

RANCANGAN KONSELING UNTUK MENDORONG MUNCULNYA EMOSI POSITIF DAN MENEKAN MUNCULNYA EMOSI NEGATIF PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Leni Syariyenti, S.Psi., Dr. Surya Cahyadi, Dra. Rasni Adha Yuanita, M.Si.
Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran

Abstrak

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui secara mendalam mengenai penerapan program konseling untuk mendorong munculnya emosi positif dan menekan munculnya emosi negatif pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan membuat suatu gambaran menyeluruh mengenai dinamika yang terjadi selama proses konseling. Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian case study dengan jumlah responden dua orang merupakan mahasiswa yang mengalami tingkat emosi negatif tinggi selama mengerjakan skripsi dilihat dari hasil kuesioner “Pengalaman Emosi dalam Mengerjakan Skripsi” yang di susun oleh Dr. Surya Cahyadi. Konseling terdiri dari lima tahap yaitu, pendahuluan, identifikasi situasi pengerjaan skripsi yang menghambat, identifikasi penilaian dan emosi terhadap situasi pengerjaan skripsi yang menghambat, penilaian kembali situasi pengerjaan skripsi yang menghambat dan penutup.

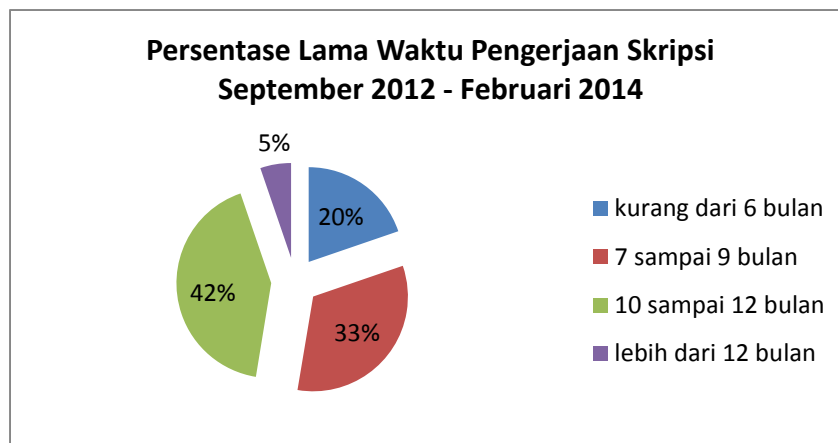
Kata Kunci: konseling, emosi, skripsi

I. PENDAHULUAN

Universitas Padjadjaran mewajibkan mahasiswa program sarjana untuk menulis skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian studi. Hal ini didasari pemikiran bahwa membuat karya ilmiah berupa skripsi, yang dimulai dengan usulan penelitian, pengumpulan data, pengolahan dan analisis data, serta penuangan ke dalam bentuk tulisan ilmiah, merupakan proses pembelajaran yang berguna dalam melatih mahasiswa untuk mampu mengonstruksi pemikirannya. Skripsi adalah suatu karya tulis ilmiah, berupa paparan tulisan hasil penelitian yang membahas suatu masalah dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah ilmiah yang berlaku dalam suatu bidang ilmu tertentu. (Pedoman Penyusunan dan Penulisan Skripsi Program Sarjana Universitas Padjadjaran, 2011)

Pengerjaan skripsi ini diharapkan selesai dalam waktu satu semester (Baku Mutu Mata Kuliah Skripsi, 2005). Akan tetapi pada kenyataannya banyak mahasiswa yang harus memperpanjang masa pengerjaan skripsinya karena mengalami kesulitan untuk menyelesaikannya dalam kurun waktu satu

semester. Berdasarkan data kemajuan skripsi mahasiswa psikologi Universitas Padjadjaran dari semester ganjil 2012/2013 sampai semester ganjil 2013/2014 diperoleh bahwa hampir setengah dari mahasiswa yang sudah melalui seminar hasil penelitian yaitu 42% menyelesaikan skripsi dalam waktu 10 sampai 12 bulan, 33% dalam waktu 7 sampai 9 bulan, hanya 20% mahasiswa yang menyelesaikan skripsi dalam waktu kurang dari 6 bulan dan masih ada 5% mahasiswa yang membutuhkan waktu lebih dari setahun untuk menyelesaikannya.



Berdasarkan data tersebut, terlihat bahwa lebih dari 50% mahasiswa fakultas psikologi Universitas Padjadjaran yang mengambil mata kuliah skripsi membutuhkan waktu lebih dari satu semester untuk mengerjakan skripsinya. Kondisi pengerjaan skripsi yang lebih dari satu semester bahkan ada yang membutuhkan waktu lebih dari dua semester merupakan kondisi yang tidak ideal dari ketentuan fakultas. Selain itu, kondisi tersebut juga mengakibatkan waktu, tenaga dan uang yang dikeluarkan mahasiswa lebih banyak dari yang seharusnya, serta tertutupnya berbagai kesempatan yang seharusnya dapat diraih oleh mahasiswa jika ia sudah lulus.

Data mengenai hambatan yang dialami mahasiswa dalam pengerjaan skripsi diperoleh dari penelitian-penelitian sebelumnya mengenai pengerjaan skripsi pada mahasiswa Psikologi Unpad sebagai berikut,

Judul Penelitian	Hambatan Mahasiswa dalam Pengerjaan Skripsi
Sara Nuranisa Hubungan antara Motivasi dengan Prokrastinasi Akademik dalam Situasi Pengerjaan Skripsi, 2012	Jumlah responden: 9 mahasiswa <ul style="list-style-type: none"> - Menunda mengerjakan skripsi pada kondisi menghadapi masalah atau kendala (67%) - Menunda mengerjakan skripsi ketika belum siap bertemu dengan dosen pembimbing (55%) - Menunda mengerjakan skripsi karena sudah beberapa bulan tidak mengumpulkan revisi (33%) - Menunda karena ada kegiatan lain yang sangat mengganggu mengerjakan skripsi (55%)

<p>Fika Mardianti Gambaran Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyelesaikan Skripsi dalam Waktu Satu Semester, 2012</p>	<p>Jumlah responden: 5 mahasiswa</p> <ul style="list-style-type: none"> - kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing (80%) - ketidaksamaan pandangan antara mahasiswa dan dosen pembimbing mengenai masalah yang akan diangkat dalam penelitian (60%) - kesulitan dalam menemukan subjek penelitian atau kesulitan menyesuaikan waktu antara subjek penelitian dengan peneliti (60%) - seringkali mengalami perasaan putus asa, sedih dan kesal biasanya berhubungan dengan hambatan bimbingan dan penentuan topik/judul (60%)
<p>Surya Cahyadi Pengaruh <i>Achievement Emotions</i> Terhadap <i>Self Regulation</i> dalam Pengerjaan Skripsi serta Kontribusi Keduanya Terhadap Penggunaan Waktu dan Hasil Pengerjaan Skripsi, 2012</p>	<p>Jumlah responden: 15 mahasiswa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Munculnya perasaan-perasaan frustrasi dan bosan dalam mengerjakan skripsi, serta takut menemui dosen pembimbing (69,23%) - Kesulitan dalam membagi waktu antara pengerjaan skripsi dengan aktifitas lain (53, 85%) - Kesulitan dalam mempertahankan usaha dan perhatian dalam mengerjakan skripsi karena ada hal lain yang harus dikerjakan (30,78%)
<p>Mirsa Windiantie Hubungan Persepsi Mahasiswa tentang Feeedback yang diberikan oleh Dosen Pembimbing dengan Prokrastinasi dalam Mengerjakan Skripsi, 2014</p>	<p>Jumlah responden: 7 mahasiswa</p> <p>Mendapatkan feedback yang membingungkan dan tidak mengarah ke arah solusi dari dosen pembimbing sehingga mahasiswa menjadi kebingungan dan merasa selalu salah yang akhirnya menyebabkan mahasiswa melakukan penundaan pengerjaan skripsi (71,43%)</p>

Selama pengerjaan skripsi mahasiswa mengalami hambatan-hambatan yang dapat dikelompokkan menjadi hambatan internal dan hambatan eksternal. Hambatan internal diantaranya menunda pengerjaan skripsi, tidak bisa mempertahankan usaha dan perhatian dalam mengerjakan skripsi, munculnya perasaan-perasaan seperti frustrasi, bosan, takut, putus asa, sedih dan kesal selama mengerjakan skripsi dan kesulitan membagi waktu antara pengerjaan skripsi dan aktifitas lainnya. Sedangkan hambatan eksternal yang dialami antara lain kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing, kesulitan mendapatkan responden, adanya ketidaksamaan cara pandang antara mahasiswa dan dosen pembimbing, feedback dari dosen pembimbing yang membingungkan mahasiswa dan kegiatan lain yang mengganggu pengerjaan skripsi.

Maksud dari penelitian ini adalah melakukan intervensi pada mahasiswa yang memiliki tingkat emosi negatif yang tinggi terhadap aktifitas dan hasil dari aktifitas pengerjaan skripsi berupa program konseling untuk mendorong munculnya emosi positif dan menekan munculnya emosi negatif pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Melakukan program konseling untuk mahasiswa yang mengalami tingkat emosi negatif yang tinggi terhadap aktifitas dan hasil dari aktifitas pengerjaan skripsi

2. Memperoleh data dan gambaran mengenai faktor-faktor anteseden dari munculnya emosi negatif pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi

II. KAJIAN LITERATUR

Emosi positif merupakan emosi yang dialami sebagai sesuatu yang menyenangkan, sebaliknya emosi negatif merupakan emosi yang dialami sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan. Menurut *the control-value theory*, intensitas dari emosi berprestasi diasumsikan sebagai perkalian dari penilaian terhadap kontrol di satu sisi dan sisi lain penilaian terhadap value (Pekrun, 1988). Bagi kebanyakan emosi, intensitas emosi meningkat dengan meningkatkan kontrol (untuk emosi positif) dan menurunkan kontrol (untuk emosi negatif) dan dengan meningkatkan subjektif value. Jika salah satu dari keduanya tidak ada atau kurang maka emosi tidak akan terpicu.

Emosi positif merupakan fungsi perkalian dari penilaian terhadap aktifitas atau hasil dari aktifitas, bahwa aktifitas atau hasil dari aktifitas dapat dikontrol dan memiliki value yang positif. Misal jika seorang mahasiswa menilai suatu topik skripsi penting baginya dan ia yakin bisa menguasai topik tersebut maka ia akan menikmati saat mempelajarinya. Sebaliknya jika ia tidak tertarik pada suatu topik skripsi atau bagaimana mempelajarinya dianggap tidak bisa dikontrol, maka aktifitas belajar tidak akan menyenangkan. Sama halnya dengan emosi negatif yang merupakan fungsi perkalian dari penilaian terhadap aktifitas atau hasil aktifitas, bahwa aktifitas atau hasil aktifitas tidak dapat dikontrol dan memiliki value yang negatif. Misal jika mahasiswa menganggap kegagalan mungkin akan terjadi pada seminar proposal penelitian yang akan diikuti dan itu tidak terkontrol dan menilai seminar itu penting karena konsekuensinya terhadap tujuan berikutnya, maka ia akan takut menghadapi seminar. Sebaliknya, jika tidak ada antisipasi jika gagal, atau seminar tersebut tidak penting untuk pencapaian tujuan berikutnya, maka cemas tidak akan dialami.

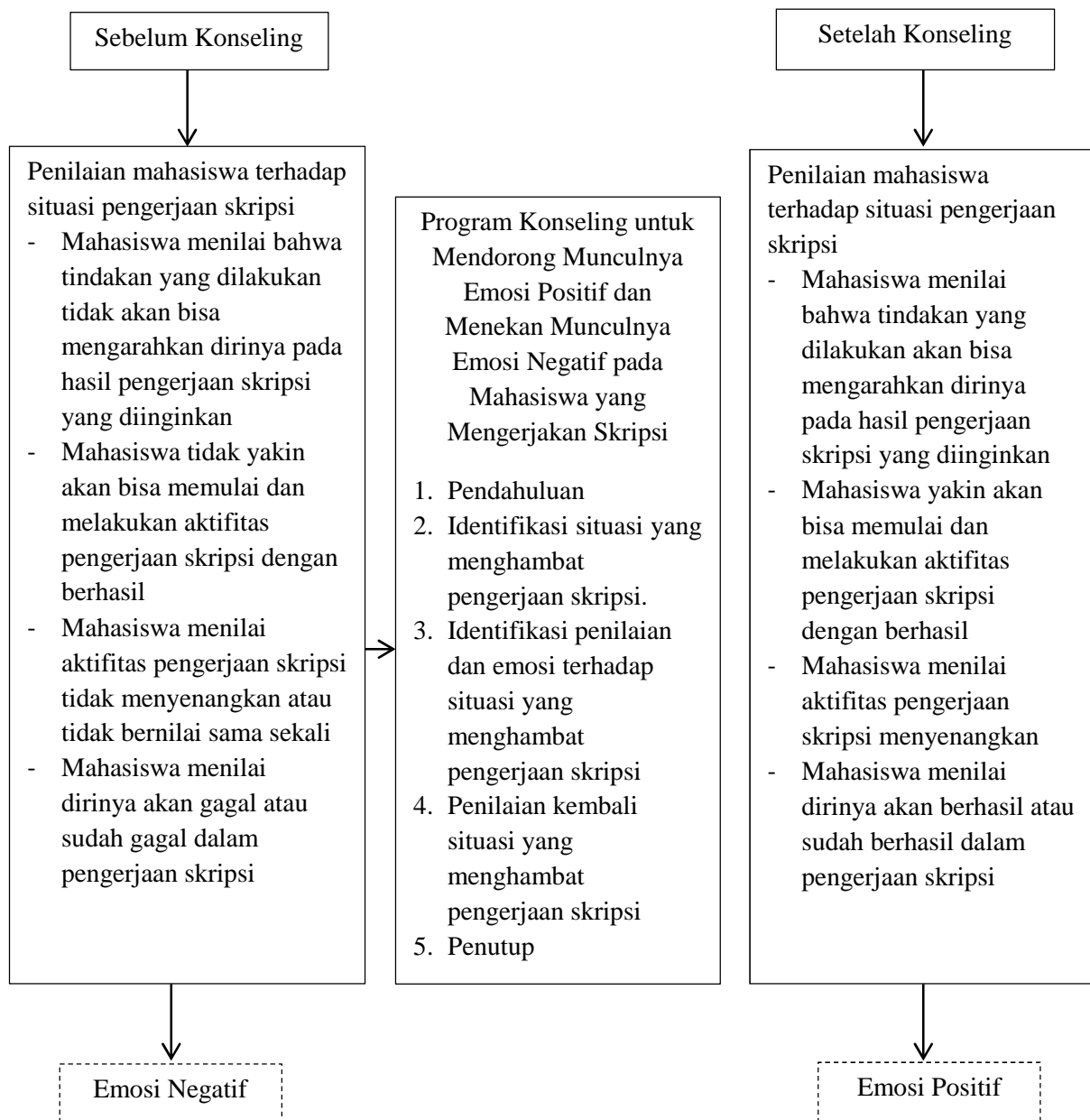
Penilaian kontrol berkaitan dengan pengendalian yang dipersepsi terhadap prestasi terkait aktifitas dan hasil dari aktifitas prestasi, seperti yang dinyatakan oleh *causal expectancies*, *causal attribution*. *Causal expectancies* terdiri dari *action-outcome expectancies* yaitu keyakinan bahwa perilaku tertentu akan mengarahkan pada hasil tertentu, *action-control expectancies* yaitu keyakinan bisa melakukan perilaku yang diperlukan dengan efektif untuk memperoleh hasil dan *situation outcome expectancies* dimana hasil diperoleh tanpa melakukan tindakan sendiri. *Causal attribution* menghubungkan efek yang dialami dengan kemungkinan penyebab-penyebabnya, dimana ada dua penyebab dari kegagalan dan keberhasilan yaitu faktor internal dan faktor eksternal (seperti usaha dan bantuan dari orang lain) yang penting dalam membentuk kemunculan emosi prestasi. Sehingga penilaian kontrol yang rendah pada mahasiswa dapat diartikan sebagai penilaian bahwa tindakan yang dilakukan tidak akan bisa mengarahkan dirinya pada hasil pengerjaan skripsi yang diinginkan, tidak yakin akan bisa memulai dan melakukan aktifitas pengerjaan skripsi dengan berhasil, penilaian bahwa

mahasiswa telah gagal dan kegagalan tersebut disebabkan oleh kurangnya usaha yang diberikan untuk mencapai hasil.

Berdasarkan data yang diperoleh dari delapan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dalam proses pengerjaan skripsi banyak jenis emosi yang muncul pada setiap mahasiswa dan jenisnya berbeda-beda pada setiap mahasiswa. Secara umum, emosi yang paling banyak muncul adalah emosi negatif, antara lain bersalah, malu, cemas, bosan, sedih dan putus asa. Walaupun hampir semua emosi tersebut dialami oleh mahasiswa selama proses mengerjakan skripsi, namun ada satu emosi yang frekuensi kemunculannya dirasakan paling sering sehingga dapat disimpulkan sebagai emosi yang memiliki intensitas paling kuat dibandingkan emosi-emosi yang lain dan emosi yang dirasakan itu berbeda-beda setiap mahasiswa tergantung situasi yang dihadapi dan penilaian kontrol dan value mahasiswa terhadap situasi tersebut.

Emosi positif dan negatif berpengaruh terhadap belajar dengan memberikan dampak pada atensi siswa, motivasi, penggunaan strategi belajar dan regulasi diri dalam belajar. Lebih lanjut dalam pengerjaan skripsi, Surya Cahyadi (2012) mengatakan bahwa dalam setting pengerjaan skripsi *achievement emotion* mempengaruhi hasil pengerjaan skripsi dengan diperantai oleh *self regulation* dan penggunaan waktu. Meningkatnya emosi positif dalam pengerjaan skripsi akan meningkatkan *self regulation* mahasiswa dan semakin tinggi *self regulation* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi akan semakin meningkatkan jumlah waktu yang digunakan untuk mengerjakan skripsi. Semakin banyak penggunaan waktu akan semakin meningkatkan hasil pengerjaan skripsi yang dicapai mahasiswa. Misalnya, ada mahasiswa yang setiap kali menganggap dirinya tidak memiliki progres untuk bimbingan merasa malu bertemu dengan dosen pembimbing sehingga berdampak pada tertundanya bimbingan yang harusnya terjadi rutin setiap minggu. Ada juga mahasiswa yang sering mengalami emosi cemas saat memikirkan tugas-tugas pengerjaan skripsi yang akan dilakukan sehingga berdampak pada pengambilan keputusan dimana ia selalu merasa ragu. Namun sebaliknya, ada mahasiswa yang sering merasa senang karena draft usulan penelitiannya diterima oleh dosen pembimbing dalam arti tidak terlalu banyak revisi sehingga berdampak pada pengerjaan skripsi yang semakin lancar dan membuatnya lebih bersemangat.

Berdasarkan uraian di atas dapat terlihat begitu pentingnya peran emosi positif dalam memperlancar pengerjaan skripsi mahasiswa sehingga penyelesaian skripsi menjadi lebih cepat. Untuk meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif, banyak cara yang bisa dilakukan oleh mahasiswa. Emosi bisa diregulasi secara langsung dengan mengubah simtomnya (*emotion-oriented regulation*) atau dengan mengubah antesedennya (*appraisal, competence and situation-oriented regulation*).



III. METODE

Subjek penelitian

Penjaringan subjek penelitian dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu salah satu teknik pengambilan sampel non probabilistik yang dilakukan berdasarkan kriteria yang disesuaikan dengan tujuan penelitian atau pertimbangan tertentu dari peneliti. Kriteria dari subjek dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa fakultas psikologi Unpad yang sudah mengambil mata kuliah skripsi minimal satu semester dan belum melakukan seminar usulan penelitian

2. Memiliki derajat emosi negatif yang tinggi selama proses pengerjaan skripsi dibanding teman-teman yang lain dilihat dari hasil penilaian kuesioner Pengalaman Emosi dalam Pengerjaan Skripsi yang disusun oleh Surya Cahyadi.
3. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian program pendampingan beserta evaluasinya yang dibuktikan dengan pengisian lembar kesediaan.

Rancangan intervensi

Tujuan Konseling:

Setelah konseling ini diharapkan mahasiswa penilaian kontrol dan value yang tinggi terhadap aktifitas dan hasil pengerjaan skripsi sehingga mendorong munculnya emosi positif dalam mengerjakan skripsi.

Penyusunan Materi Konseling

Tahap	Tujuan	Uraian Kegiatan	Indikator Keberhasilan
Membangun Hubungan	Mahasiswa mengetahui tujuan, manfaat, hak selama proses konseling dan waktu serta teknis pelaksanaan	Peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, jaminan kerahasiaan, hak mahasiswa selama proses konseling dan waktu dan teknis pelaksanaan	Mahasiswa mengangguk dan/atau bertanya sebagai tanda mengerti mengenai apa yang disampaikan peneliti
Identifikasi Situasi Pengerjaan Skripsi yang Menghambat	Mahasiswa mampu mengenali situasi yang dialami yang menghambat pengerjaan skripsi	Pertanyaan: Hal apa yang saat ini kamu rasakan paling mengganggu dalam proses pengerjaan skripsi? Alternatif: Apa saja yang sudah dilakukan terkait pengerjaan skripsi? Kenapa tidak dilanjutkan?	- Mahasiswa menyebutkan aktifitas pengerjaan skripsi yang tidak atau belum dilakukan - Mahasiswa menyebutkan satu aktifitas pengerjaan skripsi yang dianggap paling menghambat aktifitas pengerjaan skripsi yang lain
Identifikasi Penilaian dan Emosi terhadap Situasi Pengerjaan Skripsi yang Menghambat	Mahasiswa mampu mengenali kontrol subjektif dan nilai subjektif serta emosi yang dialami terkait aktifitas dan hasil dari aktifitas pengerjaan skripsi yang dianggap menghambat	Pertanyaan: 1. Apakah kamu berpikiran kamu tidak bisa memulai dan melakukan aktifitas tersebut? 2. Bagaimana kamu bisa berpikiran seperti itu? 3. Seberapa penting aktifitas itu bagi kamu? 4. Apa yang kamu rasakan pada saat berpikiran tidak yakin melakukan aktifitas tersebut? 5. Apakah karena sebelumnya kamu berpikiran tidak berhasil melakukannya dan kamu takut itu akan terulang lagi? 6. Apa yang menyebabkan	- Mahasiswa menyebutkan seberapa penting aktifitas dan hasil dari aktifitas pengerjaan skripsi yang dianggap menghambat - Mahasiswa menyebutkan seberapa yakin bisa memulai dan melakukan aktifitas pengerjaan skripsi yang dianggap menghambat - Mahasiswa menyebutkan perkiraan hasil yang akan diperoleh dengan melakukan aktifitas

Tahap	Tujuan	Uraian Kegiatan	Indikator Keberhasilan
		<p>kamu tidak berhasil?</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Apa yang kamu rasakan terkait ketidakberhasilan yang sudah kamu peroleh 8. Apakah kamu khawatir tidak akan berhasil padahal kamu belum mencobanya sama sekali? 9. Apa hasil yang kamu inginkan dari melakukan aktifitas tersebut? 10. Seberapa penting hasil dari aktifitas itu bagi kamu? 11. Apa hasil yang kamu perkirakan jika kamu melakukan aktifitas tersebut? 12. Apa yang kamu rasakan saat membayangkan hasil yang kamu perkirakan itu? 	<p>pengerjaan skripsi yang dianggap menghambat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mahasiswa menyebutkan hasil yang sudah diperoleh sebelumnya dari aktifitas pengerjaan skripsi yang menghambat dan penyebabnya - Mahasiswa menyebutkan emosi yang dirasakan terkait aktifitas dan hasil dari aktifitas pengerjaan skripsi yang dianggap menghambat
<p>Penilaian Kembali Situasi Pengerjaan Skripsi yang Menghambat</p>	<p>Mahasiswa memiliki alternatif kontrol subjektif dan nilai subjektif terkait aktifitas dan hasil dari aktifitas pengerjaan skripsi dianggap yang menghambat</p>	<p>Pertanyaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa alternatif tindakan yang bisa dilakukan untuk memulai dan melakukan aktifitas yang kamu anggap menghambat itu? 2. Apa hasil yang kamu inginkan dari setiap tindakan itu? 3. Apa perkiraan kamu mengenai hasil yang akan kamu peroleh jika kamu melakukannya? 4. Jika perkiraannya kegagalan, apa yang akan kamu lakukan jika itu terjadi? 5. Mana tindakan yang paling realistis (konsekuensi kegagalan lebih kecil) yang bisa kamu lakukan dalam waktu dekat? 6. Kamu yakin akan bisa memulai tindakan tersebut? 7. Kamu yakin tindakan itu akan mengarahkan kamu pada hasil yang kamu inginkan? 8. Jika itu tercapai apa tindakan paling realistis berikutnya yang bisa kamu lakukan? 9. Tuliskan rencana tindakan yang akan dilakukan pada lembar action plan <p>Aktifitas: menyusun action plan</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mahasiswa menyebutkan alternatif tindakan yang bisa dilakukan untuk memulai dan melakukan aktifitas pengerjaan skripsi yang dianggap menghambat - Mahasiswa menyebutkan alternatif perkiraan hasil yang akan diperoleh dari setiap alternatif tindakan yang bisa dilakukan untuk memulai dan melakukan aktifitas pengerjaan skripsi yang dianggap menghambat - Mahasiswa menyebutkan alternatif tindakan yang akan dilakukan jika hasil yang diperkirakan dari alternatif tindakan sebelumnya adalah kegagalan - Mahasiswa menyebutkan mana tindakan yang diyakini paling bisa dimulai dan dilakukan dalam waktu dekat serta dapat mendorong untuk

Tahap	Tujuan	Uraian Kegiatan	Indikator Keberhasilan
			melakukan tindakan berikutnya
Penutup	Mahasiswa dapat menyebutkan kesimpulan dari proses konseling yang telah dilalui	Konselor menanyakan mengenai hal-hal yang dapat disimpulkan oleh peserta melalui proses konseling dan rencana-rencana yang akan mahasiswa lakukan ke depan terkait proses pengerjaan skripsi	Mahasiswa dapat menyebutkan permasalahan yang dihadapi dan langkah-langkah yang akan dilakukan ke depan terkait pengerjaan skripsi

Metode yang digunakan adalah diskusi, teknik pengumpulan data dengan diskusi dan observasi

Teknik analisa data dengan deskriptif kualitatif, yaitu memberi gambaran terhadap subjek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku umum (Sugiyono, 1992).

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi subjek

Tahap	Proses	Reaksi
Identifikasi Situasi Pengerjaan Skripsi yang Menghambat	Konselor menanyakan bagaimana perkembangan skripsi konseli, hal-hal yang menyebabkan tidak terjadinya kemajuan pada pengerjaan skripsi, mana situasi yang paling menghambat pengerjaan skripsinya dengan membandingkan antara dua situasi yang dikatakan konseli sebagai penghambat	Konseli mengatakan skripsi sudah tidak mengalami kemajuan lagi disebabkan dosen memintanya untuk mengganti judul, konseli bingung apakah akan mengganti judul atau tetap dengan judul yang lama. Hal lain yang menurut konseli menghambat adalah proses bimbingan yang tidak membuat konseli bebas untuk berdiskusi. Menurut konseli proses bimbingan inilah aktifitas yang dianggap paling menghambat aktifitas pengerjaan skripsi yang lainnya
Identifikasi Penilaian dan Emosi terhadap Situasi Pengerjaan Skripsi yang Menghambat	Konselor menanyakan apa yang dirasakan dan terpikirkan pada saat proses bimbingan, apa yang menyebabkan konseli takut dengan sosok dosen pembimbingnya. Konselor melakukan reflecting content untuk mengklarifikasi dampak pengalaman tersebut terhadap proses bimbingan konseli.	Konseli mengatakan ketika berhadapan dengan dosen pembimbing ia merasa takut. Konseli pernah punya pengalaman di kelas ditunjuk untuk menjawab pertanyaan dan konseli tidak bisa menjawab lalu konseli dimarahi. Dari pengalaman tersebut konseli menilai dosen pembimbing sebagai sosok yang menakutkan dan konseli takut pengalaman tersebut terulang lagi. Pada saat bimbingan yang pertama, konseli mengatakan pengalaman tersebut terulang lagi dimana dosen menolak judul yang ia

		ajukan, situasi tersebut merupakan feedback yang negatif menurut konseli dan membuat konseli tidak percaya diri untuk mengerjakan skripsi.
Penilaian Kembali terhadap Situasi Pengerjaan Skripsi yang Menghambat	<p>Konselor menanyakan apa hasil yang diperoleh jika konseli mengganti judulnya</p> <p>Berdasarkan kemungkinan hasil yang diperkirakan oleh konseli, konselor menanyakan apakah konseli mau mencoba. Lalu konselor menanyakan alternatif tindakan lain yang bisa dilakukan. Konselor melihat konseli cenderung pada pilihan untuk mengganti dosen pembimbing di semester depan, sehingga konselor ingin mengklarifikasi value yang dimiliki konseli saat ini, apakah menunggu semester depan untuk mengerjakan skripsi. Konselor melihat konseli putus asa bagaimana menghadapi dosen pembimbingnya, sehingga konselor melakukan reflecting content bahwa tidak ada lagi yang bisa dilakukan oleh konseli untuk mencoba usaha bertemu dengan dosen pembimbingnya. Konselor mencoba menanyakan kembali apakah konseli pernah bertanya kepada senior yang juga bimbingan dengan dosen pembimbing yang sama. dari semua alternatif yang ada, konselor menanyakan apa tindakan yang bisa dilakukan konseli dalam minggu ini</p>	<p>Konseli mengatakan walaupun ia ganti judul mungkin ia akan tetap disalahkan lagi, namun ada kemungkinan tidak jika konseli mencari topik yang disukai oleh dosen pembimbing. Konseli tidak mau mencoba karena sudah merasa takut sebelum mencoba. Alternatif lain yang disebutkan oleh konseli adalah dengan memberikan kesan yang positif kepada dosen pembimbing yaitu rajin menemui dosen pembimbing, namun tindakan ini juga tidak yakin bisa dilakukan karena sebelum bertemu konseli sudah berpikiran bahwa “untuk apa bertemu kalau ujung-ujungnya salah”. Alternatif lain yang juga disebutkan oleh konseli adalah mengganti dosen pembimbing, tindakan ini menurut konseli mungkin dilakukan karena dosen walinya sudah menawarkan diri untuk membimbing skripsi dengan judul yang sekarang, namun tindakan tersebut baru bisa dilakukan semester depan. Konseli tetap ingin mengerjakan skripsi semester ini karena menginginkan kemajuan. Konseli berpikiran mengganti dosen pembimbing merupakan tindakan yang paling realistis yang bisa dilakukan. Pada saat ditanya tentang pengalaman senior, konseli menjawab berdasarkan pengalaman senior ada kemungkinan ia bisa menemui dosen pembimbing jika mood dosen pembimbing sedang baik, sehingga sebelum bimbingan perlu diperhatikan hal tersebut. Konseli berpikiran akan bisa mencoba hal tersebut jika ia sudah mempersiapkan judul baru sesuai dengan permintaan dosen pembimbing. Berdasarkan alternatif-alternatif tersebut tindakan yang bisa dilakukan dalam minggu ini menurut konseli adalah mencari referensi dan mencoba menyiapkan judul baru dan membaca literatur-literatur untuk menambah referensi bagi judul yang sebelumnya dari sumber internet dan perpustakaan</p>

Pembahasan Subjek 1

Pada pertemuan pertama hubungan yang baik sudah terjalin dengan subjek, terlihat dari kemauan subjek untuk terbuka menceritakan permasalahan skripsi yang subjek alami. Tidak membutuhkan waktu yang lama untuk bisa membangun hubungan yang baik dengan subjek. Pada tahap identifikasi situasi pengerjaan skripsi yang menghambat terlihat subjek menceritakannya dengan tidak bersemangat, kepala menunduk dan menghela nafas, subjek mengatakan belum ada kemajuan lagi sejak bimbingan yang pertama. Pertanyaan terbuka mengenai situasi apa yang mengganggu subjek saat ini dalam mengerjakan skripsi merupakan pertanyaan yang cukup efektif untuk membuat subjek mengungkapkan situasi-situasi pengerjaan skripsi yang menurutnya menghambat. Pada tahap identifikasi penilaian dan emosi terhadap situasi pengerjaan skripsi yang menghambat, subjek mengatakan cemas pada saat akan bertemu dengan dosen pembimbing disebabkan subjek berpikiran ia tidak akan mendapatkan feedback yang positif dari dosen pembimbing. Pada tahap penilaian kembali situasi yang menghambat subjek sudah memiliki alternatif tindakan yang akan ia lakukan ke depan, sehingga konselor hanya butuh untuk mengarahkan subjek mengambil keputusan mana alternatif tindakan yang menurut subjek realistis untuk dilakukan saat ini. Pada tahap menyusun perencanaan terlihat ada perubahan pada diri subjek, subjek terlihat antusias dengan rencana yang dibuat, posisi duduk mulai tegak dan mau berkomitmen untuk menjalankan rencana yang sudah di susun. Subjek hanya membutuhkan waktu tiga kali pertemuan untuk bisa mendorong munculnya emosi positif dalam mengerjakan skripsi. Pada pertemuan kedua perubahan terjadi saat subjek membuat keputusan situasi mana yang akan ia pilih untuk mempercepat pengerjaan skripsinya, yaitu dengan mengganti dosen pembimbing dan melanjutkan judul yang sebelumnya. Keputusan tersebut berdasarkan pertimbangan-pertimbangan mana yang lebih bisa subjek lakukan dan konsekuensi yang paling bisa diterima oleh subjek, sehingga dalam diri subjek muncul optimisme untuk menjalankannya, hal ini lah yang akhirnya mendorong munculnya emosi positif dalam diri subjek menghadapi situasi yang tadinya dianggap menghambat. Pada pertemuan terakhir perubahan subjek terlihat dari hasil tindakan yang sudah dilakukan, subjek lebih bisa memperkirakan hasil yang akan ia peroleh jika ia melakukan tindakan dan mempersiapkan alternatif tindakan yang bisa dilakukan untuk mengatasi hal tersebut, sehingga emosi yang muncul adalah emosi positif yang mendorong subjek untuk menyelesaikan aktifitas pengerjaan skripsi setahap demi setahap, diakhir pertemuan subjek lebih memiliki perencanaan yang matang dan bersemangat untuk mengerjakannya.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan diperoleh bahwa rancangan konseling untuk mendorong munculnya emosi positif dan menekan munculnya emosi negatif pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki hasil yang berbeda pada subjek yang berbeda. Hal ini dapat disebabkan karena perbedaan karakteristik subjek sehingga dibutuhkan keterampilan-keterampilan konseling yang berbeda-beda pula. Selain itu, perbedaan kondisi subjek dalam hal ini penilaian yang dimiliki berbeda-

beda, maka jumlah pertemuan dalam konseling tidak bisa dibatasi, tergantung pencapaian masing-masing subjek di setiap tahapnya.

Rancangan konseling ini dapat memberikan perubahan pada subjek, dimana pada subjek terdorong untuk mengerjakan aktifitas pengerjaan skripsi dan mulai ada keyakinan dalam diri subjek bahwa subjek akan bisa mencapai hasil yang diinginkan. Sedangkan pada subjek 1 perubahan tidak terlihat karena subjek membutuhkan waktu lebih lama pada tahap identifikasi permasalahannya, subjek memiliki keyakinan-keyakinan (beliefs) mengenai kemampuan dan bagaimana seharusnya lingkungan memperlakukannya dan beliefs tersebut belum dapat diubah melalui proses konseling ini.

VI. REFERENSI

- Pekrun, R., Frenzel, AC & Goetz, T. 2007. *The Control-Value Theory of Achievement Emotions: An Integrative Approach to Emotions in Education*. Dalam Schutz, PA. & Pekrun, R.(ed.). "Emotion in Education", selected reding, hIm. 13-36. Amsterdam: Academic Press.
- Geldard, D. 1993. *Basic Personal Counseling: A Training Manual for Counsellor 2nd*. Australia: Prentice Hall