

**STRATEGI *COPING* MAHASISWA PROGRAM
STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ANGKATAN TAHUN 2022 DALAM
MENYELESAIKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan untuk memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

OLEH

**Lansiana Muna
11122028**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA
MANDIRA KUPANG
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lansiana Muna
NIM : 11122028
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul: Strategi *Coping* Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan Tahun 2022 dalam menyelesaikan skripsi, adalah benar-benar karya saya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan penyimpangan, maka saya bersedia dituntut secara hukum.

Disahkan/diketahui

Pembimbing I



Gracianus Edwin Tue P. Lejap, S.Pd., M.Pd
NIDN: 1515049401

Mahasiswa/Pemilik



Lansiana Muna
NIM: 11122028

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan untuk diujikan pada tanggal, 26 Januari 2026

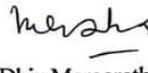
Oleh

Pembimbing I



Gracianus Edwin Tue P. Lejap, S.Pd., M.Pd
NIDN: 1515049401

Pembimbing II



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd
NIDN: 0822066201

Mengetahui
Ketua Program Studi Bimbingan dan
Konseling

Gracianus Edwin Tue P. Lejap, S.Pd., M.Pd
NIDN: 1515049401

Mengesahkan
Dekan EKIP Unwira

Dr. Madar Aleksius, M.Ed
NIDN: 0829076201


Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan dihadapan panitia ujian skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, serta diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan demi memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) pada tanggal 30 Januari 2026.

Panitia Ujian




Dra. Rosa M. Buloh, M.Pd
NIDN: 0807056401
Ketua

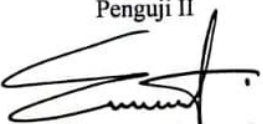
Mersha
Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd
NIDN: 0822066201
Sekretaris



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd
NIDN: 0818066201
Penguji I



Br. Dr. Kristinus Sembiring, SVD, S.Pd., M. Pd
NIDN: 0810118202
Penguji II



Gracianus Edwin Tue P. Lejap, S.Pd., M.Pd
NIDN: 1515049401
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Sebab bagi Allah tidak ada yang mustahil” (Lukas 1:37)

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan untuk:

1. Orang tua tercinta Bapak Matheus Hua dan Mama Fransiska Yulita Jera.
2. Almamater tercinta Universitas Katolik Widya Mandira.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Strategi *Coping* Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan Tahun 2022 dalam Menyelesaikan Skripsi”. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana gambaran Strategi *Coping* Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan tahun 2022 dalam Menyelesaikan Skripsi? Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai Strategi *Coping* Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan tahun 2022 dalam Menyelesaikan Skripsi.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik berkat bantuan, bimbingan, dan masukan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Madar Aleksius, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira, yang telah membantu peneliti dalam segala urusan administrasi penelitian.
2. Bapak Gracianus Edwin Tue P. Lejap, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Katolik Widya Mandira yang telah

memberikan dukungan dan arahan yang berguna kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

3. Bapak Gracianus Edwin Tue P. Lejap, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing I dan Ibu Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd sebagai pembimbing II yang selalu memberikan waktu, pikiran dan arahan serta motivasi dalam membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Pater, Bruder, Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membekali peneliti dengan berbagai pengetahuan dan keterampilan selama peneliti berada di bangku kuliah hingga penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Marselina Yunita Aso, S.Pd., sebagai pegawai Tata Usaha pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam mengurus administrasi yang berkaitan dengan penelitian ini.
6. Teman-teman mahasiswa yang telah membantu peneliti dalam memberikan data penelitian.
7. Bapak Matheus Hua dan Mama Fransiska Yulita Jera, Kaka Ernestina Wurha, Adik Rainier Raysa Wonga dan kaka Alfred Erich serta semua anggota keluarga yang selama ini telah memberikan cinta, doa dan dukungan baik moril maupun material selama proses studi semester satu sampai sekarang.
8. Teman-teman seperjuangan angkatan tahun 2022 Prodi Bimbingan

dan Konseling yang selalu memberikan semangat dan dukungan untuk peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, untuk itu diharapkan kritik dan saran demi penyempurnaan skripsi ini.

Kupang

Lansiana Muna

ABSTRAK

Judul skripsi: Strategi *Coping* Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan Tahun 2022 dalam Menyelesaikan Skripsi. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana gambaran Strategi *Coping* Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan tahun 2022 dalam Menyelesaikan Skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan tahun 2022 di Universitas Katolik Widya Mandira Kupang dalam menghadapi tekanan dan hambatan selama proses penyelesaian skripsi. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan tahun 2022 yang sedang mengerjakan tugas akhir yang berjumlah 20 orang. Pemilihan informan dilakukan dengan cara *purposive sampling*, yaitu penarikan informan dilakukan secara sengaja dengan kriteria yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara. Wawancara yang digunakan adalah wawancara semiterstruktur. Analisis data meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Uji keabsahan data dilakukan dengan teknik triangulasi untuk memastikan kredibilitas hasil penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa semester VII (Angkatan 2022) Program Studi Bimbingan dan Konseling memiliki strategi *coping* yang bervariasi dalam menyelesaikan skripsi. Secara umum mahasiswa menggunakan strategi *Problem-focused* dan *Emotion-focused*. Pada strategi *coping Problem-focused* terbagi

menjadi tiga bagian yaitu *Planful Problem Solving*, *Confrontative coping* dan *Seeking Social Support*. Sedangkan dalam strategi *coping Emotion-focused* terbagi menjadi lima bagian yakni *Positive Reappraisal*, *Accepting Responsibility*, *Self-Controlling*, *Distancing* dan *Escape avoidance*. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling menggunakan strategi *coping* yang bervariasi dan bersifat adaptif. Hal ini dikarenakan mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan situasi stres, dan mampu mengurangi beban yang dimiliki. Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti memberikan saran kepada a) Program Studi. Program Studi perlu memperkuat layanan bimbingan dan konseling serta menyediakan pelatihan perencanaan, manajemen stres, dan pengelolaan waktu agar mahasiswa lebih siap menyelesaikan skripsi. b) Mahasiswa perlu menyusun rencana penyelesaian skripsi secara terstruktur dengan menetapkan target dan jadwal agar pengerjaan lebih terarah. Selain itu, mahasiswa hendaknya aktif menghadapi kendala melalui diskusi dengan dosen pembimbing dan teman sebaya serta memanfaatkan dukungan sosial sebagai sumber motivasi dan solusi. c) Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah subjek yang lebih besar dan melibatkan lebih dari satu program studi atau perguruan tinggi agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, penggunaan pendekatan kuantitatif atau metode campuran (*mixed methods*) dapat dipertimbangkan untuk memperkuat temuan dan mengurangi subjektivitas data.

Kata Kunci: Strategi coping, penyelesaian skripsi, problem-focused coping, emotion-focused coping, Program Studi Bimbingan dan Konseling.

ABSTRACT

This thesis title is: Coping Strategies of Guidance and Counseling Study Program Students, Class of 2022, in Completing Their Thesis. The problem formulation in this study is: How is the description of the Coping Strategies of Guidance and Counseling Study Program Students, Class of 2022, in Completing Their Thesis? This study aims to obtain an overview of the coping strategies used by Guidance and Counseling Study Program students, Class of 2022, at Widya Mandira Catholic University, Kupang, in facing pressure and obstacles during the thesis completion process. The type of research used is descriptive qualitative. The subjects in this study were 20 active Guidance and Counseling Study Program students, Class of 2022, who were working on their final assignments. The selection of informants was carried out by purposive sampling, namely the drawing of informants was done intentionally with certain criteria who were working on their thesis. Data collection techniques were carried out through observation and interviews. The interviews used were semi-structured interviews. Data analysis included data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. Data validity testing was conducted using triangulation techniques to ensure the credibility of the research results. The results of the study indicate that seventh-semester students (Class of 2022) of the Guidance and Counseling Study Program have varied coping strategies in completing their theses. In general, students use Problem-focused and Emotion-focused strategies. Problem-focused coping strategies are divided into three parts: Planful Problem

Solving, Confrontative coping, and Seeking Social Support. While Emotion-focused coping strategies are divided into five parts: Positive Reappraisal, Accepting Responsibility, Self-Controlling, Distancing, and Escape avoidance. Based on the results of the study, it can be concluded that Guidance and Counseling study program students use varied and adaptive coping strategies. This is because students are able to adapt to stressful situations and are able to reduce their burdens. Based on the results of this study, the researcher provides suggestions to a) Study Programs. Study Programs. Study Programs need to strengthen guidance and counseling services and provide training in planning, stress management, and time management to better prepare students to complete their theses. b) Students should develop a structured thesis completion plan by setting targets and schedules to ensure a more focused work. Furthermore, students should actively address challenges through discussions with supervisors and peers and utilize social support as a source of motivation and solutions. c) Future researchers are advised to develop research with a larger number of subjects and involving more than one study program or university so that the research results can be more widely generalized. Furthermore, the use of a quantitative or mixed methods approach can be considered to strengthen the findings and reduce data subjectivity.

Keywords: Coping strategies, thesis completion, problem-focused coping, emotion-focused coping, Guidance and Counseling Study Program.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
D. Defenisi Konseptual	5
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Teori-Teori Tentang Variabel Penelitian.....	9
B. Hasil penelitian Terdahulu yang Relevan.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Instrumen Penelitian.....	26
D. Subjek Penelitian	27
E. Pengumpulan Data	28
F. Teknik Pengumpulan Data	31
G. Teknik Analisis data.....	32
H. Uji Keabsahan Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian.....	36
B. Pembahasan	47
BAB V PENUTUP	50
A. Simpulan	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52