PENERAPAN TEKNIK EMOTION FOCUSED COPING DALAM MENGURANGI PERILAKU KECEMASAN MAHASISWA STKIP ANDI MATAPPA

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa Pangkep

Oleh:

ISMAIL

917862010009

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
STKIP ANDI MATAPPA
2021

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul :PENERAPAN TEKNIK EMOTION COPING DALAM MENURANGI PERILAKU KECEMASAN MAHASISWA STKIP ANDI MATAPPA

Atas nama saudara:

Nama : Ismail
Npm :917862010009
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program studi : Bimbingan dan Konseling

Setelah di periksa/diteliti ulang, telah memenuhi syarat untuk dipertahankan dalam ujian skripsi.

Pangkajene, 25 Januari 2022

Disetujui Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
Dra. Hi. HARMINI ABBAS, M.Pd,.	Drs. H. ARIFIN DIA, M.Si.

Diketahui Oleh:

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A. ZAM IMMAWAN ALAM, SH.MH	SALMIATI , S.Pd,. M.Pd.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada hari Senin, 28 Maret 2022.

Disahkan Oleh:
Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Andi Matappa

A. ZAM IMMAWAN ALAM, SH. MH

Dengan Susunan Panitia Ujian sebagai berikut:

Ketua : Dra. Hj. HARMINI ABBAS, M.Pd (.....)

Sekretaris : Drs. H. ARIFIN DIA, M.Sip (.....)

Penguji :1. A. AZTRI FITRIYANI ALAM, SH., S.Pd., MH (.....)

2. PUTRA JAYA, S.Pd., M.Pd. (.....)

Pembimbing : 1. Dra. Hj. HARMINI ABBAS, M.Pd (.....)

2. Drs. H. ARIFIN DIA, M.Sip (.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

MOTTO

“Tidak ada kesuksesasan tanpa kerja keras, tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan, tidak ada kemudahan tanpa doa, tidak ada kebahagiaan tanpa bersamamu.”

(Penulis).

Kupersembahkan karya ini untuk:

Ayahanda (Sangkala) dan Ibunda (Hasmawati) Terimakasih atas doa, kasih sayang, motivasi, dan pengorbanan yang telah diberikan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : **ISMAIL**

NPM : 917862010009

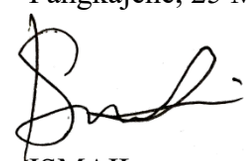
Jurusan : Ilmu Pendidikan

ProgramStudi : Bimbingan dan Konseling

Judul : Penerapan Teknik Emotion Focused Coping Dalam Mengurangi Perilaku Kecemasan Mahasiswa STKIP Andi Matappa

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari ternyata skripsi ini, baik sebahagian seluruhnya hasil tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, 25 Mei 2022



ISMAIL

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

ABSTRAK

Ismail, 2021 : Penerapan Teknik Emotion Focused Coping Dalam Mengurangi Perilaku Kecemasan Mahasiswa STKIP Andi Matappa Kabupaten Pangkep. Skripsi, Dibimbing oleh Harmini Abbas, dan Arifin Dia, Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh mahasiswa yang termasuk pencemas menunjukan kehawatiran dan ketakutanya sendiri apabila menghadapi ujian semester atau tampil didepan orang banyak termasuk tampil di depan kelas kehawatiran seperti ini menunjukan gejala kecemasan bagi beberapa mahasiswa di STKIP ANDI MATAPPA salah satu cara yang di anggap paling tepat mengatasi perilaku kecemasan mahasiswa adalah dengan penerapan teknik focused coping karena teknik ini dapat membantu seseorang yang mengalami masalah dengan meminimalisir sumber permasalahan yang berdampak negatif dengan memberikan solusi yang mengarah ke kondisi positif tanpa harus menimbulkan beban lanjutan yang telah di hadapi sebelumya.. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ciri-ciri perilaku kecemasan mahasiswa STKIP Andi Matappa, untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan perilaku kecemasan mahasiswa STKIP Andi Matappa, untuk mengetahui penarapan Teknik *Emotion Focused Coping* dalam mengurangi perilaku kecemasan mahasiswa di STKIP Andi Matappa Kabupaten Pangkep.

Jenis penelitian ini adalah penelitian study kasus metode yang bertujuan untuk mempelajari dan menyelidiki suatu kejadian atau fenomena mengenai individu, seperti riwayat hidup seseorang yang menjadi objek penelitian. Sesuai data yang akan dikumpulkan dalam penelitian, maka teknik data dalam penelitian ini meliputi : (1) Observasi, (2) wawancara, (3) dokumentasi Subjek penelitian ini adalah mahasiswa STKIP Andi Matappa sebanyak1 subjek.

Hasil penelitian yang diperoleh yaitu dengan menunjukan adanya suatu perubahan sebelum dan sesudah diberikan penerapan teknik emotion focused coping. Dari hasil penelitian mengambarkan bahwa sample NRF mengalami perubahan di mana terlihat dari perilaku NRF berubah dari sebelum pemberian penerapan teknik dan setelah pemberian teknik dimana yang sebelum pemberian teknik masih sering cemas dan sesudah pemberian teknik NRF sudah bisa mengatasi kecemasanya tersebut.

Kata Kunci : Emotion focused coping, kecemasan mahasiswa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

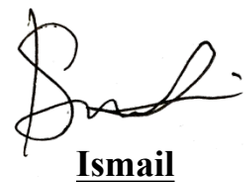
Sangkala dan Ibunda Hasmawati yang tercinta yang telah mengasuh

mendidik, memenuhi kebutuhan finansial dan moril selama kuliah serta selalu memanjatkan Do'a yang tulus sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan studi.

7. Teman-teman BK angkatan 2017 dan Marwah Muis, S.Pd sebagai sahabat, kekasih yang selalu membantu dan memberikan motivasi bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi dengan baik.
8. Serta seluruh pihak yang banyak memberikan dukungan dan semangat kepada penulis selama pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu

Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda dari sisi Allah SWT. Dalam kedudukannya sebagai manusia tidak lepas dari kehilafan, penulis menyadari skripsi masih perlu disempurnakan. Karenanya, dengan tangan terbuka penulis mengharapkan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam rangka pengembangan Ilmu Pengetahuan.Aamiin

Pangkajene, 25 Januari 2022



Ismail

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....**i**

PERNYATAAN KEASLIAN SKIPSI.....**ii**

LEMBAR PENGESAHAN.....**ii**

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....**iii**

MOTTO.....**iv**

PERSEMBAHAN .....**v**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....**vi**

ABSTRAK .....**vii**

PRAKATA .....**viii**

DAFTAR ISI.....**x**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang Masalah.....**1**

B. Fokus Penelitian.....**4**

C. Tujuan Penelitian **4**

D. Kegunaan Penelitian.....**4**

BAB II KAJIAN PUSTAKA, SKEMA KERANGKA KONSEP.....**6**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

A. Teknik Emotion Focused Coping.....6

B. Perilaku Kecemasan Mahasiswa.....15

C. Skema Kerangka Konsep.....26

BAB III METODE PENELITIAN.....29

A. Lokasi Penelitian.....29

B. Pendekatan & Jenis Penelitian.....29

C. Deskripsi Fokus.....30

D. Subjek Penelitian.....30

E. Prosedur Pengumpulan Data.....32

F. Teknik Analisis Data 33

G. Pengecekan Keabsahan Data 34

H. Tahap-tahap Penelitian.....35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....37

A. Hasil Penelitian.....37

1. Identitas Kasus.....37

2. Gambaran NRF Ketika Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester.....38

3. Faktor-faktor Yang Menyebabkan Perilaku Kecemasan NRF.....39

4. Penerapan Teknik Emotion Focused Coping Dalam Mengurangi Kecemasan NRF.....39

B. Pembahasan Hasil Penelitian.....42

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 44

A. Kesimpulan.....**44**

B. Saran **45**

DAFTAR PUSTAKA 46

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....48

RIWAYAT HIDUP 78

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu proses yang dialami oleh setiap orang yang berlangsung sepanjang hayat. Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki individu, membentuk kepribadian yang cakap dan kreatif, kritis, inovatif, dan bertanggungjawab serta bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.Undang-undang No. 20 tahun 2003 Pasal 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) menjelaskan bahwa:

> Pendidkan (Kemendiknas, 2003: 3) menyatakan bahwa;
> Pendidikann ialah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar murid secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Proses pendidikan memberikan kesempatan bagi seseorang agar dapat mengembangkan segala potensi yang mereka miliki. Potensi tersebut dikembangkan agar menjadi kemampuan yang semakin lama semakin meningkat baik aspek pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), dan keterampilan (psikomotor). Kemampuan ini akan diperlukan oleh individu tersebut untuk kehidupannya dalam bermasyarakat, berbangsa, serta berkontribusi pada kesejahteraan kehidupan umat manusia. Oleh karena itu suatu kegiatan pembelajaran memiliki tujuan kompetensi untuk meningkatkan kompetensi mahasiswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

Masa remaja merupakan masa perubahan. Perubahan tersebut terjadi baik dari proses berpikir, gejolak emosional, perubahan sosial, dan minat terhadap suatu hal yang baru. Perubahan-perubahan tersebut perlu diperhatikan dengan baik. Karena pada masa ini, remaja sedang mengalami masa kritis. Masa dimana terjadinya perubahan tekanan baik secara sosial, dan akademis mengharuskan remaja memiliki banyak peran dan tanggung jawab yang berbeda dari masa sebelumnya. Di masa remaja, prestasi dan minat sosial menjadi hal yang penting. Remaja mulai merasakan bahwa kehidupannya saat ini akan menentukan di masa depan. Contohnya kegagalan dan keberhasilan yang dicapai sekarang akan berpengaruh terhadap keberhasilan di masa yang akan datang dan tentunya membuat stres pada individunya.

Rossiana (2011:105) menentukan bahwa masih banyak mahasiswa yang mampu menyesuaikan pola belajarnya dengan tuntunan kondisi perkuliahan, terkejut dengan rentang waktu yang panjang dan berbeda, serta tidak dapat mengatur waktu antara, belajar, berorganisasi dan kuliah.

Permasalahan yang paling sering dialami oleh mahasiswa ketika akan menghadapi ujian Akhir semester adalah masalah kecemasan (*anxiety*).

Chaplin (2001:41) menjelaskan bahwa pada dasarnya kecemasan akan menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Pada dasarnya kecemasan yang dirasakan itu belum tentu terjadi, dengan demikian rasa cemas itu sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan sendiri. Hampir dalam segala hal, seorang pencemas selalu khawatir dan takut.

Fenomena yang terjadi pada mahasiswa STKIP ANDI MATAPPA apabila akan menghadapi ujian bahkan menghadapi diskusi, kadang-kadang emosianalnya tidak stabil, mudah tersinggung, gelisah kalau mengemukakan pendapat denyut nadi meningkat, keringat dingin, bingung, khawatir tidak bisa menjawab, merasa tidak aman. Demikian mahasiswa yang termasuk pencemas menunjukan kehawatiran dan ketakuta nya sendiri apabila menghadapi ujian semester atau tampil didepan orang banyak termasuk tampil di depan kelas kehawatiran seperti ini menunjukan gejala kecemasan bagi beberapa mahasiswa di STKIP ANDI MATAPPA apabila hal ini tidak di berikan bantuan sedini mungkin maka dapat mengakibatkan kegagalan bagi mahasiswa yang bersangkutan baik studi maupun dalam kegagalan berkarir atau berkehidupan bermasyarakat, salah satu cara yang di anggap paling tepat mengatasi perilaku kecemasan mahasiswa adalah dengan penerapan teknik focused coping karena teknik ini dapat membantu seseorang yang mengalami masalah dengan meminimalisir sumber permasalahan yang berdampak negatif dengan memberikan solusi yang mengarah ke kondisi positif tanpa harus menimbulkan beban lanjutan yang telah di hadapi sebelumya. Teknik ini dapat menyelesaikan masalah dalam menghadapi, tekanan kekhawatiran dalam kesulitan-kesulitan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

dengan cara langsung menghadapi kecemasan, sehingga memandang diri lebih positif, mampu beradaptasi dengan sumber kecemasan sehingga memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan kecemasannya.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang diatas, maka penulis dapat mengemukakan fokus dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana ciri-ciri perilaku kecemasan mahasiswa STKIP Andi Matappa ?
2. Faktor-faktor apa yang menyebabkan perilaku kecemasan mahasiswa STKIP Andi Matappa ?
3. Bagaimana penarapan Teknik *Emotion Focused Coping* dalam mengurangi perilaku kecemasan mahasiswa di STKIP Andi Matappa?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan utama penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui ciri-ciri perilaku kecemasan mahasiswa STKIP Andi Matappa ?

1. Untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan perilaku kecemasan mahasiswa STKIP Andi Matappa ?
2. Untuk mengetahui penarapan Teknik *Emotion Focused Coping* dalam mengurangi perilaku kecemasan mahasiswadi STKIP Andi Matappa?

D. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini ada dua yaitu secara teoritis dan praktis:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

1. Secara teoritis
    a. Menambah perbendaharaan teoritis bagi mahasiswa khususnya dalam Bimbingan Konseling yang diterapkan untuk membantu permasalahan akademik maasiswa.
    b. Dapat menambah kepustakaan sebagai bantuan dan studi banding bagi mahasiswa dimasa mendatang.
2. Secara praktis
    a. Dari hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat khususnya konselor sebagai bahan pertimbangan dalam melaksanakan tugasnya membimbing mahasiswa terutama dalam mengatasi kecemaan.
    b. Sebagai tambahan referensi dalam memberikan bantuan bagi para konselor untuk menentukan kebijaksanaan dalam mengembangkan dan meningkatkan layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam membantu individu agar mencapai perkembangan optimal.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA KONSEP

A. KAJIAN PUSTAKA

1. TEKNIK *EMOTION FOCUSED COPING*

a. Pengertian *Emotion Focused Coping*

Menurut Santrock dalam Sumitro Approach atau *problem focused coping* adalah individu cenderung melakukan sebuah usaha atau cara kognitif untuk memehami sumber penyebab hambatan dan menyesuaikan diri dan berusaha untuk menghadapi hambatan tersebut beserta konsekuensinya secara langsung.

Menurut Lazarus dan Folkman (2017:351) mengatakan bahwa *Emotion-Focused Coping* adalah bentuk strategi untuk meredakan emosi individu yang muncul akibat pengaruh dari sumber permasalahan atau kondisi yang menimbulkan pengaruh negatif, tanpa harus mengubah kondisi yang menjadi sumber permasalahan individu secara langsung. Teknik *Emotion Focused Coping* juga memberikan dukungan pada diri individu untuk menilai suatu kondisi permasalahan atau permasalahan dari sudut pandang yang bersifat positif dalam setiap pengaruh yang ditimbulkan.

Sedangkan menurut ahli lain, yaitu Weiten dan Lloyd (2013:15) mengemukakan penyelesaian masalah dalam menghadapi tekanan-tekanan/ kesulitan-kesulitan dengan cara langsung menghadapi stresor, sehingga memandang diri lebih positif, mampu beradaptasi dengan sumber stres sehingga memiliki motifasi yang tinggi untuk menyelesaikanya dengan cara

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

lain, serta mampu mengembangkan keterampilan-keterampilan baru untuk menghadapi serta menyelesaikan masalah sehingga mempunyai dampak menurunkan tingkat stres.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian Teknik *Emotion Focused Coping* adalah suatu teknik untuk mengatasi masalah dengan meminalisir sumber permasalahan yang berdampak negatif dan memberikan solusi yang mengarah kekondisi positif tanpa harus menimbulkan beban lanjutan yang telah dihadapi sebelumnya.

b. Fungsi Teknik *Emotion Focused Coping*

Fungsi Teknik *Emotion Focused Coping* Istino (2002) mengatakan bahwa fungsi Teknik *Emotion Focused Coping* difokuskan untuk meredakan gejolak emosi pada diri seorang individu yang tercipta karena pengaruh dari stressor dalam dirinya yang tercipta akibat permasalahan atau tekanan tanpa harus mengubah atau mencari solusi pasti sumber permasalahan tersebut. Selama penerapannya, Teknik *Emotion Focused Coping* dibagi menjadi dua cara dalam penerapan fungsinya yang terjadi selama proses pelaksanaannya (Lazarus dan Folkman (2004) yaitu:

1) Adaptif adalah bentuk coping yang memberikan dukungan berupa penerapan, perkembangan, pembelajaran, dan pencapaian sebuah tujuan. Misalnya berkomunikasi antar sesama, merelaksasikan diri, menilai atau mengambil sebuah kesimpulan.
2) Maladaptif adalah bentuk coping yang memberikan efek sebaliknya dari penerapan sebelumnya, yaitu penerapan, pembelajaran, dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

sekolah atau ketika berada di sekolah, pengaruh telah ditimbulkan saat kejadian tersebut dirasakan atau dialami oleh pendidik dan akan meninggalkan beban berupa pengaruh negatif pada diri pendidik.

c. Aspek-aspek Emotion Focused Coping

Folkman dan Lazarus (Ds Negara 2018) mengidentifikasi beberapa aspek *Emotion Focused Coping* yang didapatkannya berdasarkan dari hasil penelitiannya. Aspek aspek tersebut adalah:

1) Mencari dukungan sosial (*Seeking social support*), yaitu mencoba untuk memperoleh informasi yang dapat memberikan bantuan atau dukungan secara emosional pada seorang individu yang menghadapi suatu kondisi permasalahan yang tidak dapat dia selesaikan sendiri adu individu tersebut membutuhkan perhatian dari orang lain yang menunjukkan bahwa permasalahan yang dihadapi tidak terjadi pada dirinya seorang.
2) Mengabaikan (*Distancing*), yaitu sebuah upaya melakukan upaya kognitif yang bertujuan untuk melepaskan diri dari permasalahan dengan mencoba tidak memberikan perhatian utama seolah-olah kejadian tersebut tidak pernah terjadi atau tidak ada sama sekali.
3) Penghindaran (*Escape avoidance*), yaitu upaya seorang individu untuk terlepas dari permasalahan atau kondisi yang tidak menyenangkan dengan memberikan gambaran atau membayangkan bahwa kejadian atau permasalahan yang dihadapinya tidaklah memberikan suatu hal

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

yang buruk atau malah hal itu memberikan perasaan yang menyenangkan.

4) Pengendalian diri (*Self-control*), yaitu sebuah upaya seorang individu untuk tidak mengambil tindakan atau perilaku-perilaku yang dapat menciptakan pengaruh negatif yang berkelanjutan pada diri individu tersebut, dan mencoba untuk terus menghadapi kondisi yang di alami.
5) Menerima keadaan (*Accepting responsibility*), yaitu tindakan yang berupaya untuk terus menghadapi atau menerima situasi atau kondisi permasalahan sambil mencari solusi penyelesaian agar terlpeas dari situasi atau kondisi permasalahan tersebut.
6) Penilaian secara positif (*Positive reappraisal*), seorang individu akan memberikan sebuah pandangan atau kesimpulan yang bersifat positif pada sumber permasalahan atau situasi yang dihadapi terkadang dengan memberikan pengaruh dari agama atau mendekatkan diri pada sang Pencipta.

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan Teknik *Emotion Focused Coping*

Hapsari, Karyani & Taufik (2002) mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penggunaan *EmotionFocused Coping*, yaitu:

1) Usia, penggunaan *Emotion Focused Coping* lebih sering digunakan oleh kalangan individu yang berasal dari usia yang tidaklah lagi muda atau lebih tua yang menganggap bahwa diri individu tersebut

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

e. Sumber Coping

Pergament (2012) mengatakan terdapat beberapa faktor-faktor yang menjadi sumber coping yang memiliki pengaruh terhadap penggunaan teknik *coping*. Sumber coping itu sendiri antara lain sebagai berikut:

1) Materi (Makanan, uang)

Sumber daya berupa makanan dan uang merupakan kebutuhan yang diperlukan oleh setiap individu dalam memenuhi kebutuhan dalam kehidupan. Makanan dan uang membantu seseorang untuk tidak merasakan rasa lapar atau bisa memberikan perasaan tenang karena mengalihkan perhatian dengan sesuatu yang dia suka. Sumber materi memberikan kemudahan bagi seorang individu dalam mencari solusi bantuan yang cepat dan pasti.

2) Fisik (Vitalitas dan Kesehatan);

Sumber daya yang berasal dari Vitalitas dan kesehatan ha yang penting bagi individu dalam membantu menyelesaikan permasalahan atau menghadapinya. Apabila seorang individu memiliki vitalitas atau kesehatan yang lemah, individu tersebut tidak akan mampu mencari solusi atau melakukan tindakan yang membantu menyelesaikan permasalahannya dan kondisi tersebut dapat memperburuk keadaan kesehatannya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

Pencipta-Nya juga menghubungkan bahwa setiap permasalahan yang dihadapi adalah pemberian sang Pencipta-Nya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa sumber daya coping yang ada memberikan dukungan pada pendidik dalam penggunaan Teknik *Emotion Focused Coping* ketika menghadapi situasi atau mengendalikan beban negatif yang ada dalam diri agar tidak menimbulkan beban yang lebih besar. Juga,sumber daya memberikan pengaruh dalam mencapai keputusan yang membantu pendidik dalam mengambil kesimpulan atau solusi penyelesaian permasalahan

f. Langkah-langkah Pelaksanaan Teknik *Emotion Focused Coping*

Folkman (Nevid 2003:42) menjelaskan bahwa strategi terfokus emosi, dimana seseorang juga dapat berfokus untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres, walaupun situasi sendiri tidak dapat diubah. Orang menggunakan strategi terfokus emosi untuk mencegah emosi negatif menguasai dirinya dan mencegah mereka untuk melakukan tindakan untuk memecahkan masalahnya. Adapun teknik yang dapat digunakan sebagai langkah dalam strategi ini adalah teknik 3 P sebagai berikut:

a. Teknik Perenungan: antara lain mengisolasi diri untuk memikirkan betapa buruknya perasaan kita
b. Teknik Pengalihan: antara lain melibatkan diri dalam aktviitas yang menyenangkan. Contohnya dengan menonton TV bersama teman-teman,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

tujuannya adalah untuk menjauhkan diri dari masalah dan mendapatkan kembali perasaan menguasai masalah

c. Teknik Penghindaran Negatif : aktifitas yang dapat mengalihkan kita dari mood. Contohnya adalah kebimbangan yang menuntut dari seseorang untuk menyesuaikan diri yang menimbulkan stres pada seseorang. Bila seseorang tidak dapat mengatasinya dengan baik, maka muncul gangguan badan atau jiwa.

2. PERILAKU KECEMASAN MAHASISWA

A. Pengertian kecemasan

Cemas merupakan suatu reaksi emosional yang timbul oleh penyebab yang tidak pasti dan tidak spesifik yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan merasa terancam (Stuart dan Sundeen, 1998). Craig (Rachmad, 2009) mengatakan bahwa kecemasan adalah sebagai perasaan yang tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui.

Durand dan Barlow (2006) mengatakan kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir.

Menurut Nettina (Ratih, 2012) kecemasan adalah perasaan kekhawatiran subjektif dan ketegangan yang dimanifestasikan untuk tingkah laku psikologis dan berbagai pola perilaku. Kecemasan adalah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

j) Usia

Usia muda lebih mudah cemas dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua.

k) Humor

Humor dapat menimbulkan reflek tertawa dan tertawa mampu mengurai ketegangan syaraf dan mengurangi rasa cemas.

l) Jenis kelamin

Gangguan kecemasan tingkat panik lebih sering dialami wanita dari pada pria.

B. Kerangka Konsep

Kecemasan merupakan suatu reaksi emosiaonal yang timbul karena adanya perasaan yang tidak nyaman, perasaan tidak tenang, khawatir terhadap sesuatu yang tidak jelas, suasana hati yang di tandaiepek negative dan gejala ketenangan di mana memungkinkan adanya bahaya yang terjadi di luar kesadaran seseorang.

Factor-faktor penyebab kecemasan adalah factor internal dan eksternal misalnya ancaman integritas diri, ancaman system diri, harga diri dan hubungan interfersonal.

Factor internal misalnya penyebab stress, kematangan keperibadian, lingkungan yang baru dan kurang dukungan social. Gejala-gejala kecemasan dengan factor tersebut dapat menimbulkan kecemasan fisik, jantung berdebar, tekanan meningkat, berkeringat dingin, gejala mental

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

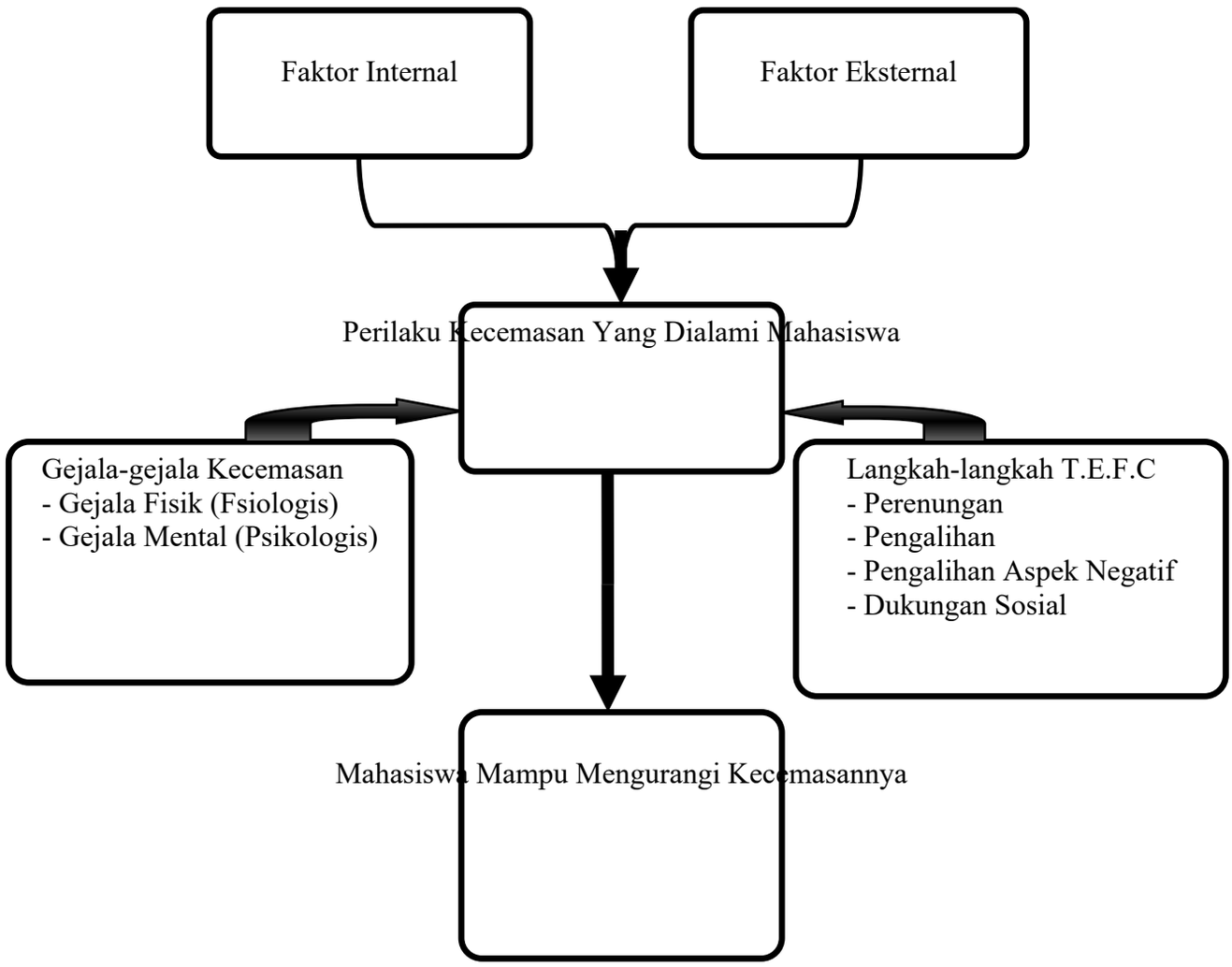
atau psikologis, rasa takut, tertimpa bahaya, tidak mampu memusatkan perhatian, merasa rendah diri dan tidak tentram.

Kecemasan yang sangat mengganggu bagi individu yang mengalaminya, maka perlu bantuan untuk mengurangi tingkat kecemasan tersebut dengan teknik emotion focused coping sebab dengan teknik ini dapat membantu seseorang yang mengalami masalah dengan meminimalisir sumber permasalahan yang berdampak negatif dengan memberikan solusi yang mengarah ke kondisi positif tampa harus menimbulkan beban lanjutan yang telah di hadapi sebelumya sehingga mahasiswa mampu mengurangi perilaku kecemasanya. Dapat di lihat dalam skema kerangka konsep sebagai berikut.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

KERANGKA KONSEP

Penerapan Teknik Emotion Focused Coping Dalam Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Stkip Andi Matappa



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

Adapun lokasi penelitian yang dipilih adalah Mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep. Lokasi ini saya ambil karena bertepatan dengan pandemi covid-19 dan ada beberapa orang mahasiswa yang mengalami perilaku kecemasan.

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun akademik 2020/2021 dari bulan Juli 2020.

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

   Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitattif menurut Sugiyono (2010) menjelaskan bahwa metode penelitian kualitatif atau biasa disebut metode penelitian naturalistik adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada objek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

2. Jenis Penelitian

   Penelitian ini adalah penelitian ini study kasus menurut Bimo Walgito (2010) Studi kasus ialah metode yang bertujuan untuk mempelajari dan menyelidiki suatu kejadian atau fenomena mengenai

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

individu, seperti riwayat hidup seseorang yang menjadi objek penelitian. Bimo Walgito juga menyatakan bahwa dibutuhkan banyak informasi dan integrasi data yang diperoleh dari metode lain untuk mendapatkan informasi mendalam pada metode studi kasus yang dilakukan.

C. Deskripsi Fokus

Untuk memudahkan dalam memahami fokus masalah dalam penelitian ini, maka berikut diuraikan dekskripsi fokus yaitu :

1. Perilaku kecemasan adalah suatu keadaan atau reaksi emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, terkejut, keprihatinan dan rasa takut yang dialami oleh seseorang ketika berhadapan dengan pengalaman yang sulit pada fokus ini mencakup:
   a. Bentuk-bentuk kecemasan mahasiswa
   b. Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan mahasiswa
2. Teknik *Emotion Focused Coping* adalah suatu teknik untuk mengatasi masalah dan meminalisir sumber permasalahan yang berdampak negatif dengan memberikan solusi yang mengarah kekondisi positif tanpa harus menimbulkan beban lanjutan yang telah dihadapi sebelumnya.

D. Subjek penelitian/sumber data/ unit analisis

1. Subjek penelitian

   Subjek penelitian tidak ditetapkan sebelumnya, demikian pula mengenai jumlahnya. Namun demikian, perlu ada cara untuk

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

3. Unit Analisis

Menurut Moleong, (2002:164) bahwa dalam penentuan kategori dan penemuan kajian hendaknya menggunakan strategi “pulang pergi” yaitu mulai dengan data-data atiran, dan seterusnya :

a. Analisis tentang bentuk-bentuk perilaku kecemasan mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep.
b. Analisis tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa di STKIP Andi Matappa Pangkep.
c. Analisis tentang penanganan dan pencegahan kecemasan STKIP Andi Matappa Pangkep.

E. Prosedur Pengumpulan Data

Sesuai data yang akan dikumpulkan dalam penelitian, maka teknik data dalam penelitian ini meliputi : (1) Observasi, (2) wawancara, (3) dokumentasi.

1. Observasi

Observasi ini seharusnya dilakukan dengan cara mengamati lansung, namun dikarenakan kondisi kampus yang tidak memungkinkan/ diliburkan akibat dari pandemi covid 19. Maka penulis melakukan observasi secara online atau melalui media sosial, bahkan meminta informasi dari rekan terdekat subjek untuk mendapatkan beberapa informasi yang dijadikan subjek didalam penelitian ini.

2. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

tatap muka dan tanya jawab lansung antara peneliti dan narasumber. Seiring berkembangnya teknologi, metode wawancara dapat pula dilakukan melalui media-media tertentu, misalnya telepon, *whatsaap, email*.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental diri seseorang.

Jadi teknik dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan jalan memanfaatkan dokumen yang ada di STKIP Andi Matappa.

F. Teknik analisis data

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif untuk itu, analisis data dilakukan pada saat pengumpulan data berlansung dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu, Miles and Huberman dalam Trianto (2010: 286) mengemukakan bahwa "Aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlansung secara terus menerus sampai tuntas, hingga datanya jenuh"

Lebih lanjut Miles and Huberman dalam Trianto (2010: 286-291) menambahkan. Adapun aktivitas dalam analisis data meliputi mereduksi data(*data reduction)*, menyajikan data (*data display* , serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (*conclusion drawing/verification)* penarikan kesimpulan, seperti dijelas sebagai berikut :

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

1. Reduksi data

   Reduksi data yang diperoleh dari lapangan untuk penelitian yang cukup banyak, kompleks dan rumit maka diperlikan data yang berkaitan dengan penelelitian

2. Menyajikan data

   Penyajian data merupakan kegiatan menyajikan hasil reduksi data sehingga memungkinkan penarikan kesimpulan dan keputusan pengambilan tindakan.

3. Penarikan simpulan

   Penarikan simpulan merupakan proses pemberian makna terhadap data yang disajikan dan seluruh hasil kerja penelitan

G. Pengecekan Keabsahan Data

Keabsahan data maksudnya untuk memperoleh tingkat kepercayaan yang berkaitan dengan seberapa jauh kebenaran hasil penelitian, untuk itu peneliti mencatat hasil observasi dan wawancara. Untuk keabsahan data, peneliti melakukan pemeriksaan data dengan ketekunan dan triangulasi teknik.

1. Tingkat ketekunan yaitu peneliti dapat melakukan pengecekan kembali apakah data yang ditemukan itu salah satu atau tidak sehingga dapat memberikan deskripsi data yang akurat dan sistematis tentang apa yang diamati.
2. Teknik triangulasi untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan mengecek pada sumber yang sama tapi dengan teknik berbeda.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

Misalnya, data yang diperoleh melalui wawancara kemudian dicek dengan data hasil observasi, atau hasil analisis dokumentasi.

H. Tahap-Tahap Penelitian

Tahap – tahap dalam pelaksanaan penelitian ini ada empat tahap yaitu:

1. Tahap sebelum kelapangan

   Pada tahap sebelum kelapangan peneliti melakukan serangkaian kegiatan yaitu penyusunan proposal penelitian yang dilanjutkan dengan seminar proposal lalu melakukan validasi instrument dan data pengurusan surat permohonan ijin penelitian.

2. Tahap pekerjaan lapangan

   Pada tahap pekerjaan lapangan peneliti melakukan serangkaian kegiatan pengumpulan data yang berkaitan dengan masalah perilaku rendahnya perilaku prososial mahasiswa.Data tersebut diperoleh dari observasi, wawancara dan dokumentasi.

3. Tahap analisis data

   Pada tahap ini peneliti melakukan kegiatan analisis data yang diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi dengan subjek penelitian di STKIP Andi Matappa. Kemudian menafsirkan data sesuai dengan konteks fokus penelitian.Selanjutnya melakukan pengecekan keabsahan dengan tingkat ketekunan dan triangulasi teknik.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian diawali dengan mencari informan untuk pengumpulan data dalam penelitian. Kegiatan ini penulis lakukan dengan melakukan observasi dikampus dan melakukan wawancara dengan 1 informal bertemu secara langsung maupun secara tidak langsung melalui media social *whatsapp.* Setelah menemukan mahasiswa yang paling sesuai, maka penulis memilih 1 (Satu) orang mahasiswa Bimbingan dan Konseling untuk dijadikan informan dalam penelitian penulis.Informan penelitian adalah mahasiswa ketika akan menghadapi Ujian Akhir Semester. Informan penelitian diwawancarai dengan menggunakan pedoman wawancara yang sama namun dikembangkan berdasarkan situasi dan interaksi antara peneliti dan informan yang diwawancarai.

1. Identitas Kasus

a. Kasus NRF

Dalam studi kasus tentang kecemasan mahasiswa yang dialami NRF, maka dari itu diperlukan data pribadi mahasiswa yang mengalami kecemasan ketika akan menghadapi ujian Akhir semester. Oleh karena itu, untuk menjaga harkat dan martabat NRF dan untuk menunjang kelancaran proses penelitian maka peneliti perlu menjamin identitas dan data-data lain dari NRF.

Kasus NRF berjenis kelamin perempuan salah seorang mahasiswa di STKIP Andi Matappa yang tinggal dirumah orang tuanya di Minasatene. NRF merupakan mahasiswa STKIP Andi Matappa Prodi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

Bimbingan dan Konseling Semester VII, berumur 20 Tahun yang lahir pada 09 November 2001 merupakan anak ketiga dari pasangan MR dan MH yang tinggal di Minasatene. Kondisi pada panca indaranya baik, penglihatan, pendengaran, penciuman maupun peraba semuanya dalam keadaan baik.

Orang tua NRF memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta sebagai sumber penghasilan untuk memenuhi kebutuhvan keluarganya termasuk dalam melanjutkan pendidikan sebagai mahasiswa di STKIP Andi Matappa. Hubungan NRF kepada keluarganya sangat akrab, begitu pula dengan teman-temannya dikampus selama ini tidak pernah ada pelanggaran atau penyimpangan perilaku yang dilakukan oleh NRF.

2. Gambaran NRF ketika akan menghadapi Ujian Akhir Semester

Gambaran tentang kecemasan mahasiswa dapat dilihat dari perilakunya sehari-hari baik pada saat sedang mengikuti pelajaran di kampus, pergaulan dari teman-temannya di kampus.

1) Gambaran tentang ciri-ciri kecemasan NRF

> “ Kaki saya ketika berjalan menuju bangku ujian, telapak tangan saya berkeringat saat mengerjakan soal-soal ujian, detak jatung saya berdebar kencang, napas saya tidak teratur” dengan melihat kondisi seperti ini sesuai jawaban NRF poin 1 – 4 NRF dalam kondisi sangat cemas. “ Demikian juga yang di katakana teman dekat (NA) Bahwa memang sangat cemas saat ujian yang sebenarnya mampu menjawab ujian.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

Sesuai dengan hasil observasi yang telah dilaksanakan pada suatu penerapan memang Nampak NRF tidak percaya diri mengemukakan pendapatnya.

NRF menjelaskan bahwa saya selalu khawatir tidak bias menjawab soal saat ujian walaupun sebenarnya saya bias menjawabnya (pernyataan NRF poin 8dan 10, 17 januari 2020).

1. Faktor- Faktor yang menyebabkan perilaku kecemasan NRF

“ Faktor internal dan factor eksternal yang di alami NRF yang biasa di alami oleh NRF seperti stress, dan rasa terancam oleh sesuatu yang akan di lakukanya (ujian akhir semester)”.

Sesuai dengan hasil observasi yang telah di laksanakan pada pemberian penerapan teknik memang jelas NRF selalu merasa terancam dengan apa yang akan dia lakukan.

NRF menjelasakan bahwa factor saya paling sering di alami adalah merasa terancam apa yang akan saya lakukan atau kerjakan, “dan yang paling berpengaruh terhadap kondisi psikologif NRF yaitu pola asuh orang tua, sehingga identitas diri, dan harga dirinya merasa terinjak-injak”.

2. Penerapan teknik emotion focused coping dalam mengurangi kecemasan NRF

Untuk mengurangi kecemasan NRF di STKIP Andi Matappa dibutuhkan penerapan teknik emotion focused coping kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan ketika akan menghadapi Ujian Akhir Semester, berdasarkan hasil wawancara dengan teman

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Berdasarkan hasil analisi tersebut, menunjukan adanya suatu perubahan sebelum dan sesudah diberikan penerapan teknik emotion focused coping. Hal ini berarti teknik emotion focused coping memiliki pengaruh positif terhadap NRF yang mengalami kecemasan di mana terlihat dari ciri-ciri NRF. Sehingga dapat di simpulkan bahwa teknik emotion focused coping dapat di gunakan sebagai salah satu teknik untuk mengurangi kecemasan di mana NRF mampu mengatasi kecemansanya. Menurut Loekmono (Yuniasanti, 2010) kecemasan adalah respon takut terhadap suatu situasi. Kecemasan dan ketakutan memiliki komponen fisiologis yang sama tetapi kecemasan tidak sama dengan ketakutan. Penyebab kecemasan berasal dari dalam dan sumbernya sebagian besar tidak diketahui sedangkan ketakutan merupakan respon emosional terhadap ancaman atau bahaya yang sumbernya biasanya dari luar yang dihadapi secara sadar.
2. Dari hasil penelitian mengambarkan bahwa sample NRF mengalami perubahan di mana terlihat dari perilaku NRF berubah dari sebelum pemberian penerapan teknik dan setelah pemberian teknik dimana yang sebelum pemberian teknik masih sering cemas dan sesudah pemberian teknik NRF sudah bisa mengatasi kecemasanya tersebut.

   Menurut Nettina (Ratih, 2012) kecemasan adalah perasaan kekhawatiran subjektif dan ketegangan yang dimanifestasikan untuk tingkah laku psikologis dan berbagai pola perilaku. Kecemasan adalah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai penerapan teknik emotion focused coping dalam mengurangi kecemasan mahasiswa di STKIP Andi Matappa maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran kecemasan yang dialami mahasiswa ketika akan ujian akhir semester di STKIP Andi Matappa berada pada kategori tinggi hal itu terlihat dari perilaku yang ditampakkan oleh subjek yang telah diteliti yang merasakan kegelisahan, perasaan gugup, keringat dingin, tangan gemetar, jantung berdebar kencang dan kurang percaya diri.
2. Factor – Faktor yang mempengaruhi kecemasan dapat di ketahui bahwa factor tersebetu bisa berasal dari luar maupun dari dalam diri sendiri yang dapat menyebabkan kecemasan pada suatu individu.
3. Penerapan teknik emotion focused coping dapat mengurangi kecemasan mahasiswa ketikan akan mengikuti ujian akhir semester, hal itu terlihat bahwa subjek penelitian sebelum diterapkan teknik emotion focused coping memperoleh kategori cemas dan setelah diterapkan teknik emotion focused coping berubah menjadi tidak cemas sehingga menunjukkan bahwa ada perubahan yang diperoleh dari penerapan teknik emotion focused coping kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan ketika akan melaksanakan ujian akhir semester.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

B. SARAN

Berdasarkan dari pembahasan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, berkaitan dengan penerapan teknik emotion focused coping yang telah dilaksanakan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

a. Bagi praktisi Bimbingan dan Konseling

   Penulis berharap bahwa dengan penelitian ini bisa dijadikan masukan dalam penerapan teknik emotion focused coping terhadap mahasiswa untuk mengatasi kecemasan.

b. Bagi mahasiswa

   Penulis menganggap penting penelitian ini, karena mahasiswa dengan mengetahui dan memahami kecemasan ketika akan ujian akhir semester, dengan menerapkan teknik emotion focused coping.

c. Bagi peneliti selanjutnya

   Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik teknik emotion focused coping dalam mengurangi perilaku kecemasan mahasiswa STKIP Andi Matappa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

Lampiran 1

SKENARIO PERLAKUAN

TEKNIK EMOTION FOCUSED COPING

Kegiatan	Tujuan	Waktu
1. Pembukaan	- Agar konseli mengetahui maksud dan tujuan taknik yang akan di berikan	5 menit
2. Teknik perenungan (konseli dianjurkan untuk merenungkan gejala – gejala atau pemicu kecemasanya).	- Berdiam sejenak untuk memikirkan betapa kurang baiknya perasaan kecemasan yang sering mengganggu kondisi kejiwaan maupun kondisi fisik.	10 menit

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

3. Teknik pengalihan (konseli di anjurkan untuk melibatkan diri pada aktivitas yang menyenangkan).	- Untuk menjauhkan konseli dari hal – hal yang memicu kecemasanya dan kembali kepada perasaan untuk menguasai diri dengan perasaan yang menyenangkan.	10 menit
4. Teknik menghindarkan negative (memberikan contoh penjelasan kecemasan dengan kegiatan yang bias membuat mood).	- Agar konseli bias menyesuaikan diri mengatasi kecemasanya dengan perasaan-perasaan baru yang menyenangkan.	10 menit
5. Penutup	- Menyampaikan kegiatan bahwa sudah selesai dan membuat rencana menentukan waktu untuk kegiatan berikutnya.	5 menit

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

Lampiran 2

PEDOMAN OBSERVASI

Nama : NRF
Tempat Pelaksanaan : Ruangan kelas
Hari / Tanggal Observasi : Senin, 17 Januari 2022
Petunjuk : Beritanda (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda.

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1.	Mahasiswa Hadir Tepat waktu				✓
2.	Mahasiswa siap dalam mengikuti penerapan teknik emotion focused coping				✓
3.	Mahasiswa memahami langkah-langkah kegiatan pada saat mengikuti penerapan teknik emotion focused coping		✓		
4.	Mahasiswa berpartisipasi aktif dalam mengikuti penerapan teknik emotion focused coping		✓		
5.	Mahasiswa memperhatikan dalam menerima penerapan teknik emotion focused coping			✓	

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

6.	Mahasiswa aktif bertanya pada saat mengikuti penerapan teknik emotion focused coping		✓		
7.	Mahasiswa aktif menjawab pada saat pemberian penerapan teknik emotion focused coping		✓		
8.	Membuat kesimpulan		✓		
	Total skor	0	10	3	8

Skor 4 : Sangat Baik
Skor 3 : Baik
Skor 2 : Cukup baik
Skor 1 : Kurang Baik

Keterangan :

1. Skor minimal yang di capai adalah 1 x 8 = 8, dan skor tertinggi adalah 4 x 8 = 32
2. Kategori hasil:
    a. Sangat Baik = 29-35
    b. Baik = 22-28
    c. Cukup = 15-21

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

Lampiran 10 Dokumentasi







Gambar 1 : Proses Wawancara Dengan NRF

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Ismail, Lahir di Cenranae pada tanggal 18 Juni 1999. Penulis adalah anak Pertama dari 4 bersaudara dari pasangan bapak Sangkala dan Ibu Hasmawati Pendidikan penulis dimulai dari menempuh Sekolah Dasar Negeri 1 Salobulo pada tahun 2005 dan lulus 2011.

Kemudian melanjutkan ke SMP Negeri 1 Sajoanging. Pada tahun 2014 melanjutkan pendidikan ke SMA Negeri 1 Pangkajene dan lulus pada tahun 2017. Pada tahun 2017, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan di STKIP Andi Matappa Program Studi Bimbingan dan Konseling. Pada tahun 2020, melaksanakan Kuliah Kerja Lapangan Profesi (KKLP) di MAN Pangkep, Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep dan PPL/Magang 3 di SD Negeri 15 Batiling. Demikian Daftar Riwayat Hidup Penulis.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/nkwUGdHzsDQH__umvkPIgg