



# **Literasi**

**Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif**



Vol. 1, No. 2, June - November 2021

### **Editorial Team**

#### **Editor-In-Chief**

Ahmad Saifuddin, Institut Agama Islam Negeri Surakarta, Indonesia

#### **Alamat Redaksi :**

Unit Kegiatan Mahasiswa Dinamika

Jalan Pandawa No. 1 Pucangan Kartasura  
Sukoharjo, Jawa Tengah – Kode Pos 57168

Phone: +62271 781516

Faximile: +62271 782774

Email: [jurnal.literasi.iain.surakarta@gmail.com](mailto:jurnal.literasi.iain.surakarta@gmail.com)

Website: <https://ejournal.iainsurakarta.ac.id/index.php/literasi>

## Daftar Isi

Dispensasi Nikah Setelah Berlakunya Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 Perspektif Maqashid Syariah <i>Muzaiyanah, Anies Shabita Aulia Arafah</i>	159 - 192
Minat Belajar Mahasiswa IAIN Surakarta Saat Pembelajaran Daring Ketika Pandemi <i>Amelia Fitri Rahmawati, Arisa Wafa Az Zabrah, Kama Ratih</i>	193 - 222
Strategi Coping Nilai Akademik Pada Mahasiswa Salah Jurusan <i>Ainur Rohmah, Fatimah Azzabrah</i>	223 - 252
Strategi Coping Stres Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring <i>Latifah Nur Fauzi, Sinta Ari Susanti, Melati K. Wardani</i>	253 - 286
Kompetisi Bisnis Konvensional Terhadap Bisnis Online Pada Media Sosial Di Kecamatan Klirong Kebumen <i>Farkhan Fuady, Alfiana Zahwa Nur Rokhmat</i>	287 - 318
Analisis Persepsi Mahasiswa Non Bahasa Inggris Terhadap Kebutuhan Bahasa Inggris Di Dunia Kerja <i>Ristia Wahyuningsih, Hanifah Aulia Kusuma, Heni Listyanti</i>	319 - 346
Analisis Manajemen Waktu Mahasiswa Aktivistis IAIN Surakarta <i>Shokhib Rahmania, Eranda Wulan Agustina, Ammeisa Rabayuni</i>	347 - 376





## Strategi Coping Nilai Akademik Pada Mahasiswa Salah Jurusan

Ainur Rohmah<sup>1</sup>, Fatimah Azzahrah<sup>2\*</sup>

IAIN Surakarta

---

### Abstract

---

#### Keywords:

*coping strategies;  
wrong major;  
academic grades*

*Wrong majors often provoke stress because they are obliged to learn that is not following the readability of students. On the other hand, the campus demands that we get good grades to pass the courses taken. The purpose of this paper is to determine the effect of coping strategies on students in the wrong major, determine the impact of self-efficacy on students in the wrong major, and determine the result of coping strategies and self-efficacy on students in the wrong major. The research method used is qualitative with interview data collection techniques on active students of IAIN Surakarta in the fourth semester and taking majors that are not following their interests and talents. The results showed that students used problem-focused coping and emotional-focused coping in overcoming the existing stress. In addition, they also create confidence in their self-efficacy to be able to survive in the department. This paper emphasizes for students in the wrong major to carry out good coping strategies according to their problems and not feel inferior to their abilities.*

---

---

Correspondence:

e-mail: <sup>1</sup> [ainurrohmah1331@gmail.com](mailto:ainurrohmah1331@gmail.com)

<sup>2\*</sup> [azzahrahfatimah268@gmail.com](mailto:azzahrahfatimah268@gmail.com)

© 2021 IAIN Surakarta

## Abstrak

---

**Kata kunci:**

strategi coping;  
salah jurusan;  
nilai akademik

---

Salah jurusan seringkali menimbulkan stress karena dipaksa menjalani pembelajaran yang tidak sesuai dengan minat mahasiswa. Disisi lain, kampus memberi tuntutan agar kita bisa mendapatkan nilai yang baik agar lulus dalam mata kuliah yang diambil. Tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui pengaruh strategi *coping* pada mahasiswa salah jurusan, mengetahui pengaruh *self-efficacy* pada mahasiswa salah jurusan, dan mengetahui pengaruh antara strategi *coping* dan *self-efficacy* pada mahasiswa salah jurusan. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan teknik pengambilan data wawancara pada mahasiswa aktif IAIN Surakarta, berada di semester 4, dan mengambil jurusan yang tidak sesuai dengan minat dan bakatnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan *problem focused coping* dan *emotional focused coping* dalam mengatasi stress yang ada. Selain itu mereka juga menciptakan keyakinan akan kemampuan diri mereka (*self-efficacy*) agar mampu bertahan di jurusan tersebut. Tulisan ini menekankan agar mahasiswa salah jurusan melakukan strategi coping yang baik sesuai dengan masalahnya dan tidak merasa *insecure* dengan kemampuan yang dimilikinya.

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan perananan penting bagi setiap manusia, bangsa dan negara terutama bagi negara berkembang seperti Indonesia karena nantinya kesejahteraan negara akan bergantung pada kualitas Sumber Daya Manusianya. Pendidikan merupakan salah satu instrumen utama yang dapat membangun berkembangnya SDM negara yang berkualitas dengan pendidikan yang bermutu. Menurut Subandowo (2009) bahwa pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat mendasar dalam meningkatkan kualitas pendidikan. Di berbagai negara pendidikan dipandang sebagai sarana paling tepat atau strategis untuk meningkatkan harkat dan martabat suatu bangsa. Selain itu pendidikan juga memiliki

peranan penting dalam kesuksesan karier. Memiliki karier yang sukses merupakan aspek terpenting dalam kehidupan.

Setelah memasuki jenjang sekolah menengah atas (SMA) atau sekolah menengah kejuruan (SMK) siswa akan melangkah lebih jauh lagi salah satunya adalah ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Dengan pendidikan lebih tinggi akan memberikan kontribusi lebih tinggi dalam menyiapkan sumber daya manusia yang handal dan mampu untuk bersaing. Dari data yang dikutip *ristekdikti.go.id* minat siswa menengah atas dan sederajat mengalami peningkatan setiap tahunnya untuk melanjutkan ke perguruan tinggi. Siswa memutuskan untuk melanjutkan ke perguruan tinggi agar bisa mempelajari ilmu yang lebih spesifik sesuai dengan minat dan bakatnya. Hasil input *Tracer Study* yang ada di Ditjen Belmawa Kemenristekdikti pada tahun 2019 sejumlah 97.842 lulusan perguruan tinggi langsung berkerja dengan masa tunggu 0-12 bulan, selanjutnya lulusan yang langsung bekerja dengan masa tunggu 0-3 bulan sebesar 94.117 lulusan, maka jumlah total lulusan sebesar 75% dari 125.105 lulusan. Pada Februari 2020 dalam data Badan Pusat Statistik (BPS) Jakarta menyatakan bahwa pekerja didominasi oleh lulusan perguruan tinggi (Diploma dan Universitas) yaitu sebanyak 13 juta orang (10,23%). Maka dari data tersebut bisa disimpulkan bahwa ketenagakerjaan menuntut pegawainya berpendidikan minimal sarjana, sehingga banyak siswa yang berusaha untuk melanjutkan menempuh pendidikan yang lebih tinggi.

Langkah awal siswa setelah lulus SMA atau SMK adalah memilih jurusan pada perguruan tinggi. Jurusan diperguruan tinggi merupakan cabang ilmu yang dipilih oleh calon mahasiswa berdasarkan minat atau bakatnya yang digali selama pendidikan sebelumnya atau dipilih untuk mendukung kariernya dikemudian hari. Dalam pemilihan jurusan ada beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu pada sistem penjarangan ujian nasional dan penentuan *passing grade* (Intan & Surjaningrum, 2010).

Apabila calon mahasiswa tidak teliti dalam mempertimbangkan pemilihan jurusan serta faktor-faktor tersebut maka kemungkinan besar akan masuk pada jurusan yang tidak sesuai dengan keinginannya. Berdasarkan hasil penelitian Indonesia *Career Center Network* pada tahun 2017 sebanyak 71,7% pekerja bekerja tidak sesuai dengan pendidikannya dan 87% mahasiswa Indonesia mengalami salah jurusan.

Menurut Intan & Surjaningrum (2010) fenomena salah jurusan terjadi ketika mahasiswa belum atau sudah memahami minat dan bakatnya sebelum masuk ke perguruan tinggi. Namun, pada saat masuk ke perguruan tinggi individu rentan masuk pada jurusan yang tidak sesuai dengan minatnya. Hal ini bisa terjadi karena pemilihan jurusan yang berdasar pada pertimbangan *passing grade* yang rendah, kurangnya informasi yang memadai berkaitan dengan pilihan jurusan atau pengaruh dari orang terdekatnya (orang tua, saudara, pacar, dan sebagainya).

Dalam beberapa penelitian seperti penelitian yang dilakukan oleh Hidi (1990) mengatakan bahwa setiap minat seseorang dalam memilih bidang atau objek tertentu dipengaruhi oleh proses kognisi dan afeksi setiap orang. Selanjutnya, Hidi & Renninger (2006) menyatakan bahwa ada beberapa tahap yang dapat mempengaruhi minat seseorang dalam proses belajar yang mana tahap tersebut bisa mempengaruhi penentuan tujuan program studi yang dipilih. Maka dalam proses pemilihan jurusan harus sesuai dengan minat dan bakat seseorang agar dapat mempermudah dalam proses pembelajaran dan karier yang dicita-citakan. Sebaliknya suatu pekerjaan akan sangat tidak menyenangkan, jika seseorang mengerjakan atau mempelajarinya tidak sesuai dengan minat, bakat dan kemampuannya, terlebih lagi jika itu tidak sesuai dengan pilihan pribadi, melainkan mengikuti saran-saran dari lingkungan yang akan menimbulkan *blocking* emosi (Ananta et al., 2018). Berdasarkan penelitian Syamsiah (2018) didapatkan data bahwa alasan mahasiswa dalam memilih jurusan sebagai pilihan studi adalah karena mudah ditembus (52,77%), dan sesuai dengan

minat (31,11%), dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa prosentase mahasiswa dalam memilih jurusan yang sesuai dengan minat masih cukup rendah. Maka perlu dilakukannya pelatihan agar siswa dapat mengetahui kemampuan, keahlian, dan keterampilan yang dimiliki. Layanan bimbingan karier bisa menjadi salah satu cara untuk membina siswa agar dapat memilih kariernya di masa depan (Lestari & Muridan, 2020). Serta diperlukannya peran orang tua sebagai fasilitator dan teman diskusi menjadi poin utama agar kelak siswa tersebut tidak mengalami kerugian dalam memilih jurusan (Putra, 2020).

Prosentase mahasiswa dalam memilih jurusan tidak sesuai minat akan menimbulkan beberapa masalah seperti; problem psikologis, akademis dan hubungan relasional dengan orang lain (Intan & Surjaningrum, 2010). Dampak dari salah jurusan juga akan menimbulkan rasa kecewa, marah, *insecure*, menyesal, dan juga stress. Dampak rasa kecewa yang paling merugikan adalah hilangnya motivasi. *Insecure* merupakan suatu karakter seperti penakut, cemas, rendah diri dan pemalu yang dapat memicu rasa takut akan sesuatu yang dapat memicu rasa tidak puas dan tidak percaya diri (Mu'awwanah, 2017). Adapun mahasiswa salah jurusan memutuskan untuk pindah kuliah, maka mereka akan mengeluarkan dana lagi dan dana sebelumnya yang sudah dikeluarkan menjadi tidak efisien. Tetapi, di sisi lain jika mahasiswa tersebut memilih tetap bertahan pada jurusan yang tidak diminati maka akan muncul berbagai konflik yang nantinya memicu stres jika tidak ditangani dengan baik (Susilowati, 2008).

Banyak mahasiswa memilih jurusan yang tidak sesuai dengan kemampuannya, mereka hanya asal memilih jurusan dengan mengikuti teman-temannya atau saran dari teman atau dari keluarga terdekatnya. Setelah dia diterima di jurusan tersebut dan menjalani studinya, justru dia merasa tidak nyaman bahkan memilih untuk keluar dari jurusan tersebut dan kembali mengikuti tes masuk perguruan tinggi. Namun, di balik mahasiswa yang mengatakan mereka salah jurusan, banyak pula mahasiswa

yang memilih bertahan pada jurusan yang dijalaninya (Purba, 2016). Seperti dari kutipan curhatan seorang mahasiswa jurusan pendidikan bahasa Inggris yang telah menjalani empat semester berikut ini:

Pertama, mahasiswa yang berinisial AZ. Ia berkata,

*“Saat pertama kali belajar di jurusan ini aku merasa seperti orang asing karena teman-temanku lebih menguasai dan memahami bidang ini yang membuatku merasa insecure. Dari SMA aku udah lebih memprioritaskan jurusan IPA sedangkan Bahasa Inggris masuk jurusan IPS, ya walaupun pernah dipelajari tetap saja di awal merasa asing. Tapi untungnya ada teman yang enak diajak ngobrol jadi kalau aku tidak paham materi ya kadang tanya ke dia”* (percakapan pada 11 Maret 2021).

Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa AZ menganggap dirinya salah jurusan karena background pendidikan selama di SMA berbeda dengan jurusan perkuliahan yang ia ambil saat ini. Hal ini membuat pengetahuan dan keterampilan yang ia miliki tidak setara dengan teman-temannya sehingga membuat AZ merasa *insecure*. Namun, rasa *insecure* itu bisa sedikit diatasi ketika AZ menemukan teman yang cocok untuk belajar bersama. Keberadaan teman ini membuat AZ lebih percaya diri dan membuatnya bertahan hingga saat ini.

Kedua, mahasiswa RA. Ia berkata,

*“Aku merasa salah jurusan mulai dari awal, waktu pengumuman aku udah optimis di pilihan kedua karena di pilihan pertama aku ragu. Di pilihan pertama kakakku ingin aku belajar Bahasa Inggris karena katanya kalau mencari pekerjaan itu lebih mudah. Memasuki semester pertama aku merasa asing dengan semuanya dan aku merasa insecure dengan teman-temanku yang sudah bisa terus di semester ke dua waktu aku bilang ke orang tua, mereka bilang apa kamu pindah jurusan aja atau sekalian pindah kampus.”* (percakapan pada Minggu, 4 April 2021).

Mahasiswa RA menganggap dirinya salah jurusan karena jurusan bahasa Inggris bukan pilihannya melainkan pilihan kakaknya. Namun dia

tetap mengikuti saran kakaknya karena adanya pertimbangan bahwa jurusan bahasa Inggris lebih mudah mendapatkan pekerjaan. Hal ini menunjukkan adanya peran *significant person* yang mempengaruhi pertimbangan RA dalam memilih jurusan. Realitanya, dalam menjalani perkuliahan RA mengalami kesulitan dan merasa *insecure* dengan kemampuan temannya hingga sempat terfikir untuk pindah jurusan atau pindah kampus.

Ketiga, mahasiswa FR. Ia berkata,

*“Sulit mengikuti pembelajaran, Mbak. Aku selalu ketinggalan materi ketika udah ketinggalan gitu aku sering bingung mau ngapain. Ya udah, aku jalani aja mbak. Kalau mau berhenti di tengah juga sayang terus mengecewakan orang tua pula yang udah biayain banyak”* (percakapan pada Minggu, 4 April 2021).

Mahasiswa FR menganggap dirinya salah jurusan karena kesulitan dalam mengikuti perkuliahan. Ketika mengalami ketertinggalan materi, FR cenderung pasrah dan kurang termotivasi untuk mengejar ketertinggalan. Hal yang membuatnya tetap bertahan adalah tidak ingin mengecewakan orang tua yang telah berkorban membiayai perkuliahan FR.

Syamsiah (2018) menuliskan bahwa tekanan adalah keadaan yang akan menimbulkan konflik sehingga individu merasa terpaksa atau dipaksa untuk melakukan pekerjaan yang tidak ingin mereka lakukan atau dipaksa untuk meninggalkan apa yang ingin mereka lakukan. Banyak orang mengambil sikap melawan diri untuk menemukan apa yang salah dan mengenyingkirkannya. Namun, jika proses itu di teruskan maka orang tersebut akan mengalami gangguan kesehatan fisik maupun gangguan kesehatan mental. Dalam penyesuaian diri memiliki banyak arti seperti: berusaha mengurangi tekanan akibat dorongan kebutuhan, berusaha menyeimbangkan antara tuntutan lingkungan dengan pemenuhan serta berusaha menyelaraskan hubungan individu dengan realitas Schneiders dalam (Purba, 2016).

Setiap orang memiliki kemampuan untuk menghadapi peristiwa atau keadaan yang mengandung tuntutan, dimana tuntutan tersebut akan mengancam kesejahteraan dan akan mempengaruhi kesejahteraan yang akan menimbulkan kondisi stress pada individu tersebut. Kondisi stres juga mendorong terjadinya lain penurunan minat dan efektivitas, penurunan energi, cenderung mengekspresikan pandangan sinis pada orang lain, perasaan marah, kecewa, frustrasi, bingung, putus asa serta melemahkan tanggung jawab (Christyanti et al., 2010).

Untuk mengatasi stres yang dialami, setiap individu dituntut untuk fokus dalam menyelesaikan berbagai masalah yang ada dalam kehidupan pribadi individu maupun keluarga. Dengan demikian untuk mengatasi stress yang dialami individu tersebut perlu mengembangkan strategi adaptasi yang memadai yang disebut dengan strategi *coping*. Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan *coping* merupakan usaha seseorang untuk mengurangi stres, di mana dilakukan dengan proses pengaturan atau tuntutan yang dinilai sebagai beban yang melebihi kemampuan. Menurut Kaakinen et al. (2010) *coping* keluarga adalah respon perilaku positif dari keluarga dalam memecahkan suatu masalah atau mengurangi stress dari berbagai tuntutan yang mengancam kesejahteraan yang disebabkan oleh suatu peristiwa tertentu. Dalam hal ini keluarga diharapkan mampu menyelesaikan masalah melalui *coping* yang efektif. Dari beberapa pengertian *coping* yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa *coping* mengarahkan individu untuk dapat mendefinisikan masalah, mencari alternatif, mengukur masalah dari keuntungan dan kerugian yang dapat langsung dilaksanakan.

Dari pengertian yang telah dipaparkan oleh Folkman & Lazarus (1984) secara umum membagi strategi *coping* menjadi dua macam. Pertama, strategi *coping* yang berfokus pada masalah yaitu suatu strategi atau tindakan yang mengarahkan untuk fokus terhadap pemecahan masalah. Individu akan menggunakan strategi atau perilaku ini untuk menghadapi masalah yang dinilainya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan.

Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada masalah adalah *planful problem solving* (melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan), *confrontative coping* (mengubah keadaan dengan memperhatikan tingkat risiko), dan *seeking social support* (mencari dukungan dari pihak luar). Kedua, strategi *coping* yang berfokus pada emosi yaitu melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk merubah fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah situasi secara langsung. Individu cenderung melakukan hal ini apabila individu merasa tidak bisa merubah situasi karena dirasa tidak mampu mengatasi situasi masalah tersebut. Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada emosi adalah *positive reappraisal* (memberi penilaian positif), *accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab), *self-controlling* (pengendalian diri), *distancing* (menjaga jarak), dan *escape avoidance* (menghindarkan diri) (Maryam, 2017).

Permasalahan yang dialami setiap mahasiswa berbeda antara satu orang dengan orang lainnya, sehingga factor situasi dalam masalah akademik juga dapat menjadi alat prediksi mengapa mahasiswa dapat memiliki tingkat *coping* yang cukup baik. Namun, menurut Folkman & Lazarus (1985) mengatakan bahwa strategi *coping* terhadap masalah akademik akan berbeda dari satu tahap ke tahap yang lain karena mahasiswa tidak dapat menyebutkan *coping* ketika tidak berada dalam situasi dan tidak dapat memprediksi terhadap situasi. Hal itu lah yang menyebabkan korelasi yang rendah terhadap pengaplikasian akademik yang spesifik, sebaliknya situasi tersebut juga dapat membawa bentuk strategi *coping* yang memungkinkan untuk situasi akademik yang lebih spesifik.

Dalam melakukan *coping* maka akan terbentuk system keyakinan untuk menyelesaikan sebuah tugas. Keyakinan tersebut akan menggerakkan individu secara terorganisir agar dapat mencapai tujuan yang ia inginkan. System keyakinan sering disebut dengan *self-efficacy*. *Self-efficacy* adalah keyakinan atau ekspektasi seseorang tentang banyak usaha yang dilakukan dalam mengatasi tuntutan-tuntutan yang datang kepada dirinya (Flammer,

2001). Menurut Reddan (2015) semua siswa maupun mahasiswa dalam mengembangkan *self-efficacy* yang besar memungkinkan mengidentifikasi komponen yang hanya dikuasai atau sesuatu yang perlu dikerjakan. Namun dalam hal tersebut hanya beberapa orang saja yang menganggap bahwa *self-efficacy* dapat meningkatkan secara signifikan dalam membantu mengembangkan pemahaman tentang masalah yang sedang terjadi. Dalam proses mengambil keputusan menentukan jurusan perkuliahan *self-efficacy* berperan sangat penting karena *self-efficacy* dapat mempengaruhi penetapan tujuan seseorang (Prabowo et al., 2019). Maka untuk menentukan karier perlu adanya perencanaan yang baik karena dalam setiap mengambil keputusan akan mempengaruhi kehidupan di masa yang akan datang. *Self-efficacy* ini lah yang diperlukan calon mahasiswa agar tidak gegabah dalam memilih jurusan yang akan dipilih dan karier seperti apa yang diinginkannya di masa depan.

Penelitian ini dilaksanakan dengan harapan agar calon mahasiswa dapat menentukan jurusan yang dipilih sesuai dengan minat dan bakatnya dengan menerapkan strategi *coping* serta *self-efficacy* agar tidak salah dalam memilih jurusan serta mahasiswa salah jurusan diharapkan dapat menerapkan strategi *coping* agar tetap mendapatkan nilai akademik yang baik. Penulis melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh strategi *coping* pada mahasiswa salah jurusan, mengetahui pengaruh *self-efficacy* pada mahasiswa salah jurusan, dan mengetahui pengaruh antara strategi *coping* dan *self-efficacy* pada mahasiswa salah jurusan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang dapat dimanfaatkan oleh calon mahasiswa serta mahasiswa salah jurusan dengan menerapkan strategi *coping* dan *self-efficacy*.

Terdapat sejumlah riset yang serupa sebelumnya, diantaranya adalah riset tentang strategi *coping* oleh Maryam (2017) mengatakan bahwa *coping* yang berfokus pada emosi seseorang yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman dengan Stuart dan Sundeen terdapat persamaan positif yakni

identifikasi dan sublimasi dengan *positive reappraisal*, *accepting responsibility* dan *self-controlling*; riset *coping strategy* pada mahasiswa salah jurusan oleh (Intan & Surjaningrum, 2010) dalam penelitiannya membahas mengenai *coping strategi* pada mahasiswa salah jurusan menemukan beberapa konflik yang dialami mahasiswa salah jurusan; riset *psychological well-being* ditinjau dari *coping strategy* mahasiswa salah jurusan oleh Nurdin et al. (2016) yang mengatakan tidak terdapat perbedaan dalam *psychological well-being* ditinjau dari tipe *coping strategy* mahasiswa salah jurusan; riset strategi *coping stress* mahasiswa salah jurusan di tiga perguruan tinggi negeri kota malang oleh Syamsiah (2018) menunjukkan bahwa strategi *coping stress* mahasiswa salah jurusan di tiga perguruan tinggi negeri menggunakan *emotion focused coping* dengan disertai *task oriented*; riset studi deskriptif mengenai *coping strategy* pada mahasiswa fakultas X universitas X yang mengalami salah jurusan oleh Mustofa (2016) mendapatkan kesimpulan bahwa keseluruhan narasumber menggunakan jenis *problem focused coping* pada pemecahan masalah yang dialaminya; riset pengaruh salah pilih jurusan terhadap rasa putus asa mahasiswa teknik informatika oleh Primayasa, Arifin, & Baharsyah (2020) berdasarkan penelitiannya diketahui bahwa terdapat korelasi antara kesalahan dalam pemilihan jurusan dengan meningkatnya rasa putus asa pada mahasiswa teknik informatika; riset pengaruh konsep diri terhadap *coping stress* pada mahasiswa FAI UMSU oleh Sitepu & Nasution (2017) mengatakan bahwa konsep diri berperan positif terhadap *coping stress*; riset penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah di jurusan yang tidak diminati oleh Purba (2016) mengatakan bahwa mahasiswa yang menjadi subjek cenderung dapat menyesuaikan diri walaupun harus merasakan hal-hal yang kurang mengenakan pada jurusan yang telah dipilih; riset hubungan *self-efficacy*, *coping stress* dan prestasi akademik oleh Rachmah (2013) mengatakan tidak ada hubungan antara *self-efficacy*, *coping stress*, dan prestasi akademik; riset pendekatan konseling realitas dalam mengatasi konflik intrapersonal pada mahasiswa salah jurusan di prodi bimbingan penyuluhan islam

fakultas dakwa dan komunikasi oleh Sohar (2018) mengatakan bahwa konflik intrapersonal pada mahasiswa salah jurusan di prodi Bimbingan Penyuluhan Islam adalah sering merasa gusar, malu, sedih, tertekan, kemampuan menganalisa kurang produktif, dan merasa frustrasi kuliah di jurusan tersebut; riset pengambilan keputusan menentukan jurusan kuliah ditinjau dari *student self-efficacy* dan persepsi terhadap harapan orang tua oleh Prabowo et al. (2019) penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *student self-efficacy* serta hubungan antara persepsi harapan orang tua dengan pengambilan keputusan menentukan jurusan kuliah; riset kematangan emosi, *problem focused coping*, *emotion focused coping* dan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama oleh Tuasikal & Retnowati (2019) dalam penelitiannya *problem focused coping* tidak berkorelasi dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama.

Terdapat beberapa perbedaan dari penelitian-penelitian sebelumnya. Pertama, sampel penelitian merupakan mahasiswa aktif IAIN Surakarta. Kedua, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif menggunakan dengan teknik wawancara. Ketiga, penelitian ini berfokus pada bentuk strategi  *coping* dan *self-efficacy* yang dilakukan mahasiswa salah jurusan terhadap nilai akademik.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode pengambilan data wawancara agar mendapatkan data berdasarkan pemahaman yang lebih kompleks. Menurut Sugiyono (2014) wawancara merupakan teknik pengumpulan data untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti serta untuk mengetahui hal-hal dari narasumber yang lebih mendalam. Peneliti menggunakan teknik wawancara semi terstruktur dengan tujuan untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka. Pedoman wawancara berdasarkan aspek-aspek strategi  *coping* yang dikemukakan oleh

Lazarus dan Folkman, yaitu strategi coping yang berfokus pada masalah, dan strategi coping yang berfokus pada emosi. Jumlah seluruh pertanyaan yang digunakan 5 pertanyaan terstruktur dan 5 pertanyaan yang digali dari jawaban narasumber.

Dalam mencari narasumber peneliti memilih kriteria: 1) mahasiswa mahasiswi aktif IAIN Surakarta; 2) mahasiswa berada pada semester empat; 3) mahasiswa salah jurusan. Mahasiswa salah jurusan menurut Intani & Sujaningrum (2010) adalah mahasiswa sudah memahami minat dan bakatnya sebelum memasuki perguruan tinggi namun ketika masuk perguruan tinggi mahasiswa tidak masuk pada jurusan yang diminatinya karena pemilihan jurusan berdasarkan pertimbangan *passing grade* yang rendah, kurangnya informasi yang memadai terkait jurusan yang dipilih atau adanya pengaruh dari *significant person*.

Pada kriteria yang sudah ditentukan peneliti mendapatkan enam narasumber. Setelah mendapatkan narasumber, peneliti menjelaskan tujuan dalam penelitian terlebih dahulu serta menanyakan atas ketersediaan sebagai narasumber. Kemudian wawancara awal pertanyaan mengenai apakah narasumber benar-benar kuliah di jurusan yang diminati serta menanyakan jurusan apa yang diminati. Penelitian ini difokuskan pada pengampliasian *coping strategy* pada mahasiswa salah jurusan di IAIN Surakarta. Keabsahan data dalam penelitian ini diperoleh dengan *member checking*. *Member checking* adalah teknik mengecek keabsahan dan validitas data hasil penelitian dengan cara memberikan data hasil wawancara kepada narasumber untuk dikaji ulang guna mengetahui kebenaran data yang diperoleh saat wawancara. Data yang sudah valid kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dengan model analisis interaktif Miles dan Huberman dalam pengumpulan data di lapangan yang pelaksanaannya melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Dalam kelas perkuliahan mahasiswa salah jurusan lebih sering merasa tidak nyaman dan kurangnya motivasi dalam belajar. Ketidakaktifan, terlambat masuk kelas, dan terlambat mengumpulkan tugas dalam pembelajaran menjadi ciri bahwa mereka tidak ada minat dan tidak mengerti akan pembelajaran yang dilakukan. Hal tersebut yang membuat mahasiswa salah jurusan capek, pusing dan tidak nyaman.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, jurusan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi dalam menentukan kesuksesan karier seseorang di masa depan. Maka setelah lulus SMA atau SMK siswa di haruskan untuk memilih jurusan sesuai minat dan bakat siswa untuk memudahkan siswa dalam menempuh karier mereka. Namun faktanya, masih banyak mahasiswa yang salah jurusan bahkan ketika mereka sudah di semester empat dan kebanyakan mereka masih bingung atau tidak memiliki gambaran apa yang akan mereka lakukan nanti setelah lulus. Berbagai konflik internal maupun eksternal yang muncul serta berbagai *coping strategy* atas klasifikasi berdasarkan *focused coping* dan *emotional focused coping* ketika mahasiswa memilih tetap pada jurusan yang sudah dipilih. Berdasarkan hasil data wawancara, menunjukkan bahwa ada beberapa proses dalam *coping strategy* pada mahasiswa salah jurusan, yaitu proses munculnya konflik dan terbentuknya *coping strategy*.

### **Proses Munculnya Konflik**

Dari data wawancara dengan narasumber terdapat beberapa faktor internal dalam berinteraksi dengan hal-hal yang berada di luar diri mereka, yang menciptakan suatu peristiwa yang dapat menimbulkan stress (Folkman & Moskowitz, 2012). Sedangkan dari luar diri mereka terdapat dalam factor eksternal yang merupakan tuntutan terhadap narasumber. Interaksi yang dilakukan narasumber dengan peristiwa yang dialaminya dinilai

dapat menimbulkan ketegangan. Ketegangan tersebut akan memunculkan konflik dalam diri narasumber. Konflik-konflik yang dialami terjadi karena terdapat banyak pikiran-pikiran atau perilaku yang bersaing secara terus-menerus untuk peristiwa yang di dapatnya. Beberapa konflik yang terjadi ialah adanya perasaan tertekan, kecewa, depresi, pusing, tidak nyaman, capek, dan putus asa akibat menjalani perkuliahan di jurusan yang tidak sesuai dengan minat dan bakatnya. Belum lagi dari sisi akademik adanya tuntutan untuk mendapatkan IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) yang baik agar bisa lulus dalam mata kuliah yang diambil. Seringkali mahasiswa yang mengalami konflik internal dalam perasaannya menjadi malas belajar, tidak termotivasi, sulit memahami mata kuliah, memiliki IPK yang rendah sehingga ada beberapa narasumber yang perlu mengulang mata kuliah. Dari berbagai konflik yang dialami narasumber maka timbulah tujuan untuk mencapai pendewasaan diri, dan meningkatkan batasan dalam menghadapi konflik dalam kehidupan. Tujuan mencapai pendewasaan diri tersebut menjadi dasar bagi narasumber dalam merealisasikan respon *coping* yang akan muncul setelahnya (Intan & Surjaningrum, 2010).

Dalam merealisasikan bentuk respon *coping* narasumber akan terlebih dahulu menganalisa dan mempertimbangkan sumber daya *coping* yang dimiliki. Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan ada beberapa sumber *coping* yang dimiliki setiap individu, di antaranya; siapa diri kita, apa yang kita lakukan, dan apa yang kita miliki. Dari beberapa narasumber, mereka memiliki beberapa sumber *coping* seperti yang dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman. Sumber strategi coping “siapa diri kita” dan “apa yang sedang kita lakukan” sering muncul di benak narasumber ketika mereka merasa pusing dengan apa yang sudah mereka kerjakan dan tidak paham dengan materi yang sedang berlangsung. Namun, di sisi lain narasumber memiliki tanggung jawab untuk membuat keputusan yang membuat diri mereka menjadi lebih dewasa dengan bertanggungjawab atas keputusan (*accepting responsibility*) dan menyelesaikan apa yang telah mereka mulai. Keyakinan tersebut membuat diri narasumber untuk terus melakukan *coping*.

Masing-masing narasumber memiliki jenis *coping* yang berbeda yang akan menentukan bentuk *coping* yang muncul. Narasumber yang memiliki sifat independen dalam mengambil keputusan memilih *problem focus coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah, sehingga lebih efektif dalam mengatasi stress yang ada. Sedangkan narasumber yang memiliki sifat lebih dependen dalam mengambil keputusan mereka cenderung memunculkan *emotional focused coping* atau lebih emosional yang kurang efektif dalam memecahkan masalah. Setelah mereka melewati semua masalah yang dilakukan akan membentuk *coping* yang akan muncul dengan meminimalisir yang sudah terjadi.

### **Terbentuknya Strategi Coping**

Dalam terbentuknya strategi *coping* karakteristik setiap individu dapat mempengaruhi jenis *coping* yang akan muncul seperti pada *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Hasil penelitian menunjukkan narasumber yang memiliki karakteristik aktif dan mudah bergaul mereka mampu menganalisa situasi, mencari informasi dan melakukan *coping* yang lebih sesuai dengan diri mereka sendiri yang memfokuskan diri mereka pada *problem focused coping*. Hal itu menunjukkan bahwa karakter dengan kemampuan bersosialisasi yang tinggi mampu memunculkan komunikasi dengan baik dan sebaik mungkin dengan orang-orang terdekatnya guna mendapatkan dukungan yang diharapkannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Firdaus (2018) menunjukkan bahwa dukungan berpengaruh positif pada motivasi belajar. Dukungan membantu dalam membawa pemikiran positif. Dukungan dalam *problem focused coping* dapat berupa nasihat, bantuan atau informasi tentang jurusan dan prospek masa depan. Sedangkan dukungan dalam *emotional focused coping* dapat berupa perasaan simpati, menerima keadaan, dan tidak menyalahkan diri sendiri. Munculnya perasaan menerima menimbulkan harapan dan semangat baru dalam diri narasumber sehingga dapat

menjalani perkuliahan dengan senang hati. Perasaan senang akan membuat seseorang lebih giat dan bersemangat dalam melakukan kegiatan belajar sehingga ilmu yang didapat bisa diterima dengan baik. Dukungan seperti ini bisa didapatkan dari keluarga, teman, atau bahkan tenaga pendidik di lingkungan perkuliahan.

Mereka yang menggunakan *problem focusing coping* berusaha memecahkan masalah salah jurusan dengan membangun konsep *study is fun*, mencoba untuk tidak malas belajar, berfikiran luas dan tidak kaku terhadap jurusan yang sedang mereka jalani, mencoba mencari pengalaman di luar kampus, mencari informasi tentang nilai penting dari jurusan, dan mengerjakan tugas bersama teman. Konsep *study is fun* pada mahasiswa salah jurusan akan menambah wawasan mereka tentang dunia yang belum pernah mereka pelajari sebelumnya. Keinginan untuk mengeksplor materi akan memberikan wawasan tentang masa depan jurusan dan kemana mereka akan melamar pekerjaan setelah lulus sehingga dapat mengurangi stress akibat perasaan pesimis tidak memiliki masa depan. Mahasiswa yang merasa salah jurusan juga cenderung tidak bersemangat dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Salah satu penyebabnya ialah background pendidikan sebelumnya. Misalnya narasumber ketika SMA berada di jurusan IPA, namun pada saat kuliah ia berada di jurusan hukum Islam. Hal ini menimbulkan *distraction* karena dalam mempelajari hukum Islam perlu adanya pemahaman fiqh, hadits, yang sumber utamanya menggunakan bahasa Arab yang belum pernah ia pelajari sebelumnya. Oleh sebab itu, mengerjakan tugas secara berkelompok bisa menjadi solusi untuk menghilangkan stress akibat ketegangan yang terjadi. Setelah stress teratasi, salah satu hal yang dapat dilakukan adalah mengatur waktu sebaik mungkin untuk kegiatan relaksasi.

Dengan berfokus pada masalah maka *problem focused coping* berusaha mengatasi stress dengan menerapkan cara diantaranya dengan mengidentifikasi masalah, mengumpulkan alternatif pemecahan

masalah, mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut, memilih alternatif terbaik, dan mengambil tindakan. Sementara itu pada individu yang memiliki karakteristik dependen mereka akan lebih banyak memfokuskan diri mereka pada *emotional focused coping* dalam menghadapi masalah untuk mengambil keputusan dan mencari pemahaman baru agar bisa membentuk  *coping* yang muncul. Bentuk-bentuk *emotional focused coping* yang muncul antara lain: mencari kegiatan lain guna untuk menghibur diri dari masalah yang dihadapi (*distancing*), memotivasi diri sendiri agar tetap bisa fokus dengan  *coping* yang sudah dilakukan, bercerita kepada orang terdekat atau seseorang yang dapat dipercaya hal tersebut guna untuk mencari makna dari apa yang sudah dirasakannya dan mencari makna dari setiap  *coping* yang sudah muncul yang membuat individu menerima dan memikirkan masalah yang sedang dihadapinya. Pencarian makna (*seeking meaning*) merupakan suatu proses di mana individu mencari arti kegagalan yang dialami bagi dirinya sendiri dan mencoba mencari segi-segi yang menurutnya penting dalam hidupnya. Dalam hal ini individu coba mencari hikmah atau pelajaran yang bisa dipetik dari masalah yang telah dan sedang dihadapinya (Purnama, 2017).

Penelitian dari Sari (2019) menunjukkan bahwa *emotional focused coping* mampu meningkatkan kepuasan hidup mahasiswa. Dengan berfokus pada emosi mahasiswa terlebih dahulu untuk menata emosinya kemudian dilanjutkan ke tahap strategi coping berikutnya untuk penyelesaian sehingga dapat mencapai kepuasan hidupnya masing-masing. Namun, berdasarkan hasil wawancara, penyelesaian dengan berfokus pada emosi ini juga menunjukkan adanya kekurangan diantaranya adalah sikap pasif dalam mengikuti pembelajaran. Ketika ketinggalan materi, mereka cenderung kurang bersemangat dalam mengejar ketertinggalan. Adanya perasaan menghindar atau lari dari kenyataan dan malah menimbulkan rasa cemas yang berkepanjangan. Hal tersebut hanya akan menghilangkan stres dalam jangka pendek atau bersifat sementara sehingga tidak efektif untuk

mengatasi stress. Sebagian dari mereka bersifat pasrah dengan berusaha untuk menjalani apa yang ada sekarang dan berharap di masa depan akan menemukan titik terang. Mengenai rencana masa depan, beberapa diantaranya memilih melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi, mencoba mendaftar CPNS, namun ada juga yang belum tahu rencana ketika sudah lulus kuliah kelak. Berbagai faktor yang membuat mereka tetap bertahan pada jurusan kuliah ini adalah ingatan tentang kerja keras orang tua, berusaha tekun dalam mengikuti perkuliahan pada jurusannya, berusaha beradaptasi dan senantiasa berdoa.

Pada dasarnya individu jarang untuk menggunakan hanya satu macam strategi koping, tetapi dengan mereka menggabungkan beberapa macam strategi koping untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapi. Efektivitas strategi koping yang dilakukan juga bergantung pada sifat dari stresor, waktu yang dibutuhkan untuk transaksi, dan kemampuan individu untuk menggunakan koping tersebut (Tuasikal & Retnowati, 2019).

Dari terbentuknya strategi *coping* karakteristik yang dimiliki individu memiliki peranan penting dalam memperkuat *coping* yang sudah dilakukan, terutama dalam mempertahankan konsistensi perilaku *coping* yang muncul. Selain dari karakteristik, gender juga menjadi penentu dalam setiap strategi *coping* yang muncul. Berdasarkan hasil wawancara, narasumber laki-laki lebih banyak memilih strategi *problem focused coping* sedangkan perempuan lebih kepada *emotional focused coping*. Hal ini sejalan dengan penelitian Rumeser & Tambuwun (2011) yang menyatakan adanya perbedaan penggunaan *emotion-focused coping* yang signifikan antara narasumber dengan jenis kelamin pria dan wanita. Narasumber dengan jenis kelamin wanita lebih menggunakan *emotion-focused coping* daripada narasumber dengan jenis kelamin pria. Hal ini dikarenakan kepribadian seorang wanita merupakan satu kesatuan yang terintegrasi antara emosionalitas, rasio, dan suasana hati. Apabila wanita mengalami kesedihan maka pikirannya akan terhambat oleh kegelapan suasana hati dan sulit memperoleh penyelesaian masalah.

Pikiran, perasaan dan kemampuan berkaitan erat satu sama lain yang menyebabkan wanita lebih cepat mengambil tindakan atas dasar emosi. Sedangkan kepribadian seorang pria menunjukkan adanya pembagian dan pembatasan yang jelas antara pikiran, rasio, dan emosionalitas sehingga perhatiannya lebih berfokus pada masalah dan kurang memperhatikan perasaan (Gunarsa & Gunarsa, 1979).

### **Terbentuknya Wawasan Dalam Problem Focused Coping**

Strategi *problem focused coping* menjadi pilihan narasumber dalam *coping*. Pada proses terbentuknya wawasan dalam *problem focused coping* penulis mengetahui dari pertanyaan-pertanyaan akan makna dan nilai penting dari jurusan yang telah dipilih oleh narasumber. Dalam menjawab pertanyaan yang diberikan beberapa narasumber menjawab dengan mencari informasi dari beberapa sumber, namun sebagian menjawab hanya asal memilih atau rekomendasi dari teman maupun keluarga. Dari hasil analisis informasi yang dilakukan, narasumber mendapatkan kesimpulan yang membuat mereka memilih jurusan tersebut. Kesimpulan yang didapatkan tersebut merupakan wawasan baru yang digunakan untuk melandasi ide *coping* yang muncul. Seperti dalam penelitian Intan & Surjaningrum (2010) mengatakan bahwa kesimpulan merupakan *insight* baru yang menjadi pemicu landasan ide kreatif *coping* yang muncul. *Coping* yang muncul dari wawasan yang dimiliki berpusat pada masalah yang dialami. Maka *coping strategy* tersebut dapat mengurangi masalah atau konflik yang sedang dialami.

### **Self-Efficacy Mahasiswa Yang Salah Jurusan**

*Self-efficacy* adalah keyakinan atau ekspetasi seseorang tentang banyak usaha yang dilakukan dalam mengatasi tuntutan-tuntutan yang datang kepada dirinya (Flammer, 2015). *Self-efficacy* merupakan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi. Dalam penyesuaian diri yang baik terdapat hal-hal dasar seperti

mengontrol perilaku, lingkungan, pikiran dan perasaan. Ketika perilaku, pikiran dan emosi serasa mampu untuk dikontrol, seseorang akan lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup, berurusan dengan stres, membangun relasi yang sehat, dan mencapai kepuasan diri dan pikiran yang damai (Suciawati, 2019).

Seseorang yang mampu menguasai dirinya dari masalah atau konflik yang dilaluinya memiliki jaminan mengontrol emosi mereka dengan stabil. Karakteristik tersebut memiliki pandangan efektif yang akan menghasilkan pribadi yang berprestasi, dapat mengurangi stress dan menurunkan kerentanan akan depresi. Seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi akan selalu berpikir positif, berusaha lebih keras, dan lebih dalam menjalankan tugas. Sedangkan seseorang yang tidak memiliki *self-efficacy* cenderung tidak memiliki hasrat dalam menjalankan tugas. Ketika mahasiswa mengamati kesuksesan dan menghubungkan kesuksesan dengan kemampuan mereka sendiri, *self-efficacy* mereka meningkat. Sedangkan ketika mereka percaya bahwa mereka kurang mampu, dan mereka merasa tidak dapat mencapai kemampuan mereka sendiri, mungkin tidak termotivasi untuk bekerja (belajar) lebih giat (Mukhid, 2009). Self-efficacy tidak berkenaan dengan keterampilan yang dimiliki seseorang, melainkan lebih berkenaan dengan *judgement* atas apa yang dapat dilakukan dengan keterampilan yang mereka miliki. Keyakinan *self-efficacy* mempengaruhi bagaimana orang merasakan, berfikir, dan bertindak.

Bandura (Rachmah, 2013) menguraikan dimensi-dimensi mengenai *self-efficacy* yaitu terdiri dari: 1) *magnitude*, yakni besarnya harapan atau perkiraan bahwa perilaku atau tindakan tertentu menyebabkan hasil tertentu yang bersifat khusus; 2) *generality* (luas pengharapan). Luas pengharapan merupakan keyakinan seseorang mengenai sejauhmana perilaku tertentu akan menimbulkan konsekuensi atau hasil tertentu. Konsekuensi akan terjadi bila suatu perilaku dilakukan oleh seseorang. Kemampuan seseorang untuk menampilkan perilaku sangat terbatas

sehingga pengharapan seseorang terhadap konsekuensi atau hasil akan terbatas pula; dan 3) *confidence* (kemantapan pengharapan). Suatu keyakinan bahwa seseorang akan berhasil dalam bertindak sesuai dengan hasil yang diharapkan. Tindakan dalam keyakinan ini harus diimbangi dengan kemampuan yang dimiliki.

Mahasiswa salah jurusan dituntut untuk selalu menyesuaikan diri dengan jurusan yang dipilihnya meskipun tidak sesuai dengan minat dan bakatnya, sehingga bisa mempengaruhi perolehan nilai mahasiswa. Nilai yang diperoleh mahasiswa tersebut nantinya akan mempengaruhi terhadap prestasi akademik yang dinyatakan dengan Indeks Prestasi (IP) dalam Kartu Hasil Studi (KHS). KHS dianggap sebagai tolok ukur tercapai atau tidaknya tujuan pembelajaran dalam waktu tertentu. Dalam pencapaian hasil KHS tersebut tentu terdapat banyak factor yang mempengaruhinya baik itu internal maupun eksternal. Semua mahasiswa dituntut untuk dapat mengembangkan diri dengan maksimal terutama dalam masalah akademik tak terkecuali mahasiswa yang merasa salah jurusan.

Nilai akademik yang baik merepresentasikan adanya kemajuan mahasiswa setelah melakukan aktivitas belajar. Kemajuan dilihat dari perubahan tingkah laku pada orang tersebut, misal dari tidak tahu menjadi tahu dan tidak mengerti menjadi mengerti. Sudjana (Syardiansah, 2016) berpendapat bahwa prestasi belajar dapat dicapai melalui tiga kategori ranah. Ranah tersebut antara lain kognitif, afektif, dan psikomotor. Ranah kognitif berhubungan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek, yaitu pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan penilaian. Ranah afektif berkaitan dengan sikap dan nilai. Ranah afektif meliputi lima jenjang kemampuan, yaitu menerima, menjawab atau reaksi, menilai, organisasi, dan karakterisasi dengan suatu nilai atau kompleks nilai. Sedangkan ranah psikomotor meliputi keterampilan motorik, manipulasi benda-benda, dan koordinasi neuromuscular (menghubungkan, mengamati). Ranah yang paling banyak diukur dalam pembelajaran adalah

pada ranah kognitif karena berkaitan dengan penguasaan materi pelajaran dan aspek yang paling banyak dinilai dari enam aspek kognitif yang ada adalah aspek yang berada pada tingkatan paling bawah yaitu aspek pengetahuan mengingat kembali (*recall*). Aspek mengingat kembali (*recall*) ini hanya meminta siswa untuk mengingat kembali satu atau lebih fakta-fakta yang sederhana (Sudjana, 2014; 2017).

Saat melakukan wawancara terdapat *self-efficacy* yang dimiliki narasumber. Pada pertanyaan yang diajukan kepada narasumber tentang bagaimana nilai akademik yang mereka peroleh banyak dari mereka menjawab bahwasannya nilai akademik yang diperoleh dari semester pertama hingga saat ini tidak ada yang turun, adapun yang turun hanya beberapa poin dari nilai sebelumnya. Dari beberapa narasumber juga mengatakan bahwa mereka tidak berkembang, tidak termotivasi dan sulit memahami materi, namun dalam hal tersebut *self-efficacy* mereka tetap ada walaupun memerlukan dukungan dari orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara kepada enam narasumber, terdapat perbedaan dalam strategi *coping* yang dilakukan terutama pada jenis gender dan karakteristik dari setiap individu. Dalam menjalani semua masalah yang dihadapinya narasumber dapat mengontrol diri (*self control*) dan membentuk sikap pendewasaan diri untuk tetap bertahan pada jurusan yang sudah dipilih. Dalam penelitian tersebut juga terdapat *self-efficacy* yang membuat narasumber tetap memilih bertahan. Di sini peneliti menemukan korelasi antara strategi *coping* dan *self-efficacy* pada nilai akademik.

Setiap narasumber memiliki strategi *coping* yang berbeda yang membuat mereka memiliki keyakinan terhadap kemampuannya bahwa dalam pekerjaan yang mereka lakukan akan menghasilkan suatu hal bermanfaat. Seperti halnya pada nilai akademik yang baik, walaupun tidak sesuai dengan minat dan bakat namun tanggung jawab yang mereka miliki tetap ada untuk mendapatkan nilai yang baik. Salah satunya dengan cara bertanya kepada teman juga merupakan strategi *coping* yang muncul.

Dengan bertanya kepada teman, seseorang bisa memiliki pengetahuan yang tidak ia miliki sebelumnya. Pemahaman tersebut akan memunculkan ide apa yang harus mereka lakukan selanjutnya. Dengan demikian seseorang akan memiliki keyakinan atas kemampuan yang mereka miliki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chairiyati (2013) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan nilai akademik. Setiap narasumber memiliki strategi *coping* kreatif untuk dapat menghasilkan nilai akademik yang baik.

Berdasarkan hasil wawancara dan analisis data didapatkan beberapa konflik yang dialami dan *coping strategy* yang dilakukan oleh mahasiswa salah jurusan. Hasil penelitian disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1.  
Konflik Yang Dialami Mahasiswa Salah Jurusan

Jenis konflik	IS	RA	FSA	FID	FR	DD	Aspek
Tertekan		√				√	Psikologis
Kecewa		√		√		√	
Depresi							
Pusing		√		√	√	√	
Tidak nyaman	√	√	√	√	√	√	
Capek dan jengkel	√	√				√	
Putus asa		√				√	
Mengulang mata kuliah		√					Akademik
IPK dan nilai rendah		√			√		
Tidak termotivasi	√	√		√		√	
Malas belajar		√		√		√	
Sulit memahami mata kuliah	√	√	√	√		√	
Tidak berkembang	√	√	√		√		
Minder	√	√	√	√	√	√	Rasional
Diremehkan			√		√		
Labeling negative		√					
Tidak dekat dengan teman satu jurusan		√					

Tabel 2.  
Coping Strategy Yang Dilakukan Mahasiswa Salah Jurusan

Coping strategy	IS	RA	FSA	FID	FR	DD	Aspek
Membangun konsep <i>study is fun</i>	√		√		√		
Mencoba tidak malas	√		√	√	√		
Berpikir luas dan tidak kaku		√	√	√			
Mengasah minat mandiri		√				√	<i>Problem focused coping</i>
Mencari pengalaman di luar kampus		√					
Mencari informasi tentang nilai penting jurusan				√	√		
Mengerjakan tugas bersama teman dekat			√			√	
Mencari kegiatan lain sebagai hiburan		√	√	√	√	√	
Menyendiri dan merenung	√						
Negoisasi dengan orang tua		√					<i>Emotional focused coping</i>
Memotivasi diri sendiri		√	√	√	√	√	
Berbagi cerita dengan teman	√		√				
Mempertahankan citra jurusan		√					

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Salah jurusan memang menjadi masalah terbesar dalam penentuan karier dan tidak semua orang bisa tetap bertahan pada jurusan yang tidak sesuai dengan minat dan bakatnya. Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa melakukan coping nilai akademik dengan metode *problem focused coping* dan menggunakan *emotional focused coping*. Strategi coping dengan metode *problem focused coping* diantaranya adalah membangun konsep belajar, berfikiran luas dan tidak kaku, dan mencari wawasan baru dengan kegiatan di luar kampus. Sementara yang menggunakan *emotional focused coping* dilakukan dengan cara mencari kegiatan lain sebagai hiburan, merenung untuk menemukan makna hidup, memotivasi diri sendiri, dan berbagi cerita dengan teman.

Coping dilakukan untuk mengurangi stress dan membangun kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki (*self-efficacy*). Strategi *coping* dan *self-efficacy* memiliki korelasi yang positif dengan nilai akademik mahasiswa. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam strategi *coping* tidak hanya berfokus pada *problem focused coping* dan *emotional focused coping* tetapi juga pada *self-efficacy*. Selain itu terdapat kecenderungan karakteristik yang menunjukkan adanya perbedaan dalam strategi *coping*.

### **Saran**

Konflik yang timbul dari perasaan dan pikiran akibat salah jurusan perlu mendapatkan strategi penanganan demi menciptakan perdamaian dalam hati dan keyakinan akan kemampuan yang kita miliki. Saran untuk mahasiswa yang tetap bertahan meskipun salah jurusan agar lebih memiliki keyakinan akan kemampuan terhadap diri sendiri (*self-efficacy*) yang dapat menciptakan strategi *coping* yang kreatif yang akan berguna untuk kesehatan mental dan nilai akademik. Kepercayaan diri akan kemampuan yang diiringi dengan terus belajar merupakan satu kunci yang dapat menghasilkan strategi *coping* agar tidak merasa *insecure* dengan kemampuan kita sendiri.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ananta, P. A. W., Wirawan, I. M. A., & Pradnyana, G. A. (2018). Pengembangan Sistem Pendukung Keputusan Pemilihan Jurusan Kuliah Di Perguruan Tinggi Dengan Metode Dempster-Shafer (Studi Kasus Di Bimbingan Konseling SMA N 1 Seririt). *Kumpulan Artikel Mahasiswa Pendidikan Teknik Informatika (KARMAPATI)*, 7(2), 66-75. <https://doi.org/10.23887/karmapati.v7i2.15274>
- Chairiyati, L. R. (2013). Hubungan Antara Self-Efficacy Akademik Dan Konsep Diri Akademik Dengan Prestasi Akademik. *Humaniora*,

- 4(2), 1125–1133. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v4i2.3553>
- Christyanti, D., Mustami'ah, D., & Sulistianti, W. (2010). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik Dengan Kecenderungan Stres Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Insan*, 12(3), 153–159. <https://doi.org/10.1057/9780230274099>
- Firdaus, A. R. (2018). Relationship Of Social Support With Learning Motivation. *Psikologi*, 1–11.
- Flammer, A. (2001). Self-Efficacy. In Neil J. Smelser & Paul B. Baltes, *International Encyclopedia Of The Social & Behavioral Sciences* (1st, Ed., pp. 13812–13815). Oxford, United Kingdom: Pergamon Press. <https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/01726-5>
- Flammer, A. (2015). Self-Efficacy. In James D. Wright, *International Encyclopedia Of The Social & Behavioral Sciences* (2nd Ed., pp. 504–508). Amsterdam, Netherlands: Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.25033-2>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If It Changes It Must Be A Process: Study Of Emotion And Coping During Three Stages Of A College Examination. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2012). Stress, Appraisal, And Coping. In Norman B. Anderson, *Encyclopedia Of Health And Behavior*. Thousand Oaks, California, United States: Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781412952576.n198>
- Gunarsa, N. S. D., & Gunarsa, S. D. (1979). *Psikologi Untuk Muda-Mudi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hidi, S. (1990). Interest And Its Contribution As A Mental Resource For Learning. *Review Of Educational Research*, 60(4), 549–571. <https://doi.org/10.3102/00346543060004549>
- Hidi, S., & Renninger, A. K. (2006). The Four-Phase Model Of Interest Development. *Educational Psychologist*, 41(2), 111–127. [https://doi.org/10.1207/s15326985ep4102\\_4](https://doi.org/10.1207/s15326985ep4102_4)
- Intan, F. S., & Surjaningrum, E. R. (2010). Coping Strategy Pada Mahasiswa Salah Jurusan Fakultas Psikologi UNAIR. *Kesehatan Psikologi*, 12(02), 119–126.

- Kaakinen, J. R., Coehlo, D. P., Gedaly-Duff, V., & Hanson, S. M. H. (2010). *Family Health Care Nursing Theory, Practice And Research* (4th Edition, Vol. 74, Issue 2). Philadelphia, Pennsylvania, United States: F. A. Davis Company. [https://doi.org/10.1016/S0033-3506\(59\)80093-7](https://doi.org/10.1016/S0033-3506(59)80093-7)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. New York, New York, United States: Springer Publishing Company, Inc.
- Lestari, L. M., & Muridan, H. (2020). Pemilihan Jurusan Kuliah Berdasarkan Bakat, Minat Dan Kepribadian, *Cermin*, 1(1), 1–12.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Mu'awwanah, U. (2017). Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 47–58.
- Mukhid, A. (2009). Self-Efficacy (Perspektif Teori Kognitif Sosial Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan). *Tadris*, 4(1), 106–122. <https://doi.org/10.1109/HIPINEB.2018.00011>
- Mustofa, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Coping Strategy Pada Mahasiswa Fakultas X Universitas X Yang Mengalami Salah Jurusan. *Pustaka Unpad*
- Nurdin, A. A., Ahmad, A., & Zainuddin, K. (2016). Psychological Well-Being Ditinjau Dari Coping Strategy Mahasiswa Salah Jurusan, *Skripsi (Tidak Dipublikasikan)*, Makassar: Universitas Negeri Makassar
- Prabowo, W., Yusuf, M., & Setyowati, R. (2019). Pengambilan Keputusan Menentukan Jurusan Kuliah Ditinjau Dari Student Self Efficacy Dan Persepsi Terhadap Harapan Orang Tua. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 5(1), 42–48. <https://doi.org/10.26858/jppk.v5i1.7460>
- Primayasa, W., Arifin, I., & Baharsyah, M. Y. (2020). Pengaruh Salah Pilih Jurusan Terhadap Rasa Putus Asa Mahasiswa Teknik Informatika. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 3(1), 1–5.
- Purba, V. D. (2016). Penyesuaian Diri Mahasiswa Yang Kuliah Di Jurusan Yang Tidak Diminati. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi 2016:*

*Empowering Self*, 120–130.

- Purnama, R. (2017). Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual. *Al-Adyan*, 12(1), 70–83. <https://doi.org/10.24042/ajsla.v12i1.1445>
- Putra, A. P. (2020). Membimbing Anak Memilih Jurusan Kuliah Yang Tepat Sejak Awal. Retrieved May 20, 2021, from pahamify.com website: <https://pahamify.com/blog/artikel/membimbing-anak-memilih-jurusan-kuliah-yang-tepat-sejak-awal/>.
- Rachmah, D. N. (2013). Hubungan Self Efficacy, Coping Stress Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Ecopsy*, 1(1), 7–14. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v1i1.477>
- Reddan, G. (2015). Enhancing Students' Self-Efficacy In Making Positive Career Decisions. *Asia-Pacific Journal Of Cooperative Education*, 16(4), 291–300.
- Rumeser, J. A. A., & Tambuwun, T. E. (2011). Hubungan Antara Tingkat Stres Kerja Dengan Pemilihan Coping Stress Strategy Karyawan Di Kantor Pusat Adira Insurance. *Humaniora*, 2(1), 214–227. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v2i1.2972>
- Sari, E. N. M. (2019). Hubungan Antara Emotion Focused Coping Dan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa. *Cognicia*, 7(1), 95–111. <https://doi.org/10.22219/COGNICIA.Vol7.No1.%25p>
- Sitepu, J. M., & Nasution, M. (2017). Pengaruh Konsep Terhadap Diri Coping Stress Pada Mahasiswa FAI UMSU. *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*, 9(1), 68–83. <https://doi.org/10.30596/intiqad.v9i1.1082>
- Sohar, A. C. (2018). Pendekatan Konseling Realitas Dalam Mengatasi Konflik Intrapersonal Pada Mahasiswa “Salah Jurusan” Di Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi. *Jurnal Komunikasi Islam Dan Kehumasan (JKPI)*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.19109/jkpi.v2i1.2746>
- Subandowo, M. (2009). Pendidikan Tenaga Kependidikan Pada Era Global. *Kbaxanah Pendidikan*, 1(2), 1–14. <https://doi.org/10.30595/jkp.v1i2.619>
- Suciawati, V. (2019). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Matematik Siswa Smp. *Jurnal Didactical Mathematitcs*, 2(1), 17–22. <https://doi.org/10.22460/jpmi.v1i3.p435-444>

- Sudjana, N. (2014). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sudjana, N. (2017). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Susilowati, P. (2008). Memilih Jurusan Di Perguruan Tinggi. Retrieved May 20, 2021, from academia.edu website: [https://www.academia.edu/6218532/Memilih\\_Jurusan\\_di\\_Perguruan\\_Tinggi](https://www.academia.edu/6218532/Memilih_Jurusan_di_Perguruan_Tinggi)
- Syamsiah, A. N. (2018). Strategi Coping Stress Mahasiswa Salah Jurusan Di Tiga Perguruan Tinggi Negeri Kota Malang, *Skripsi (Tidak Dipublikasikan)*, Malang: Univeritas Negeri Malang.
- Syardiansah. (2016). Hubungan Motivasi Belajar Dan Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Mata Kuliah Pengaturan Manajemen (Studi Kasus Mahasiswa Tingkat I EKM A Semester II). *Manajemen Dan Keuangan*, 5(1), 440–448.
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping Dan Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gadjah Mada Journal Of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105-118. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>

## AUTHOR GUIDELINES

1. The article must be scientific, either based on the empirical research or conceptual ideas. The content of the article have not published yet in any Journal, and should not be submitted simultaneously to another Journal. Article should not be part of fully one chapter of the theses or dissertation.
2. Article must be in the range between 15-30 pages, not including title, abstract, keywords, and bibliography.
3. Article consisting of the various parts: i.e. title, the author's name(s) and affiliation(s), abstract (100-150 words), keywords (maximum 5 words), introduction, description and analysis, conclusion, and bibliography.
  - a. Title should not be more than 15 words
  - b. Author s name(s) should be written in the full name without academic title (degree), and completed with institutional affiliation(s) as well as corresponding address (e-mail address).
  - c. Abstract consisting of the discourses of the discipline area; the aims of article; methodology (if any); research finding; and contribution to the discipline of areas study. Abstract should be written in Indonesian and English.
  - d. Introduction consisting of the literature review (would be better if the research finding is not latest than ten years) and novelty of the article; scope and limitation of the problem discussed; and the main argumentation of the article.
  - e. Discussion or description and analysis consisting of reasoning process of the article s main argumentation.
  - f. Conclusion should be consisting of answering research problem, based on the theoretical significance/conceptual construction.
  - g. All of the bibliography used should be written properly and use Mendeley.

4. Citation's style used is the American Psychological Association (APA) 6th Edition and should be written in the model of body note (author(s), year), following to these below examples:

a. Book

In the bibliography:

Tagliacozzo, E. (2013). *The Longest Journey: Southeast Asian and the Pilgrimage to Mecca*. New York: Oxford University Press.

In the citation:

(Tagliacozzo, 2013)

b. Edited book(s)

In the bibliography:

Pranowo, M. B. (2006). "Perkembangan Islam di Jawa." In *Menjadi Indonesia 13 Abad Eksistensi Islam di Bumi Nusantara*, Komaruddin Hidayat dan Ahmad Gaus AF, eds., 406-444. Jakarta: Mizan dan Yayasan Festival Istiqlal.

In the citation:

(Pranowo, 2006)

c. E-book(s)

In the bibliography:

Sukanta, P.O., ed. (2014). *Breaking the Silence: Survivors Speak about 1965-66 Violence in Indonesia* (translated by Jemma Purdey). Clayton: Monash University Publishing. Diakses dari <http://books.publishing.monash.edu/apps/bookworm/view/Breaking+the+Silence%3A+Survivors+Speak+about+1965%E2%80%9366+Violence+in+Indonesia/183/OEBPS/cop.htm>, tanggal 31 Maret 2016.

In the citation:

(Sukanta, 2014)

d. Article of the Journal

1) Printing Journal

In the bibliography:

Reid, A. (2016). "Religious Pluralism or Conformity in Southeast Asia's Cultural Legacy." *Studia Islamika* 22, 3: 387-404. DOI:.....

.....

In the citation:

(Reid, 2016)

2) E-Journal

In the bibliography:

Crouch, M. (2016). "Constitutionalism, Islam and the Practice of Religious Deference: the Case of the Indonesian Constitutional Court." *Australian Journal of Asian Law* 16, 2: 1-15. [http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=2744394](http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2744394) diakses 31 Maret 2016. DOI:.....

In the citation:

(Crouch, 2016)

5. In writing the citation's would be better and suggested to use software of citation manager, like Mendeley, Zotero, End-Note, Ref-Works, Bib-Text, and so forth, with following standard of American Psychological Association 6t Edition.
6. Arabic transliteration standard used *International Journal of Middle Eastern Studies*. For detailed transliteration could be seen at <http://ijmes.chass.ncsu.edu/docs/TransChart.pdf>
7. Article must be free from plagiarism; through attached evidence (screenshot) that article has been verified through anti-plagiarism software, but not limited to the plagiarism checker (plagiarisme.com).

