

UPAYA PENGELOLAAN EMOSI MELALUI *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA AKHIR PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR (SKRIPSI)

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

MAULIDYA MIRNA

NIM. 170213090

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM, BANDA ACEH
2022 M/ 1443 H**

UPAYA PENGELOLAAN EMOSI MELALUI PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA AKHIR PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR (SKRIPSI)

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Darussalam Banda Aceh
sebagai Beban Studi Memperoleh Gelar Sarjana dalam Ilmu Pendidikan
Bimbingan dan Konseling

Oleh

MAULIDYA MIRNA

NIM. 170213090

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

pembimbing II



Dr. Fakhri, M.Ed
NIP. 196704011991031006



Nuzliah, S.Pd.I, M.Pd
NIDN. 2013049001

UPAYA PENGELOLAAN EMOSI MELALUI PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA AKHIR PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR (SKRIPSI)

Telah Diuji Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Ar-Raniry Dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Dan Konseling

Pada Hari/Tanggal

Selasa, 06 Desember 2022
12 Jumadil Awal 1444 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi:

Ketua,

sekretaris,



Dr. Fakhri, M.Ed
NIP. 196704011991031006



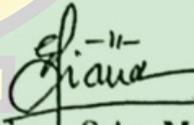
Irman Siswanto, S.Pd.I
NUK. 201801080819891071

Penguji I,

penguji II,



Nuzliah, S.Pd.I, M.Pd
NIDN. 2013049001

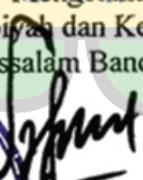


Elviana, S.Ag., M.Si
NIP. 197806242014112001

A R - Mengetahui, R Y

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh




Saiful Mulki, S.Ag., M.A., M.Ed., Ph.D
NIP. 1975010219997031003

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maulidya Mirna .MR

NIM : 170213090

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Upaya Pengelolaan Emosi Melalui *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan Dan Konseling Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi)

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi data dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banda Aceh, 06 Desember 2022

Yang Menyatakan,



Maulidya Mirna.MR
NIM. 170213090

ABSTRAK

Nama : Maulidya Mirna.MR
NIM : 170213090
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/Pendidikan Bimbingan dan
Konseling
Judul : Upaya Pengelolaan Emosi melalui *Psychological Well-Being*
Pada Masiswa Akhir Prodi Bimbingan dan Konseling
dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi)
Tanggal sidang :
Tebal skripsi :
Pembimbing I : Dr. Fakhri, M.Ed
Pembimbing II : Nuzliah, S.Pd, M.Pd
Kata Kunci : Kendala-kendala mahasiswa akhir, *Psychological Well-Being*

Kendala merupakan sebuah faktor atau hambatan yang dialami oleh mahasiswa prodi bimbingan dan konseling dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi), fenomena yang terjadi di lokasi penelitian banyaknya hambatan mahasiswa akhir dalam menyelesaikan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kendala-kendala yang dialami mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, dengan subjek penelitian 5 orang mahasiswa akhir prodi bimbingan dan konseling angkatan 2016 dan 2017. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan kartono dan sugiyono. Berdasarkan hasil penelitian kendala mahasiswa akhir dalam menyelesaikan skripsi, yaitu, kurangnya motivasi, kemampuan akademik rendah, sulit mencari ide/masalah untuk dijadikan judul skripsi, referensi yang terbatas, dan permasalahan waktu ketika ingin bimbingan dengan dosen pembimbing. Kesimpulan dari penelitian ini, *Psychological Well-Being* ini dapat membantu mahasiswa akhir dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi) yang mana *Psychological Well-Being* merupakan kondisi atau keadaan individu memiliki sikap yang positif terhadap diri dan orang lain. Serta mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain serta mampu mengembangkan dirinya kearah yang lebih baik lagi.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT Tuhan Semesta Alam atas segala nikmat kesehatan, rezeki, dan kelapangan waktu yang telah diberikan-Nya kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini yang berjudul “Upaya Mengelola Emosi Melalui *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan dan Konseling Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir”. Shalawat dan salam senantiasa penulis haturkan kepada junjungan alam Nabi Muhammad SAW, semoga kelak kita memperoleh syafa`atnya diyaumul akhir.

Suatu kebahagiaan bagi peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun penyusunan skripsi ini untuk memenuhi sebagian tugas dan syarat guna untuk memperoleh gelar Sarjana dan Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Penyelesaian skripsi dapat terselesaikan karna ada bimbingan, dukungan, partisipasi dan arahan semua pihak. Ucapan peneliti yang tak terhingga kepada:

1. Ibu Muslima, M.Ed selaku ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
2. Bapak Dr. Fakhri, M.Ed selaku dosen pembimbing I, yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing peneliti selama mengerjakan

skripsi berlangsung, terimakasih peneliti sebesar-besarnya yang tak terhingga atas wawasan dan ilmu pengetahuan yang diberikan kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

3. Ibu Nuzliah, M.Pd selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing peneliti selama mengerjakan skripsi berlangsung, terimakasih tak terhingga atas kesabaran serta motivasi yang diberikan kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Muslima, M.Ed selaku Pembimbing Awal (PA) Yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dalam meraih ilmu yang berkah dan bermanfaat.
5. Ibu Evi Zuhara, M.Pd selaku Penasehat Akademik (PA) Yang telah memberikan dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Persembahkan untuk Ayahanda tercinta Drs. Muniruddin dan Ibunda tercinta Asminarni, S.Pd selaku orang tua yang sangat peneliti cintai dan sayangi, yang selama ini rela berkorban demi anaknya untuk meraih kesuksesan. Rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada ayah dan umak yang tiada kenal lelah memotivasi peneliti dan memberi dukungan agar menjadi seorang pribadi yang bermanfaat bagi orang lain.
7. Uni tersayang Elma Nurshinta, S.Pd dan Kakak tercinta Elfi Maulani, S.Pd yang selalu sabar, selalu ada ketika peneliti susah, sedih dan senang serta selalu menjadi garis terdepan disetiap peristiwa kehidupan peneliti.
8. Muhammad Mishbahuddin, S.H., M.H yang selalu menjadi support system, dan sudah banyak membantu peneliti dalam banyak hal.

9. Kepada sahabat-sahabat, sri munira, abang syafi'i Mansur, serta teman-teman yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan kedepannya. Semoga Allah senantiasa melimpahkan Rahmat, keberkahan dan karunia-Nya kepada kita semua.

Banda Aceh, 20 Juni 2022

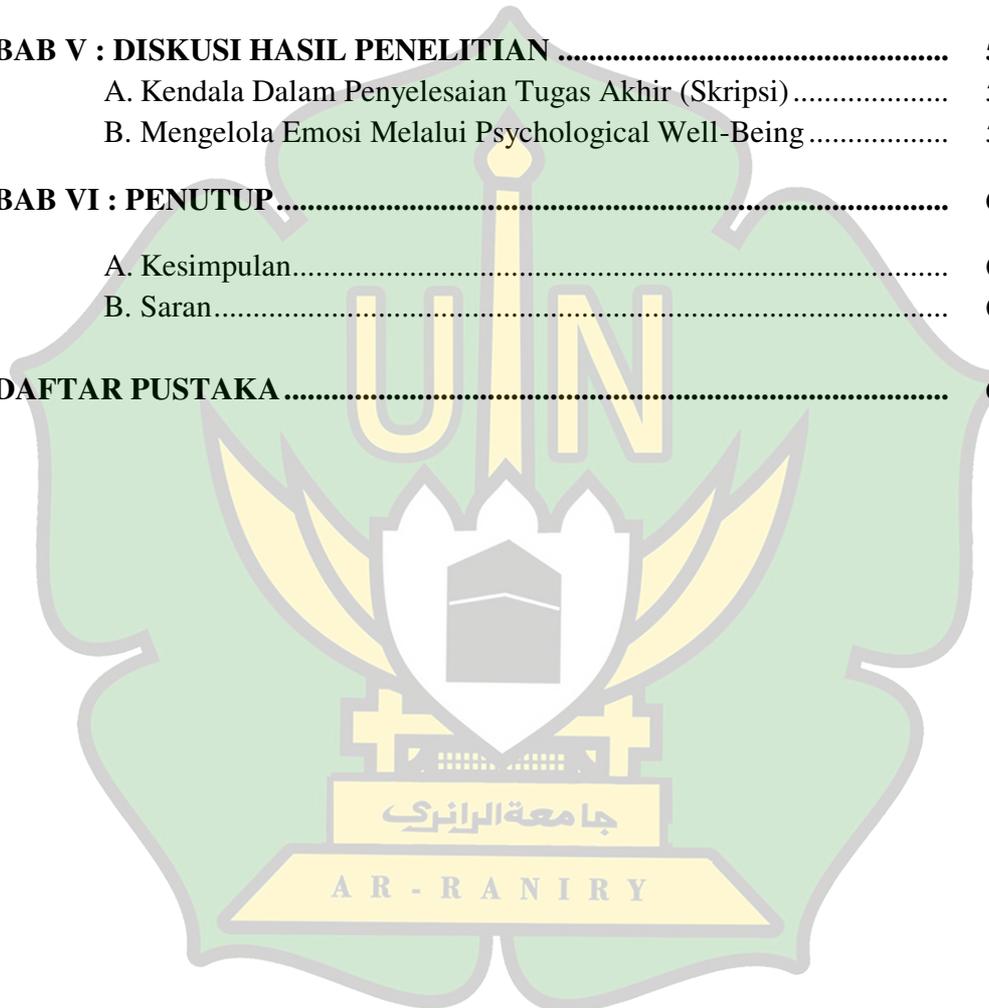
Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Defenisi Operasional.....	11
BAB II : KAJIAN TEORI.....	13
A. Kendala-kendala Mahasiswa Akhir Prodi BK Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi).....	13
1. Pengertian Kendala.....	13
2. Kendala-kendala mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi).....	14
B. Cara Pengelolaan Emosi Melalui Psychological Well-Being	20
1. Pengertian Pengelolaan Emosi	20
2. Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	24
BAB III : METODE PENELITIAN.....	27
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Subjek Penelitian.....	29
C. Kehadiran Peneliti	30
D. Lokasi Penelitian.....	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	31
F. Teknik Analisis Data.....	34
G. Tahap-Tahap Penelitian.....	36

BAB IV : PENYAJIAN DATA	37
A. Kendala Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi)	37
B. Mengelola Emosi Melalui Psychological Well-Being	46
BAB V : DISKUSI HASIL PENELITIAN	54
A. Kendala Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi)	54
B. Mengelola Emosi Melalui Psychological Well-Being	58
BAB VI : PENUTUP	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	68



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** : Surat Keterangan Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2** : Surat Izin Pengumpulan Data dari Dekan FTK
UIN Ar-Raniry
- Lampiran 3** : Surat Keterangan telah Selesai Mengumpulkan Data dari
Prodi Bimbingan dan Konseling
- Lampiran 4** : Kisi-kisi instrument
- Lampiran 5** : Pedoman Observasi
- Lampiran 6** : Pedoman Wawancara
- Lampiran 7** : Hasil Judgement Instrument Wawancara
- Lampiran 8** : Foto Kegiatan
- Lampiran 9** : Riwayat Hidup Penulis



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan suatu nama yang disandang oleh orang yang sedang menempuh pendidikan pada suatu program studi di suatu perguruan tinggi. Seorang mahasiswa akan diberi tugas akhir atau yang biasa disebut dengan skripsi. Dalam proses pengerjaan skripsi banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan. Banyak mahasiswa yang beranggapan bahwa skripsi adalah sesuatu yang sangat sulit, menakutkan dan menyita banyak waktu.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah seseorang yang menjalani pembelajaran pada suatu perguruan tinggi.¹ Dalam menjalani pembelajaran di perguruan tinggi terdapat mahasiswa akhir yang sedang menjalankan tugas akhir (skripsi) yang merupakan kewajiban mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir untuk meraih gelar sarjana strata (S1). Skripsi merupakan syarat untuk memperoleh gelar sarjana muda/diploma atau sarjana dimana penyusunannya dibimbing oleh dosen atau tim yang ditunjuk oleh perguruan tinggi. Dalam penyusunan tugas akhir (skripsi) mahasiswa dikatakan telah berhasil saat mereka mengerti dan memahami tujuan dan manfaat dari di lakukannya penelitian.²

¹ Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia (Edisi Ketiga)*, (Bandung: Balai Pustaka, 2007), hal. 46.

² Muazir, *Hambatan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Komunikasi Fakultas Ilmu Social Ilmu Politik Universitas Syiah Kuala*.

Mahasiswa tingkat akhir juga dituntut untuk mencapai sebuah prestasi, mampu menyelesaikan masalah dengan baik, dalam masalah akademis maupun non akademis. Mahasiswa juga menjalankan berbagai tuntutan kehidupan di luar kehidupan akademis seperti lingkungan, keluarga, pekerjaan, dan pertemanan. Dalam kehidupan akademis terdapat tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dimana terdapat hambatan-hambatan yang dialami oleh mahasiswa akhir, seperti pengelolaan waktu, melakukan revisi dengan dosen pembimbing, mencari literatur, serta pengerjaan tugas akhir lainnya.³

National Collage Health Assasesment pada tahun 2013 mengadakan survei dengan rata-rata usia 21 tahun melaporkan hampir setengah (46,3%) dari semua mahasiswa merasa kelelahan mengenai tanggung jawab akademik dan memiliki stres di atas rata-rata atau ekstrim. Sementara itu mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sekitar 36,7-71,6%.⁴ American College Health Association (ACHA) melakukan survei di Amerika dan hasilnya menunjukkan bahwa dalam perkuliahan mahasiswa menghadapi masalah besar yaitu stress. National College Health Assessment juga melakukan penelitian di tahun 2014, sebanyak 91,4 % mahasiswa

³ Widayanti, A., *Perbedaan Interaksi Sosial Antara Mahasiswa S1 yang Mengikuti Organisasi Kemahasiswaan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang*. (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2005), hal. 23.

⁴ American College Health Association. *American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Fall 2013*. (Hanover, MD: American College Health Association, 2013).

yang menjalani survey mengalami stress selama kurang lebih 12 bulan.⁵ Penelitian lain di tahun 2015 juga menyimpulkan hasil yang sama yaitu kurang lebih 12 bulan sebanyak 90,8% mahasiswa mengalami stress⁶. Terlebih lagi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi), karena beban yang di tanggung menjadi lebih berat. Sebagai salah satu syarat mutlak kelulusan dan wisuda, tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dengan tepat waktu dapat menyebabkan mahasiswa merasa stress.

Penelitian yang dilakukan oleh Pasaribu dan Syofii mengenai mahasiswa akhir, ditemui bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi mahasiswa akhir dalam menyelesaikan skripsi yakni kesulitan dalam membagi atau mencari waktu, kesulitan mencari referensi, dan kurangnya bimbingan dengan dosen pembimbing. Pada faktor internal kesulitan yang sering dialami oleh mahasiswa adalah kurangnya semangat atau motivasi dan merasa tidak yakin pada kemampuan diri, sehingga skripsi merupakan beban pada mahasiswa akhir.⁷

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan kepada 5 mahasiswa akhir Universitas Islam Negeri Ar-Raniry khususnya Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Prodi Bimbingan dan Konseling ditemukan beberapa permasalahan yang sering

⁵ Ibid. tahun 2014.

⁶ Ibid. tahun 2015.

⁷ Pasaribu, M. X. N., & Syofii, I. Analisis Kesulitan Penyelesaian Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Mesin Universitas Sriwijaya. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, Vol 3 No 1. 24-28 Tahun 2016.

dialami mahasiswa akhir seperti, dalam masa menyelesaikan tugas skripsi juga bersamaan dengan mengulang mata kuliah sehingga tidak fokus, kurangnya rasa percaya diri untuk menyelesaikan skripsi, tidak mendapat dukungan dari keluarga ataupun teman, terbebani oleh tuntutan keluarga dan lingkungan, dan ketakutan akan kegagalan yang membuat orang lain memandang rendah dirinya.⁸ Sejalan dengan penelitian Menurut Conroy (dalam Hidayah) sekitar 63% mahasiswa mengalami kecemasan terhadap penghinaan dan rasa malu jika mengalami kegagalan dalam bidang pendidikan dan sebanyak 93,9% mahasiswa merasa bahwa mereka kurang cukup pintar dan mereka kurang percaya diri dengan kemampuan diri.⁹

Terdapatnya hambatan-hambatan dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi) yang di alami oleh mahasiswa tingkat akhir, seperti yang kita ketahui bahwa banyaknya mahasiswa tingkat akhir bukan hanya terjadi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling saja, juga setiap mahasiswa Fakultas yang lainpun mengalami hambatan dalam mengerjakannya.

Menurut JJ Siang, ada beberapa faktor penghambat dalam penyelesaian skripsi yaitu, hambatan yang terdapat dalam penyelesaian tugas akhir terdiri dari dua faktor yaitu faktor internal meliputi kurangnya minat atau motivasi dalam diri mahasiswa dan kemampuan akademik yang rendah dalam menuangkan masalah atau ide. Faktor eksternal yaitu sulitnya materi atau judul skripsi yang dikerjakan, sulitnya pencarian

⁸ Hasil Observasi Peneliti Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2016-2017, 9 Juni 2022.

⁹ Hidayah, Desiana Nur. Persepsi Mahasiswa Tentang Harapan Orang Tua Terhadap Pendidikan Dan Ketakutan Akan Kegagalan. *Educational Psychology Journal*, Vol 1 No 1, 2012.

literature atau data dan permasalahan dengan dosen pembimbing saat konsultasi skripsi.¹⁰

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor internal meliputi kurangnya minat atau motivasi dalam diri mahasiswa dan kemampuan akademik yang rendah, khususnya faktor internal dalam hal ini adalah perlu menerapkan sikap positif terhadap diri dan orang lain. Agar tetap optimis, semangat dan bisa mengembangkan diri kearah yang lebih baik lagi.

Perlu kita ketahui bahwa setiap saat dalam kehidupan diri sendiri selalu menerapkan sikap yang positif, baik itu motivasi, sikap optimis maupun pantang menyerah. Yang dapat meningkatkan minat seseorang dalam mengerjakan sesuatu agar setiap individu berkembang sesuai kemampuan dirinya. Seseorang dikatakan berhasil dalam belajar ialah jika dalam dirinya memiliki keinginan yang kuat yang bias mendorong dirinya kearah yang lebih baik. Dalam hal ini perlu sekali diterapkan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir (skripsi).

Mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir (skripsi) banyak mengalami perubahan-perubahan emosi. Emosi itu sendiri adalah perasaan yang dialami seseorang yang dapat mempengaruhi pikiran dan tindakannya. Emosi berkaitan erat dengan pikiran dan tindakan yang akan dilakukan. Emosi terbagi menjadi dialami yang mempengaruhi pikiran dan tindakan menjadi positif, seperti

¹⁰ JJ Siang, *Cara Cepat Menyusun Skripsi*, (Yogyakarta: Media Pressindo,2009), H.101.

bahagia, gembira, semangat.¹¹ Sedangkan emosi negatif adalah sebaliknya yaitu, perasaan negatif yang dialami yang membuat pikiran dan tindakan menjadi negatif pula seperti sedih, cemas, takut, marah, dan khawatir.

Untuk dapat mengerjakan skripsi dengan baik, mahasiswa perlu memiliki kemampuan mengelola emosi. Kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan mengarahkan emosinya kepada tindakan yang benar, memiliki sifat bersungguh-sungguh dan sifat dapat dipercaya dengan menunjukkan integritas dan sikap tanggung jawab dalam mengelola diri sendiri, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yaitu memiliki adaptabilitas yang tinggi dan luwes memandang sesuatu hal, serta memiliki inovasi dengan cara bersikap terbuka terhadap gagasan, pendekatan baru, dan informasi terkini.

Individu yang mampu mengelola emosinya akan lebih objektif dan realistis dalam menganalisis permasalahannya. Kemampuan mengelola emosi akan membuat seseorang akan merasa lebih bahagia, percaya diri, dan optimis. Seseorang akan merasa lebih tenang dalam menghadapi peristiwa atau keadaan yang membuatnya marah atau sedih apabila yang bersangkutan dapat mengelola emosinya dengan baik. Penyaluran emosi yang tepat dapat membuat seseorang mampu mengarahkan pikiran ke tindakan tepat yang harus dilakukan.¹²

¹¹ Sri, Lanawati, *Hubungan Antara Emotional Intelligence dan Intelektual Quotion dengan Prestasi Belajar Siswa SMU*. (Tesis Master, Tidak Dipublikasikan: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 1999), hal. 30.

¹² Wahyono, T, *Memahami Kecerdasan Emosi Melalui Kerja Sistem Limbik*, (Jogjakarta: Anima, 2001), hal. 13.

Dari hasil wawancara peneliti kepada 5 mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling pada angkatan tahun 2016 dan angkatan tahun 2017. Yang terdiri dari 2 mahasiswa angkatan 2016 dan 3 mahasiswa angkatan 2017. Sebelum membahas mengenai pengalaman mahasiswa akhir yang diwawancarai dalam menyelesaikan skripsi, peneliti akan memberikan rincian data mengenai mahasiswa akhir yang belum menyelesaikan gelarnya biasa disebut dengan S1. Diketahui dari data yang peneliti dapat dari pihak Prodi Bimbingan Konseling di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Data mahasiswa semester akhir Prodi Bimbingan Konseling 2015-2017

No	Tahun Angkatan	Jenis Kelamin		Jumlah Mahasiswa
		P	L	
1	2015	14	3	17
2	2016	24	11	35
3	2017	69	15	84
Total		107	29	136

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada tahun 2022 ditemukan beberapa hal yang menyebabkan mahasiswa akhir beranggapan bahwa pengerjaan skripsi mengalami kesulitan:

1. Kurangnya motivasi dan niat yang kuat untuk menyelesaikan skripsi secepatnya.
2. Mahasiswa mengalami kesulitan ketika mencari waktu yang pas untuk mengerjakan skripsi.
3. Mahasiswa kurang paham dalam membuat skripsi sesuai dengan apa yang diinginkan oleh dosen.
4. Mahasiswa cemas tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.¹³
5. Mahasiswa merasa malas dan jenuh mengikuti bimbingan.
6. Mahasiswa kesulitan menemukan buku/literatur yang relevan atau mencari bahan untuk referensi. Diakibatkan karena jaringan lambat.
7. Mahasiswa kesulitan mengatur waktu antara pertemuan dengan dosen pembimbing.
8. Kehilangan semangat sesudah melihat coretan dosen pada skripsi.¹⁴

Berbagai hal tersebut dapat membuat mahasiswa menunda-nunda pengerjaan skripsi atau penyelesaian skripsi menjadi semakin lama, dan mahasiswa menjadi stres, khawatir serta gelisah. Peneliti menduga bahwa ada mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry kesulitan dalam menyusun skripsi dan kurang mampu mengelola emosinya dengan baik. Kemampuan

¹³ Hasil Wawancara Penulis Dengan AA Mahasiswa Jurusan BK Angkatan 2016, 9 juni 2022

¹⁴ Hasil Wawancara Penulis Dengan SM Mahasiswa Jurusan BK Angkatan 2017, 10 juni 2022

mengelola emosi sangat penting dalam proses penyusunan skripsi. Apabila kemampuan mengelola emosi rendah, penyelesaian skripsi dapat menjadi lama.

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan diatas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang dapat mengubah pola pikir mahasiswa untuk mengembangkan potensi dan mampu mengelola emosinya melalui *Psychological Well-Being* yang pada dasarnya memang sudah ada pada setiap masing-masing individu.

Menurut Ryff (1989) *Psychological Well-Being* diartikan sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, serta menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, kemudian berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.¹⁵

Oleh Karena itu, penelitian tentang upaya pengelolaan emosi melalui psychological well-being pada mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling yang sedang menyelesaikan tugas akhir (skripsi).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

¹⁵ Ryff, C. D., Happiness is Everything or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal Personality and Social Psychology*, 1989, hal. 1068-1081.

1. Apa saja kendala-kendala mahasiswa akhir dalam menyelesaikan skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling?
2. Bagaimana cara mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling dalam mengelola emosi?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kendala-kendala mahasiswa akhir dalam menyelesaikan skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling.
2. Untuk mengetahui bagaimana cara mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling dalam mengelola emosi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah memberikan informasi dan sumbangan bagi pengembangan pengetahuan di bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya tentang upaya mengelola emosi melalui *psychological well-being* pada mahasiswa akhir prodi Bimbingan dan Konseling dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry : Hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangan bagi Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry berupa informasi mengenai

hambatan-hambatan yang dialami oleh mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan tahun 2016 dan angkatan tahun 2017 yang sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi) serta mengelola emosinya, dan kiranya dapat memberikan inspirasi mengenai hal-hal yang perlu dilakukan untuk membantu mahasiswa akhir dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dengan baik.

- b. Bagi mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry : Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai keadaan emosi mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan tahun 2016 dan angkatan tahun 2017 pada saat mengerjakan skripsi.
- c. Bagi penulis : Dengan melakukan penelitian ini, peneliti memperoleh pengalaman dan wawasan tentang mengelola emosi dan psychological well-being, Serta dapat menerapkannya pada diri peneliti sendiri.

E. Definisi Operasional

Ada beberapa point yang dapat peneliti kutip dari beberapa teori :

1. Kendala

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, disebutkan bahwa arti kendala adalah halangan, rintangan. Bahasa istilahnya, “kendala merupakan factor atau keadaan yang membatasi, halangan atau mencegah pencapaian sasaran”.¹⁶ Kata “kendala” dalam bahasa Indonesia bermakna “ halangan dan rintangan”.¹⁷

¹⁶ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), h. 543.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa hambatan adalah suatu halangan yang terjadi dalam setiap melakukan kegiatan sesuatu yang membuat terhambatnya dalam mengerjakan suatu pekerjaan, setiap manusia pasti mengalami yang namanya kendala atau hambatan baik disengaja maupun tidak disengaja.

2. Pengelolaan Emosi

Menurut Goleman : 2000. Emosi ialah setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat meluap-luap. Sedangkan mengelola emosi merupakan kemampuan individu untuk menangani perasaan agar terungkap dengan tepat dan selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu.¹⁸

Jadi yang dapat peneliti kutip dari pengertian diatas yaitu mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani berbagai macam perasaan sehingga dapat menyeimbangkan didalam diri individu.

3. *psychological well-being*

Ryff : 1989. mendefinisikan *psychological well-being* sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya,

¹⁷ Suharto Dan Tata Iryanto, *Kamus Bahasa Indonesia Terbaru*, (Surabaya: Indah Surabaya, 1989), h. 105.

¹⁸ Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence (terjemahan)*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), hal. 45.

memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.¹⁹

Jadi yang dapat peneliti kutip dari teori di atas ialah : psychological well-being merupakan suatu kondisi individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Dan dapat mengatur tingkah lakunya sendiri serta dapat membuat keputusan sendiri dalam diri individu tersebut agar bisa membuat diri mereka lebih bermakna dari pada sebelumnya.



¹⁹ Ryff, C. D., Happiness is Everything or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal Personality and Social Psychology*, 1989, hal. 134-137

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kendala-kendala Mahasiswa Akhir Prodi BK dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi)

1. Pengertian Kendala

Dalam Kamus Bahasa Indonesia, disebutkan bahwa arti kendala adalah halangan, rintangan, lebih lanjut di jelaskan, ”kendala merupakan faktor atau keadaan yang membatasi, halangan atau mencegah pencapaian sasaran”.¹ Kata “kendala” dalam bahasa Indonesia bermakna “halangan dan rintangan”).²

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kendala atau hambatan adalah suatu halangan yang terjadi dalam setiap melakukan kegiatan sesuatu yang membuat terhambatnya dalam mengerjakan suatu pekerjaan. Setiap manusia pasti mengalami yang namanya hambatan baik disengaja maupun tidak disengaja. Dalam surah Al-Insyirah menjelaskan bahwa:

Artinya: “Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Muhammad) dan Kami pun telah menurunkan bebanmu darimu, yang memberatkan punggungmu, dan Kami tinggikan sebutan (Namamu) bagimu, maka sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila engkau

¹ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), h. 543.

² Suharto Dan Tata Iryanto, *Kamus Bahasa Indonesia Terbaru*, (Surabaya: Indah Surabaya, 1989), h. 105.

telah selesai (dari suatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.” (Q.S Al-Insyirah: 1-8).

2. Kendala-Kendala Mahasiswa Prodi BK dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi)

Menyelesaikan tugas akhir (skripsi) adalah menyelesaikan atau menyudahkan. Dalam istilah menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dalam penelitian ini adalah karya ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai prasyarat akhir pendidikan akademisnya. Pengertian diatas mengandung arti bahwa semua individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang disebut mahasiswa wajib menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dengan proses belajar secara individual.

Didalam penyelesaian tugas akhir (skripsi) tidak terlepas dari yang namanya kendala, kendala yang dialami mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi) sangatlah bermacam-macam baik yang berhubungan dengan diri sendiri (internal) maupun orang lain (eksternal).

Menurut Edy Zaques : 2008, rasa malas diartikan sebagai kengganannya seseorang untuk melakukan sesuatu yang seharusnya atau sebaiknya dia lakukan. Masuk dalam keluarga besar rasa malas adalah menolak tugas, tidak disiplin, tidak tekun, rasa sungkan, suka menunda sesuatu, mengalihkan diri dari kewajiban dan lain-lain.

Menurut JJ. Siang menjelaskan bahwa hambatan yang terdapat dalam penyelesaian skripsi terdiri dari dua yaitu, faktor internal meliputi kurangnya

motivasi dalam diri mahasiswa dan kemampuan akademik yang rendah. Kemudian faktor eksternal yaitu sulitnya mencari ide/masalah yang akan dijadikan judul skripsi, sulitnya pencarian literature/referensi, dan permasalahan dengan dosen pembimbing saat konsultasi.³

a. Faktor internal

1) Kurangnya motivasi

Kurangnya motivasi disebabkan adanya masalah dalam diri mahasiswa yaitu mahasiswa masih ragu dalam menentukan impian apa yang akan mereka wujudkan dimasa mendatang, mahasiswa tidak percaya diri dan merasa dirinya tidak pintar, juga masalah dalam kehidupan mahasiswa yang menjadikan lemahnya motivasi diri. Adapun masalah pada kehidupan mahasiswa yang dapat melemahkan motivasi seperti tekanan batin, stress dan kurang percaya diri.

2) Kemampuan akademik yang rendah

Kemampuan akademik adalah segala sesuatu yang dapat dicapai individu dalam bidang akademik atau intelektual. Misalnya nilai rapor atau nilai IPK yang diperoleh setelah mengikuti mata pelajaran tertentu di kelas. Kemampuan akademik siswa/mahasiswa dapat menumbuhkan kemampuan yang kuat untuk mencapai hasil belajar yang lebih baik, akan tetapi setiap individu berbeda-beda dalam kemampuan akademik sesuai dengan IQ yang dimiliki sehingga menjadi faktor pendukung bagi siswa/mahasiswa dalam belajar. Pengaruh IQ dalam diri siswa/mahasiswa dapat

³ JJ. Siang, *Cara Cepat Menyusun Skripsi*, (Yogyakarta: Media Pressindo, 2009), h. 101.

mempengaruhi kemampuan akademik menjadi rendah sehingga individu tersebut sulit memahami pelajaran dan kurang menguasai materi.

Kemampuan akademik ini sangat mempengaruhi bagi mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi karena harus bisa memilih kosa kata baku dalam penyusunan skripsi dan penguasaan bahasa yang baik dan benar. Dan juga pemahaman tentang materi sangat diperlukan, apabila kemampuan akademik yang rendah terdapat dalam diri mahasiswa maka akan menjadi kendala dan hambatan dalam penyusunan skripsi sehingga diperlukan waktu yang lama untuk bimbingan agar dapat memahami tentang skripsi.

b. Faktor Eskternal

1) Sulitnya Mencari Ide/Masalah Yang Akan Dijadikan Judul Skripsi.

Ide/masalah yang akan dijadikan judul skripsi adalah titik sentral atau dasar pemahaman bagi mahasiswa untuk menemukan fenomena yang akan dibahas dalam skripsi, oleh karena itu sebagian mahasiswa sulit menemukan ide permasalahan yang akan diangkat sebagai judul skripsi. Sehingga mahasiswa tersebut merasa jenuh kemudian berhenti mengerjakan skripsi agar tidak merasa stress dan memilih vakum untuk sementara waktu.

2) Kesulitan Mencari Buku Referensi.

Buku referensi memang sangat penting untuk penelitian, namun memang belum tentu semua buku yang di cari selalu tersedia dipergustakaan kampus, tidak jarang mau tidak mau harus aktif mencari buku diluar kampus untuk bahan referensi dalam tugas akhir skripsi dan menunjang penelitian yang akan di laksanakan.

3) Kesulitan Mengatur Waktu Pertemuan Dengan Dosen.

Permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa tidak terjadwalnya waktu bimbingan, sehingga mahasiswa sulit menemui dosen pembimbing, kemudian mahasiswa merasa takut dan tidak berani mengutarakan apa yang ingin disampaikan kepada dosen pembimbing. Terjalannya hubungan komunikasi yang baik antara dosen dan mahasiswa merupakan jalan yang mudah dalam menyelesaikan tugas akhir, hal tersebut diungkapkan sarwono “salah satu faktor penentu positif negatifnya suatu hubungan, karena komunikasi merupakan salah satu komponen pembentuk hubungan interpersonal”.⁴

Dengan adanya keterbukaan mahasiswa dalam berkomunikasi dengan dosen pembimbing akan memudahkan dosen untuk memahami maksud dari keluhan dan permasalahan yang disampaikan oleh mahasiswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa komunikasi merupakan faktor yang penting dalam hubungan interpersonal. Tujuan komunikasi tidak akan tercapai jika komunikasi tidak berjalan efektif.

Menurut Hamidi dkk, dalam penelitiannya sampai pada kesimpulan bahwa faktor-faktor instrinsik seperti, motivasi, kemampuan menulis ilmiah, tanggung jawab

⁴ Sarwono, *Metode Riset Untuk Desain Komunikasi*, (Yogyakarta: Andi Yogya, 1997), h. 193

akademik adalah yang paling deterministic dalam penyelesaian skripsi. Sedangkan sistem akademik, dan kesibukan dosen pembimbing itu termasuk faktor ekstrinsik.⁵

Menurut Slameto ada dua faktor yang menentukan keberhasilan mahasiswa dalam belajar yaitu: faktor intern yaitu, intelegensi, kecakapan, bakat, minat, motivasi, serta kesiapan sementara. Sedangkan faktor ekstern yaitu, keadaan keluarga, serta lingkungan sekitar. Lingkungan keluarga ialah hasil belajar akan menerima pengaruh dari keluarga, suasana rumah tangga, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua dan latar belakang kebudayaan. Faktor lingkungan ialah kampus juga mempengaruhi hasil belajar serta lingkungan masyarakat.⁶

Menurut para ahli psikologi, lingkungan yang banyak memberikan sumbangan dan besar pengaruhnya terhadap proses belajar maupun perkembangan anak adalah lingkungan keluarga. Karena lingkungan keluarga merupakan lembaga pendidikan tertua, bersifat informal yang pertama dan utama yang dialami oleh anak. Kemudian suasana rebut atau kurang nyaman, tidak mungkin anak dapat belajar dengan baik. Anak akan selalu terganggu konsentrasinya, sehingga sukar untuk belajar. Untuk itu, hendaknya suasana dirumah selalu dibuat menyenangkan, tentram, damai, harmonis

⁵ Sugeng Haryadi, Abdul Haris Fitri Anto, Woro Apriliana Sari, Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Dikota Semarang, *Jurnal Penelitian Pendidikan Vol. 34 Nomor 2 Tahun 2017*.

⁶ Slameto, *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h.54.

agar anak betah tinggal di rumah. Keadaan ini akan menguntungkan bagi kemajuan belajar anak.⁷

Dapat disimpulkan bahwa faktor keluarga bukan hanya sebatas peranan orang tua dan anak saja, tetapi keluarga juga bisa menjadi faktor utama pada seorang mahasiswa akhir dalam memberikan motivasi. Kemudian terdapat pula pengaruh dari ekonomi keluarga, keadaan yang kurang mampu atau miskin menimbulkan kurangnya media belajar pada mahasiswa, kurangnya biaya yang disediakan orang tua, dan tidak memiliki tempat yang nyaman untuk belajar. Kemudian pengaruh teman sebaya terhadap proses penyelesaian tugas akhir (skripsi) ada dua yaitu, pengaruh positif dan pengaruh negatif. Pengaruh positif akan memunculkan hubungan saling memberi motivasi. Sedangkan pengaruh negatif akan membuat mahasiswa semakin malas dan enggan dalam mengerjakan tugas akhir (skripsi).

Kemudian juga ada faktor ketersediaan referensi adalah peran Prodi, Fakultas maupun Universitas sangat besar dalam menyediakan fasilitas referensi. Namun kenyataan di lapangan, bahwa kebanyakan mahasiswa akhir masih kesulitan dalam mendapatkan teori dan artikel yang sesuai dengan penelitian mereka.

Dan dapat diambil kesimpulan bahwa kendala-kendala yang dialami oleh mahasiswa bukan hanya terdapat pada dirinya sendiri, melainkan juga ada beberapa faktor seperti orang tua, keluarga, dosen, teman sebaya dan lingkungan, yang dapat menyebabkan mahasiswa akhir lambat dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi).

⁷ Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono, *psikologi belajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 87

Banyaknya tekanan dari faktor-faktor tersebut membuat mahasiswa stres, depresi dan tertekan yang dapat menyebabkan berbagai emosi yang dirasakan mahasiswa akhir. Sehingga mahasiswa akhir menjadi sensitif, mudah marah, menangis, bersedih dan berbagai emosi lainnya yang dirasakan mahasiswa akhir. Oleh karena itu, perlu diterapkan sikap positif terhadap diri dan orang lain agar dapat mengelola emosi dengan baik. Pembahasan ini akan peneliti bahas di poin B.

B. Cara Pengelolaan Emosi Melalui Psychological Well-Being

1. Pengertian Pengelolaan Emosi

Menurut Siti Handayani kata “pengelolaan” dapat disamakan dengan pengaturan atau pengurusan.⁸ Dalam kamus Bahasa Indonesia lengkap disebutkan bahwa pengelolaan adalah proses atau cara perbuatan atau proses melakukan kegiatan tertentu dengan menggerakkan tenaga orang lain, proses yang membantu merumuskan kebijaksanaan dan tujuan organisasi atau proses yang memberikan pengawasan pada semua hal yang terlibat dalam pelaksanaan kebijaksanaan dan pencapaian tujuan.⁹

Menurut Suharsimi Arikunto pengelolaan adalah substantifa dari mengelola, sedangkan mengelola berarti suatu tindakan yang dimulai dari penyusunan data, merencana, mengorganisasikan, melaksanakan, sampai dengan pengawasan dan

⁸ Siti Ragil Handayani, Analisis Rasio Keuangan Untuk Menilai Kinerja Keuangan Perusahaan (Studi Pada Perusahaan Semen Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia Periode 2009-2011), *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB) Vol. 2 No. 1 Mei 2013*.

⁹ Daryanto, *Kamus Indonesia Lengkap*, (Surabaya: Apollo, 1997), h. 348.

penilaian. Dijelaskan kemudian pengelolaan menghasilkan suatu dan sesuatu itu dapat merupakan sumber penyempurnaan dan peningkatan pengelolaan selanjutnya.¹⁰

Marry Parker Follet mendefinisikan pengelolaan adalah seni atau proses dalam menyelesaikan sesuatu yang terkait dengan pencapaian tujuan. Dalam penyelesaian akan sesuatu tersebut, terdapat tiga faktor yang terlibat:

- a. Adanya penggunaan sumber daya organisasi, baik sumber daya manusia maupun faktor-faktor produksi lainnya.
- b. Proses yang bertahap mulai dari perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengimplementasikan, hingga pengendalian dan pengawasan.
- c. Adanya seni dalam penyelesaian pekerjaan.¹¹

Dari penjelasan diatas dapat peneliti simpulkan bahwa pengelolaan adalah suatu rangkaian kegiatan untuk memanajemen atau mengelola agar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Emosi adalah sebuah energy atau perasaan yang terus bergerak atau bergetar. Menurut Goleman definisi emosi ialah setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan

¹⁰ Suharsimi Arikunto, *Pengelolaan Kelas Dan Siswa*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1988), h. 8.

¹¹ Erni Tisnawati Sule, Kurniwan Saefullah, *Pengantar Manajemen*, (Jakarta: Kencana Perdana Media Group, 2009), h. 6.

psikologis, dan serangkaian kecenderungan bertindak.¹² Pada dasarnya emosi manusia bisa dibagi menjadi dua kategori umum yaitu, emosi positif dan emosi negatif.

Menurut Gohm & Clore emosi manusia terbagi menjadi dua yaitu, emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah emosi yang menyenangkan dan menyenangkan seperti, ceria, gembira, semangat, senang, rileks, dan lain-lain. Emosi positif ini akan membuat keadaan psikologis manusia menjadi positif. Sebaliknya emosi negatif adalah emosi yang menyusahkan dan tidak menyenangkan seperti, marah, dendam, kecewa, depresi, putus asa, dan frustrasi. Emosi negatif ini akan membuat keadaan psikologis manusia menjadi negatif. Ketika manusia gagal menyeimbangkan emosi negatif ini maka keadaan suasana hati menjadi buruk.¹³

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa emosi adalah sebuah perasaan yang dirasakan oleh individu didalam dirinya. Perasaan itu dapat berubah-ubah sesuai dengan kondisi psikologis seorang individu, baik itu positif maupun negatif.

Mengelola emosi adalah kemampuan melepaskan suasana hati yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengelola emosi merupakan kemampuan individu untuk menangani perasaan agar terungkap dengan tepat dan selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Kemampuan mengelola emosi mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau

¹² Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence (terjemahan)*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), hal. 45.

¹³ Gottman, John., *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional (terjemahan)*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2001), hal. 12.

ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.¹⁴

Kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan perasaan-perasaan yang berlebihan sehingga pikiran dan tindakannya menjadi tepat. Kemampuan mengelola emosi dengan baik akan mengantarkan seseorang untuk berpikir dan bertindak selaras.

Dalam penelitian ini, peneliti mengikuti aspek-aspek kemampuan mengelola emosi seperti yang dikemukakan Goleman,¹⁵ yaitu:

a. Mengendalikan diri

Orang yang mampu mengendalikan diri artinya mampu mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan efektif, orang yang mengendalikan diri mampu untuk mengelola emosi dengan baik perasaan-perasaan impulsif dan emosi-emosi yang menekan, serta berpikir jernih dan tetap focus walaupun dalam situasi yang paling berat.

b. Sifat dipercaya

Orang yang memiliki sifat dapat dipercaya yaitu orang yang mampu menunjukkan kejujuran dan integritas, orang yang dapat dipercaya mampu untuk bertindak menurut etika dan tidak pernah mempermalukan orang, serta membangun kepercayaan lewat keandalan diri dan otentisitas.

¹⁴ Cooper, R.K dan Sawaf, A., *Executive EQ Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi (terjemahan oleh Widodo)*, (Jakarta: Gramedia Pustaka, 1998), hal. 67.

¹⁵ Ibid, hal. 69.

c. Sifat yang bersungguh-sungguh

Orang yang memiliki sifat bersungguh-sungguh yaitu orang yang mampu diandalkan dan menunjukkan sikap bertanggung jawab dalam memenuhi kewajiban, orang yang memiliki kehati-hatian mampu untuk memenuhi komitmen dan mematuhi janji, bertanggung jawab untuk mencapai tujuan serta terorganisasi dan cermat dalam bekerja.

d. Adaptabilitas

Orang yang memiliki adaptabilitas yaitu orang yang memiliki keluwesan dalam menangani perubahan dan tantangan, orang yang memiliki adaptabilitas mampu untuk terampil menangani beragam kebutuhan, siap mengubah tanggapan dan taktik untuk menyesuaikan diri dengan keadaan serta luwes dalam memandang situasi.

Dapat disimpulkan dari penjelasan diatas bahwa cara mengelola emosi ialah mengungkapkan emosi dengan tepat, mampu mengendalikan diri, bertindak menurut etika dan dapat menyesuaikan atau menempatkan emosi dalam situasi apapun, agar terciptanya sikap bertanggung jawab terhadap diri sendiri.

2. Pengertian Psychological Well-Being

Ryff merumuskan konsepsi *psychological well-being* yang merupakan integrasi dari teori-teori perkembangan manusia, teori psikologis klinis, dan konsepsi mengenai kesehatan mental. Berdasarkan teori-teori tersebut, Ryff mendefinisikan *psychological well-being* sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri

dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.¹⁶

psychological well-being adalah keadaan dimana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti hidup, serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu.¹⁷

psychological well-being menjelaskan istilah sebagai suatu pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan dimana individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal. Menurut Ryff *psychological well-being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*).¹⁸

¹⁶ Ryff, C. D., Happiness is Everything or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal Personality and Social Psychology*, 1989, hal. 134-137.

¹⁷ Sari, Dian Putri Permata, *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Lansia Yang Berstatus Duda Pasca Kematian Pasangan*, (Skripsi, Tidak Dipublikasikan, Universitas Airlangga Surabaya, 2006), h.13.

¹⁸ Amawidyati, Sukma Adi Galuh & Utami, Muhana Sofiati, Religiusitas Dan Psychological Well-Being Pada Korban Gempa, *Jurnal Psikologi Volume 34 No 2, Universitas Gajah Mada*, h. 166.

Jadi dari penjelasan diatas dapat peneliti ambil kesimpulannya bahwa *psychological well-being* merupakan suatu kondisi atau keadaan individu memiliki sikap yang positif terhadap diri dan orang lain. Serta mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti hidup dan mampu mengembangkan dirinya kearah yang lebih baik lagi.

Maka dari itu pentingnya seorang individu untuk menanamkan sikap *psychological well-being*. Terutama mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir (skripsi) agar dapat mengelola emosinya dengan baik serta mampu mengontrol diri dan lingkungannya.

Pada dasarnya sikap *psychological well-being* itu memang sudah ada pada tiap-tiap diri individu, mengapa peneliti katakan demikian, karena peneliti sudah melihat hasil dari observasi yang peneliti lakukan. Misalnya, sikap kesadaran diri dan optimis pada diri mahasiswa akhir, namun tidak hanya cukup dengan demikian saja, perlu adanya evaluasi terhadap masing-masing individu agar terciptanya pengelolaan emosi yang baik melalui *psychological well-being* tersebut.

Oleh karena itu, perlu sekali mahasiswa akhir menyadari sikap ini agar mereka dapat melalui masa-masa sulit yang dialami ketika menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Dengan adanya sikap *psychological well-being* ini, mahasiswa akhir dapat kembali percaya diri ketika menyelesaikan suatu masalah tanpa memikirkan beban

yang di alaminya. Serta dapat kembali semangat dan kepercayaan diri mahasiswa akhir dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi).



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, maka jenis penelitian yang di gunakan penelitian lapangan yaitu, penelitian yang dilakukan langsung di lapangan atau turun langsung kelokasi tempat penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif, yaitu, penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran-gambaran terhadap suatu kenyataan yang sejelas-jelasnya, secara fakta dan akurat tentang kejadian yang sebenar-benarnya.¹

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif, yaitu sebuah pendekatan untuk mendapatkan data yang mendalam, suatu data yang mengandung makna. Makna adalah data yang sebenarnya, data yang akurat yang merupakan suatu nilai dibalik data yang tampak.² Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.³

Dalam menentukan dan memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian skripsi ini, penulis menggunakan dua sumber data yaitu data primer dan data sekunder.

¹ Nurul Zuriah, *Metode Penelitian Social Dan Pendidikan* (Teori Aplikasi), (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), h. 47.

² Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 9.

³ Lexy J. Meleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), H. 4.

Data primer merupakan hal pokok dalam pembahasan sebuah permasalahan dan sebuah penelitian, dengan demikian, yang menjadi data primer dalam penelitian ini adalah hasil observasi dari beberapa mahasiswa Bimbingan dan Konseling dan wawancara dengan beberapa mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang menjadi sampel 5 orang mahasiswa Bimbingan dan Konseling.

Data sekunder adalah data pendukung yang digunakan peneliti dalam penyusunan penelitian ini. Data sekunder di peroleh melalui dokumentasi yang berasal dari dokumen Prodi Bimbingan dan Konseling yang merupakan tempat pelaksanaan penelitian. Data sekunder ini seperti data mahasiswa akhir yang masih aktif.

Secara umum, riset yang menggunakan metode kualitatif mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

1. Intensif, partisipasi riset dalam waktu lama pada *setting* lapangan, periset adalah instrument pokok riset.
2. Perekaman yang sangat hati-hati terhadap apa yang terjadi dengan catatan-catatan di lapangan dan tipe-tipe lain dari bukti-bukti dokumenter.
3. Analisis data lapangan.
4. Melaporkan hasil termasuk deskripsi detail, quotes (kutipan-kutipan) dan komentar-komentar.
5. Tidak ada realitas yang tunggal, setiap periset mengkreasi realitas sebagai bagian dari proses risetnya. Realitas dipandang dinamis dan sebagai produk konstruksi sosial.

6. Subjektif dan berada hanya dalam referensi periset. Periset sebagai sarana penggali interpretasi data.
7. Realitas adalah holistic dan tidak dapat dipilah-pilah.
8. Periset memproduksi penjelasan unik tentang situasi yang terjadi dan individu-individunya.
9. Lebih pada kedalaman (*depth*) dari pada keluasan (*breadth*).
10. Prosedur riset empiris rasional dan tidak terstruktur.
11. Hubungan antara teori, konsep, dan data: data memunculkan atau membentuk teori baru.

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah sesuatu benda maupun orang yang bersifat atau keadaannya yang diteliti. Dengan kata lain, subjek penelitian adalah sesuatu yang di dalam dirinya melekat atau terkandung objek penelitian.

Pemilihan informan didasarkan pada unigness of the case (keunikan kasus). Menurut Miles dan Huberman, pemilihan informan dipilih didasarkan hal berikut:⁴

Sampel harus menghasilkan deskripsi yang dapat dipercaya. Salah satu aspek dari validitas penelitian kualitatif berkaitan dengan apakah ia menyediakan benar-benar meyakinkan penelitian dan penjelasan tentang apa yang diamati. Kriteria ini juga dapat mengangkat isu-isu reliabilitas dari sumber informasi,

⁴ Miles, M.B & Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, (Jakarta : Salemba, 1992), hal. 38.

dalam arti apakah mereka lengkap, dan apakah mereka tunduk pada bias penting yang akan mempengaruhi jenis penjelasan yang dapat didasarkan atas mereka.

Adapun kriteria yang digunakan dalam pengambilan sampel subjek 5 mahasiswa tersebut sebagai berikut:

1. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang mempunyai kendala-kendala dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi)
2. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang masih aktif terdaftar yang belum menyelesaikan tugas akhir (skripsi)
3. Mahasiswa yang tertunda dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi) baik itu disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal.

C. Kehadiran Peneliti

Kehadiran peneliti pada Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dalam penelitian ini sangatlah penting karena untuk mengungkapkn data-data yang ada dilapangan. Oleh karena itu kehadiran peneliti sangat di utamakan dalam sebuah objek penelitian, penelitian ini tidak akan berhasil jika tidak adanya narasumber.

Adapun keterlibatan peneliti dalam penelitian ini adalah mengamati proses kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling secara langsung atas izin dari Prodi Bimbingan dan Konseling. Kehadiran peneliti dalam penelitian ini terjadi pada saat observasi awal, dan wawancara pada saat melakukan penelitian. Untuk mengumpulkan data sebanyak-banyaknya peneliti

terjun langsung kelapangan penelitian, kehadiran peneliti dilapangan sangat penting secara optimal.

Dalam mengumpulkan data, peneliti berusaha menciptakan hubungan yang baik dengan informan (sumber data) agar data-data yang diperoleh benar-benar valid. Dalam dalam penelitian ini, peneliti hadir sejak keluarnya surat izin penelitian dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, yakni dengan jalan mendatangi lokasi penelitian yang sesuai dengan waktu yng telah direncanakan.

D. Lokasi Penelitian

Lokasi tempat penelitian ini di fakultas tarbiyah dan keguruan, Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Serta ingin melihat apa saja penyebab keterlambatan mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi).

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah Teknik atau cara-cara yang dapat digunakan peneliti untuk mengumpulkan data. Ada beberapa Teknik atau metode pengumpulan data yang biasanya dilakukan oleh peneliti. Peneliti dapat menggunakan salah satu atau gabungan dari metode yang ada tergantung masalah yang dihadapi.⁵

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, antara lain :

⁵ K. Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung: Mandar Maju, 1996), hal. 76.

1. Observasi

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi. Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan mengadakan pengamatan langsung terhadap suatu obyek dalam suatu periode tertentu dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang diamati.⁶ Banyaknya periode observasi yang perlu dilakukan dan panjangnya waktu pada setiap periode observasi tergantung kepada jenis data yang dikumpulkan. Apabila observasi itu akan dilakukan pada sejumlah orang, dan hasil observasi itu akan digunakan untuk mengadakan perbandingan antar orang-orang tersebut, maka hendaknya observasi terhadap masing-masing orang dilakukan dalam situasi yang relatif sama.

Sebelum observasi itu dilaksanakan, pengobservasi (observer) hendaknya telah menetapkan terlebih dahulu aspek-aspek apa yang akan diobservasi dari tingkah laku seseorang. Aspek-aspek tersebut hendaknya telah dirumuskan secara operasional, sehingga tingkah laku yang akan dicatat nanti dalam observasi hanyalah apa-apa yang telah dirumuskan tersebut.

2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Maksud mengadakan wawancara antara lain adalah untuk mendapatkan informasi mengenai orang, kejadian, kegiatan, organisasi, perasaan, motivasi tuntutan, kepedulian dan lain-lain.⁷ Wawancara adalah pertemuan dua orang atau lebih

⁶ Abdurrahman Fathani, *Metodologi Penelitian dan Penyusunan Skripsi*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 104.

⁷ Walidin, W., Idris, S., Dan Tabrani Za, *Metodologi Penelitian Kualitatif & Grounded Theory*, (Banda Aceh: Ftk Ar-Raniry Press, 2015).

untuk bertukar informasi melalui ide-ide dan tanya jawab dan sebuah topik permasalahan yang terjadi.⁸ Wawancara adalah salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam sebuah penelitian lapangan, yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari responden.⁹

Jadi wawancara dalam penelitian ini ialah untuk mendapatkan data tentang penyebab keterlambatan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi), dimana mahasiswa diberikan pertanyaan-pertanyaan yang akan di ajukan kepada responden untuk di wawancarai mengenai fenomena yang terjadi di lapangan.

Maka dari itu di dalam penelitian ini peneliti mewawancarai 5 orang yang ditunjuk sebagai responden dalam penelitian ini guna untuk dijadikan data primer.

3. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi menurut Arikunto ialah pengambilan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen. Pada pelaksanaannya data dokumentasi merupakan data sekunder yaitu data informasi yang terkait dengan masalah penelitian yang diperoleh dari buku, internet, majalah, surat kabar, dan dokumen-dokumen yang terkait.¹⁰ Data yang didapatkan melalui metode ini yaitu dokumentasi tentang mahasiswa akhir Bimbingan dan Konseling dan data keseluruhan mahasiswa yang masih aktif dalam bentuk tabel.

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 317.

⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h.155.

¹⁰ K. Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung: Mandar Maju, 1996), hal. 83.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahap pertengahan dari serangkaian tahap dalam sebuah penelitian yang mempunyai fungsi yang sangat penting. Hasil penelitian yang dihasilkan harus melalui proses analisis data terlebih dahulu. Proses analisis data dilakukan dengan menempuh beberapa langkah, kemudian hasilnya disimpulkan. Penulis akan menganalisis data dengan menggunakan metode kualitatif, kualitatif sebagai human instrumen, berfungsi menetapkan fokus penelitian, memilih informan sebagai sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan atas keseluruhannya.¹¹

Adapun tahapan analisis data pada penelitian berikut ini adalah :

1. Reduksi Data

Reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan. Reduksi data disini mengambil hal-hal pokok dan poin-poin penting dan membuang poin-poin yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberi gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.¹²

Hasil observasi di lapangan kemudian direduksi dengan langkah yang dilakukan penulis dalam menyederhanakan data, yaitu semua hasil pengamatan yang diperoleh mengenai lokasi penelitian meliputi gambaran umum Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Penulis mencatat

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Dan R & D...*, h.122.

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Dan R & D...*, h.247.

atau merekam kemudian penulis laporkan secara jelas sesuai yang dibutuhkan dalam penelitian.

2. Penyajian Data

Dengan menyajikan data akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi selama penelitian berlangsung. Setelah itu perlu adanya perencanaan kerja berdasarkan apa yang telah dipahami. Dalam penyajian data selain menggunakan teks secara naratif, juga dapat berupa bahasa nonverbal seperti bagan, grafik, denah, matriks, dan tabel. Penyajian data merupakan proses pengumpulan informasi yang disusun berdasarkan kategori atau pengelompokan-pengelompokan yang diperlukan

3. Penarikan kesimpulan

Penarikan kesimpulan dan verifikasi data merupakan tahap akhir dalam teknik analisis data kualitatif yang dilakukan melihat hasil reduksi data tetap mengacu pada tujuan analisis hendak dicapai. Tahap ini bertujuan untuk mencari makna data yang dikumpulkan dengan mencari hubungan, persamaan, atau perbedaan untuk ditarik kesimpulan sebagai jawaban dari permasalahan yang ada.

Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan memungkinkan mengalami perubahan apabila tidak ditemukan bukti yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid, maka kesimpulan yang dihasilkan merupakan kesimpulan yang kredibel. Verifikasi dimaksudkan agar penilaian tentang kesesuaian data dengan maksud yang

terkandung dalam konsep dasar analisis tersebut lebih tepat dan obyektif. Salah satu cara dapat dilakukan adalah dengan peer debriefing.

Ada kalanya kesimpulan yang diperoleh tidak dapat digunakan untuk menjawab permasalahan. Hal ini sesuai dengan jenis penelitian kualitatif itu sendiri bahwa masalah yang timbul dalam penelitian kualitatif sifatnya sementara dan dapat berkembang setelah peneliti terjun ke lapangan.

G. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam tahap penelitian ini penulis langsung turun kelapangan ketempat lokasi penelitian tepatnya di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Kemudian peneliti bertemu langsung dengan Staf Prodi, serta dosen Bimbingan dan Konseling. Setelah memberi salam dan perkenalan diri, peneliti mewawancarai mahasiswa Bimbingan dan Konseling secara langsung kemudian peneliti menanyakan soal-soal yang terkait sesuai dengan lembaran-lembaran pertanyaan yang sudah ada.



BAB IV

PENYAJIAN DATA

A. Kendala Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi)

Berdasarkan hasil pengumpulan data di lapangan, peneliti menemukan beberapa hal yang berkaitan dengan kendala dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi). Sumber data dalam penelitian ini adalah 5 orang mahasiswa akhir Prodi BK di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN AR-RANIRY Banda Aceh. Data diperoleh dari observasi dan respon jawaban wawancara, adapun data yang dianalisis adalah kendala dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi) yang akan dijelaskan dalam hasil observasi dan wawancara berikut ini. Peneliti melakukan observasi yang diisi oleh peneliti yang berfungsi sebagai pengamatan.

Adapun lembar observasi dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 2. Lembar Observasi Kendala dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) Prodi BK Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN ARRANIRY Banda Aceh

No	Indikator	Pernyataan	Keterangan	
			Ada	Tidak ada
1	Kendala penyelesaian skripsi	Mahasiswa X merasakan adanya tekanan batin	✓	
		Mahasiswa X merasa tidak percaya diri pada kemampuannya	✓	
		Mahasiswa X kurang menguasai materi	✓	

		Mahasiswa X kurang menguasai kosa kata baku	✓	
		Mahasiswa X merasa jenuh dalam menyelesaikan skripsi	✓	
		Mahasiswa X tidak memiliki ide dalam menyelesaikan skripsi	✓	
		Mahasiswa X kurang buku untuk dijadikan referensi dalam menyelesaikan skripsi	✓	
		Mahasiswa X sulit melakukan bimbingan dengan dosen dikarenakan dosen sedang sibuk	✓	
2	Psychological Well-Being	Mahasiswa X menerapkan sikap Positif thinking pada dirinya	✓	
		Mahasiswa X selalu berhati-hati dalam bertindak		✓
		Mahasiswa X dapat mengatur tingkah lakunya dalam berinteraksi	✓	
		Mahasiswa X bisa menyesuaikan dirinya dalam lingkungan		✓
		Mahasiswa X memiliki cita-cita yang ingin dicapai		✓
		Mahasiswa X berusaha mengembangkan potensinya		✓

Berdasarkan tabel observasi di atas dalam variabel kendala dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi) dari hasil pengamatan peneliti, menunjukkan bahwa mahasiswa akhir Prodi BK memiliki beberapa kendala dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi) sehingga membuat mahasiswa akhir Prodi BK terhambat dalam menyelesaikan gelar sarjana S-1 nya. Berbagai kendala yang mereka alami membuat mereka kurang bersemangat dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dan tidak memiliki target pencapaiannya dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi), sehingga kerap kali mereka mendapat berbagai kendala baik dari internal maupun eksternal seperti kendala internal yaitu terdapat adanya tekanan batin dan kurangnya kepercayaan diri mereka dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Serta kendala eksternal yaitu sulitnya menemukan ide-ide untuk mencari fenomena yang akan dicantumkan dalam skripsi, kurang menguasai kosa kata baku, kurang menguasai materi dan sulitnya mengatur waktu untuk bimbingan dikarenakan dosen sibuk.¹

Adapun hasil wawancara akan dibahas dengan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan kendala dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi), yang diajukan kepada 5 mahasiswa akhir Prodi BK Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN-ARRANIRY Banda Aceh.

Pertanyaan 1:

¹ Hasil Observasi Peneliti dengan Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN ARRANIRY Banda Aceh, tanggal 3 Juni 2022.

1. Saya lihat anda ketika ingin bimbingan dengan dosen, anda seperti iya seperti tidak untuk berjumpa dengan dosen, apakah anda merasa kurang percaya diri ketika ingin bimbingan?

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan mahasiswa akhir SA, menurutnya rasa kepercayaan diri yang kurang datang dari adanya sedikit rasa khawatir seperti takut salah, takut tidak bisa menjawab pertanyaan dosen, takut tidak paham dan lain sebagainya.²

Selanjutnya menurut mahasiswa akhir AA, awalnya dia merasa tidak percaya diri, karena takut salah didepan dosennya, namun karena dosen pembimbingnya sangat welcome jadi dia lebih merasa percaya diri sedikit.³

Kemudian menurut mahasiswa akhir SM, dia merasa tidak percaya diri ketika ingin bimbingan skripsi karena sering kali dia ragu atas isi skripsinya itu masih salah atau tidak sesuai dengan apa yang diinginkan oleh dosen terkadang revisi minggu lalu ketika sudah diperbaiki tidak sesuai dengan harapan dosen pembimbing.⁴

Menurut mahasiswa akhir RS, dia merasa tidak percaya diri karena merasa takut tidak menguasai materi pada saat ditanya oleh dosen pembimbing.⁵

² Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir SA Pada Tanggal 9 Juni 2022.

³ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir AA Pada Tanggal 9 Juni 2022.

⁴ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir SM Pada Tanggal 10 Juni 2022.

⁵ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir RS Pada Tanggal 11 Juni 2022.

Dan menurut mahasiswa akhir WA, dia merasa kurang percaya diri di karenakan takut salah ketika bimbingan dengan dosen serta takut dimarahi oleh dosen pembimbingnya.⁶

Pertanyaan 2:

2. Apa yang menyebabkan anda terlambat dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi)?

Menurut mahasiswa akhir SA, yang menyebabkan dia terlambat dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi adalah kurangnya menguasai materi, karena dengan tidaknya menguasai materi dia kesulitan untuk menekuni dan melanjutkan skripsinya.⁷

Selanjutnya menurut mahasiswa akhir AA, yang menyebabkan dia terlambat dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi adalah kurangnya menguasai materi, karena sangat menghambat dalam membuat skripsi juga dikarenakan materinya banyak tidak sesuai dengan judulnya.⁸

Kemudian menurut mahasiswa akhir SM, yang menyebabkan dia terlambat dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi adalah penguasaan materi, baginya penguasaan materi sangat penting dalam menyusun skripsi. Karena harus lengkap,

⁶ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir WA Pada Tanggal 12 Juni 2022.

⁷ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir SA Pada Tanggal 9 Juni 2022.

⁸ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir AA Pada Tanggal 9 Juni 2022.

harus paham, harus betul-betul memahami konsep dasar tentang konsep dasar skripsi tersebut.⁹

Menurut mahasiswa akhir RS, yang menyebabkan dia terlambat dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi adalah kurangnya menguasai materi, karena dengan kurangnya menguasai materi dapat menghambat dalam menyusun skripsi dan juga teori skripsi nya sulit dan tidak banyak, jadi tidak banyak materi yang dia dapat untuk dipelajarinya.¹⁰

Kemudian menurut mahasiswa akhir WA, yang menyebabkan dia terlambat dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi adalah kurang memahami materi yang sedang dia teliti.¹¹

Pertanyaan 3:

3. Apakah anda pernah mengalami kesulitan dalam mencari judul skripsi untuk penelitian?

Menurut mahasiswa akhir SA, dia pernah mengalami kesulitan dalam mencari judul skripsi, dikarenakan sulit merangkai kata-kata yang tepat untuk dijadikan judul yang sesuai dengan masalah yang ada dilapangan.¹²

⁹ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir SM Pada Tanggal 10 Juni 2022.

¹⁰ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir RS Pada Tanggal 11 Juni 2022.

¹¹ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir WA Pada Tanggal 12 Juni 2022.

¹² Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir SA Pada Tanggal 9 Juni 2022.

Selanjutnya menurut mahasiswa akhir AA, dia pernah mengalami kesulitan mencari judul skripsi, bahkan judul yang sudah didapatkan dengan mencari fenomena yang sering terjadi dilingkungan disuruh lagi mencari judul lain oleh dosen pembimbingnya.¹³

Menurut mahasiswa akhir SM, dia pernah mengalami kesulitan dalam mencari judul skripsi, karena judul yang sudah didapat di tolak oleh dosen pembimbingnya sebanyak tiga kali, sampai akhirnya judul keempat baru diterima oleh dosen pembimbingnya.¹⁴

Kemudian menurut mahasiswa akhir RS, dia pernah mengalami kesulitan dalam mencari judul skripsi karena beberapa kali ditolak judul skripsinya oleh dosen pembimbing, Sehingga dia harus sangat teliti mencari permasalahan disekolah yang akan dia teliti.¹⁵

Dan selanjutnya menurut mahasiswa akhir WA, dia juga pernah mengalami kesulitan dalam mencari judul skripsi karena diawal dia merasa kurang yakin dengan judul yang dia pilih untuk teliti, sehingga dia sulit untuk menemukan fenoma yang menarik.¹⁶

Pertanyaan 4:

¹³ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir AA Pada Tanggal 9 Juni 2022.

¹⁴ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir SM Pada Tanggal 10 Juni 2022.

¹⁵ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir RS Pada Tanggal 11 Juni 2022.

¹⁶ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir WA Pada Tanggal 12 Juni 2022.

4. Apakah kurangnya buku dapat menghambat anda dalam mencari referensi untuk bahan skripsi?

Jawaban dari mahasiswa akhir SA, dia mengatakan iya, dikarenakan kurangnya buku kadang agak kurang nyambung dengan judul skripsi dan materinya.¹⁷

Kemudian jawaban dari mahasiswa akhir AA, dia mengatakan iya, karena buku yang dia cari tidak banyak yang sesuai dengan judul skripsinya.¹⁸

Selanjutnya jawaban dari mahasiswa akhir SM, dia mengatakan iya, karena dapat menghambat dia dalam mencari referensi skripsi, apalagi dengan judulnya, karena memang bukunya tidak ada yang khusus spesifik ke judulnya. Cuma di dalam buku itu ada satu bab yang bahas tentang materi judul skripsinya, tidak ada yang khusus atau spesifik sehingga SM merasa sangat kesulitan dalam hal ini.¹⁹

Jawaban dari mahasiswa akhir RS, dia mengatakan iya, apalagi masalah yang dia teliti kekurangan materi ataupun jurnal di buku dan dari sumber lainnya sehingga dapat menghambatnya dalam menyelesaikan skripsi.²⁰

Kemudian jawaban dari mahasiswa akhir WA, dia mengatakan iya, karena buku merupakan sumber referensi untuk skripsi yang akan dia teliti, jadi apabila kurang buku maka referensi untuk skripsinya juga tidak banyak, sedangkan terkadang

¹⁷ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir SA Pada Tanggal 9 Juni 2022.

¹⁸ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir AA Pada Tanggal 9 Juni 2022.

¹⁹ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir SM Pada Tanggal 10 Juni 2022.

²⁰ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir RS Pada Tanggal 11 Juni 2022.

dosen pembimbingnya menyuruhnya untuk mencari referensi yang banyak dari buku yang berkaitan dengan judul yang sedang dia teliti.²¹

Pertanyaan 5:

5. Apa kesulitan yang anda alami ketika dosen sibuk dan tidak dapat membimbing anda?

Menurut mahasiswa akhir SA, kesulitan yang dia alami ketika dosen sibuk dan tidak dapat membimbing adalah waktu, semakin lama bimbingan maka penyelesaian skripsi juga selalu tertunda, karena belum memahami betul isi atau materi yang akan dibahas, sebab apabila dia terus melanjutkan skripsinya, belum tentu dosen menerima skripsi yang telah dia buat karena sebelumnya tidak bimbingan dengan dosen pembimbing.²²

Kemudian menurut mahasiswa akhir AA, kesulitan yang dia alami ketika dosen sibuk dan tidak dapat membimbing adalah juga terdapat pada waktu, karena saat dia bimbingan dia harus menunggu dosen pembimbing selesai mengajar mahasiswa lain, atau mencari hari yang kosong yang tidak terlalu banyak kegiatan yang dilakukan dosen pembimbing.²³

²¹ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir WA Pada Tanggal 12 Juni 2022.

²² Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir SA Pada Tanggal 9 Juni 2022.

²³ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir AA Pada Tanggal 9 Juni 2022.

Menurut mahasiswa akhir SM, kesulitan yang dia alami ketika dosen sibuk dan tidak dapat membimbing adalah kepikiran, karena dia mau mengejar target sidang, bagaimana cara dia mengejar sidang sedangkan dosen sibuk tidak ada waktu buat bimbingan, terkadang dosen juga menyalahkan mahasiswa nya, seperti berkata “kamu ini malas, kamu ini asik rebahan” sedangkan bukan salah di mahasiswa saja tapi faktor dosen juga sangat berpengaruh pada penyelesaian skripsi.²⁴

Selanjutnya menurut mahasiswa akhir RS, kesulitan yang dia alami ketika dosen sibuk dan tidak dapat membimbing adalah jadi terhambat dalam menyelesaikan skripsi dan waktu terbuang sia-sia sehingga memakan waktu yang lama dalam menyelesaikan skripsi.²⁵

Menurut mahasiswa akhir WA, kesulitan yang dia alami ketika dosen sibuk dan tidak dapat membimbing adalah terdesak oleh waktu, karena merasa bahwa waktu yang dia miliki untuk bimbingan dengan dosen pembimbing tidak banyak lagi sehingga dia terhambat dalam menyelesaikan skripsi.²⁶

B. Mengelola Emosi Melalui Psychological Well-Being

²⁴ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir SM Pada Tanggal 10 Juni 2022.

²⁵ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir RS Pada Tanggal 11 Juni 2022.

²⁶ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir WA Pada Tanggal 12 Juni 2022.

Berdasarkan hasil pengumpulan data di lapangan tentang mengelola emosi melalui *Psychological Well-Being* peneliti memperoleh data dari hasil observasi dan respon jawaban wawancara, dari 5 orang mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN AR-RANIRY Banda Aceh. Adapun data yang dianalisis adalah mengelola emosi melalui *Psychological Well-Being*, yang akan dijelaskan dalam hasil observasi dan wawancara berikut ini.

Adapun hasil observasi mengenai *Psychological Well-Being*, menunjukkan bahwa mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling dapat mengatasi emosinya melalui *Psychological Well-Being*, sedangkan *Psychological Well-Being* itu sendiri merupakan sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.

Ada berbagai macam cara dalam mengeskpresikan emosi, dan setiap orang berbeda-beda cara dalam mengelola emosinya, ada yang dengan meningkatkan potensinya, ada yang dengan cara healing, ada yang dengan membuat kegiatan yang produktif, ada yang main game untuk menghilangkan stress, dan juga dengan cara-cara yang membuat mereka bahagia serta menghilangkan kejenuhan agar tidak stress, putus asa, dan menyerah.²⁷

²⁷ Hasil Observasi Peneliti dengan Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN ARRANIRY Banda Aceh, tanggal 3 Juni 2022.

Adapun hasil wawancara akan dibahas dengan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan mengelola emosi melalui *Psychological Well-Being*, yang ditanyakan kepada 5 orang mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN AR-RANIRY Banda Aceh.

Pertanyaan 1:

1. Bagaimana cara anda menumbuhkan sikap positif dalam diri anda?

Menurut mahasiswa akhir SA, cara dia menumbuhkan sikap positif dalam dirinya adalah dengan selalu berfikir bahwa rezeki sudah di atur, semua yang baik akan datang jika sudah pada waktunya, sehingga dia selalu berprasangka baik pada hal-hal yang tidak sesuai dengan keinginannya.²⁸

Sedangkan menurut mahasiswa akhir AA, cara dia menumbuhkan sikap positif dalam dirinya adalah dengan melakukan kebaikan, seperti sering bersedekah, membantu sesama dan perbanyak zikir, sehingga segala urusannya pun akan diberi kemudahan dan kelancaran oleh Allah SWT.²⁹

Kemudian menurut mahasiswa akhir SM, cara dia menumbuhkan sikap positif dalam dirinya adalah dengan suka memikirkan hal yang baik saja, tidak perlu memikirkan hal-hal yang tidak baik, karena caranya memotivasi dirinya adalah dengan cara memikirkan hal-hal yang positif yang akan terjadi kedepannya,

²⁸ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir SA Pada Tanggal 9 Juni 2022.

²⁹ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir AA Pada Tanggal 9 Juni 2022.

terkadang sesuatu hal yang berkaitan dengan harapan, dia harus memikirkan yang positif agar dapat termotivasi.³⁰

Menurut mahasiswa akhir RS, cara dia menumbuhkan sikap positif dalam dirinya adalah dengan mengubah mindset negatif kearah positif, tapi hal itu sering kali gagal dia lakukan, selebihnya dia terus belajar untuk menumbuhkan sikap positif.³¹

Selanjutnya menurut mahasiswa akhir WA, cara dia menumbuhkan sikap positif dalam dirinya adalah dengan sering memuji dirinya sendiri serta memuji pencapaian yang sudah dirinya lakukan, agar tidak ada pikiran negatif pada dirinya.³²

Pertanyaan 2:

2. Bagaimana cara anda menenangkan diri ketika anda stress dalam menyelesaikan skripsi?

Jawaban dari mahasiswa akhir SA, adalah dengan menangis, berdo'a kepada Allah SWT, bercerita ke orang tua dan sahabat, agar dia merasa sedikit lega dan tenang setelah menceritakan masalah yang sedang dia hadapi.³³

³⁰ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir SM Pada Tanggal 10 Juni 2022.

³¹ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir RS Pada Tanggal 11 Juni 2022.

³² Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir WA Pada Tanggal 12 Juni 2022.

³³ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir SA Pada Tanggal 9 Juni 2022.

Kemudian jawaban dari mahasiswa akhir AA, adalah dengan sholat, menenangkan pikiran dengan pergi healing agar tidak merasa sesak dan stress yang dia alami ketika sedang menyelesaikan skripsi.³⁴

Selanjutnya jawaban dari mahasiswa akhir SM, adalah dengan sering curhat ke orang-orang terdekat dia, seperti orang tua, pasangan, terus berbagi kisah skripsi disini supaya orang-orang terdekat dia paham bahwasanya dia sedang berjuang disini dalam menyelesaikan studinya untuk mendapatkan gelar sarjana S-1.³⁵

Jawaban dari mahasiswa akhir RS, adalah dengan jalan-jalan keliling kota di malam hari, melihat banyak nya lampu kota dan suasana malam yang dingin, serta nonton film sambil beristirahat agar dirinya tidak terlalu stress dalam menyelesaikan skripsinya.³⁶

Kemudian jawaban dari mahasiswa akhir WA, adalah menenangkan pikiran dengan bermain game, beristirahat sejenak agar dirinya tidak stress dan menyerah dalam menyelesaikan skripsi.³⁷

Pertanyaan 3:

3. Bagaimana interaksi anda dengan teman atau mahasiswa lain?

³⁴ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir AA Pada Tanggal 9 Juni 2022.

³⁵ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir SM Pada Tanggal 10 Juni 2022.

³⁶ Wawancara peneliti dengan mahasiswa akhir RS pada tanggal 11 juni 2022.

³⁷ Wawancara peneliti dengan mahasiswa akhir WA pada tanggal 12 juni 2022.

Jawaban dari mahasiswa akhir SA, interaksinya dengan teman atau mahasiswa lain baik, mereka saling memotivasi satu sama lain, saling menguatkan dan berjuang bersama-sama.³⁸

Kemudian jawaban dari mahasiswa akhir AA, interaksinya dengan teman atau mahasiswa lain sedikit baik, karena tidak semua mahasiswa lain saat diajak berbicara tidak mau merespon apa yang ditanyakannya.³⁹

Jawaban dari mahasiswa akhir SM, interaksinya dengan teman atau mahasiswa lain baik-baik saja, baik itu dengan kakak angkatan, adik angkatan maupun teman seangkatan, karena dia selalu menjaga hubungan baik dengan mahasiswa lainnya.⁴⁰

Selanjutnya jawaban dari mahasiswa akhir RS, interaksinya dengan teman atau mahasiswa lain bagus, dia dengan teman atau mahasiswa lain saling bantu sesama mahasiswa akhir, seperti melihat dosen dikampus kemudian mengabari melalui chat, baik pribadi maupun grup.⁴¹

Jawaban dari mahasiswa akhir WA, interaksinya dengan teman atau mahasiswa lain tergantung suasana, karena interaksi baik hanya dengan orang-orang yang memberikan respon baik terhadapnya.⁴²

³⁸ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir SA Pada Tanggal 9 Juni 2022.

³⁹ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir AA Pada Tanggal 9 Juni 2022.

⁴⁰ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir SM Pada Tanggal 10 Juni 2022.

⁴¹ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir RS Pada Tanggal 11 Juni 2022.

⁴² Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir WA Pada Tanggal 12 Juni 2022.

Pertanyaan 4:

4. Apa cita-cita yang ingin anda capai dalam menyelesaikan skripsi?

Jawaban dari mahasiswa akhir SA, cita-cita yang ingin dia capai dalam menyelesaikan skripsi adalah dia ingin skripsinya berhasil dengan baik tanpa ada hambatan, dan bisa membanggakan kedua orang tua dengan meraih gelar sarjana S-1.⁴³

Kemudian jawaban dari mahasiswa akhir AA, cita-cita yang ingin dia capai dalam menyelesaikan skripsi adalah tidak lain hanya ingin membuat orang tua bahagia serta bangga padanya yang sudah mendapat gelar sarjana.⁴⁴

Selanjutnya jawaban dari mahasiswa akhir SM, cita-cita yang ingin dia capai dalam menyelesaikan skripsi adalah mendapatkan gelar sarjana S-1.⁴⁵

Jawaban dari mahasiswa akhir RS, cita-cita yang ingin dia capai dalam menyelesaikan skripsi adalah membahagiakan kedua orang tua, ingin melepaskan beban pikiran mereka dengan menyelesaikan gelar sarjana, serta mendapat ijazah S-1 untuk masa depan dia dalam mencari pekerjaan yang bagus.⁴⁶

⁴³ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir SA Pada Tanggal 9 Juni 2022.

⁴⁴ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir AA Pada Tanggal 9 Juni 2022.

⁴⁵ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir SM Pada Tanggal 10 Juni 2022.

⁴⁶ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir RS Pada Tanggal 11 Juni 2022.

Terakhir jawaban dari mahasiswa akhir WA, cita-cita yang ingin dia capai dalam menyelesaikan skripsi adalah cepat sidang, cepat menyelesaikan gelar sarjananya dan wisuda lalu menikah dengan pasangannya.⁴⁷

Pertanyaan 5:

5. Bagaimana cara meningkatkan potensi yang ada dalam diri anda?

Menurut mahasiswa akhir SA, cara meningkatkan potensi dalam dirinya adalah dengan selalu belajar, jangan mengeluh, selalu berfikir positif dan mengerjakan hal-hal yang bermanfaat.⁴⁸

Kemudian menurut mahasiswa akhir AA, cara meningkatkan potensi dalam dirinya adalah dengan mengembangkan bakat yang dia miliki, selalu belajar dan mengerjakan hal-hal yang positif.⁴⁹

Selanjutnya menurut mahasiswa akhir SM, cara meningkatkan potensi dalam dirinya adalah dengan sering belajar dan memperdalam potensi serta mengasah bakat yang sudah dimiliki, supaya potensi itu dapat berkembang dan suatu saat potensi itu dapat menjadi bidang keahliannya dalam bekerja. Juga mengikuti training, seminar atau pelatihan untuk mengasah potensi yang ada dalam dirinya.⁵⁰

⁴⁷ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir WA Pada Tanggal 12 Juni 2022.

⁴⁸ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir SA Pada Tanggal 9 Juni 2022.

⁴⁹ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir AA Pada Tanggal 9 Juni 2022.

⁵⁰ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir SM Pada Tanggal 10 Juni 2022

Menurut mahasiswa akhir RS, cara meningkatkan potensi dalam dirinya adalah dengan terus belajar dan mengubah mindset kearah yang positif.⁵¹

Terakhir menurut jawaban mahasiswa akhir WA, cara meningkatkan potensi dalam dirinya adalah dengan banyak-banyak membaca dan belajar mengkaji segala hal yang penting dalam proses apapun dalam hidupnya.⁵²



⁵¹ Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir RS Pada Tanggal 11 Juni 2022

⁵² Wawancara Peneliti Dengan Mahasiswa Akhir WA Pada Tanggal 12 Juni 2022.

BAB V

DISKUSI HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data dari hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya tentang kendala dalam penyelesaian skripsi dan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling selanjutnya akan didiskusikan dengan teori dan disimpulkan oleh peneliti.

A. Kendala Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi)

Dari teori yang ada serta hasil penelitian yang peneliti lakukan di Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN AR-RANIRY Banda Aceh, bahwa kendala dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi) yang telah dilaksanakan berdasarkan penelitian ini dan teori yang digunakan oleh peneliti sebagai berikut.

menurut JJ. Siang menjelaskan bahwa hambatan atau kendala yang terdapat dalam penyelesaian skripsi terdiri dari:¹

1. Faktor Internal meliputi:

a) Kurangnya Motivasi Dalam Diri

Kurangnya motivasi disebabkan adanya masalah dalam diri mahasiswa yaitu mahasiswa masih ragu dalam menentukan impian apa yang akan mereka wujudkan

¹ JJ. Siang, *Cara Cepat Menyusun Skripsi*, (Yogyakarta: Media Pressindo, 2009), h. 101.

dimasa mendatang, mahasiswa tidak percaya diri dan merasa dirinya tidak pintar, juga masalah dalam kehidupan mahasiswa yang menjadikan lemahnya motivasi diri.

Bedasarkan dari beberapa jawaban yang diperoleh peneliti dari 5 orang mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling, dapat disimpulkan bahwa kendala dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi) mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling adalah kurangnya motivasi dalam diri, sehingga menimbulkan rasa kurang percaya diri, merasa takut, cemas serta khawatir apabila tidak bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu, juga mereka kurang percaya diri saat bimbingan dengan dosen pembimbing karena takut salah dan takut tidak bisa memberikan jawaban yang tepat pada dosen pembimbing.

b) Kemampuan Akademik Yang Rendah.

Kemampuan akademik adalah segala sesuatu yang dapat dicapai individu dalam bidang akademik atau intelektual. Misalnya nilai rapor atau nilai IPK yang diperoleh setelah mengikuti mata pelajaran tertentu dikelas. Kemampuan akademik sangat berpengaruh dalam dunia pendidikan, apabila kemampuan akademik rendah maka akan sulit untuk memahami sebuah mata pelajaran atau materi ketika di dalam kelas, karena kemampuan akademik sangat berpengaruh dalam meraih prestasi, maka dari itu kemampuan akademik yang rendah dapat menjadi kendala bagi mahasiswa dalam penyusunan skripsi.²

² Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence (terjemahan)*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), hal. 45.

Berdasarkan dari beberapa jawaban yang diperoleh peneliti dari 5 orang mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling, dapat disimpulkan bahwa kendala dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi) mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling adalah kurangnya menguasai materi, sehingga menyebabkan terkendalanya dalam menyelesaikan skripsi, karena penguasaan materi sangat penting dalam menyusun skripsi, maka dari itu apabila tidak menguasai materi, tidak memahami apa yang mereka teliti, dan materi tidak sesuai dengan judul yang sedang di teliti, akan menyebabkan kurang sinkron antara isi yang dibuat dengan materi yang ada dalam buku, jadi mahasiswa harus benar-benar memahami apa sedang mereka buat dalam menyusun skripsi.

2. Faktor Eksternal meliputi,

a) Sulitnya Mencari Ide/Masalah Yang Akan Dijadikan Judul Skripsi

Ide/masalah yang akan dijadikan judul skripsi adalah titik sentral atau dasar pemahaman bagi mahasiswa untuk menemukan fenomena yang akan dibahas dalam skripsi, oleh karena itu sebagian mahasiswa sulit menemukan ide permasalahan yang akan diangkat sebagai judul skripsi. Sehingga mahasiswa merasa jenuh kemudian berhenti mengerjakan skripsi.³

Berdasarkan dari beberapa jawaban yang diperoleh peneliti dari 5 orang mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling, dapat disimpulkan bahwa kendala dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi) mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling adalah sulitnya mencari judul skripsi, sulit merangkai kata-kata yang tepat

³ Jj. Siang, Cara Cepat Menyusun Skripsi, (Yogyakarta: Media Pressindo, 2009), h. 104

karena kurangnya penguasaan kosa kata baku, sehingga judul yang sudah mereka buat ditolak berkali-kali oleh dosen pembimbing karena menurut dosen pembimbing judulnya masih kurang menarik atau judul yang di ajukan oleh mahasiswa akhir sudah banyak diteliti atau terlalu biasa permasalahannya, oleh karena itu mahasiswa akhir mengalami kesulitan yang membuat mereka sulit untuk mencari ide atau masalah yang tepat untuk dijadikan judul skripsi.

b) Sulitnya Pencarian Literature/Referensi

Buku referensi memang sangat penting untuk penelitian, namun memang belum tentu semua buku yang di cari selalu tersedia di perpustakaan kampus, tidak jarang mau tidak mau harus aktif mencari buku diluar kampus untuk untuk bahan referensi dalam tugas akhir skripsi dan menunjang penelitian yang akan di laksanakan.⁴

Berdasarkan dari beberapa jawaban yang diperoleh peneliti dari 5 orang mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling, dapat disimpulkan bahwa kendala dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi) mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling karena kekurangan buku sebagai bahan referensi untuk menyusun skripsi, apalagi dengan judul yang belum banyak diteliti oleh para ahli, sehingga membuat mahasiswa akhir harus ekstra dalam mencari buku sebagai referensi yang sesuai dengan judul yang sedang diteliti. Kebanyakan permasalahan yang mahasiswa akhir jumpai yaitu kekurangan materi yang ada dibuku atau jurnal sebagai bahan referensi penelitian skripsi.

c) Permasalahan Dengan Dosen Pembimbing Saat Konsultasi

⁴ JJ. Siang, *Cara Cepat Menyusun Skripsi*, (Yogyakarta: Media Pressindo, 2009), h. 106.

Permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa, ialah tidak terjadwalnya waktu bimbingan, sehingga mahasiswa sulit menemui dosen pembimbing, kemudian mahasiswa merasa takut dan tidak berani mengutarakan apa yang ingin disampaikan kepada dosen pembimbing.⁵ Terjalannya hubungan komunikasi yang baik antara dosen dan mahasiswa merupakan jalan yang mudah dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi), hal tersebut diungkapkan sarwono “salah satu factor penentu positif negatifnya suatu hubungan, karena komunikasi merupakan salah satu komponen pembentuk hubungan interpersonal”.⁶

Berdasarkan dari beberapa jawaban yang diperoleh peneliti dari 5 orang mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling, dapat disimpulkan bahwa kendala dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi) mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling adalah masalah waktu, ketika dosen sibuk dan tidak dapat membimbing, maka semakin lama bimbingan maka penyelesaian skripsi juga semakin tertunda, karena butuh bimbingan dari dosen agar pengerjaan skripsi terarah dan runtut, karena apabila skripsi terus dibuat tanpa ada arahan dari dosen, belum tentu apa yang dikerjakan itu benar dan sesuai dengan apa yang dosen arahkan, permasalahan yang lain juga terdapat pada, ketika menunggu dosen tanpa ada kepastian membuat mahasiswa hilang semangat kemudian merasa apa yang di lakukan terasa sia-sia,

⁵ JJ. Siang, *Cara Cepat Menyusun Skripsi*, (Yogyakarta: Media Pressindo, 2009), h. 108.

⁶ Sarwono, *Metode Riset Untuk Desain Komunikasi*, (Yogyakarta: Andi Yogya, 1997), h. 193.

serta selalu kepikiran dengan skripsi karena ingin mengejar target sidang sebelum tutup pendaftarannya.

B. Mengelola Emosi Melalui Psychological Well-Being

Dari teori yang ada serta hasil dari penelitian yang peneliti lakukan di Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN AR-RANIRY Banda Aceh, bahwa *Psychological Well-Being* yang telah dilaksanakan berdasarkan penelitian ini dan teori yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut.

Menurut Ryff, *Psychological Well-Being* merupakan sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.⁷

1. Sikap positif dalam diri

Jawaban yang diberikan mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling terkait dengan teori diatas adalah selalu berfikir bahwa rezeki sudah ada yang atur, semua yang baik akan datang jika sudah pada waktunya, sehingga dia selalu berprasangka baik pada hal-hal yang tidak sesuai dengan keinginan diri, dan selalu memikirkan hal yang baik saja, karena dengan cara memikirkan hal baik dapat

⁷ Ryff, C. D., Happiness is Everything or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal Personality and Social Psychology*, 1989, hal. 134-137.

memotivasi diri seorang individu, serta mengubah mindset dari negatif kearah yang positif.

Berdasarkan jawaban diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa menumbuhkan sikap positif dalam diri dapat dilakukan dengan memikirkan hal-hal yang positif saja, selalu mengerjakan hal-hal yang positif, mengubah mindset negatif kearah yang positif, serta selalu berbuat baik kepada orang lain, dan percaya kepada Allah SWT bahwa yang baik akan datang jika sudah waktunya.

2. Manajemen diri

Jawaban yang diberikan mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling terkait dengan point teori diatas adalah cara manajemen diri agar tidak terbawa emosi, stress dan putus asa dapat dilakukan dengan menangis, sholat, berdo'a kepada Allah SWT untuk diberikan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi, bercerita kepada orang tua, sahabat dan orang terdekat, pergi healing agar tidak merasa sesak dan stress yang di alami ketika sedang menyelesaikan skripsi.

Kesimpulan menurut peneliti dari jawaban diatas yaitu cara manajemen diri agar terhindar dari emosi, stress dan putus asa adalah dengan sholat, berdo'a kepada Allah SWT supaya dimudahkan segala urusannya, selalu berusaha walaupun hasil yang ada tidak sesuai dengan keinginan diri, pasrahkan semua kepada Allah SWT karena yang bisa dilakukan saat ini hanyalah berusaha, berdo'a dan bertawakkal, selebihnya kita hanya berharap pada ketetapan Allah SWT. Juga berbagi cerita kepada orang terdekat agar semua beban yang dipikul dapat berkurang sedikit dengan menceritakannya.

3. Bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan

Berdasarkan dari hasil penelitian, jawaban dari mahasiswa akhir adalah hubungan mereka dengan teman atau mahasiswa lain, ada yang baik, ada yang sedikit dan ada juga yang mengatakan hubungannya dengan mahasiswa lain baik-baik saja, baik dengan adik angkatan, kakak angkatan maupun teman seangkatan, karena dengan menjalin hubungan baik mereka dapat saling membantu satu sama lain dalam hal menyelesaikan skripsi, dan juga saling memotivasi, saling menguatkan ketika berada dalam keadaan yang kurang baik.

Jadi kesimpulan yang dapat peneliti ambil dari jawaban diatas yaitu dapat disimpulkan bahwa mereka sangat menjaga hubungan baik terhadap teman atau mahasiswa lain, agar bisa saling berbagi informasi yang diketahui satu sama lain, sehingga dapat saling membantu, saling memotivasi dan saling menguatkan satu sama lain. walaupun tidak semua mahasiswa akhir menjalin hubungan baik dengan teman atau mahasiswa lain karena terkadang ada yang tidak mau membantu dan tidak merespon dengan baik.

4. Memiliki tujuan hidup atau cita-cita yang ingin di capai

Berdasarkan dari hasil penelitian jawaban yang diperoleh dari 5 orang mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling, cita-cita atau tujuan mereka dalam menyelesaikan skripsi adalah ingin menyelesaikan skripsi tanpa ada hambatan, ingin cepat sidang, dapat menyelesaikan gelar sarjana S-1, ingin membuat kedua orang tua bangga, bahagia atas pencapaian yang telah di raih, dan ingin melepas beban fikiran orang tua dengan mencari pekerjaan yang bagus dari ijazah S-1 nya.

Kesimpulan dari jawaban diatas menurut peneliti adalah cita-cita yang ingin mereka capai dengan menyelesaikan skripsinya, tidak lain hanya ingin menyelesaikan gelar sarjana S-1, karena ingin membuat kedua orang tua mereka bangga, bahagia dengan meraih gelar sarjana dan juga dapat meringankan beban fikiran orang tua mereka dengan mencari pekerjaan yang sesuai dengan gelarnya.

5. Mengembangkan potensi atau bakat yang dimiliki dalam diri

Berdasarkan data dari hasil penelitian wawancara, jawaban yang peneliti peroleh dari 5 orang mahasiswa akhir adalah cara mereka mengembangkan potensi atau bakat yang mereka miliki yaitu dengan selalu belajar, mengerjakan hal-hal yang diminati, memperdalam potensi yang dimiliki dengan mengasah potensi tersebut melalui kegiatan, seminar atau training yang diikuti supaya potensi itu dapat berkembang dan suatu saat potensi itu dapat menjadi bidang keahlian mereka dalam bekerja.

Kesimpulan dari peneliti yaitu, mereka mengembangkan potensinya dengan cara selalu belajar, mengerjakan hal-hal yang mereka sukai atau minati, memperdalam potensi yang dimiliki dengan mengasah potensi tersebut dengan mengikuti bermacam pelatihan agar suatu saat potensi yang mereka miliki dapat membantu dalam pekerjaan mereka.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai upaya pengelolaan emosi melalui *Psychological Well-Being* pada mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi), kesimpulan dari penelitian ini adalah kendala dalam penyelesaian skripsi terdapat pada faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup, kurangnya motivasi dalam diri dan kemampuan akademik yang rendah, sedangkan faktor eksternal mencakup, sulitnya mencari ide/masalah yang akan dijadikan judul skripsi, sulitnya mencari buku sebagai bahan referensi, dan permasalahan dengan dosen pembimbing saat bimbingan.

Dan *Psychological Well-Being* ini merupakan solusi dalam mengatasi masalah yang sedang di hadapi oleh mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling, karena *Psychological Well-Being* ini memang sudah ada dalam diri setiap individu, jadi apabila mahasiswa akhir dihadapkan masalah, mereka dapat mengatasinya secara individu, berbeda dengan siswa yang memang perlu bantuan guru BK dalam mengatasi masalah yang siswa itu hadapi.

Menjadi mahasiswa itu dituntut untuk selalu bersikap dewasa, tegas, bijaksana setiap dihadapkan dengan berbagai masalah yang dihadapi. Karena itu adalah proses

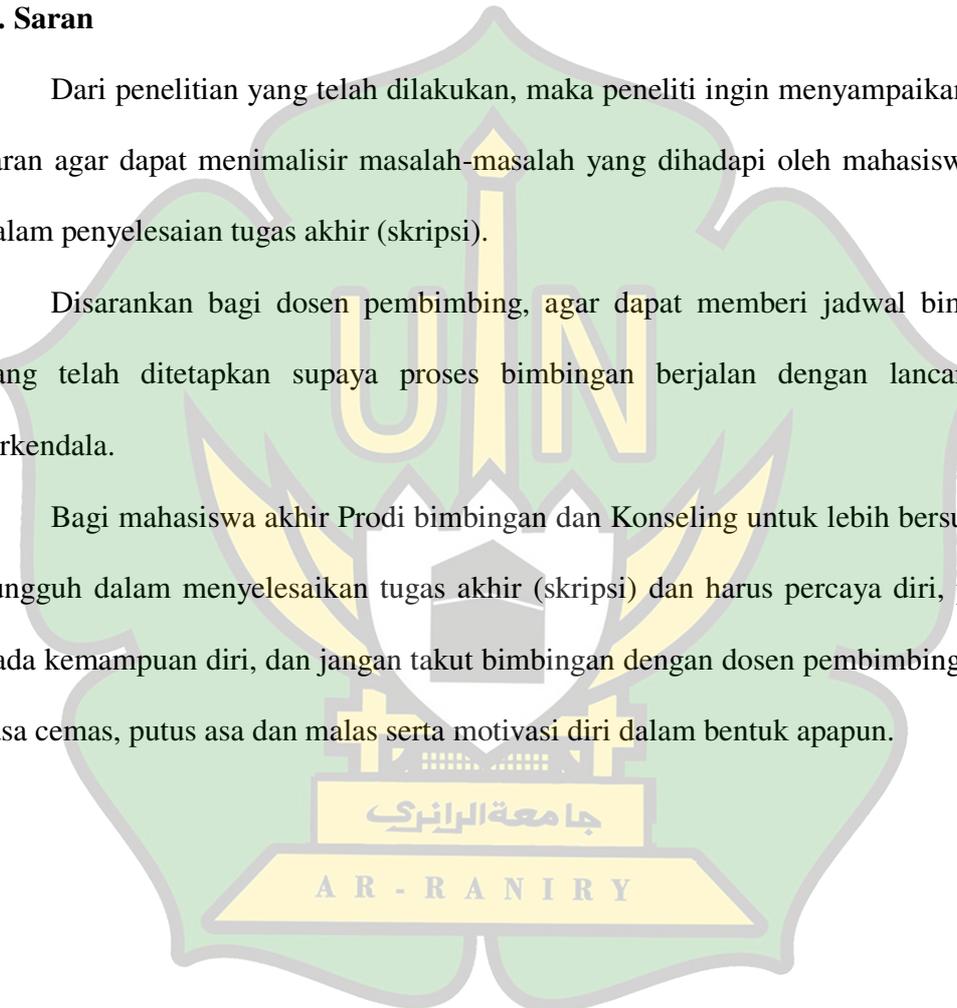
pendewasaan diri melalui masalah-masalah yang datang pada kehidupan setiap diri individu

B. Saran

Dari penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti ingin menyampaikan saran-saran agar dapat meminimalisir masalah-masalah yang dihadapi oleh mahasiswa akhir dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi).

Disarankan bagi dosen pembimbing, agar dapat memberi jadwal bimbingan yang telah ditetapkan supaya proses bimbingan berjalan dengan lancar tanpa terkendala.

Bagi mahasiswa akhir Prodi bimbingan dan Konseling untuk lebih bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dan harus percaya diri, percaya pada kemampuan diri, dan jangan takut bimbingan dengan dosen pembimbing, buang rasa cemas, putus asa dan malas serta motivasi diri dalam bentuk apapun.



DAFTAR PUSTAKA

- Amawidyati, Sukma Adi Galuh & Utami, Muhana Sofiati. *Religiusitas Dan Psychological Well-Being Pada Korban Gempa*, Jurnal Psikologi Volume 34 No 2. Universitas Gajah Mada.
- American College Health Association. 2013. American College Health Association-National College Health Assessment II: *Reference Group Executive Summary Fall 2013*. Hanover,MD: American College Health Association.
- American College Health Association. 2014. American College Health Association-National College Health Assessment II: *Reference Group Executive Summary Spring 2014*. Hanover: American College Health Association.
- American College Health Association. 2015. American College Health Association-National College Health Assessment II: *Reference Group Executive Summary Spring 2015*. Hanover: American College Health Association.
- Arikunto, S. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Abdurrahman Fathani. 2006. *Metodologi Penelitian dan Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono. 2004. *psikologi belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cooper, R.K dan Sawaf, A. 1998. *Executive EQ Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi (terjemahan oleh Widodo)*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Darmono. 2002. *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester*. Bandung: Grassindo.

- Daryanto. 1997. *Kamus Indonesia Lengkap*. Surabaya: Apollo.
- Djaali. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Drs. M Dalyono. 2005. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Finda Geninova Lisa. 2013. *Skripsi Factor Penghambat Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi Prodi Pendidikan Seni Rupa FBS UNP*.
- Goleman, Daniel. 2000. *Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gottman, John. 2001. *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional (terjemahan)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayah, Desiana Nur. 2012. *Persepsi Mahasiswa Tentang Harapan Orang Tua Terhadap Pendidikan Dan Ketakutan Akan Kegagalan*. Educational Psychology Journal, Vol 1 No 1..
- Hasil Observasi Peneliti Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2014-2017, 5 Maret 2021.
- Hasil Wawancara Penulis Dengan AA Mahasiswa Jurusan BK Angkatan 2016, 20 Oktober 2021
- Hasil Wawancara Penulis Dengan DIK Mahasiswa Jurusan BK Angkatan 2017, 22 Oktober 2021
- Jj. Siang. 2009. *Cara Cepat Menyusun Skripsi*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Kartono, K. 1996. *Pengantar Metodologi Riset Sosial*. Bandung: Mandar Maju.
- Lexy J. Moleong. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Miles, M.B & Huberman. 1992. *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta : Salemba.
- Muazir. 2016. *Hambatan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Komunikasi Fakultas Ilmu Social Ilmu Politik Universitas Syiah Kuala*.

- Muhibbin Syah. 2012. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nazir, M. 2005. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nasution, S. 1998. *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Tarsito.
- Nurul Zuriah. 2009. *Metode Penelitian Social Dan Pendidikan (Teori Aplikasi)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Pasaribu, M. X. N., & Syofii, I. 2016. Analisis Kesulitan Penyelesaian Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Mesin Universitas Sriwijaya. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, Vol 3 No 1.
- Poerwadarminta. 2007. *Kamus Umum Bahasa Indonesia (Edisi Ketiga)*. Bandung: Balai Pustaka.
- Ryff, C. D. 1989. *Happines is Everything or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being*. *Journal Personality and Social Psychology*.
- Sari, Dian Putri Permata. 2006. *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Lansia Yang Berstatus Duda Pasca Kematian Pasangan. Skripsi*, Tidak Dipublikasikan. Universitas Airlangga Surabaya.
- Sarwono. 1997. *Metode Riset Untuk Desain Komunikasi*. Yogyakarta: Andi Yogya.
- Siti Ragil Handayani. 2013. *Analisis Rasio Keuangan Untuk Menilai Kinerja Keuangan Perusahaan (Studi Pada Perusahaan Semen Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia Periode 2009-2011)*, *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)* Vol. 2 No. 1.
- Slameto. 2010. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sri, Lanawati. 1999. *Hubungan Antara Emotional Intelligence dan Intelektual Quetion dengan Prestasi Belajar Siswa SMU*. Tesis Master : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharto Dan Tata Iryanto. 1989. *Kamus Bahasa Indonesia Terbaru*. Surabaya: Indah Surabaya.
- S. Nasution. 1998. *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Tarsito.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Utami, M. S. 2012. *Religiusitas, Koping Religius dan Kesejahteraan Subyektif*.
Jurnal Psikologi Vol 39 No 1 Juni 2012.
- Wahyono, T. 2001. *Memahami Kecerdasan Emosi Melalui Kerja Sistem Limbik*.
Jogjakarta: Anima.
- Walidin, W., Idris, S., Dan Tabrani Za. 2015. *Metodologi Penelitian Kualitatif & Grounded Theory*. Banda Aceh: Ftk Ar-Raniry Press.
- Widayanti, A. 2005. *Perbedaan Interaksi Sosial Antara Mahasiswa S1 yang Mengikuti Organisasi Kemahasiswaan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang*. Skripsi: Universitas Negeri Semarang.

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
NOMOR : B-12882/Un.08/FTK/KP.07.6/08/2021

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2021/2022

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;
- b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2021/2022.
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS di lingkungan Depag RI;
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Memperhatikan : Keputusan rencana pelaksanaan seminar proposal prodi Bimbingan Konseling tanggal 26 Desember 2020

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk saudara :
Dr. Fakhri, M. Ed Sebagai Pembimbing Pertama
Nuzliah, M. Pd Sebagai Pembimbing Kedua
Untuk Membimbing Skripsi :
Nama : Maulidya Mirna
NIM : 170213090
Program Studi : Bimbingan Konseling
Dengan Judul Skripsi :
Pengelolaan Emosi Dengan Melalui Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan Konseling Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi)
- KEDUA : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2022
- KETIGA : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Ganjil Tahun Akademik 2021/2022
- KEEMPAT : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 31 Agustus 2021

an, Rektor
Dekan,

Muslim Razali

- Tembusan :
1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;
 2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling;
 3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;
 4. Yang bersangkutan.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-17781/Un.08/FTK.1/TL.00/12/2021
Lamp : -
Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry

Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : MAULIDYA MIRNA. MR / 170213090
Semester/Jurusan : IX / Bimbingan Konseling
Alamat sekarang : Jln. Singgah Mata. Gg. Paro. Blower Banda Aceh

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Upaya Pengelolaan Emosi melalui Psychological Well-Being pada Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan dan Konseling dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi)**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 20 Desember 2021
an. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,



Berlaku sampai : 15 Januari
2022

Dr. M. Chalis, M.Ag.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telp. +62651 – 7553020 Situs: www.tarbiyah.ar-raniry.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: B-215/Un.08/PBK/PP.00.1/07/2022

Ketua Prodi Bimbingan Konseling (BK) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh dengan ini menerangkan nama yang tersebut dibawah ini :

Nama : MAULIDYA MIRNA. MR
NIM : 170213090
Tempat Tanggal Lahir : Seunama Nenek/ 19 Agustus 1998
Program Studi : Pendidikan Bimbingan dan Konseling
Alamat : Desa Suka Damai Kec. Baiturrahman Kota Banda Aceh

Benar nama yang tersebut diatas telah menyelesaikan Pengumpulan Data Penelitian Skripsi dengan judul "*Upaya Pengelolaan Emosi Melalui Psychological Well-Being pada Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan dan Konseling dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi*"

Demikian Surat Keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Banda Aceh, 19 Juli 2022
Ketua Prodi BK,


A. Mufakih

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

No	Variabel	Sub variabel	Indikator	Deskriptor	Item/IPD/stimulus
1.	Kendala Penyelesaian Skripsi	Internal	Kurangnya motivasi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tekanan batin ➤ Tidak percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> a. Pernahkah anda merasakan tekanan batin ketika mengerjakan skripsi? b. Bagaimana cara anda menghadapi masalah tekanan batin tersebut? <ul style="list-style-type: none"> a. Mengapa anda merasa tidak percaya diri pada kemampuan anda? b. Apakah rasa tidak percaya diri membuat anda kurang bersemangat dalam beraktifitas?
			Kemampuan akademik yang rendah	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kurang menguasai materi ➤ Kurang menguasai kosakata baku 	<ul style="list-style-type: none"> a. Apakah kurangnya menguasai materi dapat menghambat anda dalam menyusun skripsi? b. Apa yang akan anda lakukan terhadap kurangnya menguasai materi? <ul style="list-style-type: none"> a. Apa yang menyebabkan anda

					<p>kurang dalam penguasaan kosa kata baku?</p> <p>b. Mengapa penguasaan kosa kata baku ini diperlukan dalam menyusun skripsi?</p>
		Eskternal	Sulit menentukan judul skripsi	<p>➤ Jenuh</p> <p>➤ Tidak memiliki ide</p>	<p>a. Dalam proses penyelesaian skripsi, apakah anda pernah merasakan jenuh?</p> <p>b. Apakah anda pernah merasakan jenuh ketika mencari judul untuk penelitian anda?</p> <p>a. Apa yang anda lakukan ketika anda sudah tidak dapat menemukan ide untuk judul skripsi?</p> <p>b. Apakah anda menjumpai</p>

					kesulitan ketika tidak memiliki ide?
			Keterbatasan referensi	➤ Kurang buku	<p>a. Bagaimana cara anda mengatasi masalah kurangnya buku untuk referensi?</p> <p>b. Apakah kurangnya buku dapat menghambat anda dalam menyelesaikan skripsi?</p>
			Keterbatasan waktu	➤ Tidak terjadwal Pertemuan dengan dosen	<p>a. Setiap bimbingan, apakah waktu pertemuan sudah ditentukan oleh dosen pembimbing anda?</p> <p>b. Apakah setiap bimbingan dengan dosen pembimbing anda menemukan kesulitan?</p>
2.	Pengelolaan Emosi	Psychological Well-Being	Sikap positif dalam diri	➤ Positif thinking	a. Bagaimana cara anda menumbuhkan pikiran

				<p>➤ Berhati-hati dalam bertindak</p>	<p>positif dalam diri anda?</p> <p>b. Mengapa setiap diri individu harus selalu berpikir positif?</p> <p>a. Mengapa sikap berhati-hati dalam bertindak perlu ada dalam diri setiap individu?</p> <p>b. Bagaimana cara anda menerapkan sikap berhati-hati dalam bertindak di kehidupan sehari-hari anda?</p>
			<p>Manajemen diri</p> <p>جامعة الرانيري</p> <p>AR-RANIRY</p>	<p>➤ Bisa mengatur tingkah laku</p>	<p>a. Apakah dalam penyelesaian skripsi perlu adanya sikap mengatur tingkah laku?</p> <p>b. Bagaimana cara anda mengatur tingkah laku anda dalam keadaan stress?</p>

			Bisa menyesuaikan diri	➤ Bisa berbaaur dengan orang lain dengan baik/interaksi sosial	<p>a. Apakah interaksi sosial penting dalam penyelesaian skripsi?</p> <p>b. Bagaimana cara anda berbaaur/interaksi dengan orang lain?</p>
			Memiliki tujuan hidup	➤ Cita-cita yang ingin dicapai	<p>a. Apa cita-cita yang ingin anda capai?</p> <p>b. Apakah anda sudah memiliki gambaran hidup seperti apa yang anda inginkan?</p>
			Mengembangkan diri	➤ Potensi	<p>a. Bagaimana cara meningkatkan potensi yang ada dalam diri anda?</p> <p>b. Potensi yang seperti apa yang ingin anda miliki untuk perkembangan diri anda?</p>

Nama : Maulidya Mirna

Judul Skripsi : Upaya Pengelolaan Emosi Melalui *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan Dan Konseling Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi)

Lembar Observasi Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan dan Konseling

No	Indikator	Pernyataan	keterangan	
			Ada	Tidak ada
1	Kendala penyelesaian skripsi	Mahasiswa x merasakan adanya tekanan batin		
		Mahasiswa X merasa tidak percaya diri pada kemampuannya		
		Mahasiswa X kurang menguasai materi		
		Mahasiswa X kurang menguasai kosa kata baku		
		Mahasiswa X merasa jenuh dalam menyelesaikan skripsi		
		Mahasiswa X tidak memiliki ide dalam menyelesaikan skripsi		
		Mahasiswa X kurang buku untuk dijadikan referensi dalam menyelesaikan skripsi		
		Mahasiswa X sulit melakukan bimbingan dengan dosen dikarenakan dosen sedang sibuk		

2	Psychological Well-Being	Mahasiswa X menerapkan sikap Positif thinking pada dirinya		
		Mahasiswa X selalu berhati-hati dalam bertindak		
		Mahasiswa X dapat mengatur tingkah lakunya dalam berinteraksi		
		Mahasiswa X bisa menyesuaikan dirinya dalam lingkungan		
		Mahasiswa X memiliki cita-cita yang ingin dicapai		
		Mahasiswa X berusaha mengembangkan potensinya		

Berdasarkan Observasi yang dilakukan yang sesuai dengan lembar pedoman Observasi terdapat 2 rumusan masalah dalam penelitian yang peneliti lakukan. Subjek dalam penelitian ini terdapat mahasiswa akhir leting 2016 dan leting 2017 untuk melihat masalah yang dialami mahasiswa-mahasiswa tersebut.

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

Nama : Maulidya Mirna

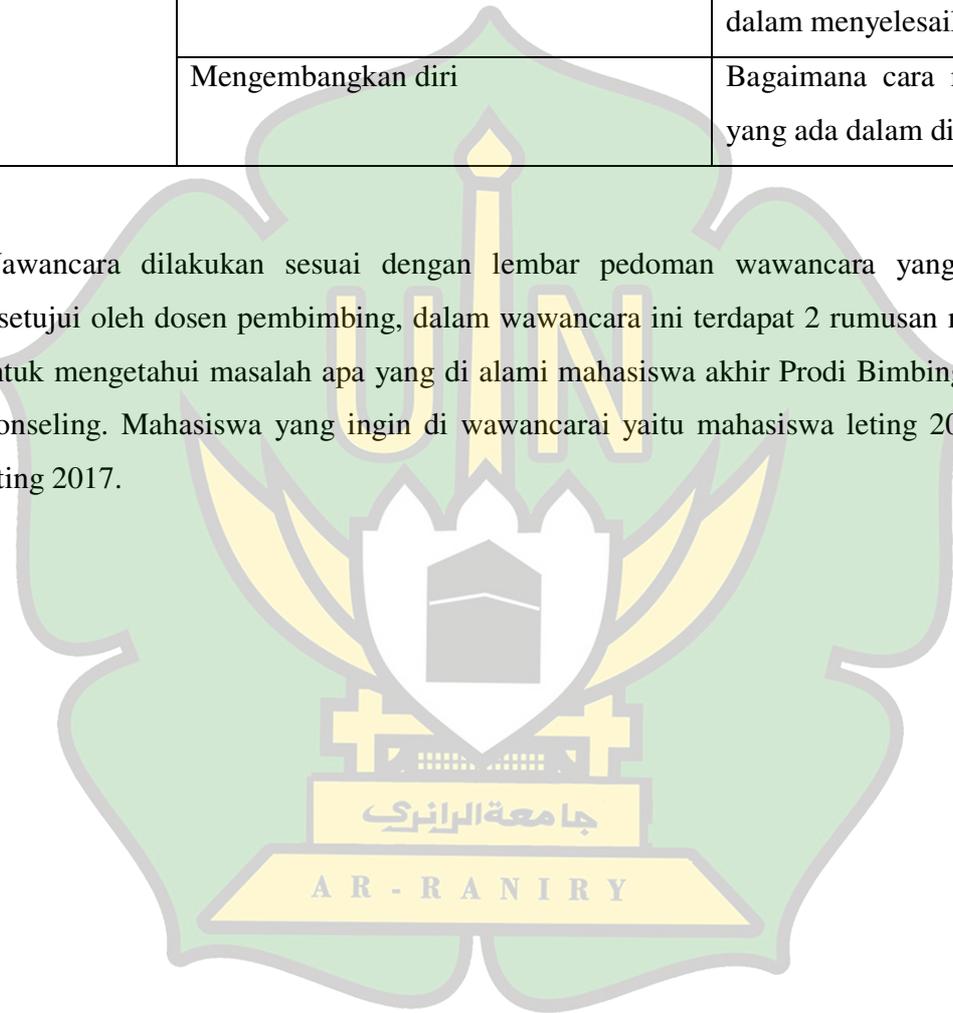
Judul Skripsi : Upaya Pengelolaan Emosi Melalui *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan Dan Konseling Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi)

Lembar Pedoman Wawancara

No	Variabel	Indikator	Pertanyaan
1.	Kendala Penyelesaian Skripsi	Kurangnya Motivasi	Saya lihat anda ketika ingin bimbingan dengan dosen, anda seperti iya seperti tidak untuk berjumpa dengan dosen, apakah anda merasa kurang percaya diri ketika ingin bimbingan?
		Kemampuan Akademik Yang Rendah	Apa yang menyebabkan anda terlambat dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi)?
		Sulit Menentukan Judul Skripsi	Apakah anda pernah mengalami kesulitan dalam mencari judul skripsi untuk penelitian?
		Keterbatasan Referensi	Apakah kurangnya buku dapat menghambat anda dalam mencari referensi untuk bahan skripsi?
		Keterbatasan Waktu	Apa kesulitan yang anda alami ketika dosen sibuk dan tidak dapat membimbing anda?
2.	<i>Psychological Well-Being</i>	Sikap positif dalam diri	Bagaimana cara anda menumbuhkan sikap positif dalam diri anda?
		Manajemen diri	Bagaimana cara anda menenangkan diri ketika anda mengalami stress dalam

			menyelesaikan skripsi?
		Bisa menyesuaikan diri	Bagaimana interaksi anda dengan teman atau mahasiswa lain?
		Memiliki tujuan hidup	Apa cita-cita yang ingin anda capai dalam menyelesaikan skripsi?
		Mengembangkan diri	Bagaimana cara meningkatkan potensi yang ada dalam diri anda?

Wawancara dilakukan sesuai dengan lembar pedoman wawancara yang sudah disetujui oleh dosen pembimbing, dalam wawancara ini terdapat 2 rumusan masalah untuk mengetahui masalah apa yang di alami mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling. Mahasiswa yang ingin di wawancarai yaitu mahasiswa leting 2016 dan leting 2017.



HASIL JUDGEMENT INSTRUMENT

Instrument : Kendala Penyelesaian Skripsi dan Psychology Well-Being

Nama : Maulidya Mirna

NIM : 170213090

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	Baik
Konstruk	Baik
Isi	Baik

Banda Aceh, 8 Juni 2022

Penimbang Instrument

AR-RANIRY

Mulh... ST. M. Pd

HASIL JUDGEMENT INSTRUMENT

Instrument : Kendala dalam penyelesaian skripsi & Psychological Well-Being

Nama : Maulidya Mirna,MR

NIM : 170213090

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	Baik
Konstruk	Baik.
Isi	Baik.

جامعة الرانيري

Banda Aceh, 9. Juni 2022

A R - R A N I R Y

Penimbang Instrument


Musliha. S.P. M.Ed.

FOTO KEGIATAN





جامعة الرانيري

AR-RANIRY

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Maulidya Mirna
NIM : 170213090
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Tempat Tanggal Lahir : Senama Nenek, 19 Agustus 1998
Alamat : Jl. Singgah Mata, Gg. Paro, Blower
Kota Banda Aceh
Asal : Aceh Selatan
Telp/Hp : 0822-1510-3768
Email : maulidyamirna1998@gmail.com

Riwayat Pendidikan

SD : SDN 001 Senama Nenek
SMPN : SMPN 001 Labuhan Haji Raya
MAN : MAS Islamic Centre Al-hidayah Kampar
Perguruan Tinggi : UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Data Orang Tua

Nama Ayah : Drs. Muniruddin
Nama Ibu : Asminarni. sf
Pekerjaan Ayah : PNS
Pekerjaan Ibu : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Desa Senama Nenek, Kec.Tapung Hulu
Kab. Kampar. Riau