

KONTRIBUSI *COPING STRATEGY* TERHADAP *ADAPTATIONAL OUTCOMES* PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Rena Oktaviana, Yuninda Tria Ningsih
Universitas Negeri Padang
e-mail: renaoktaviana6@gmail.com

Abstract: *Coping Strategy Contribution to Adaptational Outcomes Students Working on Thesis.* This study aims to determine the contribution of coping strategy to adaptational outcomes on students who are preparing in the Department of Psychology. The research design used is quantitative descriptive. The sample in this study were as many as 50 students who were selected using incidental sample. This study uses a coping strategy scale with a reliability value of 0.923 and an adaptational outcomes scale with a reliability value of 0.916. Data analysis techniques in research using regression analysis is simple linear regression analysis. The results of the study found that there was a significant positive contribution between coping strategy and adaptational outcomes on students with $(r) 0.506$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). So that H_a proposed in this study was accepted. This study also shows that coping strategy contributes to adaptational outcomes with *R Square* of 54.6%.

Keywords: *Coping strategy, adaptational outcomes, student who are preparing their thesis.*

Abstrak: *Kontribusi Coping Strategy terhadap Adaptational outcomes pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi.* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *coping strategy* terhadap *adaptational outcomes* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebanyak 50 orang yang dipilih dengan menggunakan *Incidental Sampling*. Penelitian ini menggunakan skala *coping strategy* dengan nilai reliabilitas sebesar 0,923 dan skala *adaptational outcomes* dengan nilai reliabilitassebesar 0,916. Teknik analisis data dalam penelitian dengan menggunakan analisis regresi yaitu analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat kontribusi positif yang signifikan antara *coping strategy* terhadap *adaptational outcomes* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dengan $(r) 0.506$ dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Sehingga H_a yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa konsep diri berkontribusi terhadap *adaptational outcomes* dengan *R Square* sebesar 25.6%.

Kata kunci: *Coping strategy, adaptational outcomes, mahasiswa yang mengerjakan skripsi.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan wadah penting yang dapat membentuk manusia yang berkualitas, berintelektual dan mampu meningkatkan kualitas hidup seseorang. Tingkatan dalam pendidikan juga dapat menunjukkan kemajuan dalam berbagai aspek kehidupan. Perguruan tinggi merupakan salah satu lembaga pendidikan yang keberadaannya dapat menjadi sarana terwujudnya manusia yang memiliki potensi. Mahasiswa merupakan kalangan intelektual yang sedang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa tidak hanya mempunyai status, tetapi juga berjuang untuk menyelesaikan studinya. Salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan untuk memperoleh gelar sarjana adalah menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.

Skripsi merupakan merupakan sarana pengukuran kemampuan akademik secara integratif dan sistematis sesuai bidang peminatan ilmu yang ditekuni. Menurut Darmono dan Hasan (2005) skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama. Perjuangan dalam mengerjakan skripsi bukanlah hal yang mudah seperti mengerjakan laporan ataupun makalah. Proses panjang yang dialami mahasiswa selama mengerjakan skripsi

tersebut banyak menemui berbagai macam hambatan, maupun masalah-masalah, tidak jarang juga mahasiswa menganggap skripsi adalah tugas yang menguras tenaga, waktu dan biaya.

Perjuangan dalam mengerjakan skripsi bukanlah hal yang mudah, tidak jarang mahasiswa melalui beberapa proses yang menyulitkan. Sari (2007) menemukan ada beberapa masalah yang muncul dan menghambat penyelesaian skripsi atau bahkan sampai menghentikan proses penyelesaian skripsi tersebut, diantaranya jatuhnya mental dan turunnya optimisme ditengah pengerjaan skripsi yang disebabkan hambatan yang ditemui. Oleh karenanya penulisan skripsi dipandang secara negatif sebagai tugas yang berat bagi mahasiswa. Fadillah (2013) mengatakan banyak hal yang dapat menjadi kendala untuk mampu menyelesaikan skripsi, membuat mahasiswa merasa terbebani dan menjadi stres. Dengan kata lain adanya tuntutan dan hambatan dapat membuat individu merasa tertekan.

Banyak hal yang membuat mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merasa tertekan, seperti 1) mahasiswa mengalami kesulitan dalam menemukan judul, 2) Mahasiswa menerima penolakan judul skripsi yang diajukan, 3) kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing, 4) Kesulitan dalam mencari bahan referensi. Proses dalam mengerjakan skripsi menjadi tekanan

tersendiri bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Lazimnya, tekanan dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berfungsi. Namun semua bergantung pada sejumlah faktor yang ada pada diri individu sendiri yaitu, situasi yang menimbulkan stres, penilaian dan kejelian dalam menanggulangnya.

Dalam psikologi untuk menanggulangi situasi yang penuh dengan tekanan atau stres disebut dengan *coping*. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *coping* sebagai usaha untuk merubah kognitif dan behavioral yang berlangsung secara terus-menerus untuk mengatasi tuntutan-tuntutan spesifik yang bersifat eskternal maupun internal, dimana kapasitasnya dianggap sebagai beban dan melebihi sumber daya yang dimiliki individu. *Strategy coping* yang ditampilkan individu dapat berbeda-beda tergantung pada masalah yang dihadapi. Folkman dan Lazarus (dalam Carver, Scheier, & Michael, 1989) mengatakan bahwa cara mengatasi adalah perbedaan antara dua type umum dari *coping*. Yang pertama, disebut *problem focused coping*, yang kedua disebut *emotion focused coping*. Meskipun sebagian besar penyebab stres menimbulkan kedua jenis coping, *problem-focused coping* berorientasi kepada sesuatu yang konstruktif bisa dilakukan, sedangkan *emotion-focused coping* cenderung mendominasi terfokus diarahkan untuk mengelola emosi

Individu yang mampu melakukan penanggulangan (*coping*), akan dapat membantu seseorang untuk beradaptasi dengan kondisi yang di alaminya. *Coping* yang efektif untuk dilakukan adalah *coping* yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima serta beradaptasi terhadap situasi yang menekan. Adaptasi yang dimaksud mengacu pada proses untuk mengatur tuntutan-tuntutan yang ada. Lebih lanjut Lazarus dan Folkman (1984) menggunakan istilah *adaptational outcomes*. *Adaptational outcome* adalah kualitas hidup yang biasa disebut kesehatan fisik dan mental yang terkait dengan bagaimana seorang individu mengevaluasi dan melakukan strategi penanggulangan ketika berada dalam kondisi stres dalam kehidupan (Lazarus & Folkman, 1984).

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian korelasional dengan mengklasifikasikan variabel penelitian ke dalam dua kelompok, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Yusuf (2007) penelitian korelasional merupakan suatu tipe penelitian yang melihat hubungan antara satu atau beberapa variabel dengan satu atau beberapa variabel lain. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu *coping*

strategy sebagai variabel bebas dan *adaptational outcomes* sebagai variabel terikat. Jadi, pada penelitian ini peneliti ingin melihat kontribusi *coping strategy* terhadap *adaptational outcomes* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi Universitas Negeri Padang.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *incidental sampling*. Setiap subjek penelitian diminta untuk mengisi angket dari skala *coping strategy* dan skala *adaptational outcomes*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *coping strategy* yang

disusun berdasarkan aspek-aspek *coping strategy* dan skala *adaptational outcomes* disusun berdasarkan aspek pada *adaptational outcomes* (Lazarus & Folkman, 1984). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh melalui proses *judgment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh rerata empirik dan rerata hipotetik dari skala *coping strategy* dan skala *adaptational outcomes* sebagai berikut:

Tabel.1 Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik *Coping Strategy* dan *Adaptational outcomes*

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Coping Strategy</i>	48	192	120	24	188	173	146,04	12,968
<i>Adaptational Outcomes</i>	37	148	92,5	18,5	77	135	107,80	14,151

Berdasarkan Tabel.1 dapat dilihat bahwa rata-rata empirik dari *coping strategy* penelitian adalah 146,09 dan rata-rata hipotetik adalah 120. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum skor rata-rata empirik subjek lebih besar dibandingkan rata-rata hipotetik penelitian. Artinya, *coping strategy* yang dilakukan oleh subjek dalam penelitian ini lebih baik dari pada yang dilakukan oleh populasi pada umumnya. Rata-rata empirik *adaptational outcomes* dari subjek penelitian adalah 107,80 dan rata-rata hipotetik adalah 92,5. Secara umum

skor rata-rata empirik subjek penelitian lebih besar daripada rata-rata hipotetik penelitian, sehingga dapat diartikan *adaptational outcomes* pada subjek penelitian lebih baik daripada populasi pada umumnya.

Hasil uji normalitas sebaran variabel *coping strategy* diperoleh nilai K-SZ=0,497 dan $p=0,996$ ($p=0,996>0,05$). Kemudian, hasil uji normalitas sebaran variabel *adaptational* diperoleh dari nilai K-SZ=0,692 dan $p=0,725$ ($p=0,227>0,05$). Sehingga memperlihatkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki sebaran normal.

Jadi sebaran data kedua variabel penelitian dapat dikatakan berdistribusi normal.

Uji linearitas bertujuan untuk membuktikan apakah variabel bebas mempunyai hubungan yang linear dengan variabel terikat. Model statistik yang digunakan untuk melihat linearitas variabel adalah *F-linearity*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linearitas adalah jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan linear atau jika $p > 0,05$ maka sebaran dianggap tidak linear. Nilai linearitas *coping strategy* dan *adaptational outcomes* sebesar $F = 71,517$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *coping strategy* dan *adaptational outcomes* memenuhi asumsi linear. Berdasarkan hasil analisis korelasi yang telah dilakukan, diperoleh persamaan regresi $Y = 9,359 + 0,80X$. Selain itu, hasil lainnya yang didapatkan yaitu koefisien korelasi (r) regresi 0,540, serta nilai $F = 56,455$ dengan nilai $p = 0,0001$ yang signifikan pada taraf $p = 0,00$. Menandakan hipotesis diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat kontribusi antara *coping strategy* terhadap *adaptational outcomes* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang. Hal ini juga menjelaskan bahwa *coping strategy*

yang dilakukan subjek memiliki kontribusi dalam menghasilkan *adaptational outcomes* yang baik. Hal ini juga berarti bahwa semakin baik atau semakin efektif *coping* yang dilakukan individu maka akan semakin baik pula *adaptational outcomes* yang dimiliki oleh individu tersebut.

Penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Novianti, (2018) mengenai pengaruh *coping strategy* terhadap *adaptational outcomes* pada *caragiver* penderita bipolar di Bipolar Care Indonesia Bandung. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *coping strategy* terhadap *adaptational outcomes* pada *caragiver* bipolar di *Bipolar Care* Indonesia. Hal tersebut menggambarkan bahwa *coping* yang dilakukan oleh *caragiver* memberikan pengaruh terhadap adaptasi individu dalam menjalankan perannya sebagai *caragiver*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memiliki strategi *coping* yang baik atau tinggi, *coping* yang tinggi dapat juga diartikan sebagai *coping* yang efektif. Seperti yang dikatakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) bahwa *coping* yang efektif adalah *coping* yang mengarah pada usaha aktif untuk menguasai, mengurangi atau menoleransi tuntutan yang disebabkan oleh stres atau tekanan. Dengan kata lain, *coping*

strategy merupakan upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi masalah atau emosi negatif yang dirasakan, hal ini merujuk pada fungsi utama *coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) meliputi, strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*) dan berpusat pada emosi (*emotion focused coping*).

Lazarus (1984) mengatakan *problem focused coping* digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. *Coping* yang berpusat pada masalah cenderung memungkinkan individu mengatasi masalahnya dengan berpikir logis dan berusaha memecahkan permasalahan. Menurut Intani dan Surjaningrum (2010) individu dengan *coping* yang mengarah pada *problem focused coping* memiliki kemampuan analisa situasi, mencari informasi dan memiliki kompetensi diri. Seseorang dengan *problem focused coping* lebih memfokuskan pada permasalahan yang dialaminya dan mencoba untuk menemukan cara untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Dalam penelitian ini dapat dilihat kategorisasi *problem focused coping* subjek dalam penelitian berada dalam kategori sedang. Banyaknya subjek yang berada pada kategori sedang menunjukkan subjek dalam penelitian kurang melakukan *strategy coping* yang mengarah pada *problem*

focused dalam mengatasi tekanan atau masalah yang dihadapinya. Hal ini juga menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian kurang memiliki keterampilan pemecahan masalah. Dimana, subjek dalam penelitian mampu mengidentifikasi masalah yang dihadapai namun tidak dengan alternatif penyelesaiannya.

Perilaku *coping* yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan untuk mengatasi tekanan emosi yang diakibatkan oleh situasi yang penuh dengan tekanan. *Emotion focused coping* merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh *stressor* atau tekanan, dengan kata lain *strategy coping* ini lebih berorientasi pada emosi yang merupakan usaha untuk meredakan atau mengelola tekanan emosional yang muncul. Pada strategi *coping* yang mengarah pada *emotional focused coping*, secara umum subjek dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa dalam mengatasi masalah atau tekanan yang dirasakan subjek cenderung dominan menggunakan *emotion focused coping*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian telah melakukan *coping* dalam menghadapi masalah atau tekanan yang dirasakan dalam mengerjakan skripsi. Subjek melakukan usaha-usaha *coping* baik yang mengarah pada *problem focused*

coping maupun *emotional focused coping* dalam mengatasi kesulitan atau masalah yang dirasakan. Hal ini menunjukkan bahwa baik *problem focused coping* maupun *emotion focused coping* sama-sama dapat digunakan saat mengerjakan skripsi. Hanya saja hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak adanya keselarasan antara kedua strategi *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Dimana *emotion focused coping* subjek dalam penelitian lebih dominan dibandingkan *problem focused coping*. Selain itu, Hasil penelitian juga menunjukkan kontribusi *problem focused coping* yang dilakukan oleh subjek penelitian memiliki kontribusi yang kecil daripada *emotion focused coping* terhadap *adaptational outcomes*. Hal ini jugalah yang mengakibatkan *adaptational outcomes* berada pada kategori sedang. Menurut Tarwiyati (2013) tekanan atau masalah yang dirasakan mahasiswa yang mengerjakan skripsi memerlukan penyelesaian yang terfokus pada masalah (*problem focused coping*).

Dalam penelitian ini mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi lebih banyak yang menggunakan *emotion focused coping* dari pada strategi *coping* yang mengarah pada *problem focused coping* dalam mengatasi tekanan atau kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Sedangkan Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa masalah

yang berhubungan dengan pekerjaan atau tugas sering diatasi dengan *problem focused coping*. Hal tersebut juga sesuai dengan pernyataan Ismiati (2015) bahwa *coping* yang terfokus pada masalah adalah cara yang tepat digunakan individu untuk bisa menyesuaikan diri dalam menghadapi tekanan atau *stress* dalam menyelesaikan skripsi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru untuk dapat menyelesaikan skripsinya, bukan lari dari masalah. Tidak efektifnya strategi *coping* yang dilakukan akan berdampak terhadap *adaptational outcomes*. Seseorang dengan strategi *coping* yang baik atau efektif akan menghasilkan *adaptational outcomes* yang baik. Hal ini sesuai dengan dengan pernyataan Intani dan Surjaningrum (2010) yang mengatakan bahwa melalui *coping* yang efektif individu akan melakukan adaptasi terhadap berbagai tekanan dan perubahan yang terjadi. Adaptasi yang dimaksud dalam penelitian ini mengacu pada bagaimana individu yang mengerjakan skripsi mampu beradaptasi atau tetap adaptif dengan segala situasi yang penuh tekanan dan kesulitan dalam menghadapi masalah yang muncul. Keberhasilan individu dalam keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan atau tekanan dengan apa yang diharapkan lingkungan disebut dengan *adaptational outcomes*.

Berdasarkan hasil penelitian, secara umum variabel *adaptational outcomes* subjek dalam penelitian ini berada pada kategori sedang. Kemampuan *adaptational outcomes* sedang menunjukkan adanya sebagian subjek yang belum berhasil dalam mencapai relasi interpersonal yang memuaskan (*social functioning*), perasaan positif terhadap diri yang berkaitan bagaimana perasaan terhadap diri sendiri dan kondisinya, serta bagaimana individu tetap peduli terhadap hal-hal yang dapat mengganggu secara kesehatan. Jadi, dapat dikatakan bahwa sebagian subjek belum berhasil dalam menyeimbangkan antara tuntutan maupun hambatan yang dirasakan.

Adaptational outcomes yang dimaksud dalam penelitian ini mengacu pada tiga fungsi. Fungsi tersebut didasarkan pada konsep *adaptational outcomes* menurut Lazarus dan Folkman (1984). Fungsi pertama yaitu *social functioning* (cara individu dalam memenuhi berbagai peran untuk mencapai relasi interpersonal yang memuaskan), *morale* (perasaan individu mengenai dirinya dan kondisi kehidupannya) dan *somatic health* (kesehatan fisik). Keberhasilan subjek kedalam tiga dimensi ini dapat dilihat ketika subjek berhasil menjalankan ketiga dimensi *adaptational outcomes* dengan tekanan yang dirasakan saat mengerjakan skripsi.

Dimensi pertama dalam *adaptational outcomes* adalah dimensi *social functioning*. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) fungsi sosial atau *social functioning* dapat diartikan sebagai cara individu memenuhi berbagai peran untuk mencapai relasi interpersonal yang memuaskan. Untuk aspek *social functioning* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dalam penelitian ini berada dalam *social functioning* dengan kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa adanya subjek yang belum berhasil mengatasi konflik, frustrasi, dan menyelesaikan kesulitan-kesulitan yang berhubungan dengan lingkungan/relasi sosialnya. Hasil penelitian menunjukkan saat terjadi kesalahpahaman subjek kesulitan dalam mengatasinya. Subjek juga menghindari saat bertemu dengan dosen pembimbingnya, padahal sebagai mahasiswa yang mengerjakan skripsi seharusnya mampu menjalin relasi yang baik dengan dosen pembimbing.

Dimensi *morale functioning* subjek dalam penelitian berada pada kategori tinggi meskipun beberapa berada pada kategori sedang. Namun dapat dikatakan bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori tinggi. Kategori tinggi ini menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi mampu memandang dirinya secara positif, mampu melepas diri dari keterpurukan, yakin dengan kemampuannya untuk

mengatasi masalah atau kesulitan, mampu menerima masalah dan melakukan upaya yang terbaik untuk mengatasinya. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *morale* berkenaan dengan bagaimana penilaian dan perasaan seseorang mengenai diri dan kondisi kehidupannya. Individu yang menilai dirinya secara positif, akan merasa dirinya berharga, ia akan menjadi percaya diri, dan lebih dapat menerima dirinya. Begitu juga sebaliknya, individu dengan penilaian diri negatif akan lebih banyak menghayati emosi-emosi negatif. Hal ini juga berkaitan dengan penghargaan terhadap diri. Hasil penelitian ini didukung Calhoun dan Acocella (dalam Gufron & Risnawati, 2011) bahwa penilaian merupakan individu yang bisa menilai diri sendiri, mengetahui bagaimana situasi yang sedang dihadapinya, dan mengetahui seharusnya dia menjadi apa, dan memiliki standar individu. Hasil dari penilaian tersebut disebut dengan harga diri. Semakin tidak sesuai antara harapan dan standar diri, maka akan semakin rendah harga diri individu. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) seseorang dengan *morale functioning* yang baik adalah individu yang memandang dirinya secara positif, akan merasa dirinya berharga, menjadi percaya diri dan lebih dapat menerima kondisi dirinya.

Dimensi *somatic health* sebagian besar subjek berada pada kategori sedang namun

beberapa berada pada kategori tinggi. Secara umum, dengan banyaknya subjek yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian belum sepenuhnya berhasil beradaptasi jika ditinjau dari *somatic health* ketika berada dalam tekanan atau kesulitan. Lazarus dan Folkman (1984) dalam jangka waktu yang panjang, strategi penanggulangan akan mempengaruhi kesehatan. Ketika strategi penanggulangan yang dilakukan individu tidak mampu menurunkan tekanan yang dirasakan individu maka, kondisi yang penuh tekanan yang berlarut akan berdampak terhadap kesehatan individu. Hal ini dapat terjadi karena berkurangnya nafsu makan bahkan sering mengabaikan waktu makan disaat individu berada dalam tekanan, insomnia di saat target-target mengerjakan skripsi, serta individu kurang memperhatikan pola makan, waktu tidur serta olahraga.

Secara garis besar dapat disimpulkan bahwa *coping strategy*, baik yang mengarah pada *problem focused coping* maupun *emotion focused coping* sama-sama dapat memiliki kontribusi terhadap *adaptational outcomes* selama mengerjakan skripsi. Namun strategi *coping* yang dilakukan oleh subjek dalam penelitian belum mampu menghasilkan *adaptational outcomes* yang baik. Hal ini dikarenakan kurang efektifnya strategi *coping* yang dilakukan oleh subjek,

dimana dalam menghadapi tekanan yang ditimbulkan oleh skripsi subjek lebih dominan dengan *emotion focused coping* namun. Seharusnya dalam mengerjakan skripsi *coping* yang akan lebih efektif untuk digunakan adalah *problem focused coping* karena dapat memiliki pengaruh yang efisien terhadap keberhasilan *adaptational*, selain itu juga tetap melakukan *emotion focused coping*.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai kontribusi *coping strategy* terhadap *adaptational outcomes* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum *coping strategy* mahasiswa yang mengerjakan skripsi berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 62 %.
2. Secara umum *coping strategy* mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang mengarah pada *problem focused coping* berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 58 %.
3. Secara umum *coping strategy* mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang mengarah pada *emotional*

focused coping berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 66 %.

4. Terdapat kontribusi positif yang signifikan antar *coping strategy* terhadap *adaptational outcomes* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebanyak 54%.

Saran

Beberapa saran yang dapat dikemukakan oleh peneliti berdasarkan gambaran penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya:

a. Saran teoritis

1. Berdasarkan hasil penelitian mengenai kontribusi *coping strategy* terhadap *adaptational outcomes* sekiranya dapat dijadikan informasi serta menambah ilmu pengetahuan terkhusus pada ilmu psikologi pendidikan dan sosial.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti tentang *coping strategy*, diharapkan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *coping* dan *adaptational outcomes*. Sehingga nantinya dapat memperkaya riset tentang *coping* dan *adaptational outcomes*.

b. Saran Praktis

1. Bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi disarankan

agar mampu melakukan *strategy coping* yang dapat menyelesaikan tekanan yang sedang dihadapi dan terus mengembangkan *coping* yang efektif dalam diri.

2. Bagi orang tua disarankan agar dapat dapat memberikan dukungan

kepada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Sehingga mahasiswa dapat memilih *coping* yang tepat dalam menyelesaikan skripsi.

DAFTAR RUJUKAN

- Carver, C. S., Scheier, M. F & Michael, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Darmono & Hasan. (2005). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia
- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *eJournal Psikologi*, 1(3), 254–267.
- Ghufron, N. M. & Risnawati, R. (2011). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Intani, F. S., & Surjaningrum, E. R. (2010). Coping Strategy pada Mahasiswa Salah Jurusan. *Fara Sofah, Endang Surjaningrum*, 12(2), 119–127.
- Ismiati. (2015). Problematika dan coping Stres mahasiswa. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32), 15–27.
- Novianti, M. (2018). Pengaruh coping strategy terhadap adaptational outcomes pada caregiver penderita Bipolar di Bipolar care Indonesia Bandung. *Prosiding Psikologi*, 4, 158–164.
- Sari, V. Y. (2007). *Hubungan antara optimisme dengan problem focused coping*. Laporan Penelitian
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tarwiyati, H. (2013). Hubungan antara tingkat problem focused coping dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Gresik. *Psikosains*, 6(1), 63–80.
- Yusuf, M. (2007). *Metode penelitian*.

Padang: UNP Press.