

Strategi *Problem Focused Coping* Mahasiswa yang Mengalami Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling

Nurul Emiyani¹, Rahmi Sofah²

¹Universitas Sriwijaya, Palembang, nurulemiyani04@gmail.com

²Universitas Srwijaya, Palembang, rahmi.bimb@gmail.com

Abstrak. *Problem focused coping* merupakan strategi untuk mengatasi permasalahan individu, mengurangi tekanan dan stress. Penelitian bertujuan untuk mengetahui strategi *problem focused coping* pada mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 82 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, jumlah sampel 71 mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar. Data penelitian dikumpulkan menggunakan skala likert, dengan teknik analisis data menggunakan persentase (%). Hasil penelitian diperoleh data 22,5% pada kategori tinggi, 62% pada kategori sedang, dan 15,5% pada kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa strategi *problem focused coping* mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: *Problem Focused Coping*, Kejenuhan Belajar.

1. Pendahuluan

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

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

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

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Keberhasilan dalam proses belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Pada kondisi covid-19 kebijakan dalam pendidikan mengharuskan siswa belajar dari rumah, dengan konsep pendidikan jarak jauh. Kemendikbud menjelaskan bahwa berdasarkan surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tertanggal 17 Maret 2020 tentang pembelajaran yang dilakukan secara daring, untuk memutuskan rantai penyebaran Penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19) Kemendikbud (dalam Pawicara & Conilie, 2020: 30). Kebijakan baru memunculkan inovasi-inovasi baru bagi individu.

Pembelajaran jarak jauh merupakan solusi ditengah wabah Covid-19, Kondisi covid-19 memiliki kendala dalam pelaksanaan pembelajaran secara daring. Faktor-faktor yang dapat menghambat minat belajar di masa daring yaitu media pembelajaran yang monoton, jaringan internet tidak stabil, fasilitas pembelajaran tidak mendukung, dan kurangnya dukungan orang tua (Yanti & Sumianto, 2021: 608). Faktor-faktor permasalahan dalam pembelajaran daring yang terjadi berpengaruh terhadap hasil pembelajaran, permasalahan yang dialami membuat mahasiswa merasa jenuh.

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

Mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar harus segera diatasi agar mahasiswa dapat mengatasi kendala yang sedang dialaminya. Sebagai mahasiswa memiliki cara-cara yang berbeda untuk mengatasi rasa stres karena jenuh dalam belajar, baik dengan cara meminta bantuan dengan orang lain, mengatasi permasalahan sendiri, hanya diam dan tidak melakukan tindakan apapun namun mengharapkan permasalahan yang dialami akan selesai dengan sendirinya

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi. Mahasiswa yang menjalankan proses persekolahan di perguruan tinggi memiliki peranan penting dalam mewujudkan cita-cita, dikarenakan mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan dengan peserta didik pada tingkat sekolah menengah dan dasar. Kehidupan pendidikan perguruan tinggi memiliki berbagai macam permasalahan yang lebih kompleks yang menuntut mahasiswa untuk dapat mengatasinya. Sebagai individu dengan kategori mahasiswa semestinya mampu dalam mengendalikan dirinya untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya dengan baik.

Coping merupakan strategi yang dilakukan untuk mengentaskan permasalahan yang terjadi. *Coping* merupakan bentuk respon terhadap perilaku dan pikiran yang stres, menggunakan sumber yang ada pada diri individu atau lingkungan sekitarnya, dalam pelaksanaannya dilakukan secara sadar, dan bertujuan untuk mengurangi dan mengatur

konflik-konflik yang muncul dari diri pribadi dan di luar dirinya (*internal or external conflict*), sehingga dapat meningkatkan kehidupan yang lebih baik (Maryam, 2017: 102).

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Sujadi, 2015: 7) salah satu strategi *coping* yakni *problem focused coping*, yang bertujuan untuk mengurangi stress serta mengatasinya dengan cara melakukan perubahan melalui cara-cara yang baru serta dengan keterampilan-keterampilan yang baru. Strategi *problem focused-coping* merupakan salah satu strategi yang digunakan dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang sedang dialami individu. Strategi ini dapat dilakukan oleh individu yang memiliki keyakinan dalam menyelesaikan masalah-masalah yang sedang dihadapinya dan berpusat pada keyakinan individu dalam mengontrol dirinya untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Laurentia Chezary Tito Pitaloka dan Henny Christine Mamahit (2021: 41) yang berjudul “*Problem-Focused Coping* pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta”. Berdasarkan hasil penelitian deskripsi dalam penggunaan *problem focused coping* terfokus oleh masalah mahasiswa dengan klasifikasi kategori tinggi yaitu 54,6%. *Problem-focused coping* merupakan tindakan yang positif dan dapat digunakan untuk mengurangi stres akademik. Strategi *problem focused coping* sangat berperan penting dalam mengurangi stres yang dialami oleh mahasiswa. Kemudian berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zaini Fadlan (2019:72) bahwa *problem focused coping* berperan penting dalam mengatasi *academic stress*, dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa semakin tinggi *problem focused coping* maka semakin rendah *academic stress*.

Mahasiswa yang memiliki strategi *problem focused coping* dapat melakukan hal yang positif ketika sedang mengalami permasalahan yang dihadapi salah satunya kejenuhan dalam belajar. Permasalahan seperti kejenuhan belajar harus segera diatasi agar tidak menimbulkan stress dan kondisi yang dialami sangat berpengaruh terhadap proses pembelajarannya, Jadi mahasiswa memiliki kemampuan yang berbeda dalam mengatasi permasalahannya. Oleh sebab itu, peneliti ingin melakukan penelitian terkait strategi *problem focused coping* mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar, Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan dan mengetahui strategi *problem focused coping* mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya. Penelitian ini dapat memberikan gambaran terkait strategi *problem focused coping* yang digunakan untuk mengatasi masalah pada mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar. Hasil penelitian dapat dijadikan acuan atau pedoman mengenai strategi *problem focused coping* untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh mahasiswa.

2. Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, Penelitian kuantitatif merupakan pengukuran data dan statistik objektif dengan perhitungan ilmiah yang berasal dari sampel orang-orang yang diminta untuk menjawab pertanyaan tentang survei untuk menentukan frekuensi dan persentase tanggapannya (Siyoto & Ali, 2015: 19). Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian survei untuk memperoleh data dan gambaran mengenai strategi *problem focused coping* mahasiswa

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

yang mengalami kejenuhan belajar pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling FKIP Universitas Sriwijaya.

Pada penelitian ini yang menjadi populasi dalam objek penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan dan konseling FKIP Universitas Sriwijaya angkatan 2020 kelas Palembang dan kelas indralaya dengan jumlah mahasiswa 82 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar. Pada penelitian ini penentuan sampel menggunakan *purposive sampling* untuk mengidentifikasi mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019: 85). Peneliti menggunakan skala guttman untuk mengidentifikasi kejenuhan belajar. Berdasarkan hasil perolehan data dengan menggunakan skala guttman, dalam penelitian ini sampel penelitian yaitu mahasiswa yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar yang berada pada kategori tinggi dan sedang, sampel penelitian ini berjumlah 71 mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar.

Penelitian ini pengumpulan data menggunakan skala psikologis yang disebarakan untuk sampel penelitian yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar secara *online* melalui *google form*, untuk mengetahui strategi *problem focused coping* mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar. Skala psikologis yang digunakan dalam penelitian menggunakan lima alternative jawaban pada setiap item pernyataan yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Sebelum melakukan penelitian, instrument yang digunakan telah diuji validitas dan reliabilitas pada 30 responden diluar sampel penelitian. Untuk menguji validitas instrument menggunakan rumus *person product moment* dengan taraf signifikan 5%. Hasil validitas instrument diperoleh 36 item pernyataan yang dinyatakan valid, dengan nilai realibilitas dengan menggunakan rumus *Cronbach Alpha* sebesar 0,936 yang dinyatakan sebagai kategori tinggi, dalam pengelompokkan koefisiensi Menurut Guilford (dalam Pradana, 2020: 45). Instrumen yang telah divalidasi kemudian disebarakan untuk mengetahui strategi *problem focused coping* mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling FKIP Universitas Sriwijaya.

Penelitian menggunakan statistik deskriptif untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data. Dalam penelitian ini pengukuran dikelompokkan menjadi tiga kategori, Menurut Azwar (dalam Andryani & Purwanti, 2021: 69) pengkategorian berdasarkan Mean dan Standar deviasi pengelompokkan data dapat menggunakan rumus sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria dan Rumus Pengkategorisasi

Kategori	Rumus
Rendah	$X < (M - 1 SD)$
Sedang	$(M - 1 SD) \leq X < (M + 1SD)$
Tinggi	$M + 1SD \geq X$

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Keterangan:

X = Skor Responden

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Setelah memperoleh data berdasarkan pengkategorian, kemudian peneliti mendeskripsikan hasil pengukuran data dengan mempersentasekan jawaban dari responden. Adapun rumus yang digunakan dalam perhitungan persentase sebagai berikut:

$$\text{persentase (\%)} = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

f = Frekuensi

N = Jumlah Keseluruhan

% = Menyatakan Persentase

3. Hasil

Data diperoleh dari 71 mahasiswa yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar menggunakan skala psikologis model skala likert. Berdasarkan data diperoleh nilai mean (M) yaitu 144, Standar Deviasi (SD) 19, nilai maximum (Xmax) 180 dan nilai minimum (Xmin) 104. Berikut hasil pengolahan data disajikan dalam bentuk tabel:

Tabel 2. Deskripsi Statistik

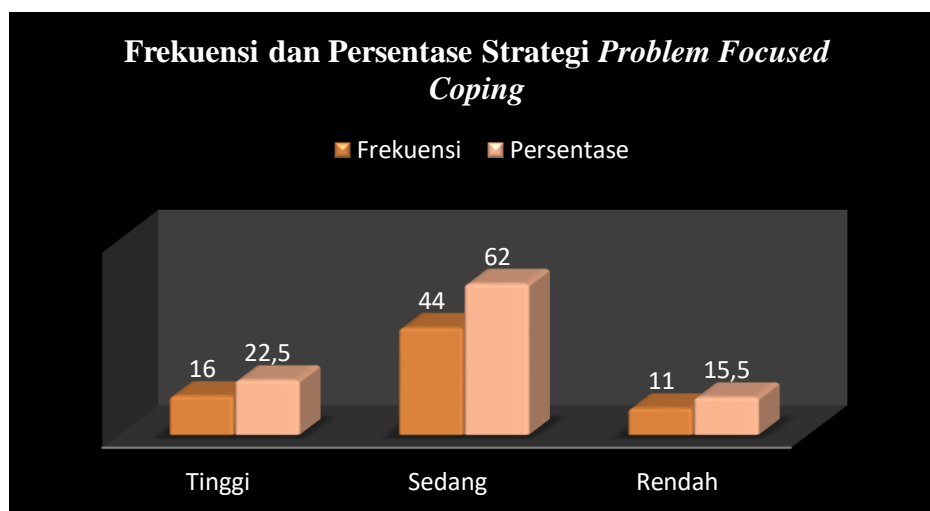
Deskripsi Statistik			
Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
143.9437	18.85121	104.00	180.00

Hasil penelitian yang akan dibahas mendeskripsikan strategi *problem focused coping* mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar mahasiswa program studi bimbingan dan konseling FKIP Universitas sriwijaya. Peneliti menentukan dan membuat kriteria kategorisasi berdasarkan data yang diperoleh ketika melakukan penelitian, persentase jawaban setelah dianalisis secara keseluruhan, disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi strategi *problem focused coping* mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar mahasiswa program studi bimbingan dan konseling angkatan 2020 FKIP Universitas Sriwijaya adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Frekuensi dan Persentase Strategi *Problem Focused Coping*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 163$	Tinggi	16	22,5
2	$125 \leq X < 163$	Sedang	44	62
3	$X < 125$	Rendah	11	15,5
Jumlah			71	100

Dari hasil penelitian strategi *problem focused coping* mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling FKIP Universitas Sriwijaya, diperoleh hasil bahwa terdapat 15,5% (11 mahasiswa) berada pada kategori rendah, pada kategori sedang dengan persentase 62% (44 mahasiswa), sedangkan pada kategori tinggi dengan persentase 22,5% (16 mahasiswa). Berikut ini gambar diagram frekuensi dan persentase strategi *problem focused coping* :



Gambar 1. Diagram Frekuensi dan Persentase Strategi *Problem Focused Coping*

Berdasarkan hasil perolehan data penelitian strategi *problem focused coping* mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar persentase tertinggi pada kategori sedang.

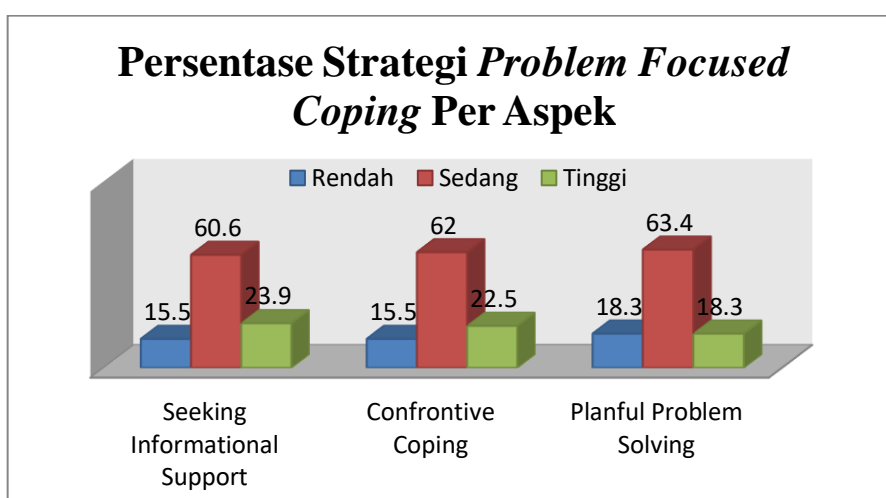
Adapun pengkategorian peraspek disajikan dalam bentuk tabel, berikut ini merupakan pengkategorian frekuensi dan persentase per aspek strategi *problem focused coping*:

Tabel 4 Kategori Frekuensi dan Persentase Per Aspek

No	Aspek	Rendah		Sedang		Tinggi		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1.	<i>Seeking Informational Support</i>	11	15,5	43	60,6	17	23,9	71	100
2.	<i>Confrontive Coping</i>	11	15,5	44	62	16	22,5	71	100

3.	<i>Planful Problem Solving</i>	13	18,3	45	63,4	13	18,3	71	100
----	---------------------------------------	----	------	----	------	----	------	----	-----

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa setiap aspek memiliki nilai tersendiri. Pada penelitian ini mengukur 3 aspek yaitu *seeking informational support*, *confrontive coping*, dan *planful problem solving*. Aspek ini diukur dengan 3 kriteria pengkategorian tinggi, sedang dan rendah. Dari tabel dapat disimpulkan bahwa persentase paling tinggi untuk indikator *seeking informational support* berada pada kategori sedang yaitu 60,6%, indikator *confrontive coping* berada pada kategori sedang yaitu 62%, sedangkan persentase paling tinggi pada indikator *planful problem solving* berada pada kategori sedang 63,4%. Berikut gambar diagram pengkategorian persentase Strategi *problem focused coping* per aspek:



Gambar 2 Diagram Persentase Strategi *Problem Focused Coping* Per Aspek

4. Pembahasan

Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan strategi *problem focused coping* mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan persentase tertinggi berada pada kategori sedang, dengan persentase 62% dan jumlah 44 mahasiswa, artinya mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar berusaha untuk mengatasi masalah yang dihadapi dan berani mengambil keputusan serta mencari alternatif penyelesaian masalah dengan menggunakan strategi *problem focused coping*. Sejalan dengan pendapat (Bakhtiar & Asriani, 2015: 80) *problem focused coping* merupakan suatu proses dalam menyelesaikan penyelesaian masalah yang dilakukan secara langsung oleh individu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kemampuan dari mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar dalam menggunakan strategi *problem focused coping* untuk mengatasi masalah kejenuhan belajar. Menurut (Tuasikal & Retnowati 2019: 113) penting untuk meningkatkan strategi *problem focused coping* karena strategi *problem focused coping* digunakan oleh individu guna untuk mengurangi stres yang dimiliki oleh individu, dan *problem focused coping* dianggap efektif untuk mengatasi masalah yang dialami.

Menurut pendapat (Semaraputri & Rustika, 2018: 43) *problem focused coping* ini untuk membantu individu agar mampu mengembangkan dirinya dan mengembangkan makna yang positif dalam hidupnya. Mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar menggunakan strategi *problem focused coping* untuk mengendalikan dirinya dalam upaya menyelesaikan permasalahan yang sedang dialaminya. Mahasiswa yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar ini mampu untuk mengembangkan dirinya serta menumbuhkan makna positif dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapinya. Dari hasil penelitian ini terdapat 11 mahasiswa dengan persentase 15,5% dengan kategori rendah, artinya terdapat mahasiswa yang belum dapat melakukan strategi *problem focused coping* dengan baik, tentunya strategi *problem focused coping* perlu untuk ditingkatkan agar mahasiswa tidak stres dan dapat mengatasi masalah yang dialaminya.

Hasil penelitian berdasarkan aspek *seeking informational support* bahwa mahasiswa bimbingan dan konseling yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar berada pada kategori sedang dengan persentase 60,3% dan 43 mahasiswa, hal ini artinya mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar memiliki usaha dalam mengatasi permasalahannya dengan cara mencari informasi yang mendukung untuk membantu mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi belum optimal.

Penggunaan strategi *problem focused coping* mahasiswa dipengaruhi oleh dukungan sosial yang baik. Dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam melakukan strategi *problem focused coping*. Pernyataan ini didukung oleh (Pradana & Susilawati, 2019: 6) yang menjelaskan bahwa ketika individu memiliki dukungan sosial yang tinggi, maka strategi *problem focused coping* yang digunakan juga tinggi untuk mengentaskan permasalahan yang dialaminya, begitupun sebaliknya dukungan sosial yang rendah dapat membuat penggunaan strategi *problem focused coping* rendah, karena rendahnya dukungan sosial untuk mengentaskan permasalahan yang sedang dialaminya.. Mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar dapat mengatasi masalah dengan baik menggunakan strategi *problem focused coping*, dengan dukungan sosial positif dalam mengatasi permasalahan yang sedang dialami.

Aspek yang kedua yaitu *confrontive coping*, hasil penelitian menunjukkan bahwa pada aspek *confrontive coping* berada pada kategori sedang dengan jumlah 44 mahasiswa dan hasil persentasenya 62%. Menurut (Rofiah, 2015: 15) *confrontive coping* merupakan cara yang digunakan oleh mahasiswa untuk mengatasi permasalahan yang sedang dialami dengan mengubah keadaan dan berani mengambil tindakan. Pada aspek *confrontive coping* berada pada kategori sedang artinya mahasiswa berusaha melakukan usaha dengan tindakan secara langsung untuk mengubah suatu keadaan atau mengatasi kejenuhan belajar, namun hal ini perlu untuk ditingkatkan. Pada aspek *confrontive coping* mahasiswa harus berupaya dan optimisme untuk melakukan tindakan agar dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya. Salah satu yang mendukung mahasiswa untuk melakukan konfrontasi adalah memiliki optimis yang tinggi. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari (Khriste et al., 2020 : 20) yaitu ketika individu memiliki optimisme yang tinggi, maka *problem focused coping* yang digunakan juga tinggi, dan begitu sebaliknya.

Penggunaan strategi *problem focused coping* penting untuk ditingkatkan untuk membantu mengurangi tekanan pada individu yang mengalami kejenuhan belajar, dalam

penggunaan strategi *problem focused coping* untuk mengatasi masalah harus memiliki sikap optimisme agar dapat melakukan tindakan dalam mengatasi permasalahan. Hal ini sejalan dengan pendapat dari (Azmi, 2016: 15) ketika mahasiswa memiliki sikap optimisme, maka mahasiswa dapat menggunakan *problem focused coping* dan dapat berfikir positif dalam menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya. Berpikir positif dapat membantu mahasiswa dalam menentukan tindakan yang harus dilakukan untuk mengatasi permasalahan kejenuhan belajar. Mahasiswa yang memiliki strategi *problem focused coping* cenderung berusaha dengan gigih untuk mengubah keadaan agar dapat menyelesaikan permasalahannya.

Aspek ketiga *planful problem solving*, dari hasil penelitian pada aspek *planful problem solving* berada pada kategori sedang dengan persentase 63,4% dengan jumlah 45 mahasiswa. Pada aspek *planful problem solving* berada pada kategori sedang, artinya mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar mampu melakukan usaha dengan membuat suatu rencana serta mencari alternatif yang tepat. Mahasiswa pada aspek *planful problem solving* cenderung berusaha dengan gigih untuk mengubah keadaan agar dapat menyelesaikan permasalahannya. Hal sejalan dengan pendapat (Suardiantari & Rustika, 2019: 101) individu yang memiliki kegigihan yang kuat serta tidak mudah menyerah akan mempermudah dirinya dalam mengembangkan kemampuan untuk menentukan rencana-rencana dalam menyelesaikan permasalahan dan melakukan usaha untuk mengatasi masalahnya. Kemampuan yang dimiliki ini mampu melakukan strategi *problem focused coping* untuk mengentaskan permasalahan yang dialaminya.

Mahasiswa pada kategori rendah menggunakan strategi *problem focused coping*, perlu untuk ditingkatkan agar mahasiswa tidak stres dan dapat mengatasi masalah yang dialaminya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *problem focused coping* Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Kadili, 2013: 19) terdiri dari 6 faktor yaitu pertama kesehatan dan energi, untuk mengatasi permasalahan hendaknya keadaan individu harus dalam keadaan sehat dan berenergi untuk dapat memecahkan permasalahan yang sedang dialaminya, karena kondisi kesehatan dan energi dapat mempengaruhi proses strategi *coping* pada stres yang dialami. Ketika mahasiswa dalam kondisi sehat dan berenergi, mahasiswa dapat melakukan upaya untuk mengatasi masalah yang sedang dialaminya.

Kedua keyakinan yang positif, memiliki keyakinan yang positif merupakan salah satu cara untuk dapat melakukan strategi *coping*, karena ketika mahasiswa memiliki keyakinan yang positif, dapat membantu dalam pemecahan masalah yang dialami, dan dengan berpikir jernih mahasiswa dapat mempertimbangkan alternatif yang akan digunakan untuk mengatasi masalah yang dialaminya. hal ini didukung oleh pendapat (Khriste & Sutarto 2020: 20) bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara optimisme dengan *problem focused coping*, jadi semakin tinggi optimisme mahasiswa maka penggunaan *problem focused coping* juga semakin tinggi. Mahasiswa hendaknya memiliki keyakinan yang positif terhadap dirinya agar dapat membantu dirinya dalam memilih alternatif serta mempertimbangkan solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.

Ketiga kemampuan pemecahan masalah, jadi individu yang menggunakan strategi *problem focused coping* harus memiliki kemampuan dalam pemecahan masalah, hal ini digunakan untuk memecahkan masalah dengan cara mencari informasi, menganalisis

yang bertujuan untuk mengidentifikasi masalah untuk menghasilkan alternatif yang akan digunakan individu dalam menyelesaikan masalahnya, kemampuan pemecahan masalah membantu individu untuk mampu dalam mempertimbangkan alternatif yang akan digunakan individu untuk mengantisipasi hal buruk, dan dapat memilih serta menerapkan alternatif untuk mengatasi permasalahan yang dialaminya.

Keempat, Keterampilan sosial yaitu kemampuan bertindak laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai sosial yang berlaku di lingkungan masyarakat. Keterampilan sosial yang merupakan salah satu cara yang digunakan untuk menyelesaikan masalah, dengan keterampilan sosial yang baik dapat memungkinkan individu untuk dapat mengatasi masalahnya dan dapat menjalin hubungan yang baik dengan memperoleh dukungan dari individu lainnya. Hal ini sejalan dengan pendapat (Levina, 2017: 78) ketika mahasiswa memiliki keterampilan sosial yang tinggi, maka semakin baik dalam menggunakan *problem focused coping* untuk mengatasi masalah yang sedang dialaminya.

Kelima, dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan keinginan dari setiap individu untuk memperoleh sebuah dukungan dan perhatian atas tindakan yang dilakukan. Dukungan sosial tentunya memberikan pengaruh dalam membantu mahasiswa dalam menggunakan strategi *problem focused coping* untuk mengatasi masalah yang dialaminya, karena ketika mahasiswa memiliki dukungan sosial dirinya akan merasa diperhatikan dan disayangi, serta dengan dukungan sosial mahasiswa dapat memperoleh dukungan dalam hal informasi dan nasihat agar dukungan yang diberikan dapat membantu mahasiswa dalam menemukan solusi untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Hal ini sejalan dengan pendapat (Kurniawan, 2020: 8) ketika seseorang memperoleh dukungan dirinya akan merasa diterima di lingkungannya, dan memiliki sikap positif dalam menghadapi masalah dengan menggunakan *problem focused coping*.

Dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga oleh mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar, salah satunya dalam bentuk dukungan informasi, saran dan nasihat untuk membantu dalam mengatasi permasalahan yang sedang dialaminya. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari (Cihaningsih, 2020: 34) dukungan sosial merupakan hal yang efektif digunakan untuk mengatasi masalah, baik dari dukungan keluarga, pertemanan, dan lingkungan sosial yang membantu memberikan dukungan untuk mengatasi masalah yang sedang dialami. Dengan adanya dukungan informasi serta nasihat dan saran yang diperoleh mahasiswa sehingga dapat melakukan *coping* dibandingkan dengan individu yang kurang memiliki dukungan sosial, karena dengan dukungan sosial ini mahasiswa dapat memperoleh informasi-informasi serta saran yang digunakan untuk membantu dalam mengentaskan permasalahan yang dialaminya.

Keenam, sumber material memiliki sumber material tentunya akan mempermudah mahasiswa dalam memenuhi kebutuhannya. Keuangan yang terpenuhi dapat menjadi sumber strategi *problem focused coping* mahasiswa. Sumber material dapat membantu mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar untuk merencanakan strategi-strategi yang digunakan untuk mengatasi masalah dalam kejenuhan belajar.

Faktor-faktor strategi *problem focused coping* merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh mahasiswa agar dapat melaksanakan strategi *problem focused coping* untuk mengatasi permasalahan yang sedang dialaminya. Strategi *problem focused coping* ini sangat penting untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi kejenuhan belajar agar

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

mahasiswa dapat mengendalikan dirinya serta mengatasi permasalahannya dan dapat menjalankan proses pembelajaran dengan baik. Hal ini sejalan dengan pernyataan (Ilham, 2019: 58) yaitu mahasiswa akan melakukan usaha untuk menyelesaikan permasalahan yang dialaminya salah satunya dengan menggunakan strategi *problem focused coping*. Jadi penting untuk meningkatkan strategi *problem focused coping* agar kejenuhan belajar dapat teratasi dan memilih alternatif yang tepat untuk mengatasi kejenuhan belajar yang dialami. Sebagai seorang mahasiswa sebaiknya perlu untuk meningkatkan strategi *problem focused coping* agar dapat membantu dirinya dalam mengendalikan dirinya ketika sedang dihadapi oleh masalah.

Kondisi covid-19 dalam pendidikan dapat menimbulkan rasa jenuh dalam belajar, karena sistem pembelajaran dan suasana belajar dengan kondisi yang berbeda, maka mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar perlu untuk meningkatkan strategi *problem focused coping* agar dapat mengatasi kejenuhan belajar yang dialami, agar dapat menerima dan mengikuti pembelajaran dengan baik.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Strategi *Problem Focused Coping* Mahasiswa yang Mengalami Kejenuhan Belajar pada Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya. Hasil penelitian sebagai berikut Strategi *Problem Focused coping* yang dimiliki oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar memperoleh hasil 22,5% berada pada kategori tinggi, 62% berada pada kategori sedang, dan 15,5% berada pada kategori rendah. Sehingga dapat diketahui sebagaimana besar mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar memiliki strategi *problem focused coping* pada kategori sedang. Dalam hal ini artinya mahasiswa program studi bimbingan dan konseling angkatan 2020 yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar dapat meningkatkan kemampuannya untuk menggunakan strategi *problem focused coping* dalam mengatasi kejenuhan belajar.

6. Referensi

- Andryani, I., & Purwanti, M. (2021). Gambaran Kestabilan Emosi dan Perilaku Agresif Siswa Kelas IV- VI Di SDS Islam Plus “ X .” *Jurnal Psikologi Pendidikan*. 14(1): 59-79.
- Azmi, S. F. (2016). Hubungan antara optimisme dengan kemampuan *problem focused coping* pada mahasiswa yang bekerja part time. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Cihaningsih, H. S. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dengan *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Skripsi*. Semarang: UNIKA Soegijapranata Semarang.
- Fadlan, Z. (2019). Hubungan Problem Focused Coping Dengan Academic Stress Pada Siswa Kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah. *Skripsi*. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Fazmi, N. (2021). Hubungan Antara *Problem Focused Coping* Dan Kecemasan Pada

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

- Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19 Skripsi. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Kadili, N. D. (2013). Kecerdasan Emosional dan Problem focused coping pada mahasiswa yang sedang menyusun. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Khriste, G., Valentsia, D., Wijono, S., Kristen, U., Wacana, S., & Tengah, J. (2020). Optimisme Dengan *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir This study aims to determine is there a relationship or not between optimism and problem focused coping . *This research conducted on 2016 by Satya Wacana Christian* . 2(1): 15–22.
- Kurniawan, Tejananto (2020). Hubungan antara *Self Regulated Learning* dan *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa di Surabaya yang Menempuh Program Skripsi dalam Situasi Pandemi Covid-19. *Thesis*. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. 1(2): 101-107.
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.
- Ningsih, Laras Kristia. (2020) Kejenuhan Belajar Masa Pandemi Covid-19 Siswa SMTA di Kedeungwungu Indramayu. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi Iain Jember Di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 30–38.
- Pitaloka, L. C. T., & Mamahit, H. C. (2021). Problem-Focused Coping pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*. 6(2): 41-49.
- Pradana, I. G. N. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran Problem Focused Coping dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kecemasan Remaja SMA yang Akan Menempuh Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*. (2010): 1–11.
- Pradana, Ilham Putra. (2019). Pengaruh Self-Regulation Terhadap Problem Focused Coping Menghadapi Stres Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Pradana, I. G. N. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran Problem Focused Coping dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kecemasan Remaja SMA yang Akan Menempuh Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*. (2010): 1–11.
- Pradana, Yoga Hendi. (2020). Perbedaan Minat Belajar Siswa ditinjau dari Metode Mengajar Guru. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Rofiah, Siti. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Strategi *Coping* pada Caregiver Formal Lansia. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

- Suardiantari, L. N., & Rustika, I. M. (2019). Peran kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap problem focused coping pada mahasiswa prelinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(3): 99–110.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujadi, E. (2015). Konseling Pancawaskita untuk Membentuk Problem Focused Coping. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(1): 7-15.
- Tri Semaraputri, S. A. K., & Rustika, I. M. (2018). Peran Problem Focused Coping Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja Akhir Yang Menjadi Pengurus Organisasi Kemahasiswaan Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1): 35-47.
- Yanti, N. F., & Sumianto, S. (2021). Analisis Faktor-Faktor yang Menghambat Minat Belajar Dimasa Pandemi Covid-19 pada Siswa SDN 008 Salo. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1): 608–614.