan mahasiswa yang sangat fokus dengan kuliahnya dan tidak mengikuti kegiatan lain dikampus maka dari itu apabila ada tugas kuliah maka segera mungkin langsung dikerjakan oleh Lili, yang kedua adalah Lili sangat memanfaatkan fasilitas dari pondok (ruang ngaji) untuk menyusun skripsi dengan tenang dan fokus pada saat malam hari dan Lili juga sudah membuat jadwal khusus malam hari karena menurutnya waktu malam adalah waktu yang tenang dan sunyi ketika semua penghuni pondok sudah beristirahat. Lingkungan keluarga dan pondok termasuk teman sekelasnya juga sangat mendukung Lili pada saat pengerjaan skripsinya.<sup>65</sup>

#### **5.) Subjek Dika**

Sesuai hasil penelitian, Dika bisa menyelesaikan studinya hanya dalam 7 semester dengan strategi yaitu memanfaatkan waktu yang ada karena kebetulan pada saat itu sedang terjadi pandemi Covid-19, dan diharuskan untuk pulang kerumah dan terjadinya pembelajaran daring jadi daripada tidak melakukan hal bermanfaat kemudian Dika melanjutkan proposal bekas mata kuliah metodologi penelitian dan kebetulan judul tersebut diacc oleh dosen pengampu pada saat itu, kemudian Dika mengejar waktu sidang karena pada saat itu masih berjalan online. Dika menjalani sidang skripsi pada bulan Februari 2021 kemudian langsung melakanakan revisi 3 hari dan kemudian selesai tepat waktu.

#### **6.) Subjek Adit**

Sesuai hasil penelitian, Adit dapat menyelesaikan studi dalam waktu 7 semester yaitu paling utama yaitu manajemen waktu yang baik oleh Adit, kemudian motivasi meringankan beban orang

---

<sup>65</sup> Wawancara dengan Lili pada tanggal 18 Februari 2023

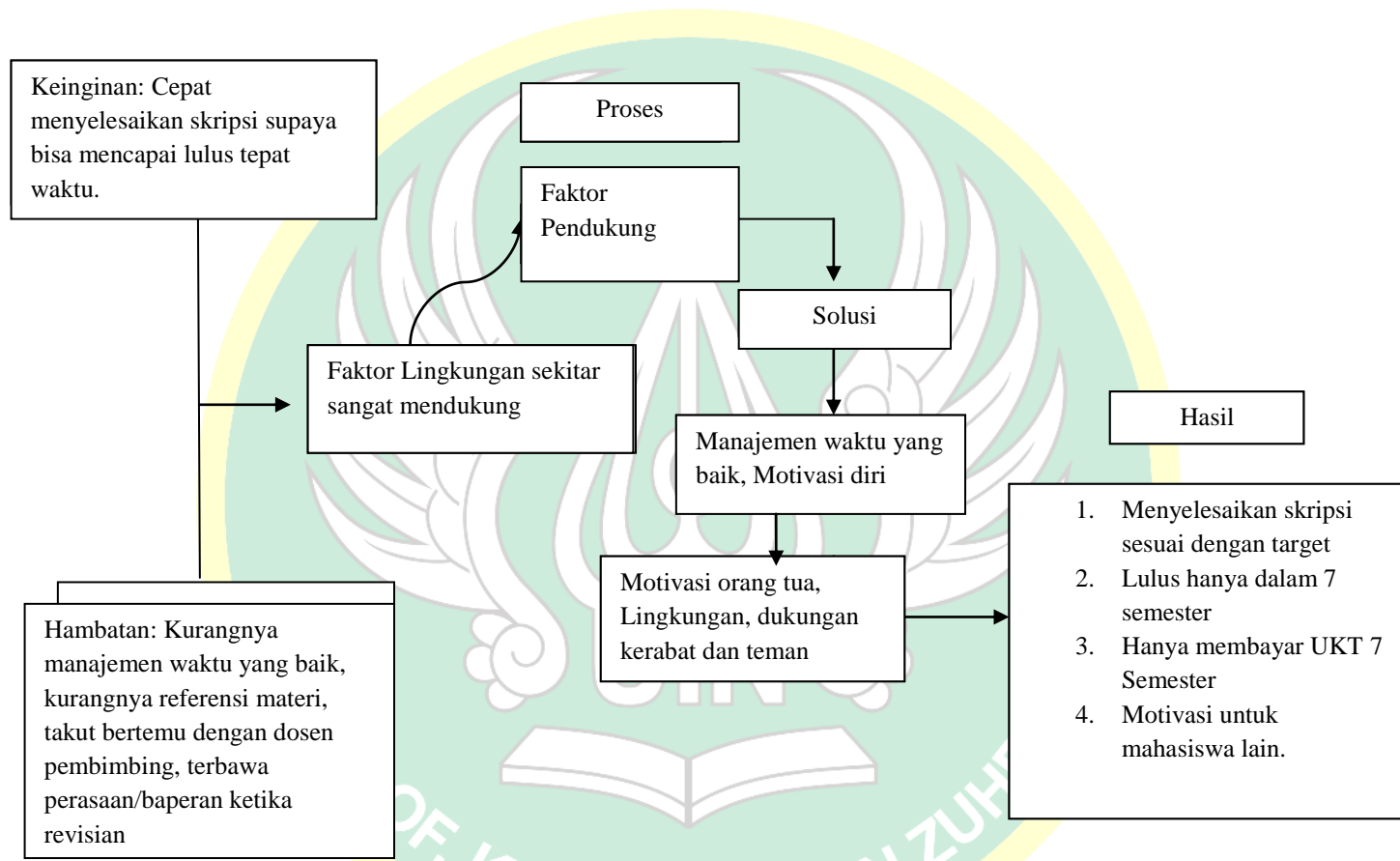
tuanya, Adit juga sangat menerapkan membagi waktu yang baik antara kegiatan ekstra kampus yang Adit ikuti dengan kepentingan akademik yang paling utama menurutnya. Adit juga menerapkan harus menulis skripsi minimal 2 halaman dalam 1 hari agar targetnya segera tercapai dalam waktu yang singkat.

#### **7.) Subjek Erna**

Sesuai hasil penelitian, Erna bisa menyelesaikan studinya hanya dalam waktu 7 semester dengan strategi yaitu memanfaatkan waktu, termotivasi dari kakak tingkat diperkuliahan, kemudian Erna mempunyai target harus menulis minimal 1 halaman dalam 1 hari, kemudian juga Erna juga mengurangi kegiatan yang kurang bermanfaat seperti bermain, dan lain-lain. Erna juga melakukan Bimbingan sampai 4x dalam seminggu yang menurut Erna itu sangat maksimal untuk mencapai target lulus cepat.







**Bagan 1.1**  
Proses Terbentuknya *Coping*

Dari penjelasan bagan diatas proses pembentukan *coping* diatas dapat disimpulkan bahwa sebagai berikut :

### **1. Subjek Ane**

Solusi dari Ane sendiri untuk mengatasi prokrastinasi akademik yaitu dengan cara yang pertama adalah ane fokus dengan kuliahnya pada waktu itu dan juga Ane tidak mengikuti ekstra apapun, dengan adanya strategi itu Ane setiap ada tugas kuliah dia langsung bergegas mengerjakan dan tidak menunda-menunda. Strategi mengerjakan yang digunakan oleh Ane sendiri adalah memanfaatkan pada waktu shubuh sampai dengan waktu dhuhur, selain waktu itu adalah waktu kondisional yaitu ketika pada saat ada revisi atau tambahan materi dari dosen pembimbing Ane langsung segera mengerjakannya tanpa menunda-nunda waktu.

### **2. Subjek Eli**

Solusi dari Eli sendiri untuk mengatasi prokrastinasi akademik yaitu dengan pandai memanfaatkan waktu luang dengan baik, dengan cara Eli pada masa itu adalah musim Covid-19 dimana semua aktivitas berhubungan dengan online, maka dari itu Eli memanfaatkannya dengan menyusun skripsi supaya target dengan lulus cepat segera tercapai. Strategi selanjutnya yang diterapkan oleh Eli adalah Manajemen waktu khusus yaitu dengan cara menerapkan prinsip harus membuka laptop dan menulis skripsi minimal 1 halaman perhari. Kemudian juga Eli juga merapkan waktu khusus untuk mengerjakan skripsinya pada saat pagi hari dan malam hari karena menurut Eli waktu pagi hari adalah waktu yang tepat untuk berpikir jernih, dan pada malam hari adalah waktu yang tepat untuk mengerjakan karena waktu malam adalah waktu senggang Eli.

### **3. Subjek Nidya**

Solusi dari Nidya sendiri untuk mengatasi prokrastinasi akademik yaitu dengan cara yang paling utama yaitu harus selalu meningkatkan motivasi dari diri sendiri karena dengan cara itu pada hakikatnya semangat paling utama adalah dari diri sendiri, kemudian caranya dengan sering membaca referensi dan informasi dari kakak tingkat di perkuliahan untuk memperoleh pengetahuan lebih tentang skripsi, lalu menurut Nidya manajemen waktu sangat penting karena pada saat itu Nidya mengerjakan skripsi sambil berjualan dan strategi dari Nidya sendiri yaitu jika sedang tidak ada pembeli Nidya lanjut mengerjakan skripsinya.

### **4. Subjek Lili**

Solusi dari Lili sendiri untuk mengatasi prokrastinasi akademik yaitu dengan cara manajemen waktu dengan baik seperti contohnya Lili memanfaatkan ruangan mengaji di pondoknya sebagai ruang khusus yang digunakan untuk menyusun skripsi pada malam hari karena menurut Lili waktu malam hari adalah waktu yang tenang apalagi didukung dengan ruangan yang tenang dan sunyi, kemudian yang kedua adalah menentukan jam khusus yang dikira menurutnya tenang untuk menyusun skripsinya misalkan pada tengah malam karena waktu itu adalah semua orang beristirahat, yang ketiga adalah tidak terbawa perasaan jika selesai bimbingan atau mendapat revisi dari dosen pembimbing karena hal itu bisa menyebabkan pemikiran kita tidak berkembang dan mengakibatkan skripsi yang sedang dikerjakan akan terbengkalai dimana itu yang menyebabkan prokrastinasi akademik.

### **5. Subjek Dika**

Solusi dari Dika untuk mengatasi prokrastinasi yaitu memanfaatkan waktu yang ada karena kebetulan pada saat itu sedang terjadi pandemi Covid-19, dan diharuskan untuk pulang kerumah dan terjadinya pembelajaran daring jadi daripada tidak

melakukan hal bermanfaat kemudian Dika melanjutkan proposal bekas mata kuliah metodologi penelitian dan kebetulan judul tersebut diacc oleh dosen pengampu pada saat itu, kemudian Dika mengejar waktu sidang karena pada saat itu masih berjalan online. Dika menjalani sidang skripsi pada bulan Februari 2021 kemudian langsung melaksanakan revisi 3 hari dan kemudian selesai tepat waktu.

#### **6. Subjek Adit**

Solusi dari Adit untuk mengatasi prokrastinasi yaitu manajemen waktu yang baik oleh Adit, kemudian motivasi meringankan beban orang tuanya, Adit juga sangat menerapkan membagi waktu yang baik antara kegiatan ekstra kampus yang Adit ikuti dengan kepentingan akademik yang paling utama menurutnya. Adit juga menerapkan harus menulis skripsi minimal 2 halaman dalam 1 hari agar targetnya segera tercapai dalam waktu yang singkat.

#### **7. Subjek Erna**

Solusi dari Erna untuk mengatasi prokrastinasi yaitu memanfaatkan waktu, termotivasi dari kakak tingkat diperguruan, kemudian Erna mempunyai target harus menulis minimal 1 halaman dalam 1 hari, kemudian juga Erna juga mengurangi kegiatan yang kurang bermanfaat seperti bermain, dan lain-lain. Erna juga melakukan Bimbingan sampai 4x dalam seminggu yang menurut Erna itu sangat maksimal untuk mencapai target lulus cepat.

Berdasarkan pembahasan yang sudah diuraikan diatas bahwa prokrastinasi akademik yang dialami oleh 4 subjek diatas dapat disimpulkan bahwa faktor utama yang menyebabkan adalah dari kurang maksimalnya manajemen waktu, kemudian ketakutan 4 subjek tersebut juga menjadi faktor yang mendorong terjadinya prokrastinasi akademik, kemudian tekanan dan perasaan stress

yang menyelimuti subjek tersebut juga menjadi faktor serius yang menyebabkan prokrastinasi, kemudian kurang pahaman subjek tersebut dengan pengetahuan dan pemahaman tentang skripsi karena mereka relative kurang komunikasi dengan yang paham dengan hal itu contohnya kakak tingkat atau teman yang sudah mendahului mereka atau bisa dikatakan dengan kurangnya melek informasi (tuntutan untuk memiliki kemampuan mengetahui bagaimana menggunakan informasi dan dapat dapat menggunakannya secara efektif untuk memecahkan masalah).

Kemudian strategi atau solusi dari mahasiswa yang lulus dalam waktu 7 semester tersebut yaitu dengan cara pandai manajemen waktu dengan sebaik-baiknya, mengisi waktu luang dengan menulis walaupun satu halaman, kemudian memperbanyak materi dan referensi untuk menunjang informasi tentang skripsi, menulis note atau membuat target untuk cepat menyelesaikan skripsinya tanpa menunda-nunda waktu, menghindari atau meminimalisir kegiatan yang dirasa tidak penting yang memakan waktu banyak sehingga bisa menyebabkan prokrastinasi, yang terakhir adalah tidak baperan kepada dosen pembimbing atau teman yang memberikan informasi karena masukan dosen dan juga teman juga sangat penting untuk progres skripsi kedepannya.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka kesimpulannya dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Semua hal yang terkait dengan tugas akhir yaitu skripsi menjadi beban pikiran yang harus segera diselesaikan namun terhalang karena adanya kendala-kendala yang menghambat sehingga menyebabkan motivasi responden menurun, kehilangan semangat untuk kembali mengerjakan skripsi, adanya rasa kecewa dan frustrasi hingga akhirnya mengalami stress.
2. Strategi *coping* yang dilakukan 7 Mahasiswa untuk menyelesaikan studi dalam waktu 7 semester pada program studi BKI Angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dari masing-masing responden yang telah diwawancarai menerapkan strategi *coping* secara simultan. Kemudian, strategi yang responden lakukan untuk mencapai lulus kuliah dalam waktu 7 semester adalah *pertama*, fokus dengan kuliah dan tidak mengikuti kegiatan ekstra kampus apapun, dan apabila mengikuti ekstra kampus mahasiswa tersebut harus pandai membagi waktu antara rapat kegiatan ekstra kampus dan lebih mengutamakan kewajiban akademik. *Kedua*, setiap ada tugas kuliah diusahakan segera untuk mengerjakan dan jangan menunda-nunda. Menunda-nunda mengerjakan tugas merupakan akar dari proses prokrastinasi akademik pada seorang mahasiswa. Hal tersebut bisa diminimalisir dengan manajemen waktu yang baik. *Ketiga*, memanfaatkan waktu shubuh sampai dengan waktu dhuhur untuk mengerjakan karena itu waktu yang tepat untuk berpikir jernih. Karena menurut sebagian besar orang waktu efektif untuk berfikir fokus adalah pada waktu pagi hari hingga siang hari. *Keempat*,

manajemen waktu khusus yaitu dengan cara menerapkan prinsip harus menulis skripsi minimal 1 halaman perhari. Prinsip tersebut harus dilaksanakan rutin agar mahasiswa bisa tepat waktu menyelesaikan skripsinya sehingga prokrastinasi akademik bisa dihindari. *Kelima*, meningkatkan motivasi dari diri sendiri karena dengan cara itu pada hakikatnya semangat paling utama adalah dari diri sendiri. *Keenam*, sering membaca referensi, informasi, dan juga relasi. Sebagai seorang mahasiswa yang baik adalah mahasiswa yang rajin membaca apapun karena buku bacaan apapun suatu saat akan menjadi referensi atau pengetahuan tambahan yang berguna untuk menunjang proses pengerjaan skripsi. Selain itu relasi juga sangat penting karena dengan adanya relasi seorang mahasiswa akan mengetahui hal yang belum diketahui khususnya pengetahuan tentang penyusunan skripsi. *Ketujuh*, diharapkan untuk tidak terlalu terbawa perasaan kepada dosen pembimbing karena hal itu bisa menyebabkan pemikiran tidak berkembang.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Mahasiswa**

Setelah dilakukannya penelitian ini diharapkan para mahasiswa setelah dijelaskan solusi dari mengatasi prokrastinasi dari mahasiswa yang dapat menyelesaikan studi dalam 7 semester agar dapat mengimplementasikan solusi yang diberikan agar segera dapat diselesaikan pengerjaan skripsinya.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa mengembangkan penelitian ini menggunakan metode lain dan menggunakan subjek atau lebih banyak sampel, sehingga hasil yang diperoleh lebih maksimal serta dapat dijadikan perbaikan serta pelengkap pada penelitian ini.

### **3. Bagi Masyarakat**

Pentingnya menjaga tutur kata agar tidak menyinggung hati dengan pertanyaan-pertanyaan yang dapat membuat seseorang menjadi tersinggung dan mengakibatkan mental down. Karena pada dasarnya setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan, dan juga memiliki permasalahan yang berbeda-beda maka dari itu terkadang masalah yang dianggap remeh bagi orang lain dapat mengganggu kesehatan mentalnya.

### **C. Penutup**

Alhamdulillah segala puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, atas ridho dan karunia yang sudah tcurahkan kepada penulis sebagai akibatnya penulis mampu merampungkan penelitian serta penyusunan skripsi ini. Dalam penataan skripsi ini penulis menyadari masih sangat banyak kekurangan dan keterbatasan ilmu, pengetahuan, pengalaman, serta kemampuan penulis dalam menyusun skripsi ini, sebagai akibatnya penulis mengharapkan kritik serta anjuran yang membentuk untuk kesempurnaan dalam skripsi ini, serta semoga Allah SWT senantiasa merindhoi serta menyampaikan kemudahan pada tiap langkah serta ibadah yang dijalani.



## DAFTAR PUSTAKA

- Achmadin, Anggit Jiwandani. 2015. *Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*. SKRIPSI. 9 November.
- Afriyani, Ulfa dan Yeni Karneli. 2022. *Pengaruh Coping Stress Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fkip Uhamka*, COUNSENESEA Indonesian Journal Of Guidance And Counseling, vol. 3, No. 1, Juni.
- Aliyah, Nur. 2018. *Penerapan Strategi Coping Dalam Mengatasi stress Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare*. (Skripsi; Fakulta Dakwah dan Komunikasi)
- Bungin, Burhan. 2008. *Penelitian Kualitatif, Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. (Jakarta:Kencana).
- Dimuat di <https://pesantrenmaqi.net/al-quran/jangan-tunda-pekerjaan-karena-allah-dan-rasul-tidak-suka-itu/> , diakses pada 11 Desember 2022 Pukul 18.00
- Dimuat di <https://tafsirweb.com/7518-surat-luqman-ayat-34.html> , diakses pada 16 Oktober 2022 Pukul 20.00
- Dimuat di <https://tafsirweb.com/7518-surat-luqman-ayat-34.html> , diakses pada 12 Desember 2022 pukul 18:39.
- Faiz Abdillah, dan Siti Fitriana, Penerapan Konseling *Cognitive Behavior* teknik *Self Manajemen untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa*, *Sultan Agung Fundamental Research Journal* ,Vol.2 No.1, 2021, hlm.17
- Fauziah, Hana Hanifah. 2015. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. Jurnal Ilmiah Psikologi. Vol. 2, No. 2. Desember.
- Febrianto Risky Satria. 2015. *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi*. (Skripsi Sarjana: Fakultas Psikologi: Surakarta)
- Hamidah, Soraya Putri. 2020. *Hubungan Antara Emotion Focused Coping (EFC) dengan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa*. Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Hasanah, Hasyim. 2016. *Teknik-teknik Observasi*, Jurnal at-Taquaddum, Vol.8 No.1, Juli.
- In Rizkiyah dan Nurliana Cipta Apsari. 2019. *Strategi Coping Perempuan Terhadap Standarisasi Cantik Di Masyarakat*. Jurnal Perempuan Agama Dan Jender. Vol. 18, No. 2.

- J. J Reza, *Manaje your time for success* , (Yogyakarta: CV. Andi Offset,2010), hlm.2
- Khairunisa, A Muri Yusuf, dan Firman, Implementasi Teknik Self Manajemen Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1, *Jurnal Mahasiswa BKI An-nur*, Vol.8, No.2, 2002, Hlm.88
- Khairunnisa, A Muri Yusuf, dan Firman, Implementasi Teknik *Self Manajemen* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa S1 , *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, Vol.2 No.2, 2022, hlm. 88-89
- Lazarus , Richard S. dan Susan Folkman. 1984. *Stress, Appraisal And Coping*. (Springer Publishing Company : New York).
- Lio, Stefanus dan Kristinus Sembiring. 2019. *Strategi Coping Mahasiswa Tugas Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling*. Indonesia Journal of Learning Education and Counseling, Vol.2 , No.1.
- Lutfi, Ahmad.2017. *Sistem Informasi akademik madrasah aliyah salafiyah syafi'iyah menggunakan PHP dan MYSQL*. Jurnal AiTech .Vol.3 No.2 Oktober.
- Maryanti, Sulis. 2013. *Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul*. Jurnal Psikologi. vol. 11, No. 2, Desember.
- Moleong, Lexy J. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung:PT Remaja Rosdakarya)
- Muyana, Siti. 2018. *Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling* , Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol.8 No.1, Mei.
- Muyana, Siti. 2018. *Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling*, jurnal bimbingan dan konseling, vol.1, No. 1, Mei.
- Natasari, Vina dan Surya Darma. 2015. *Peneraman K-Means Clustering Pada Data Penerimaan Mahasiswa Baru (Studi Kasus :Universitas Potensi Utama)* , STMIK Amikom Yogyakarta, Seminar Nasional Teknologi Infirmasi dan Multimedia 2015. *Februari*.
- Rasmun. 2004. *Stress Coping, coping dan adaptasi*, (Jakarta: Sagong Seto).
- Risqa Fuji Lestar, Strategi Coping pada Mahasiswa Ditinjau dari Big Five Personality, *Acta Psychologia*, Volume 3 Nomor 1, 2021, hlm. 29
- Rita L. Atkinson,dkk. *Pengantar Psikologi Edisi kesebelas jilid dua (terjemahan Dr. Widjaja Kusuma)*. (Batam: Interaksara, 1987).
- Rustiana, Eunike R., Widya Hari Cahyati. 2012. *Stres Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. (Universitas Negeri Semarang)

- Sarafino, Edwar P, Health Psychology (Bio Psychosocial Interaction. 3th Ed). (John Willey and Sons.inc. 1998).
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D* , (Bandung:Alfabeta, cv, April)
- Surijah, Edwin Adrianta dan Sia Tjundjing. 2007.*Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Cons cientiousness*, Anima Indonesian Psychological Journal. vol. 22, No. 4.
- Tatan Z.M. 2011. *Analisis Prokratinasi Tugas Akhir / Skripsi*. Universitas Indrapasta PGRI. Jurnal Formatif .Vol.2 No.1
- Triantoro, Safariya dan Nofrans Eka Saputra, 2009. *Manajemen Emosi*, (Jakarta:Bumi Aksara).
- Wardani, Desi Sulistyو. 2009. *Strategi Coping Orangtua menghadapi amak Autis*. Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi. Vol.11 No.1, Mei.
- Wijayanti, Nindya. 2013. Strategi Coping Menghadapi Stress Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan, (SKRIPSI Universitas Negeri Yogyakarta), Januari
- Wulan, Dyah Ayu Noor dan Sri Muliati Abdullah. 2014. *Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi, LPPM Universitas Mercubuana Yogyakarta*. Jurnal Sosio-Humaniora . Vol.5 No.1, Mei.



LAMPIRAN 1

PEDOMAN WAWANCARA

**A. Pedoman Wawancara untuk Mahasiswa yang bisa menyelesaikan studi dalam waktu 7 Semester**

**Tabel 1. Pedoman Wawancara Strategi *Coping***

No.	Topik	Pertanyaan
1.	Identitas Subjek	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Nama</li><li>b. Usia</li></ol>
2.	Konsep Strategi <i>Coping</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Apakah yang anda ketahui tentang strategi <i>coping</i>?</li><li>b. Pada semester berapa anda memulai mengerjakan skripsi ?</li><li>c. Pada saat masih kuliah bagaimana aktivitas keseharian anda sehari-hari?</li><li>d. Dalam bentuk bantuan apa yang teman anda berikan saat mengetahui stres yang anda alami?</li><li>e. Apakah anda melakukan persiapan sebelum memulai aktivitas setiap paginya?</li><li>f. Apakah anda sering berdoa atau menyerahkan segalanya kepada Tuhan terkait stres yang anda rasakan ?</li><li>g. Bagaimana cara anda melihat suatu permasalahan, apakah sebagai suatu tantangan atau cobaan ? Alasannya ?</li><li>h. Jika anda merasa lelah mengerjakan</li></ol>

		<p>skripsi apa yang anda lakukan agar semangat mengerjakan lagi?</p> <p>i. Saat mengatasi sebuah masalah apakah anda memerlukan bantuan orang lain atau menyelesaikan masalah sendiri ?</p> <p>j. Untuk saat ini bagaimana aktivitas anda sehari-hari setelah menyelesaikan studi?</p> <p>k. Anda bisa menyelesaikan studi S1 pada tahun kapan?</p> <p>l. Apakah pada saat kuliah anda sambil bekerja?</p>
3.	Bentuk Strategi <i>Coping</i>	<p>a. Kemudian bagaimana strategi <i>coping</i> untuk mencapai lulus studi hanya dalam kurun waktu 7 semester?</p> <p>b. Apa motivasi anda untuk lulus cepat?</p>
4.	Latar Belakang Lingkungan	<p>a. Bagaimana situasi lingkungan pada saat anda mengerjakan skripsi?</p> <p>b. Bagaimana hambatan yang anda alami saat sedang mengerjakan skripsi ?</p> <p>c. Bagaimana cara menyelesaikan hambatan yang anda alami pada saat mengerjakan skripsi ?</p> <p>d. Apakah lingkungan anda sangat berpengaruh dalam proses mengerjakan skripsi anda?</p>
5.	Motivasi / Harapan untuk Mahasiswa yang sedang mengalami	<p>a. Bagaimana Harapan atau motivasi anda untuk mahasiswa khususnya angkatan 2018 yang mengalami prokrastinasi</p>

	Prokrastinasi Akademik	untuk tahun ini?
--	---------------------------	------------------

*Lampiran 2*

**Hasil Wawancara kepada Mahasiswa**

Narasumber : Ane

Tanggal : 18 Februari 2023

Pukul : 10.00-11.30

Tempat : Rumah Ane (Patikraja)

Kondisi Subjek pada saat wawancara : Baik dan siap untuk di wawancara

Pertanyaan	Jawaban
Siapakah nama anda?	Ane
Berapa Usia anda saat ini ?	22 tahun
Pada semester berapa anda memulai mengerjakan skripsi ?	Ane memulai mengerjakan skripsi pada semester 5
Pada saat kuliah bagaimana aktivitas keseharian anda ?	Aktivitas Ane pada saat kuliah adalah kuliah dan mengaji di pondok
Bagaimana hambatan yang anda alami saat mengerjakan skripsi ?	Hambatan saat Ane mengerjakan skripsi adalah kurangnya referensi dikarenakan pada saat mngerjakan skripsi adalah musim pandemic yang menyebabkan hampir semua perpustakaan tutup

<p>Bagaimana cara anda menyelesaikan hambatan yang anda alami saat mengerjakan skripsi?</p>	<p>Solusi untuk mengatasi hambatan tersebut adalah dengan cara mencari referensi di google scholar dan juga referensi skripsi-skripsi orang lain melalui perpustakaan online</p>
<p>Dalam bentuk bantuan apa yang teman anda berikan saat mengetahui stres yang anda alami?</p>	<p>Bentuk bantuan teman dan lingkungan Ane adalah semangat dukungan serta motivasi</p>
<p>Untuk saat ini bagaimana aktivitas anda sehari-hari setelah menyelesaikan studi?</p>	<p>Bekerja di bimba AIUEO Sidaboa dan MA Al Husna Sidaboa</p>
<p>Apakah anda melakukan persiapan sebelum memulai aktivitas setiap paginya?</p>	<p>Ane melakukan persiapan pada pagi hari dengan cara mempersiapkan laptop serta buku referensi untuk mengerjakan skripsi</p>
<p>Apakah anda sering berdoa atau menyerahkan segalanya kepada Tuhan terkait stres yang anda rasakan ?</p>	<p>Saat mengerjakan skripsi Ane juga tidak pernah lupa memanjatkan doa agar skripsi yang sedang dikerjakan mendapatkan kelancaran sampai lulus</p>
<p>Bagaimana cara anda melihat suatu permasalahan, apakah sebagai suatu tantangan atau cobaan ? Alasannya ?</p>	<p>Menurut Ane tantangan dan cobaan adalah tantangan yang harus di coba untuk mendapatkan pengalaman yang belum pernah dialaminya</p>
<p>Apakah yang anda ketahui</p>	<p>Menurut Ane strategi <i>coping</i> adalah bagaimana</p>

tentang strategi <i>coping</i> ?	cara dia menghadapi suatu masalah harus dipecahkan karena menurutnya masalah yang sedang dihadapi yaitu skripsi yang merupakan kewajiban utama untuk menyelesaikan studi
Jika anda merasa lelah mengerjakan skripsi apa yang anda lakukan agar semangat mengerjakan lagi?	Jika Ane merasa lelah dalam mengerjakan skripsi cara yang Ane lakukan adalah refresing otak dengan bermain hp yaitu melihat drama korea atau tokoh idol kpop yang diidolakan oleh Ane
Saat mengatasi sebuah masalah apakah anda memerlukan bantuan orang lain atau menyelesaikan masalah sendiri ?	Saat menghadapi sebuah masalah Ane tentu memerlukan bantuan dari orang-orang sekitar yang paling utama adalah orang tua dan teman terdekatnya
Anda bisa menyelesaikan studi S1 pada tahun kapan ? Pada waktu itu anda menginjak semester berapa ?	Wisuda pada bulan Maret tahun 2022 tepatnya di semester 7 akhir
Apakah pada saat kuliah anda sambil bekerja?	Pada saat kuliah Ane berjualan olshop untuk mengisi waktu luangnya dan cenderung sangat fokus dan tidak mengganggu proses skripsinya.
Bagaimana situasi lingkungan pada saat anda mengerjakan skripsi?	Lingkungan Ane pada saat itu sangat mendukung terkhusus teman-teman pondoknya yang support dalam hal akademik, selain itu juga ada teman kelas yang cenderung



	berprestasi dikelas itulah yang menyebabkan Ane fokus dalam proses penyelesaian perkuliahannya.
Apakah lingkungan anda sangat berpengaruh dalam proses mengerjakan skripsi anda?	Lingkungan Ane pada saat itu sangat mendukung ane dalam pengerjaan skripsinya yang menyebabkan semangat tersendiri.
Untuk dapat mencapai lulus 7 Semester, Bagaimana Strategi <i> coping </i> yang anda terapkan ?	Pada awalnya Ane hanya mengikuti circle pertemanan kemudian Ane memanfaatkan judul yang ditugaskan oleh dosen pada saat mata kuliah metode penelitian (metopen) yang kemudian di ACC oleh dosen untuk dijadikan skripsi, Kemudian Ane juga memanfaatkan waktu dengan baik dengan tidak mengikuti kegiatan ekstra kampus apapun dan fokus dengan studi kuliahnya.
Apa motivasi anda untuk lulus cepat ? Jelaskan	Motivasi paling utama yaitu orangtua dan keluarga, kemudian adalah karena circle pertemanan yang cenderung berprestasi, Ane sebenarnya merupakan anak yang bisa dikatakan standar dalam berprestasi sedangkan lingkungan sahabatnya itu cenderung bisa dikatakan bintang kelas dikelasnya, maka dari itu Ane sangat termotivasi atas hal itu dan sangat bertekad untuk wisuda bareng sahabat dekatnya itu. Pada saat itu juga sedang

	<p>booming tiktok dan Ane tidak ingin terbelenggu terus menerus akan skripsinya akhirnya Ane cepat mengerjakan supaya hobinya pada saat itu yaitu bermain tiktok dengan senang dan tidak tertekan akan beban skripsi. Pada saat itu Ane tidak terpengaruh dengan apapun yang berkaitan dengan percintaan yang akan menggangunya dalam mengerjakan skripsinya</p>
<p>Coba berikan motivasi/harapan anda untuk mahasiswa khususnya di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang masih mengalami prokrastinasi dalam pengerjaan skripsi khususnya untuk angkatan 2018 ? Jelaskan</p>	<p>Diharapkan untuk mahasiswa yang masih mengalami prokrastinasi yaitu perlu adanya kesadaran diri sendiri, dan pilihlah cicle pertemanan yang baik karena itu sangat memotivasi, dan juga tuntutan orang tua agar tidak membayar UKT tambahan lagi.</p>



UIN  
PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI

Narasumber : Eli

Tanggal : 16 Februari 2023

Pukul : 18.30-19.30

Tempat : Video Call WhatsApp

Kondisi Subjek pada saat wawancara : Baik dan siap untuk di wawancara

Pertanyaan	Jawaban
Siapakah nama anda?	Eli
Berapa Usia anda saat ini ?	Usia Eli sekarang 24 tahun
Pada semester berapa anda memulai mengerjakan skripsi ?	Eli memulai mengerjakan skripsi pada semester 6
Pada saat kuliah bagaimana aktivitas keseharian anda ?	Keseharian Eli pada saat kuliah adalah mengikuti organisasi tetapi tidak mengganggu proses mengerjakan skripsi selain itu Eli juga berada di pesantren
Bagaimana hambatan yang anda alami saat mengerjakan skripsi ?	Hambatan yang Eli saat mengerjakan skripsi adalah rasa malas dan juga perasaan stress karena revisi yang banyak pada saat penyelesaian skripsi
Bagaimana cara anda menyelesaikan hambatan yang anda alami saat mengerjakan skripsi?	Cara menyelesaikan hambatan tersebut adalah Eli membuat program dalam satu hari harus mengetik minimal satu paragraph dan melakukan bimbingan rutin dua kali dalam seminggu
Dalam bentuk bantuan apa yang teman anda berikan saat mengetahui stres yang anda	Bentuk bantuan dari teman dan lingkungan Eli pada saat mengerjakan skripsi adalah memberikan dukungan penuh untuk

alami?	menyelesaikan skripsi
Untuk saat ini bagaimana aktivitas anda sehari-hari setelah menyelesaikan studi?	Guru kelas di madrasah di kota Banten
Apakah anda melakukan persiapan sebelum memulai aktivitas setiap paginya?	Pesiapan yang dilakukan Eli adalah membersihkan kamar supaya saat sedang mengerjakan skripsi lebih nyaman dan Eli menyiapkan materi yang akan dijadikan sebagai bahan penulisan skripsi
Apakah anda sering berdoa atau menyerahkan segalanya kepada Tuhan terkait stres yang anda rasakan ?	Saat mengerjakan skripsi Eli selalu memanjatkan doa untuk diberikan kemudahan dan kelancaran dalam mengerjakan skripsi
Bagaimana cara anda melihat suatu permasalahan, apakah sebagai suatu tantangan atau cobaan ? Alasannya ?	Cara Eli menghadapi masalah adalah meminta solusi atas permasalahan yang sedang dihadapinya kepada orang terdekat yang kita percayai
Apakah yang anda ketahui tentang strategi <i>coping</i> ?	Menurut eli strategi <i>coping</i> adalah bentuk upaya yang bersifat sehat dan usaha secara sadar maupun tidak sadar yang bertujuan untuk mengurangi stress
Jika anda merasa lelah mengerjakan skripsi apa yang anda lakukan agar semangat mengerjakan lagi?	Cara Eli untuk membangun semangat ketika merasa lelah dengan cara menenangkan diri sebelum kembali mengerjakan skripsinya lagi

<p>Saat mengatasi sebuah masalah apakah anda memerlukan bantuan orang lain atau menyelesaikan masalah sendiri ?</p>	<p>Saat menghadapi masalah Eli akan melibatkan orang lain untuk memecahkan solusinya</p>
<p>Anda bisa menyelesaikan studi S1 pada tahun kapan ? Pada waktu itu anda menginjak semester berapa ?</p>	<p>Tahun 2022 dan wisuda pada bulan Maret, di awal semester 8 karena sedikit telat mendaftar sidang skripsi.</p>
<p>Apakah pada saat kuliah anda sambil bekerja?</p>	<p>Eli pada saat kuliah fokus berkuliah dan tidak menyambi bekerja</p>
<p>Bagaimana situasi lingkungan pada saat anda mengerjakan skripsi?</p>	<p>Eli berada di lingkungan pondok dan di rumah dan lingkungannya sangat mendukung dalam proses pengerjaan skripsi.</p>
<p>Apakah lingkungan anda sangat berpengaruh dalam proses mengerjakan skripsi anda?</p>	<p>Lingkungan Eli pada saat itu sangat berpengaruh, lebih ke bentuk moral dan support dari keluarga itu penting. Karena agar memotivasi saya untuk segera menyelesaikan studinya dan lulus tepat waktu.</p>
<p>Untuk dapat mencapai lulus 7 Semester, Bagaimana Strategi <i>coping</i> yang anda terapkan ?</p>	<p>Strategi yang dijalankan Eli yaitu salah satunya mengerjakan tugas dengan baik, mengikuti kegiatan di kampus, mempertahankan nilai akademik, dan kurangi rasa malas dalam mengerjakan tugas di kampus. Pada proses pengerjaan skripsi saya berada di rumah. Karena pada saat ini berada pada masa covid dan semua aktivitas perkuliahan di online kan</p>

	selama hampir 2 tahun.
Apa motivasi anda untuk lulus cepat ? Jelaskan	Motivasi untuk cepat adalah agar tidak ada tanggungan biaya melebihi target. Karena beasiswa hanya sampai semester 8
Coba berikan motivasi/harapan anda untuk mahasiswa khususnya di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang masih mengalami prokrastinasi dalam pengerjaan skripsi khususnya untuk angkatan 2018 ? Jelaskan	Harapan dari Eli yaitu Semoga angkatan 2018 dapat menyelesaikan studinya hingga selesai. Salah satu drama dalam perkuliahan adalah skripsi yang dirasa lama, lama bimbangannya, lama mencari subjeknya, lama revisiannya dan rasa malas mengerjakannya. Tapi, jika ingin selesai skripsi dengan cepat. Hal yang saya lakukan pada proses penulis skripsi itu saya buka leptopnya setiap hari, minimal menulis 1 paragraf atau satu lembar skripsi agar kita sebagai mahasiswa dapat menyicil penyelesaian skripsi kita dengan baik. Jangan biarkan rasa malas semakin membuat kita menjadi orang yang tidak produktif.



UIN  
PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI

Narasumber : Nidya

Tanggal : 7 Februari 2023

Pukul : 14.00-15.00

Tempat : Di Caub (Karangsalam Baturaden)

Kondisi Subjek pada saat wawancara : Baik dan siap untuk di wawancara

Pertanyaan	Jawaban
Siapakah nama anda?	Nidya
Berapa Usia anda saat ini ?	Usia 23 tahun
Pada semester berapa anda memulai mengerjakan skripsi ?	Nidya mengerjakan skripsinya mulai dari semester 5
Pada saat kuliah bagaimana aktivitas keseharian anda ?	Pada saat di bangku kuliah Nidya seperti mahasiswa biasanya yaitu masuk kuliah dan juga Nidya juga mengikuti ekstra di kampus tanpa mengganggu proses pengerjaan skripsinya. Selain itu Nidya bisa mengatur waktu dimana saatnya dia rapat organisasi dan mengerjakan skripsi
Bagaimana hambatan yang anda alami saat mengerjakan skripsi ?	Hambatan yang dialami Nidya saat pengerjaan skripsi adalah jarak rumah ke kampus, sedangkan pada saat itu sedang musim pandemic sehingga menyebabkan sedikit susah bertemu dengan dosen pembimbingnya.
Bagaimana cara anda menyelesaikan hambatan yang anda alami saat mengerjakan	Cara menyelesaikan hambatan yang dialami Nidya ketika mengerjakan skripsi yaitu penjadwalan yang terstruktur dan manajemen

skripsi?	waktu yang baik untuk bimbingan dengan dosen pembimbing
Dalam bentuk bantuan apa yang teman anda berikan saat mengetahui stres yang anda alami?	Bentuk bantuan dari teman dan lingkungan Nidya adalah support dan semangat
Untuk saat ini bagaimana aktivitas anda sehari-hari setelah menyelesaikan studi?	Aktivitas Nidya sekarang adalah menjadi Guru di MTs Ma'arif Bumiayu
Apakah anda melakukan persiapan sebelum memulai aktivitas setiap paginya?	Persiapan yang dilakukan Nidya yaitu dengan cara mendalami materi terlebih dahulu dan menyiapkan hasil pekerjaan skripsinya jauh-jauh hari agar saat sudah berhadapan dengan dosen pembimbing tidak gugup saat ditanya dan lebih menguasai penelitiannya
Apakah anda sering berdoa atau menyerahkan segalanya kepada Tuhan terkait stres yang anda rasakan ?	Saat mengerjakan skripsi Nidya selalu memanjatkan doa dan menangis karena cape mengerjakan skripsinya
Bagaimana cara anda melihat suatu permasalahan, apakah sebagai suatu tantangan atau cobaan ? Alasannya ?	Cara Nidya dalam menghadapi masalah adalah kembali ketujuan awal nidya yaitu menyelesaikan studi dalam 7 semester
Apakah yang anda ketahui	Menurut nidya strategi <i>coping</i> adalah



tentang strategi <i>coping</i> ?	bagaimana cara kita untuk mengatasi stress dalam melakukan pekerjaan bagaiman caranya kita dapat mengatasi malas yang sering menguasai seorang individu
Jika anda merasa lelah mengerjakan skripsi apa yang anda lakukan agar semangat mengerjakan lagi?	Cara Nidya untuk membangun semangat ketika merasa lelah dengan cara refreasing ke suatu tempat atau alam agar pikirannya fress kembali saat mengerjakan skripsi
Saat mengatasi sebuah masalah apakah anda memerlukan bantuan orang lain atau menyelesaikan masalah sendiri ?	Saat menghadapi masalah Nidya akan menyelesaikan masalahnya sendiri karena itu merupakan tantangan bagi dirinya sendiri
Anda bisa menyelesaikan studi S1 pada tahun kapan ? Pada waktu itu anda menginjak semester berapa ?	Tahun 2022 dan wisuda pada bulan Maret, di semester 7
Apakah pada saat kuliah anda sambil bekerja?	Nidya merupakan mahasiswa yang dari jaman corona sudah berinisiatif mengisi waktu luangnya dengan berjualan tetapi itu sama sekali tidak mengganggu proses pengerjaan skripsinya karena manajemen waktu yang baik yang dijalankan oleh Nidya.
Bagaimana situasi lingkungan	Lingkungan Nidya sangat mendukung Nidya

<p>pada saat anda mengerjakan skripsi?</p>	<p>dalam proses pengerjaan skripsinya.</p>
<p>Apakah lingkungan anda sangat berpengaruh dalam proses mengerjakan skripsi anda?</p>	<p>Lingkungannya sangat mendukung dalam pengerjaan skripsinya dan sangat berpengaruh saat penyusunan skripsinya</p>
<p>Untuk dapat mencapai lulus 7 Semester, Bagaimana Strategi <i>coping</i> yang anda terapkan ?</p>	<p>Strategi yang Nidya jalankan adalah bagaimana menerapkan manajemen waktu yang baik untuk menghasilkan lulus tepat waktu, kemudian motivasi meringankan beban orang tua agar tidak membayar UKT lagi, Motivasi kesadaran diri karena Nidya merasa dirinya harus lebih unggul dan bisa daripada kakak laki-lakinya yang menyelesaikan studi dengan waktu 3 Tahun 8 Bulan dan karena juga Nidya juga merupakan anak perempuan satu-satunya di keluarganya. Selain itu Nidya juga banyak relasi dan support dari kakak tingkat dalam bangku perkuliahan, Selain itu Nidya juga berkomunikasi dengan kakak tingkatnya.</p>
<p>Apa motivasi anda untuk lulus cepat ? Jelaskan</p>	<p>Motivasi Nidya yang pertama dan paling utama adalah orang tua dan keluarga, kemudian juga adalah karena Nidya ingin menjadikan dirinya menjadi motivasi bagi teman-teman khususnya seperjuangan dalam mencapai gelar S1, dan juga motivasi tersendiri sehingga menjadi kebanggaan tersendiri.</p>

<p>Coba berikan motivasi/harapan anda untuk mahasiswa khususnya di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang masih mengalami prokrastinasi dalam pengerjaan skripsi khususnya untuk angkatan 2018 ? Jelaskan</p>	<p>Harapan untuk angkatan 2018 yaitu tetap semangat, tetap optimis , banyak cari informasi, tetaplah jadi diri sendiri dan jangan berputus asa, tentunya paling penting adalah tetap ikhtiar dengan cara cari relasi sebanyak-banyaknya dan juga sumber terbaik untuk bahan penelitian.</p>
---	---



Narasumber : Lili

Tanggal : 18 Februari 2023

Pukul : 14.00-15.30

Tempat : Rumah Lili (Kebumen)

Kondisi Subjek pada saat wawancara : Baik dan siap untuk di wawancara

Pertanyaan	Jawaban
Siapakah nama anda?	Lili
Berapa Usia anda saat ini ?	Usia Lili sekarang menginjak 22 Tahun
Pada semester berapa anda memulai mengerjakan skripsi ?	Lili memulai mengerjakan skripsi pada bulan maret 2021 di semester 5
Pada saat kuliah bagaimana aktivitas keseharian anda ?	Aktivitas Lili ketika mengerjakan skripsi adalah aktivitas menjadi santri di Pondok Pesantren dan juga aktivitas kuliah seperti biasa.
Bagaimana hambatan yang anda alami saat mengerjakan skripsi ?	Hambatan Lili dalam mengerjakan skripsi adalah rasa malas dan juga faktor lingkungan sekitar yaitu dilingkungan pondok yang identik dengan keramaian
Bagaimana cara anda menyelesaikan hambatan yang anda alami saat mengerjakan skripsi?	Cara untuk mnegatasi hambatan ketika mnegerjakans kripsi yaitu keluar dari zona nyaman kemalasan
Dalam bentuk bantuan apa yang teman anda berikan saat	Peran teman atau lingkungan ketika Lili sedang stress dalam mengerjakan skripsi adalah

mengetahui stres yang anda alami?	menghiburnya dengan cara obrolan santai dan bercanda dan juga support dari kembarannya yang sangat dominan
Untuk saat ini bagaimana aktivitas anda sehari-hari setelah menyelesaikan studi?	Aktivitas Lili sekarang adalah menjadi Guru di SMP Islam Al-Gufron tepatnya sebagai pengampu pelajaran BKI dan guru PAI, dan Informatika
Apakah anda melakukan persiapan sebelum memulai aktivitas setiap paginya?	Lili melakukan persiapan dengan cara mengatur rencana secara terjadwal
Apakah anda sering berdoa atau menyerahkan segalanya kepada Tuhan terkait stres yang anda rasakan ?	Berdoa dan berusaha karena menurut Lili usaha tidak akan mengkhianati hasil
Bagaimana cara anda melihat suatu permasalahan, apakah sebagai suatu tantangan atau cobaan ? Alasannya ?	Menurut Lili suatu permasalahan dianggap sebagai tantangan dan prinsip yang di miliki Lili jika mendapatkan cobaan atau masalah lili menganggap itu sebuah pelajaran untuk menjadi lebih baik dan pasti ada solusinya
Apakah yang anda ketahui tentang strategi <i>coping</i> ?	Strategi <i>coping</i> yang Lili ketahui yaitu tentang bagaimana cara menghadapi suatu permasalahan yang menjadi kewajiban setiap individu dan dapat menyelesaikannya dengan

	caranya sendiri.
Jika anda merasa lelah mengerjakan skripsi apa yang anda lakukan agar semangat mengerjakan lagi?	Murut Lili ketika merasa lelah mengerjakan skripsi dia akan mengingn apa tujuan awal Lili dan memaksa diri agar lebih semangat lagi mengerjakan skripsi
Saat mengatasi sebuah masalah apakah anda memerlukan bantuan orang lain atau menyelesaikan masalah sendiri ?	Jika Lili mempunyai masalah dalam pengerjaan skripsi Lili akan mencoba memecahkan masalahnya sendiri dia akan merasa puas jika bisa memecahkan dari kemampuan dirinya sendiri, tetapi jika Lili merasa tidak bisa maka dia akan melibatkan orang lain atau meminta bantuan dari orang-orang terdekatnya.
Anda bisa menyelesaikan studi S1 pada tahun kapan ? Pada waktu itu anda menginjak semester berapa ?	Tahun 2022 dan wisuda pada bulan Maret, di semester 7
Apakah pada saat kuliah anda sambil bekerja?	Lili pada saat kuliah tidak sambil bekerja , tetapi Lili mengisi waktu luangnya dengan berjualan online melalui sosial medianya tanpa mengganggu proses penyusunan skripsi
Bagaimana situasi lingkungan pada saat anda mengerjakan skripsi?	Lingkungan keluarga dan pondok termasuk teman sekelas juga sangat mendukung Lili saat pengerjaan skripsinya.
Apakah lingkungan anda sangat berpengaruh dalam proses	Lingkungan keluarga Lili sangat berpengaruh tetapi pada tengah proses penyusunan

<p>mengerjakan skripsi anda?</p>	<p>skripsinya Lili mendapat musibah yaitu kakeknya meninggal dunia dan menyebabkan Lili sempat down dalam penyusunan skripsinya selama kurang lebih 5 Bulan , tetapi Lili tetap semangat dan motivasi diri sendiri untuk menyelesaikannya tepat waktu.</p>
<p>Untuk dapat mencapai lulus 7 Semester, Bagaimana Strategi <i>coping</i> yang anda terapkan ?</p>	<p>Strategi yang Lili jalankan untuk mencapai lulus cepat adalah yang pertama adalah Lili merupakan mahasiswa yang sangat fokus dengan kuliahnya dan tidak mengikuti kegiatan lain dikampus maka dari itu apabila ada tugas kuliah maka segera mungkin langsung dikerjakan oleh Lili, yang kedua adalah Lili sangat memanfaatkan fasilitas dari pondok (ruang ngaji) untuk menyusun skripsi dengan tenang dan fokus pada saat malam hari dan Lili juga sudah membuat jadwal khusus malam hari karena menurutnya waktu malam adalah waktu yang tenang dan sunyi ketika semua penghuni pondok sudah beristirahat.</p>
<p>Apa motivasi anda untuk lulus cepat ? Jelaskan</p>	<p>Motivasi Lili untuk lulus cepat yaitu utamanya adalah orang tua, selanjutnya adalah target dari Lili untuk lulus cepat, juga karena ingin cepat bemsasyarakat dalam lingkungannya.</p>
<p>Coba berikan motivasi/harapan anda untuk mahasiswa</p>	<p>Harapan Lili untuk mahasiswa yang lain adalah harus semangat agar segera di acc kemudian</p>

<p>khususnya di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang masih mengalami prokrastinasi dalam pengerjaan skripsi khususnya untuk angkatan 2018 ? Jelaskan</p>	<p>sidang munaqosyah , kemudian juga semoga dipermudah, memanfaatkan waktu dengan baik dibarengi dengan ikhtiar dan doa dan motivasi orang tua harus ditekankan, jangan mudah baper ke dosen PA setiap bimbingan agar tidak terhenti dalam proses pengerjaan skripsinya karena takut kepada dosen pembimbing.</p>
--	---

Narasumber : Dika

Tanggal : 12 April 2023

Pukul : 09.25-11.30

Tempat : WhatsApp

Kondisi Subjek pada saat wawancara : Baik dan siap untuk di wawancara

Pertanyaan	Jawaban
Siapakah nama anda?	Dika
Berapa Usia anda saat ini ?	Usia Dika sekarang 22 tahun
Pada semester berapa anda memulai mengerjakan skripsi ?	Dika memulai mengerjakan skripsi pada semester 5
Pada saat kuliah bagaimana aktivitas keseharian anda ?	Keseharian Dika pada saat kuliah adalah mengikuti organisasi dan mondok tetapi tidak lama kemudian masa pandemic Covid 19 Dika kembali kerumahnya
Bagaimana hambatan yang anda alami saat mengerjakan skripsi ?	Hambatan yang Dika saat mengerjakan skripsi adalah kuranya pemahaman materi ydan sulit meanagement waktu antara mengerjakan skripsi



	dengan aktivitas lain saat penyelesaian skripsi
Bagaimana cara anda menyelesaikan hambatan yang anda alami saat mengerjakan skripsi?	Cara menyelesaikan hambatan tersebut adalah Dika memutuskan keluar dari mondok dan kos dan setelah itu Dika menetap dirumahnya dan disitulah Dika memiliki waktu yang ia memiliki waktu dan fokus untuk mengerjakan skripsinya
Dalam bentuk bantuan apa yang teman anda berikan saat mengetahui stres yang anda alami?	Bentuk bantuan dari teman dan lingkungan Dika pada saat mengerjakan skripsi adalah memberikan dukungan penuh untuk menyelesaikan skripsi
Untuk saat ini bagaimana aktivitas anda sehari-hari setelah menyelesaikan studi?	Aktivitas yang dilakukan Dika saat ini yaitu Kuliah dan bekerja
Apakah anda melakukan persiapan sebelum memulai aktivitas setiap paginya?	Pesiapan yang dilakukan Dika adalah membersihkan kamar supaya saat sedang mengerjakan skripsi lebih nyaman dan Dika menyiapkan materi yang akan dijadikan sebagai bahan penulisan skripsi ditambah berolahraga pagi supaya badannya fresh
Apakah anda sering berdoa atau menyerahkan segalanya kepada Tuhan terkait stres yang anda rasakan ?	Saat mengerjakan skripsi Dika selalu memanjatkan doa untuk diberikan kemudahan dan kelancaran dalam mengerjakan skripsi
Bagaimana cara anda melihat suatu permasalahan, apakah sebagai suatu tantangan atau cobaan ? Alasannya ?	Cara Dika menghadapi masalah adalah meminta solusi atas permasalahan yang sedang dihadapinya kepada orang terdekat yang kita percayai

Apakah yang anda ketahui tentang strategi <i>coping</i> ?	Menurut Dika strategi <i>coping</i> adalah secara garis besar sendiri strategi <i>coping</i> itu dimana kita menangani dan mengendalikan stress yang ada dengan cara merubah kognitif maupun perilaku
Jika anda merasa lelah mengerjakan skripsi apa yang anda lakukan agar semangat mengerjakan lagi?	Cara Dika untuk membangun semangat ketika merasa lelah dengan cara pergi ngopi sambil mengerjakan skripsinya dan bermain game sebentar atau makan makanan favoritnya untuk mengembalikan kembali moodnya mengerjakan skripsi
Saat mengatasi sebuah masalah apakah anda memerlukan bantuan orang lain atau menyelesaikan masalah sendiri ?	Saat menghadapi masalah Dika akan melibatkan orang lain untuk memecahkan solusinya
Anda bisa menyelesaikan studi S1 pada tahun kapan ? Pada waktu itu anda menginjak semester berapa ?	Tahun 2022 dan wisuda pada bulan Maret, di awal semester 8
Apakah pada saat kuliah anda sambil bekerja?	Dika pada saat kuliah fokus berkuliah dan tidak menyambi bekerja
Bagaimana situasi lingkungan pada saat anda mengerjakan skripsi?	Dika berada di lingkungan rumah dan lingkungannya sangat mendukung dalam proses pengerjaan skripsi.
Apakah lingkungan anda sangat berpengaruh dalam proses	Lingkungan Dika pada saat itu sangat berpengaruh, lebih ke bentuk moral dan support

<p>mengerjakan skripsi anda?</p>	<p>dari keluarga itu penting. Karena agar memotivasi saya untuk segera menyelesaikan studinya dan lulus tepat waktu.</p>
<p>Untuk dapat mencapai lulus 7 Semester, Bagaimana Strategi <i>coping</i> yang anda terapkan ?</p>	<p>Strategi yang dijalankan Dika yaitu memanfaatkan waktu yang ada karena kebetulan pada saat itu sedang terjadi pandemi Covid-19, dan diharuskan untuk pulang kerumah dan terjadinya pembelajaran daring jadi daripada tidak melakukan hal bermanfaat kemudian Dika melanjutkan proposal bekas mata kuliah metodologi penelitian dan kebetulan judul tersebut diacc oleh dosen pengampu pada saat itu, kemudian Dika mengejar waktu sidang karena pada saat itu masih berjalan online. Dika menjalani sidang skripsi pada bulan Februari 2021 kemudian langsung melaksanakan revisi 3 hari dan kemudian selesai tepat waktu.</p>
<p>Apa motivasi anda untuk lulus cepat ? Jelaskan</p>	<p>Motivasi untuk cepat adalah agar tidak ada tanggungan biaya melebihi target.</p>

Narasumber : Adit

Tanggal : 12 April 2023

Pukul : 09.30-12.00

Tempat : WhatsApp

Kondisi Subjek pada saat wawancara : Baik dan siap untuk di wawancara

Pertanyaan	Jawaban
Siapakah nama anda?	Adit
Berapa Usia anda saat ini ?	Usia Dika sekarang 22 tahun
Pada semester berapa anda memulai mengerjakan skripsi ?	Dika memulai mengerjakan skripsi pada semester 5
Pada saat kuliah bagaimana aktivitas keseharian anda ?	Keseharian Adit pada saat kuliah adalah mengikuti organisasi dan mondok tetapi tidak lama kemudian masa pandemic Covid 19 Adit kembali kerumahnya
Bagaimana hambatan yang anda alami saat mengerjakan skripsi ?	Hambatan yang Adit saat mengerjakan skripsi adalah kuranya pemahaman materi dan sulit manajemen waktu antara mengerjakan skripsi dengan aktivitas kegiatan organisasi di kampusnya saat penyelesaian skripsi
Bagaimana cara anda menyelesaikan hambatan yang anda alami saat mengerjakan skripsi?	Cara menyelesaikan hambatan yang dialami Adit ketika mengerjakan skripsi yaitu penjadwalan yang terstruktur dan manajemen waktu yang baik untuk bimbingan dengan dosen pembimbing
Dalam bentuk bantuan apa yang teman anda berikan saat mengetahui stres yang anda	Bentuk bantuan dari teman dan lingkungan Adit pada saat mengerjakan skripsi adalah memberikan dukungan penuh untuk

alami?	menyelesaikan skripsi
Untuk saat ini bagaimana aktivitas anda sehari-hari setelah menyelesaikan studi?	Aktivitas yang dilakukan Adit saat ini yaitu Kuliah dan bekerja
Apakah anda melakukan persiapan sebelum memulai aktivitas setiap paginya?	Pesiapan yang dilakukan Adit adalah membersihkan kamar supaya saat sedang mengerjakan skripsi lebih nyaman dan Adit menyiapkan materi yang akan dijadikan sebagai bahan penulisan skripsi
Apakah anda sering berdoa atau menyerahkan segalanya kepada Tuhan terkait stres yang anda rasakan ?	Saat mengerjakan skripsi Adit selalu memanjatkan doa untuk diberikan kemudahan dan kelancaran dalam mengerjakan skripsi
Bagaimana cara anda melihat suatu permasalahan, apakah sebagai suatu tantangan atau cobaan ? Alasannya ?	Menurut Adit tantangan dan cobaan adalah tantangan yang harus di coba untuk mendapatkan pengalaman yang belum pernah dialaminya
Apakah yang anda ketahui tentang strategi <i>coping</i> ?	Menurut Adit strategi <i>coping</i> adalah bagaimana cara kita untuk mengatasi stress dalam melakukan pekerjaan bagaiman caranya kita dapat mengatasi malas yang sering menguasai seorang individu
Jika anda merasa lelah mengerjakan skripsi apa yang anda lakukan agar semangat mengerjakan lagi?	Cara Adit untuk membangun semangat ketika merasa lelah dengan cara refreasing ke suatu tempat atau alam agar pikirannya fress kembali saat mengerjakan skripsi

Saat mengatasi sebuah masalah apakah anda memerlukan bantuan orang lain atau menyelesaikan masalah sendiri ?	Saat menghadapi masalah Adit akan mencoba mengandalkan dirinya sendiri jika dia sudah tidak mampu maka ia akan melibatkan orang lain untuk memecahkan solusinya
Anda bisa menyelesaikan studi S1 pada tahun kapan ? Pada waktu itu anda menginjak semester berapa ?	Tahun 2022 dan wisuda pada bulan Maret, pada semester 7
Apakah pada saat kuliah anda sambil bekerja?	Dika pada saat kuliah fokus berkuliah dan aktif mengikuti organisasi tidak menyambi bekerja
Bagaimana situasi lingkungan pada saat anda mengerjakan skripsi?	Adit berada dilingkungan rumah dan lingkungannya sangat mendukung dalam proses pengerjaan skripsi.
Apakah lingkungan anda sangat berpengaruh dalam proses mengerjakan skripsi anda?	Lingkungan Adit pada saat itu sangat berpengaruh, lebih ke bentuk moral dan support dari keluarga itu penting. Karena agar memotivasi saya untuk segera menyelesaikan studinya dan lulus tepat waktu.
Untuk dapat mencapai lulus 7 Semester, Bagaimana Strategi <i>coping</i> yang anda terapkan ?	Strategi yang dijalankan Adit yaitu memanfaatkan waktu yang ada karena kebetulan pada saat itu sedang terjadi pandemi Covid-19, dan terjadinya pembelajaran daring. managemen waktu yang baik oleh Adit, kemudian motivasi meringankan beban orang tuanya, Adit juga sangat menerapkan membagi waktu yang baik antara kegiatan ekstra kampus

	<p>yang Adit ikuti dengan kepentingan akademik yang paling utama menurutnya. Adit juga menerapkan harus menulis skripsi minimal 2 halaman dalam 1 hari agar targetnya segera tercapai dalam waktu yang singkat.</p>
<p>Apa motivasi anda untuk lulus cepat ? Jelaskan</p>	<p>Motivasi Adit yang pertama dan paling utama adalah orang tua dan keluarga, kemudian juga adalah karena Adit ingin menjadikan dirinya menjadi motivasi bagi teman-teman khususnya seperjuangan dalam mencapai gelar S1, dan juga motivasi tersendiri karena Adit ingin melanjutkan studinya.</p>



Narasumber : Erna

Tanggal : 12 April 2023

Pukul : 20.30-10.00

Tempat : WhatsApp

Kondisi Subjek pada saat wawancara : Baik dan siap untuk di wawancara

Pertanyaan	Jawaban
Siapakah nama anda?	Erna
Berapa Usia anda saat ini ?	Usia Dika sekarang 22 tahun
Pada semester berapa anda memulai mengerjakan skripsi ?	Dika memulai mengerjakan skripsi pada semester 5
Pada saat kuliah bagaimana aktivitas keseharian anda ?	Keseharian Erna pada saat kuliah adalah mengikuti aktivitas di pondok
Bagaimana hambatan yang anda alami saat mengerjakan skripsi ?	Hambatan yang Erna saat mengerjakan skripsi adalah bingung akan hasil dari penelitiannya lalu terkendala juga transportasi untuk menuju ke tempat penelitiannya bahkan masalah-masalah pribadi muncul lalu timbul rasa malas untuk mengerjakan skripsinya
Bagaimana cara anda menyelesaikan hambatan yang anda alami saat mengerjakan skripsi?	Cara menyelesaikan hambatan tersebut adalah Erna berbagi keluh kesahnya yang sedang di alami kepada sahabat atau orang tuanya dan dosen pembimbingnya untuk menyelesaikan masalahnya
Dalam bentuk bantuan apa yang teman anda berikan saat mengetahui stres yang anda alami?	Bentuk bantuan dari teman dan lingkungan Erna pada saat mengerjakan skripsi adalah memberikan dukungan penuh untuk menyelesaikan skripsi



Untuk saat ini bagaimana aktivitas anda sehari-hari setelah menyelesaikan studi?	Aktivitas yang dilakukan Erna saat ini yaitu bekerja di salah satu perusahaan yang berada di Jakarta Barat
Apakah anda melakukan persiapan sebelum memulai aktivitas setiap paginya?	Erna melakukan persiapan dengan cara mengatur rencana secara terjadwal
Apakah anda sering berdoa atau menyerahkan segalanya kepada Tuhan terkait stres yang anda rasakan ?	Berdoa dan berusaha karena menurut Erna usaha tidak akan mengkhianati hasil
Bagaimana cara anda melihat suatu permasalahan, apakah sebagai suatu tantangan atau cobaan ? Alasannya ?	Menurut Erna suatu permasalahan dianggap sebagai tantangan dan prinsip yang di miliki Erna jika mendapatkan cobaan atau masalah lili menganggap itu sebuah pelajaran untuk menjadi lebih baik dan pasti ada solusinya
Apakah yang anda ketahui tentang strategi <i>coping</i> ?	Menurut Erna strategi <i>coping</i> adalah kondisi dimana kita ketika mendapat tekanan, pikiran yang berat dan itu kita harus punya tujuan untuk menyelesaikan atau mengatasinya
Jika anda merasa lelah mengerjakan skripsi apa yang anda lakukan agar semangat mengerjakan lagi?	Cara Erna untuk membangun semangat ketika merasa lelah dengan cara berteriak di jendela pondoknya agar beban di dalam tubuhnya menghilang, karena Erna suka dengan Kpop maka Erna suka mendengarkan dan menonton idolanya
Saat mengatasi sebuah masalah apakah anda memerlukan	Saat menghadapi masalah Erna akan melibatkan orang lain untuk memecahkan

bantuan orang lain atau menyelesaikan masalah sendiri ?	solusinya
Anda bisa menyelesaikan studi S1 pada tahun kapan ? Pada waktu itu anda menginjak semester berapa ?	Tahun 2022 dan wisuda pada bulan Maret, di awal semester 8
Apakah pada saat kuliah anda sambil bekerja?	Erna pada saat kuliah fokus berkuliah dan mondok tidak menyambi bekerja
Bagaimana situasi lingkungan pada saat anda mengerjakan skripsi?	Erna berada dilingkungan pondok dan lingkungannya sangat mendukung dalam proses pengerjaan skripsi
Apakah lingkungan anda sangat berpengaruh dalam proses mengerjakan skripsi anda?	Lingkungan Erna pada saat itu sangat berpengaruh, lebih ke bentuk moral dan support dari teman-teman pondoknya itu penting. Karena agar memotivasi saya untuk segera menyelesaikan studinya dan lulus tepat waktu.
Untuk dapat mencapai lulus 7 Semester, Bagaimana Strategi <i>coping</i> yang anda terapkan ?	Strategi yang dijalankan Dika yaitu memanfaatkan waktu, termotivasi dari kakak tingkat diperkuliah, kemudian Erna mempunyai target harus menulis minimal 1 halaman dalam 1 hari, kemudian juga Erna juga mengurangi kegiatan yang kurang bermanfaat seperti bermain, dan lain-lain. Erna juga melakukan Bimbingan sampai 4x dalam seminggu yang menurut Erna itu sangat maksimal untuk mencapai target lulus cepat.

Apa motivasi anda untuk lulus cepat ? Jelaskan	Motivasi untuk cepat adalah agar tidak ada tanggungan biaya melebihi target.
--	--

*Lampiran 2*

**LAMPIRAN 2**  
**FOTO DOKUMENTASI PENELITIAN**



**Wawancara dengan Ane (Responden Strategi *Coping*)**

PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI



**Wawancara dengan Nidya (Responden Strategi Coping)**



**Wawancara dengan Lili (Responden Strategi Coping)**

**LAMPIRAN 3**  
**CURRICULUM VITAE**

**I. Data Diri**

1. Nama : Windi Astuti
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Banyumas, 23 Mei 2000
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Status Pernikahan : Belum Menikah
6. Warga Negara : Indonesia
7. Alamat KTP : Karang Kedawung Rt 4/ Rw 1, Kecamatan Sokaraja,  
Kabupaten Banyumas , Jawa Tengah
8. E-mail : windiakhmad@gmail.com
9. No. Hp : 0858-0052-5085

**II. Pendidikan Formal**

<b>Periode (tahun)</b>	<b>Sekolah/ Institusi/ Universitas</b>	<b>Jurusan/ Prodi</b>	<b>Jenjang Pendidikan</b>
2005-2006	TK Pertiwi 1	-	TK
2006-2012	SD N 2 Karang Kedawung	-	SD
2012-2015	SMP N 2 Kalibagor	-	SMP
2015-2018	MAN 2 Banyumas	IPS	SMA
2018-2022	UIN Prof K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto	BKI	Perguruan Tinggi