

**PERBEDAAN STRATEGI *COPING* STRES PADA  
MAHASISWA ORGANISASI DAN NON ORGANISASI DI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK  
IBRAHIM MALANG**



Oleh:

**Ghina Elzanadia Nisrina  
12410048**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2016**

**PERBEDAAN STRATEGI *COPING* STRES PADA  
MAHASISWA ORGANISASI DAN NON ORGANISASI DI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK  
IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh:

**Ghina Elzanadia Nisrina  
12410048**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2016**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**PERBEDAAN STRATEGI *COPING* STRES PADA MAHASISWA**  
**ORGANISASI DAN NON ORGANISASI DI UNIVERSITAS ISLAM**  
**NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**

Oleh:  
**Ghina Elzanadia Nisrina**  
**12410048**

Telah disetujui oleh:  
**Dosen Pembimbing**

  
**Drs. H. Yahya, M.A**

**NIP. 196605181991031004**

**Mengetahui,**  
**Dekan Fakultas Psikologi**  
**UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**

  
**Dr. H. M. Luffi Mustofa, M.Ag.**

**NIP. 197307102000031002**

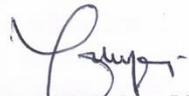
**HALAMAN PENGESAHAN**

**PERBEDAAN STRATEGI *COPING* STRES PADA MAHASISWA  
ORGANISASI DAN NON ORGANISASI DI UNIVERSITAS ISLAM  
NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal, 13 Juni 2016

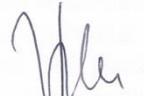
**Susunan Dewan Penguji**

**Dosen Pembimbing**



**Drs. H. Yahya, M.A.**  
NIP.196605181991031004

**Penguji Utama**



**Dr. Yulia Sholichatun, M.Si**  
NIP.197007242005012003

**Anggota**



**Aris Yuana Yusuf, Lc., M.A**  
NIP.198011082008011007

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Tanggal, 13 Juni 2016

**Mengesahkan**  
**Dekan Fakultas Psikologi**  
**UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



  
**Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag.**  
NIP.197307102000031002

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ghina Elzanadia Nisrina

NIM : 12410048

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Perbedaan Strategi Coping Stres pada Mahasiswa Organisasi dan Non Organisasi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**", adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagaimana maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi.

Malang, Juni 2016

Penulis,  
  
Ghina Elzanadia Nisrina

NIM.12410048

## MOTTO



**"Sabar dalam Menghadapi Kesulitan dan Bertindak Bijaksana dalam Mengatasinya"**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

### **Karya ini di persembahkan untuk:**

Orang-orang yang paling saya cintai, terutama untuk Umi Eli Lanawati yang selalu memberi semangat serta memberi motivasi, selalu mendengarkan keluh kesah dan memberi kehangatan kasih sayang ibu. Untuk Ayah Zainuri yang tak pernah lelah untuk selalu menasehati dan selalu menjadi sosok ayah yang baik bagi keluarga. Teruntuk adik-adik perempuanku, Nanda, Fira dan Afina yang selalu membawa kerinduan untuk pulang kerumah. Untuk Keluarga Besar Mbah Maksum dan Keluarga Besar Mbah Japar terimakasih selalu mendoakan Elsa, semoga Elsa bisa membanggakan nama keluarga besar.

Yang tak terlupakan untuk pembimbing saya Drs. H. Yahya, M.A, Bapak yang selalu meluangkan waktunya, membimbing dengan penuh kesabaran, serta memberikan nasihat kepada kami, yang akhirnya saya bisa menyelesaikan penelitian ini.

Terimakasih juga untuk para sahabat saya di Keluarga Cemara, ada Mahrus Afif, Azim, Nikki, Novia, Kholis, Mirza, Fadilah, Iqbal dan Mahfud yang telah banyak membantu, mendengarkan keluhan serta memberikan banyak masukan dan motivasi yang sangat membangun selama pengerjaan penelitian ini.

Untuk teman-teman se-dosen bimbingan Mas Arif, Mas Dwi, Mas Viky, Ata, Fira, Yusuf, Nia, Uswa dan Indra, Terimakasih sudah mejadi teman diskusi yang baik.

Terimakasih juga untuk teman-teman Mega Putih Outbound Provider, Inspirator Class Program, Batulang Outbound yang selalu memberi semangat dan pengalaman yang tak terlupakan.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrohim.*

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul **“Perbedaan Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Organisasi dan Non Organisasi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”**, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana S-1 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

Peneliti menyadari bahwa dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti mendapat bantuan yang sangat besar dari berbagai pihak. Dengan tulus dan rendah hati peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Drs. H. Yahya, M.A selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dengan penuh kesabaran.
3. Keluarga besar saya yang selalu memberi kasih sayang, dukungan dan doa kepada peneliti untuk bisa menjalani studi dengan hasil yang baik dan sukses.
4. Segenap dosen Fakultas Psikologi yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan seluruh staf yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.
5. Teman-teman psikologi angkatan 2012 dan keluarga besar psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan banyak pelajaran.
6. Keluarga kedua di Malang, Keluarga Cemara.
7. Keluarga Besar Mega Putih Outbound Provider, Teamwork Inspirator Class Program dan Tim Batulang Outbound.

8. Dan semua pihak yang telah mendukung peneliti berbagai hingga terselesaikannya penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Dalam laporan ini, peneliti menyadari masih jauh dari kesempurnaan karena terbatasnya pengetahuan dan keterampilan yang peneliti miliki, untuk itu peneliti mengharapkan saran yang bersifat membangun guna penyempurnaan laporan penelitian ini. Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga karya ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu dan pengaplikasiannya.

Malang, Juni 2016

Ghina Elzanadia N

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL LUAR.....	i
HALAMAN JUDUL DALAM`.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Strategi <i>Coping</i> Stres.....	10
1. Pengertian Stres.....	10
2. Pengertian Stres dalam Perspektif Islam.....	13
3. Pengertian <i>Coping</i> .....	16
4. Pengertian <i>Coping</i> dalam Perspektif Islam.....	18
5. Bentuk-bentuk Strategi <i>Coping</i> .....	22

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Coping</i> .....	26
7. Tahap-tahap <i>Coping</i> .....	29
8. Tujuan <i>Coping</i> .....	29
9. Efektivitas Strategi <i>Coping</i> .....	31
B. Mahasiswa.....	31
1. Pengertian Mahasiswa.....	31
2. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa .....	33
C. Organisasi Mahasiswa.....	41
1. Pengertian Organisasi Mahasiswa.....	41
2. Pengertian Organisasi dalam Perspektif Islam.....	42
D. Dampak Psikologis Organisasi pada Mahasiswa .....	46
E. Perbedaan Strategi <i>Coping</i> Stres ada Mahasiswa .....	49
F. Hipotesis Penelitian.....	54
BAB III.....	55
METODE PENELITIAN .....	55
A. Rancangan Penelitian .....	55
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	56
C. Definisi Operasional.....	58
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel .....	59
E. Metode Pengumpulan Data .....	61
F. Instrumen Penelitian.....	62
G. Reliabilitas dan Validitas .....	65
H. Analisis Data .....	66
BAB IV .....	67
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	67
A. Pelaksanaan Penelitian .....	67
B. Hasil Penelitian .....	71
C. Pembahasan.....	81

BAB V.....	91
PENUTUP.....	91
A. Kesimpulan .....	91
B. Saran.....	92
DAFTAR PUSTAKA .....	94
LAMPIRAN	



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala <i>Coping</i> Stres.....	64
Tabel 4.1 Deskripsi Subjek Penelitian.....	71
Tabel 4.2 Uji Validitas Skala <i>Coping</i> Stres.....	72
Tabel 4.3 Uji Reliabilitas Skala <i>Coping</i> Stres.....	74
Tabel 4.4 Uji Normalitas Skala <i>Coping</i> Stres.....	74
Tabel 4.5 Uji Homogenitas.....	75
Tabel 4.6 Hasil t-test.....	76
Tabel 4.7 Kategorisasi <i>Coping</i> Stres.....	77
Tabel 4.8 Kategorisasi <i>Coping</i> Stres Menurut Aspek PFC.....	78
Tabel 4.9 Kategorisasi <i>Coping</i> Stres Menurut Aspek EFC.....	79

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	53
Gambar 3.1 Skema Variabel.....	57



## ABSTRAK

Nisrina, Ghina Elzanadia. (2016). Perbedaan Strategi *Coping* Stres Mahasiswa Organisasi dan Non Organisasi di Universitas Islam Negeri Malang. *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Drs. H. Yahya, M.A

Kata kunci : Strategi *Coping* Stres, Mahasiswa, Organisasi.

---

Pada observasi peneliti, terdapat perbedaan respon mahasiswa dalam menghadapi masalah dan juga terdapat beberapa karakter yang berbeda dari mahasiswa organisasi dan non organisasi. Organisasi mahasiswa merupakan salah satu kegiatan yang dapat mahasiswa ikuti untuk mengembangkan potensinya dan mengasah *soft skill*. Namun tidak semua mahasiswa berkeinginan untuk mengikuti organisasi. Sehingga ada mahasiswa yang mengikuti organisasi dan tidak mengikuti. Mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi tentu tidak mendapat manfaat dan pengalaman yang diperoleh dari organisasi. Mahasiswa organisasi maupun non organisasi pasti pernah menghadapi masalah dalam hidupnya. Cara mengatasi masalah dinamakan *coping*. Kata *coping* dapat diartikan sebagai menghadapi, melawan ataupun mengatasi. *Coping* adalah bagaimana seseorang berusaha mengatasi masalah atau menangani emosi yang umumnya negatif yang ditimbulkannya (Davison dkk, 2006:275). Definisi *coping* adalah suatu proses yang terjadi karena adanya tuntutan yang berasal dari diri sendiri dan lingkungan. Beberapa psikolog menganggap *coping* ini sebagai hasil dan setiap individu berusaha menemukan keberhasilannya untuk mendapat penghargaan (Arumwardhani, 2011:243-244).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana bentuk strategi *coping* stres pada mahasiswa organisasi dan non organisasi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Selain itu adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan bentuk strategi *coping* stres pada mahasiswa organisasi dan non organisasi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif komparatif bertujuan untuk menunjukkan bahwa dalam penelitian ini peneliti bermaksud mengadakan perbandingan kondisi yang ada di dua tempat, apakah kedua kondisi tersebut sama atau ada perbedaan (Arikunto, 2010:6) Penelitian ini menggunakan sample 180 mahasiswa UIN Maliki Malang dengan kategori 90 aktif dalam organisasi dan 90 tidak mengikuti organisasi.

Hasil dari penelitian ini adalah bahwa pada beberapa aspek mahasiswa organisasi cenderung pada bentuk *Problem Focused Coping* sedangkan pada beberapa aspek mahasiswa non organisasi cenderung menggunakan *Emotional Focused Coping* namun perbedaan ini hanya selisih tipis sekali yaitu 1%. Saat dilakukan analisis menggunakan uji t, Sig: .188  $\geq$  0,05. Nilai p lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan strategi *coping* stres yang signifikan antara mahasiswa organisasi dan non organisasi.

## ABSTRACT

Nisrina, Ghina Elzanadia. (2016). Differences Stress Coping Strategies On Student Organizations and Non Organization at State Islamic University of Malang. Thesis, Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim of Malang.

Supervisor: Drs. H. Yahya, M.A

Keywords: Stress Coping Strategies, Student, Organization.

---

In researcher's observation, there are differences in students' responses to face problems and also several different characters of student organizations and non organizations. The student organization is one of the activities that students can follow to develop their potential and hone soft skills. However, not all students wishing to join the organization. So there are students who join the organization and not to join. Students who do not join the organization would not benefit from the experience gained from the organization. Student organizations and non organizations must have faced problems in their lives. How to solve the problem called coping. Coping can be interpreted as a face, resist or overcome. Coping is how someone tried to resolve the problem or handle the emotions generally negative come (Davison et al, 2006: 275). The definition of coping is a process that occurs because of the demands that come from yourself and environment. Some psychologists consider this coping as a result and every individual trying to find success to get an award (Arumwardhani, 2011: 243-244).

The purpose of this study is to examine how this form of stress coping strategies on student organizations and non organizations at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang. In addition it is to know whether there are different forms of stress coping strategies on student organizations and non organizations at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

This research is a quantitative comparative that aims to show that in this study the researcher intends to conduct comparison of the conditions that exist in two places, whether two conditions are the same or different (Arikunto, 2010: 6) This study used a sample of 180 students of UIN Maliki by category 90 active in the organization and 90 did not join the organization.

The results from this study is that in some aspects of student organizations tend in the form of Problem Focused Coping whereas in some aspects of student non organizations tend to use Emotional Focused Coping but the difference is only a narrow margin of 1%. When it analyzed using the t test, Sig: .188  $\geq$  0.05. The p-value is greater than 0.05 so it can be said that there is no difference significant stress coping strategies between student organizations and non organizations.

## ملخص البحث

نسرينا، غنا إلزناديا. 2016. اختلاف استراتيجيات *Coping Stres* طلاب جمعي و طلاب بغير جمعية في جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج. البحث، كلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج.

الإشراف : الدكتور يحيى الماجستير الحج

الكلمات : استراتيجيات *Coping Stres* ، الطلاب، الجمعية.

وفي هذا البحث اختلاف إجابة الطلاب في مواجهة المشكلات و الطبعية المختلفة من الطلاب الذين اتبعوا الجمعية وبغير الجمعية. والجمعية نشاط لتنمية ملكة الطلاب وتدريب كفاءتهم. ليس كل الطلاب يريدون أن يتبعوا الجمعية. ولذلك قد يكون الطلاب يتبعون الجمعية ولا يتبعونها. ولا منفعة في الخبرة للطلاب الذين لا يتبعون الجمعية. والمشكلة قد تصيب كل الطلاب في حياتهم. والكيفية لحل المشكلات باستخدام *coping*. وكلمة *coping* بمعنى المواجهة، والتعارض، والحل. *Coping* عملية الإنسان في حل المشكلات أو معالجة الانفعال الخارج السلبي (Davison dkk, 2006:275). وتعريف *coping* عملية واقعية بسبب المطلوب كانت من أنفسهم أو من بيئتهم. وبعض علماء علم النفس يرى أن *coping* نتيجة، وكل الفرد يحاول إيجاد الحصيصة لحصول الجائز.

والهدف في هذا البحث معرفة كيفية إستراتيجية *coping stres* عند الطلاب الجمعي والطلاب بغير الجمعية في جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج. إضافة إلى ذلك، معرفة اختلاف الإستراتيجية *coping stres* عند الطلاب الجمعي والطلاب بغير الجمعية في جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج.

وهذا البحث بحث كفي مقارنتي يهدف لتدليل المقارنة بين المحليين، سواء كان بينهما أم لا (Arikunto, 2010:6). واستخدم هذا البحث 180 عينة من طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج بصنف 90 مشتغل بجمعيتهم وصنف 90 بلا مشتغل.

والنتيجة من هذا البحث أن أبعاد وجه الطلاب الجمعي تميل إلى مشكلة *Emotional Focused Coping*، ولكن مخالفته بشكل رقيق يعني 1%. حينما يحلل الباحثة باستخدام *uji t, Sig: P* أكبر من 0,05 حتى يقال لا اختلاف بين استراتيجيات *coping stres* الأهمية للطلاب الجمعي وبغير الجمعية.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Penelitian ini berawal dari pengalaman peneliti dimana peneliti tinggal di lingkungan kos mahasiswa dan pernah berada di lingkungan organisasi mahasiswa. Walaupun dalam satu kos seluruhnya adalah mahasiswa, namun aktivitas mereka berbeda-beda. Aktivitas yang berbeda-beda ini berpengaruh terhadap pengalaman masing-masing mahasiswa dan lingkungan sosial mereka di kampus. Menurut Piaget (dalam Desmita, 2013:47) mengatakan bahwa perbedaan pengalaman dan lingkungan sosial ini berpengaruh kepada kognisi individu.

Pada lingkungan kos mahasiswa ini peneliti menemukan bahwa respon mereka dalam menghadapi masalah berbeda-beda walaupun terkadang masalahnya sama, seperti menghadapi masalah dengan sikap tegas menangani masalahnya sendiri sampai selesai, meminta saran dari oranglain, pasrah, dan tidak peduli. Perbedaan cara dalam menghadapi masalah ini menurut Smet (1994:143) bisa disebabkan karena kondisi individu, karakteristik kepribadian, sosial-kognitif dan hubungan dengan lingkungan sosial setiap individu yang berbeda-beda.

Selain di lingkungan kos mahasiswa, peneliti juga mengamati aktivitas mahasiswa di lingkungan kampus. Aktivitas mahasiswa yang paling menonjol adalah kuliah dan organisasi. Aktivitas ini juga

merupakan sebab perbedaan pengalaman dan lingkungan sosial. Pengalaman mahasiswa yang kuliah dan aktif dalam organisasi akan berbeda dengan pengalaman mahasiswa yang hanya kuliah saja. Untuk itu peneliti mengerucutkan subjek pada mahasiswa yang mengikuti organisasi dan yang tidak.

Peneliti mengamati mahasiswa yang mengikuti organisasi dan yang tidak di lingkungan kampus. Mahasiswa yang mengikuti organisasi lebih aktif dalam diskusi dan presentasi. Mahasiswa yang mengikuti organisasi juga lebih mudah diajak untuk berdiskusi dan dimintai saran atau pendapat. Dalam hal menghadapi tugas dalam perkuliahan, peneliti menemukan beberapa kasus mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi, diantaranya adalah adanya mahasiswa yang tidak masuk saat presentasi di dalam kelas, tidak mengikuti kerja kelompok dengan alasan sedang banyak masalah dan menyerahkan tugas yang berat kepada temannya. Sedangkan mahasiswa yang aktif berorganisasi menerima tugas kelompok yang berat tetapi bersedia mengerjakannya dan membuat perencanaan dalam mengerjakan tugas perkuliahan. Beberapa hal tersebut adalah hasil pengamatan peneliti yang membedakan antara mahasiswa yang mengikuti organisasi dan tidak.

Berdasarkan atas beberapa perbedaan tersebut maka peneliti menggarisbawahi bahwa cara mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan berbeda-beda. Hal ini bisa disebabkan karena pengaruh pengalaman serta kognisi individu dalam mengatasi masalah dan

organisasi merupakan salah satu kegiatan yang dapat menambah pengalaman.

Sebagai mahasiswa, mengikuti organisasi bukan merupakan kewajiban tetapi pilihan, hal ini dibuktikan dengan adanya mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi tetapi tetap bisa lulus dan bergelar sarjana. Hasil wawancara peneliti kepada mahasiswa yang berorganisasi mengatakan bahwa organisasi merupakan hal yang penting karena bisa mengasah *soft skill* tetapi bagi mahasiswa yang tidak berorganisasi, organisasi merupakan kegiatan yang bisa mengganggu perkuliahan dan membuat tidak fokus kepada kuliah.

Terdapat beberapa manfaat yang didapatkan mahasiswa jika mengikuti organisasi, diantaranya adalah melatih *leadership*, belajar mengatur waktu, memperluas jaringan atau *networking*, mengasah kemampuan sosial, *problem solving* dan manajemen konflik (Pertiwi, dkk, 2014:233). Mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi tentu tidak mendapat manfaat yang diperoleh dari organisasi.

Organisasi juga mempunyai agenda kegiatan seperti membuat program kerja atau *planning* kegiatan, rapat rutin, evaluasi, diskusi yang mengharuskan seluruh anggotanya berperan aktif di dalamnya. Banyak manfaat dan kegiatan dalam organisasi sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi memiliki pengalaman yang lebih banyak dibandingkan yang tidak mengikuti organisasi.

Selain dalam menghadapi masalah perkuliahan, pengalaman dan kognisi juga akan mempengaruhi bagaimana individu dalam menghadapi tekanan atau masalah yang dihadapi dalam kehidupannya. Upaya menghadapi masalah ataupun tekanan itu dinamakan dengan strategi *coping*. Strategi *coping* adalah usaha-usaha baik secara kognitif maupun perilaku untuk mengatasi, meredakan dan mentolerir tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal. Tuntutan disebabkan oleh interaksi antara individu dengan peristiwa-peristiwa yang dinilai dapat menimbulkan stres (Lazarus dan Folkman, 1984 dalam Intani dan Surjaningrum, 2010:121).

Faktor lain yang mempengaruhi strategi *coping* adalah perbedaan kondisi lingkungan yang dalam penelitian ini lingkungan organisasi masuk kepada faktor hubungan sosial. Hubungan dengan lingkungan sosial meliputi dukungan sosial yang diterima, integrasi dan jaringan sosial (Smet, 1994:143). Hal ini sama seperti pendapat Parker bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan *coping* adalah faktor lingkungan yang meliputi lingkungan fisik dan psikososial seperti lingkungan sekitar dan tempat kerja (Parker dalam Ma'mun, 2010:148).

Strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman (Smet, 1994:140) terbagi menjadi dua macam, *Problem Focused Coping* (PFC), yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada masalah yang mana individu akan mengatasi masalah dengan aktivitas penyelesaian langsung, mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru. Kemudian yang

kedua, *Emotional Focused Coping* (EFC), yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada emosi. *Emotional Focused Coping* ini digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres tanpa mengatasi sumber masalah. Kedua macam strategi *coping* ini sama dengan hasil observasi peneliti bahwa ada mahasiswa yang menyelesaikan masalahnya langsung ke sumber masalah namun ada pula yang menghindar.

Disamping itu, cara pengambilan keputusan dalam menghadapi masalah juga dapat dipengaruhi karena tugas perkembangan kognisi pada usia mahasiswa. Menurut psikologi perkembangan, mahasiswa berada pada rentan usia 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012:27). Pada masa remaja akhir, selain ditandai dengan perubahan fisik juga mengalami perkembangan kognitif dan sosial. Pada masa ini pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Menurut Carol dan Ravid, sistem saraf yang berfungsi memproses informasi berkembang dengan cepat.

Pada masa remaja juga terjadi reorganisasi lingkaran saraf *frontal lobe* (belahan otak bagian depan sampai pada belahan atau celah sentral) sehingga aktivitas kognitif meningkat tinggi dan mempengaruhi kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau kemampuan pengambilan keputusan. Myers juga mengatakan bahwa perkembangan

*prontal globe* tersebut sangat berpengaruh terhadap kemampuan kognitif dan juga telah memiliki kemampuan memahami pemikirannya sendiri dan pemikiran oranglain (Desmita, 2013:194).

Pada Perguruan Tinggi terdapat berbagai macam organisasi yang siap mewadahi mahasiswanya. Organisasi Mahasiswa di Indonesia dapat dikategorikan ke dalam tiga jenis, yaitu organisasi mahasiswa intrakampus, antarkampus dan ekstrakampus. Organisasi intrakampus adalah organisasi mahasiswa yang memiliki kedudukan resmi di lingkungan perguruan tinggi dan mendapat pendanaan kegiatan kemahasiswaan dari pengelola perguruan tinggi dan atau dari kementerian atau lembaga. Bentuknya dapat berupa ikatan organisasi mahasiswa sejenis (IOMS), Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) atau Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM). Para aktivis organisasi mahasiswa intrakampus pada umumnya juga berasal dari kader-kader organisasi ekstrakampus ataupun aktivis-aktivis independen yang berasal dari berbagai kelompok studi atau kelompok kegiatan lainnya. Gabungan organisasi intrakampus antar perguruan tinggi disebut organisasi antarkampus. Sedangkan organisasi mahasiswa ekstrakampus merupakan organisasi mahasiswa yang aktivitasnya berada di luar lingkup universitas atau perguruan tinggi. Organisasi ekstrakampus biasanya berafiliasi dengan partai politik tertentu walaupun secara eksplisit (wikipedia, 11 Maret 2016).

Organisasi di Perguruan tinggi merupakan sebuah wadah berkumpulnya mahasiswa demi mencapai tujuan bersama. Secara

legitimasi fungsi organisasi mahasiswa termaktub dalam pasal 5, Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 155/U/1998, tidak kurang ada tujuh fungsi organisasi Kemahasiswaan, yakni sebagai: (1) Perwakilan mahasiswa tingkat perguruan tinggi untuk menampung dan menyalurkan aspirasi mahasiswa, menetapkan garis-garis besar program dan kegiatan kemahasiswaan; (2) Pelaksanaan kegiatan kemahasiswaan; (3) Komunikasi antar mahasiswa; (4) Pengembangan potensi jati diri mahasiswa sebagai insan akademis, calon ilmuwan dan intelektual yang berguna di masa depan; (5) pengembangan pelatihan keterampilan organisasi; (6) Pembinaan dan pengembangan kader-kader bangsa yang berpotensi dalam melanjutkan kesinambungan pembangunan nasional; (7) Untuk memelihara dan mengembangkan ilmu dan teknologi yang dilandasi oleh norma-norma agama, akademis, etika, moral dan wawasan kebangsaan.

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki beragam organisasi yang bisa diikuti oleh mahasiswanya, mulai dari Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), Lembaga Semi Otonom (LSO) dan juga komunitas. Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang juga terdapat mahasiswa yang mengikuti organisasi dan tidak.

Mahasiswa berorganisasi maupun yang hanya sekedar kuliah saja tentu masing-masing memiliki pengalaman yang berbeda dan juga pernah menghadapi suatu permasalahan yang menekan atau bisa menimbulkan

stres baik itu hanya sebentar ataupun dalam waktu yang cukup lama. Berdasarkan atas latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada perbedaan strategi *coping* stres antara mahasiswa yang aktif berorganisasi dan dengan yang tidak berorganisasi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka timbul beberapa permasalahan yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana strategi *coping* stres pada mahasiswa yang berorganisasi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana strategi *coping* stres pada mahasiswa non organisasi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah ada perbedaan strategi *coping* stres pada mahasiswa yang berorganisasi dengan non organisasi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk memberi jawaban dari hal yang menjadi fokus permasalahan sejak awal sebagaimana dipertanyakan dalam rumusan masalah, sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui strategi *coping* stres pada mahasiswa yang berorganisasi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Mengetahui strategi *coping* stres pada mahasiswa non organisasi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Mengetahui perbedaan strategi *coping* stres pada mahasiswa yang berorganisasi dengan mahasiswa yang tidak berorganisasi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis, hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian lebih lanjut bagi para peneliti lain maupun masyarakat secara umum serta diharapkan dapat memberikan manfaat guna menambah khasanah keilmuan berkaitan studi mengenai Psikologi Klinis.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada mahasiswa yang belum mengikuti organisasi atau masih ragu-ragu untuk berorganisasi agar tidak perlu ragu dan takut jika organisasi mengganggu perkuliahan karena di dalam organisasi terdapat berbagai macam manfaat dan semakin sering berlatih maka strategi *coping* stres nya akan baik sehingga mahasiswa semakin siap menghadapi tantangan ke depannya.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Strategi *Coping* Stres

##### 1. Pengertian Stres

Setiap orang pasti pernah mengalami suatu masalah atau tekanan dalam hidupnya, baik itu hanya sesaat maupun dalam waktu yang lama. Stres merupakan suatu tekanan yang dialami individu dalam usaha pencapaian target terhadap standar pemenuhan kebutuhan hidup manusia. Apabila standar pemenuhan kebutuhan hidup seseorang terlalu tinggi, kemungkinan tekanan (stres) yang dialami semakin tinggi, demikian pula sebaliknya (Arumwardhani, 2011: 244).

Menurut Robert S. Feldman (1989) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Peristiwa yang memunculkan stres dapat saja positif (misalnya merencanakan perkawinan) atau negatif (misalnya kematian keluarga). Dalam hal yang positif, stres dapat timbul karena merupakan sesuatu hal yang ditunggu ataupun terlalu diharapkan, selalu dipikirkan sehingga menjadi beban dan menekan. Sesuatu didefinisikan sebagai peristiwa yang

menekan atau tidak bergantung pada respon yang diberikan individu terhadapnya (Fausiah dan Widury, 2005: 9-10).

Hans Seyle (1979) mengatakan stres adalah respons nonspesifik tubuh terhadap segala tuntutan yang ada. Bruce Mcwen (2000) berpendapat bahwa stres merupakan peristiwa yang diinterpretasikan oleh individu sebagai sesuatu yang mengancam serta menimbulkan respon psikologis dan perilaku (Kalat, 2010:161-162).

Hans Seyle (1950) mengembangkan tiga fase konsep stres, yaitu:

- a. Reaksi alarm, sistem saraf otonom diaktifkan oleh stres. Jika stres terlalu kuat, terjadi luka pada saluran pencernaan, kelenjar adrenalin membesar dan thimus menjadi lemah.
- b. Resistensi, organisme beradaptasi dengan stres melalui berbagai mekanisme *coping* yang dimiliki.
- c. Jika stresor menetap atau organisme tidak mampu merespon secara efektif, maka tahap terakhir yang muncul adalah tahap kelelahan yang amat sangat dan organisme mati atau menderita kerusakan yang tidak dapat diperbaiki (Davison, dkk, 2010:274)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, ada 2 pengertian stress: (1) Gangguan atau kekacauan mental dan emosional (2) Tekanan. Secara teknis psikologik, stres didefinisikan sebagai suatu respon penyesuaian seseorang terhadap situasi yang dipersepsinya

menantang atau mengancam kesejahteraan orang bersangkutan (Gunarya, \_: 3). Sehingga stres adalah suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidak seimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniyah.

Suatu stimulus yang sama akan direspons secara berlainan oleh individu yang berbeda. Artinya, belum tentu semua individu yang mengalami ketidak seimbangan antara harapan dan kenyataan tersebut akan menjadikannya stres. Tidak semua stimulus akan direspons menjadi stres oleh semua individu. Hal itu dikarenakan adanya perbedaan setiap individu dalam mensikapi setiap situasi, kemampuan meredam stimulus, dan pengalaman hidupnya. Selain itu, tingkat kepekaan (sensitivitas) dan daya toleransi individu terhadap stimulus yang dapat menimbulkan stres juga ikut berpengaruh. Pada dasarnya setiap individu memiliki ambang rangsang terhadap stres yang berbeda-beda dalam setiap situasi. Suatu stimulus pada saat tertentu akan menimbulkan stres, tetapi pada situasi yang berbeda tidak menimbulkan stres (Sukadiyanto, 2010: 56).

Pada mahasiswa, tugas kuliah yang menumpuk dapat memicu timbulnya stres. Namun, hal ini juga tergantung bagaimana persepsi mahasiswa terhadap tekanan yang dihadapi. Selain itu, dalam kehidupan sehari-hari tentu setiap orang pernah mengalami sesuatu

yang tidak sesuai dengan harapan dan menghadapi masalah yang berat. Bagaimana cara individu dalam menghadapi masalah dinamakan dengan *coping*.

## 2. Pengertian Stres dalam Perspektif Islam

Stres dalam Al-Qur'an disebutkan dengan istilah *halu'* yang berasal dari kata *hala'a-yahla'u-hal'an wa hala'an* yang memiliki arti cepat gelisah, keluh kesah, atau berkeinginan meluap-luap yang memiliki kecenderungan rakus. Sebagaimana yang tertera dalam Surat Al-Ma'arij ayat 19:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Artinya: “*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir*” (QS Al-Ma'arij/ 70: 19).

Ayat tersebut menjelaskan bahwasanya, salah satu karakter yang dimiliki manusia yaitu diciptakan bersifat *halu'* yang senantiasa gelisah, cemas, dan rakus. Kegelisahan ini maksudnya adalah kecenderungan dari karakter manusia yang ketika dihadapkan dengan kesusahan, maka ia akan berkeluh kesah (Kementerian Agama RI, 2010).

Ayat selanjutnya juga memberikan penjelasan mengenai gambaran karakter dari manusia ketika mengalami stres, yang disebutkan dengan kata *jazu'*. Kata *jazu'* berasal dari kata *al-jaz'*, yang diambil dari kata *jazi'a-yazja'u-jaza'an*, yang berarti kesedihan yang

mendalam. *Al-Jaz'* merupakan kesedihan yang bisa memutuskan harapan seseorang dan bisa menimbulkan sifat berkeluh kesah. Allah berfirman dalam Surat Al-Ma'arij ayat 20:

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا

Artinya: “Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah”. (QS Al-Ma'arij/ 70: 20).

Dapat diketahui bahwasanya dari kedua ayat dalam Surat Al-Ma'arij di atas menjelaskan tentang sifat manusia ketika mendapatkan kesusahan atau keburukan maka dia akan berkeluh kesah, merasa sedih dan berputus asa. Ia beranggapan bahwa apa yang dia lakukan, tidak memiliki arti sama sekali tatkala harapannya tidak tercapai. Berkeluh kesah ketika disentuh oleh keburukan akan berakibat pada ketidakseimbangan sifat manusia, dan yang muncul adalah perasaan-perasaan minor dan sikap apatis terhadap sesuatu (Kementerian Agama RI, 2010).

Kondisi stres yang dialami manusia tidak lepas dari keadaan-keadaan yang sulit dihadapinya. Keadaan sulit tersebut disebutkan dalam Al-Qur'an dengan kata *al-'usr*. Kata tersebut digunakan untuk menggambarkan sesuatu yang sangat keras atau sulit atau berat. Keadaan sulit tersebut pernah dialami oleh Nabi Muhammad SAW dalam menyebarkan misi dakwahnya, hingga beliau sempat merasa gelisah dan gusar. Firman Allah dalam surat Al-Insyirah ayat 5:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: “*Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan*”. (QS. Al-Insyirah/ 94: 5).

Namun, dalam ayat tersebut yang perlu diperhatikan adalah setiap kesulitan yang terjadi pada diri manusia, selalu disertai dengan kemudahan. Lebih lanjut, ayat di atas mengungkapkan bahwa sesungguhnya dalam keadaan sulit yang dihadapi oleh manusia, terdapat sebuah kemudahan, serta di dalam sebuah kekurangan sarana untuk menggapai suatu keinginan, terdapat pula jalan keluar (Kementerian Agama RI, 2010).

Potongan ayat di atas merupakan bagian dari Firman Allah Surat Al Insyirah ayat 1-8, yang artinya:

“(1) *Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?, (2) dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, (3) yang memberatkan punggungmu?. (4) dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu, (5) Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, (6) Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. (7) Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, (8) Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.* (QS. Al Insyirah/ 94: 1-8).

Berdasarkan Surat Al-Insyirah ayat 1-8 di atas dapat diketahui, bahwasanya surat tersebut mengisahkan tentang kondisi sulit yang juga

pernah dialami oleh Nabi Muhammad SAW dalam menyebarkan risalah dakwah kenabiannya. Seperti: wafatnya orang-orang yang beliau sayangi, yaitu istri beliau Khadijah ra. dan paman beliau Abu Thalib, berbagai macam fitnah dan tipu daya kaum musyrikin, dan keadaan masyarakat yang waktu itu yang diyakini beliau berada dalam jurang kebinasaan. Namun dibalik kesulitan-kesulitan yang dialami oleh Nabi Muhammad SAW, Allah SWT memberikan kemudahan berupa kelapangan hati kepada Beliau. Allah membersihkan jiwa Nabi SAW dari segala macam perasaan cemas. Sehingga Nabi tidak gelisah, susah, dan gusar. Nabi juga dijadikan menjadi pribadi yang selalu tenang dan percaya akan pertolongan dan bantuan Allah kepadanya. Maka dengan demikian Nabi mampu menyampaikan dakwah kepada ummatnya dengan jiwa yang tenteram, meskipun tantangan menghadapi musuh-musuhnya sangat berbahaya (Kementerian Agama RI, 2010).

### 3. Pengertian *Coping*

Kata *coping* berasal dari kata *cope* yang dapat diartikan sebagai menghadapi, melawan ataupun mengatasi. *Coping* adalah bagaimana seseorang berusaha mengatasi masalah atau menangani emosi yang umumnya negatif yang ditimbulkannya (Davison dkk, 2010:275).

Definisi *coping* adalah suatu proses yang terjadi karena adanya tuntutan yang berasal dari diri sendiri dan lingkungan. Beberapa psikolog menganggap *coping* ini sebagai hasil dan setiap individu

berusaha menemukan keberhasilannya untuk mendapat penghargaan (Arumwardhani, 2011:243-244).

Strategi *coping* adalah usaha-usaha baik secara kognitif maupun perilaku untuk mengatasi, meredakan dan mentolerir tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal. Tuntutan disebabkan oleh interaksi antara individu dengan peristiwa-peristiwa yang dinilai dapat menimbulkan stres (Lazarus dan Folkman, 1984 dalam Intani dan Surjaningrum, 2010:121).

MacArthur & MacArthur (1999) mengatakan bahwa strategi *coping* adalah upaya-upaya khusus baik behavioral maupun psikologis yang digunakan seseorang untuk menguasai, mentoleransi atau meminimalkan dampak kejadian yang mampu menimbulkan stres. Istilah strategi *coping* juga mengacu pada strategi yang digunakan individu untuk melakukan penyesuaian antara sumber-sumber yang dimilikinya dengan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepadanya (Dodds, 1993 dalam Utami dan Pratitis, 2013:233).

Phinney dan Hass (2003) memberikan definisi *coping* sebagai respon seseorang terhadap situasi khusus dimana pengalaman individu turut serta dalam mengambil sikap untuk menghindari situasi yang menyebabkan stres. Sementara menurut Stone dan Neale (1984) *coping* adalah perilaku dan pikiran secara sadar digunakan untuk mengatasi atau mengontrol akibat yang ditimbulkan oleh situasi yang menyebabkan stres atau stressor (Ma'mun, 2010:138).

Strategi *coping* juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi berbagai permasalahan yang melingkupi kehidupannya. Dan *coping* dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi tertekan, tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut (Utami dan Pratitis, 2013:234).

Dalam kamus Psikologi, *behavior coping* diartikan sebagai perbuatan, dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (Chaplin, 2006:112).

Menurut beberapa pengertian mengenai strategi *coping* dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah proses untuk mengatur tuntutan lingkungan dan permasalahan yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian atau kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut. Sedangkan strategi *coping* adalah upaya-upaya individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi serta kondisi yang bersifat menekan atau mengancam untuk mengontrol dan mengurangi efek negatif dari keadaan yang dihadapi.

#### **4. Pengertian *Coping* dalam Perspektif Islam**

Pada dasarnya suatu ancaman atau tantangan yang sering dihadapi individu tidak pernah melebihi kemampuan atau kapasitas mereka.

Firman Allah dalam Al-Quran Surat Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ  
 أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِكْرَامًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ  
 لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ  
 الْكَافِرِينَ ﴿البقرة: ٢٨٦﴾

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir." (QS. Al-Baqarah/ 2: 286).

Perlu digaris bawahi dari penjelasan ayat di atas, khususnya pada kata *yukallifu*. *Yukallifu* berasal dari kata *kallafa* yang mempunyai arti kecintaan atau ketergantungan kepada sesuatu. Sedangkan *Al-Kulfah* mempunyai arti kesukaran, kesulitan, dari sinilah muncul arti beban. *La yukallifullah* artinya Allah tidak membebani. Hal tersebut terkait dengan *taklif* (pembebanan). Pihak yang dibebani disebut *mukallaf*. *Taklif* adalah pembebanan suatu kewajiban kepada seseorang, dengan pengertian menghendaki adanya suatu perbuatan

yang mengandung kesukaran atau beban. Bentuk kata kerja dari *taklif*, *kallafa*, dan dengan segala perubahannya, memiliki pesan utama bahwasanya Allah tidak membebani seseorang melebihi kesanggupannya (Kementerian Agama RI, 2010).

*Sabr* secara umum berarti sabar dan tabah, yaitu ketenangan jiwa di saat menanggung suatu penderitaan, baik penderitaan itu datang pada saat menemukan sesuatu yang tidak diinginkan atau dikala kehilangan sesuatu yang sangat dicintai. Imam Al-Ghazali menyatakan bahwa *sabr* adalah suatu kondisi mental dalam mengendalikan nafsu yang tumbuhnya atas dorongan ajaran agama. Karena ia merupakan salah satu maqam (tingkatan) yang harus dijalani oleh sufi dalam mendekati diri kepada Allah SWT. Melalui kesabaran dalam menghadapi cobaan, manusia akan menjadi umat yang kuat mentalnya, kukuh keyakinannya, tabah jiwanya dan tahan menghadapi ujian dan cobaan (Kementerian Agama RI, 2010).

Allah selalu memberikan pertolongan kepada hambaNya yang sedang mengalami kesusahan. Seperti kisah yang pernah dialami oleh Abu Bakar dan Nabi Muhammad SAW ketika bersembunyi dari kejaran kaum kafir di Gua Tsur. Hingga turunlah Surat At-Taubah ayat 40, Allah berfirman:

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ  
لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا  
السُّفْلَى ۗ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Artinya: *“Jikalau kamu tidak menolongnya (Muhammad) Maka Sesungguhnya Allah telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir (musyrikin Mekah) mengeluarkannya (dari Mekah) sedang Dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, di waktu Dia berkata kepada temannya: "Janganlah kamu berduka cita, Sesungguhnya Allah beserta kita." Maka Allah menurunkan keterangan-Nya kepada (Muhammad) dan membantunya dengan tentara yang kamu tidak melihatnya, dan Al-Quran menjadikan orang-orang kafir itulah yang rendah. dan kalimat Allah itulah yang tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana”*. (QS. At-Taubah/ 9: 40).

Ketika itu Abu Bakar bersembunyi di Gua Tsur menemani Nabi Muhammad SAW hijrah dari Makkah ke Madinah, dia dilanda kecemasan, kekhawatiran, hingga keringat dingin keluar dari sekujur tubuhnya. Hal itu disebabkan karena rombongan kaum kafir hendak mencari Nabi Muhammad SAW. Abu bakar khawatir jika ketahuan oleh mereka kemudian kaum kafir menyakiti Nabi SAW. Atas keadaan yang genting itulah kemudian Nabi menenangkan Abu Bakar dengan membisikkan perkataan di telinganya, *“janganlah bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita”*.

Ayat di atas memberikan pelajaran bahwasanya pertolongan Allah selalu datang kepada hambaNya yang sedang mengalami kesusahan, bahkan di saat tidak ada seseorang pun yang mau menolong, maka sebagai manusia janganlah cepat berputus asa ketiksa

menghadapi masalah karena sesungguhnya pertolongan Allah pasti akan datang jika kita mau berusaha.

## 5. Bentuk-bentuk Strategi *Coping*

Lazarus dan Folkman (dalam Smet, 1994:140) membagi penyelesaian masalah menjadi:

- a. *Problem Focused Coping* (PFC), yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada masalah. Individu akan mengatasi masalah dengan aktivitas penyelesaian langsung, mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru.

Menurut Lazarus dan Folkman, *Problem Focused Coping* terdiri dari 3 macam, yaitu:

### 1) Konfrontasi

Konfrontasi memiliki arti menghadapi secara langsung (kbbi.web.id). Dalam hal ini, konfrontasi dalam *coping* adalah bahwa dalam menghadapi masalah, individu menghadapi masalah secara langsung atau langsung ke sumber masalah.

Konfrontasi menurut Lazarus dan Folkman mempunyai arti individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi stres secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko. Artinya individu mempunyai prinsip-prinsip dalam hidupnya, tidak mudah terombang-ambing dengan keputusan atau pendapat orang lain. Menurut Carver, metode yang melibatkan

pengambilan tindakan secara langsung merupakan *active coping*, yang mana proses ini dilakukan individu berupa pengambilan langkah-langkah aktif untuk mencoba menghilangkan, menghindari tekanan dan memperbaiki pengaruh dampaknya (Carver, dkk dalam Ma'mun, 2010:143).

Contoh: Ketika seorang mahasiswa tidak memahami materi kuliah, maka dia akan terus belajar sampai dia paham.

## 2) Mencari dukungan sosial

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa individu berusaha untuk mendapatkan bantuan dari orang lain, misalnya teman maupun keluarga. Menurut Carver, dalam *Problem Focused Coping*, mencari dukungan sosial yang dimaksud adalah mencari dukungan sosial secara instrumental, artinya adalah upaya yang dilakukan untuk mencari dukungan sosial, baik kepada keluarga maupun orang disekitarnya dengan cara meminta nasihat, informasi atau bimbingan (Carver, dkk dalam Ma'mun, 2010:145). Contoh: Ketika seorang mahasiswa tidak memahami materi perkuliahan maka dia akan berusaha mencari pemahaman dari oranglain seperti teman, orang yang dianggap ahli atau dosen.

## 3) Merencanakan pemecahan permasalahan

Menurut Lazarus dan Folkman, individu memikirkan, membuat dan menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat

terselesaikan. Carver, dkk mengatakan bahwa perencanaan (*planning*) merupakan pemecahan masalah berupa perencanaan pengelolaan stres serta bagaimana cara yang tepat untuk mengatasinya. Perencanaan ini melibatkan strategi-strategi tindakan yang dilakukan dan menentukan cara penanganan terbaik untuk menyelesaikan masalah (Carver, dkk dalam Ma'mun, 2010:144). Contoh: Mahasiswa yang memiliki tanggungan tugas dari dosen akan membuat perencanaan tugas mana dahulu yang akan di selesaikan.

b. *Emotional Focused Coping* (EFC), yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada emosi. Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres tanpa mengatasi sumber masalah. Menurut Lazarus dan Folkman, *Emotional Focused Coping* terdiri dari 5 macam, yaitu:

1) Kontrol diri

Menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya dan tetap fokus pada masalah yang dia hadapi dengan kepala dingin.

Menurut kamus psikologi Chaplin (2006), kontrol diri atau *self control* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada. Contoh: Tidak mudah sedih saat apa yang dilakukannya tidak sesuai dengan yang diharapkan.

## 2) Membuat jarak

Menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar untuk sementara waktu. Beberapa tipe orang membutuhkan suasana tenang untuk penyelesaian masalah yang dihadapi. Contoh: Agar bisa fokus menyelesaikan masalah maka seseorang tidak melakukan aktivitas seperti biasa untuk sementara waktu sampai masalah selesai.

## 3) Penilaian kembali secara positif

Menurut Lazarus dan Folkman, penilaian kembali secara positif adalah dapat menerima masalah yang sedang terjadi dengan berfikir secara positif dalam mengatasi masalah dan meninjau ulang permasalahan secara positif. Dalam aspek *Emotional Focused Coping*, penilaian kembali secara positif hampir sama dengan *Reinterpretasi Positif* Carver, yaitu merupakan respon yang dilakukan individu dengan cara mengadakan perubahan dan pengembangan pribadi dengan pengertian yang baru dan menumbuhkan kepercayaan akan arti makna kebenaran utama yang dibutuhkan dalam hidup (Carver, dkk dalam Ma'mun, 2010: 146). Contoh: Dapat mengambil hikmah dari setiap permasalahan yang ada.

## 4) Tanggung jawab

Menurut Lazarus dan Folkman, tanggung jawab adalah menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi

masalah dan bisa menanggung segala sesuatu. Tanggung jawab merupakan keadaan wajib menanggung segala sesuatunya, menanggung segala akibatnya (kbbi.web.id). Contoh: Apa yang sudah seseorang lakukan maka dia juga harus siap menanggung akibatnya.

5) Lari atau penghindaran

Perilaku lari atau penghindaran menurut Lazarus dan Folkman adalah menjauh dan menghindari dari permasalahan yang dialaminya dan mencoba untuk melupakannya, karena dia merasa masalah ini tidak terlalu penting. Aspek ini hampir sama dengan aspek yang dinyatakan oleh Carver tentang penyangkalan (denial), yakni upaya untuk mengingkari dan melupakan kejadian atau masalah yang dialami dengan cara menyangkal semua yang terjadi (seakan-akan sedang tidak mempunyai masalah) (Carver, dkk dalam Ma'mun, 2010: 147). Contoh: Pergi jalan-jalan atau berlibur agar lupa dengan masalah yang terjadi padanya.

## 6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Coping*

Dalam menentukan dan melakukan strategi *coping* untuk mengatasi dan menghadapi masalah, tiap-tiap individu memiliki cara yang berbeda-beda tergantung dari situasi dan kondisi yang dihadapi. Seberapa jauh tingkat keberhasilan yang di dapat. Dari strategi *coping*

yang dilakukan juga tergantung dari individu, situasi dan kondisinya masing-masing.

Menurut Parker (1986) ada tiga faktor utama yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan *coping*:

a. Karakteristik Situasional

Dalam melakukan *coping*, seseorang akan melihat dan menilai situasi yang dihadapinya apakah dapat dikontrol atau dirubah, diinginkan atau tidak diinginkan, menantang atau mengancam. Jika individu menilai bahwa kejadian atau masalah yang dihadapinya menantang, maka ia akan bertindak secara rasional, berfikir positif dan percaya diri dalam mengatasi permasalahannya. Namun sebaliknya, jika situasi dinilai mengancam, maka biasanya ia akan kembali kepada kepercayaan atau agama yang dianut, berpikir tentang kematian atau mengharapkan dipenuhinya semua keinginan oleh Tuhan.

b. Faktor Lingkungan

Faktor ini meliputi lingkungan fisik dan psikososial yang dapat mempengaruhi perilaku dan perasaan individu. Peran lingkungan, seperti rumah tangga, lingkungan sekitar, tempat kerja dan lain sebagainya, akan mempengaruhi *coping* yang dilakukan oleh seseorang. Bentuk *coping* dengan cara menarik diri biasanya terjadi pada seseorang yang berasal dari keluarga yang kurang

mendukung satu sama lain, kurang harmonis dan dari status sosial ekonomi yang rendah.

c. Faktor Personal atau Perbedaan Individu

Karakteristik perbedaan individu yang mempengaruhi manifestasi *coping* antara lain jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, persepsi terhadap stimulus yang dihadapi dan tingkat perkembangan kognitif individu (Parker dalam Ma'mun, 2010:148).

Bart Smet (1994:143) mengatakan bahwa perilaku *coping* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- 1) Kondisi individu: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, tempramen, faktor-faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik.
- 2) Karakteristik kepribadian: introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian 'ketabahan' (*hardiness*), locus of control, kekebalan dan ketahanan.
- 3) Sosial-Kognitif: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, kontrol pribadi yang dirasakan.
- 4) Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.

Dalam penelitian ini, organisasi termasuk dalam salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *coping* yaitu hubungan dengan lingkungan sosial.

## 7. Tahap-tahap *Coping*

Tiga tahap episode dalam proses *coping* meliputi respon *coping*, tujuan *coping*, serta hasil *coping*. Respon *coping* adalah tindakan fisik dan mental yang dilakukan sebagai respon terhadap sumber stres serta ditujukan untuk mengubah peristiwa eksternal maupun kondisi internal. Apabila individu menganggap bahwa sumber stres (yang berasal dari lingkungan) eksternal masih dapat dimanipulasi atau disiasati, maka individu akan cenderung memunculkan respon *coping* yang bertujuan untuk memindahkan ataupun menyasiasi sumber stres tersebut (*Problem Focused Coping*). Namun apabila sumber stres eksternal sudah tidak dapat “dikutak-katik” lagi, maka satu-satunya respon *coping* yang mungkin dilakukan adalah dengan menyesuaikan diri terhadap lingkungan untuk mengurangi distress emosional yang dirasakan individu (*emotion focused coping*). Tujuan *coping* adalah tujuan yang hendak dipakai setelah melakukan proses *coping*. Sedangkan hasil *coping* adalah konsekuensi langsung, yang bersifat baik maupun buruk dari respon *coping* yang dilakukan (Rudolph, Dennig, Weisz, 1995 dalam Intani dan Surjaningrum, 2010:121).

## 8. Tujuan *Coping*

Menurut Taylor terdapat empat tujuan *coping*, yaitu:

- a. Mempertahankan keseimbangan emosi.
- b. Mempertahankan *self image* yang positif.

- c. Mengurangi tekanan lingkungan atau menyesuaikan diri terhadap kajian negatif.
- d. Tetap melanjutkan hubungan yang memuaskan dengan oranglain (Taylor dalam Intani dan Surjaningrum, 2010:121).

Cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber penyelesaian masalah individu. Komponen sumber penyelesaian masalah ini diadaptasi dari *Sources of Coping* Bird & Malville (1994) adalah sebagai berikut:

- 1) Apa yang kita miliki (*what we have*), sumber ini terdiri dari keterampilan personal, kemampuan, kompetensi diri, kekayaan finansial dan kesehatan.
- 2) Siapa diri kita (*who we are*), kerangka psikologis yang terdiri dari watak dan keyakinan juga memiliki pengaruh yang besar mengenai bagaimana situasi yang menekan itu dialami. Kerangka psikologis itu antara lain:
  - a) Sumber-sumber psikologis.
  - b) Sistem keyakinan personal.
  - c) *Personality Traits*.
- 3) Apa yang kita lakukan (*what we do*), menyangkut usaha aktif yang digunakan untuk menghindari, mencegah, mengatur dan mengontrol sumber tekanan (Bird & Malville, 1994 dalam Intani dan Surjaningrum, 2010:122).

## 9. Efektivitas Strategi *Coping*

Taylor (2009:551) mengatakan bahwa kesuksesan *coping* tergantung pada sumber daya *coping*. Sumber daya internal adalah gaya *coping* dan atribut personal. Sumber daya eksternal meliputi uang, waktu dan dukungan sosial serta kejadian lain yang mungkin terjadi pada saat yang sama. Semua faktor ini saling berinteraksi dalam mempengaruhi sistem *coping*. Sehingga point keberhasilan *coping* bergantung jika usaha *coping* bisa bereduksi kegelisahan dan indikatornya, seperti detak jantung, denyut nadi atau gejala lainnya. Kriteria ke dua dari *coping* yang sukses adalah seberapa cepat orang bisa kembali ke aktivitas normalnya.

### B. Mahasiswa

#### 1. Pengertian Mahasiswa

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi disebutkan bahwa mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi. Pendidikan tinggi bisa terdiri atas Sekolah Tinggi, Akademi, dan yang paling umum adalah Universitas. Secara administratif, seseorang yang terdaftar di Perguruan Tinggi telah terdaftar sebagai mahasiswa.

Mahasiswa sebagai anggota Sivitas Akademika diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi di Perguruan Tinggi untuk menjadi

intelektual, ilmuwan, praktisi, dan profesional. Mahasiswa secara aktif mengembangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, dan penguasaan pengembangan dan pengamalan suatu cabang ilmu pengetahuan atau teknologi untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, dan profesional yang berbudaya. Mahasiswa memiliki kebebasan akademik dengan mengutamakan penalaran dan akhlak mulia serta bertanggung jawab sesuai dengan budaya akademik dan juga berhak mendapatkan layanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, potensi dan kemampuannya.

Mahasiswa dapat menyelesaikan program pendidikan sesuai dengan kecepatan belajar masing-masing dan tidak melebihi ketentuan batas waktu yang ditetapkan oleh Perguruan Tinggi. Mahasiswa berkewajiban menjaga etika dan mentaai norma pendidikan Tinggi untuk menjamin terlaksananya Tridharma dan pengembangan budaya akademik (UU RI nomor 12 tahun 2012, pasal 13).

Untuk mengembangkan bakat, minat dan kemampuan dirinya mahasiswa dapat mengikuti kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler sebagai bagian dari proses pendidikan. Kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler dapat dilaksanakan melalui organisasi kemahasiswaan (UU RI nomor 12 tahun 2012, pasal 14).

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi

perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012:27).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peerta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik Akademi, Politeknik, Sekolah Tinggi, Institut dan Universitas.

## **2. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa**

Seperti halnya transisi dari Sekolah Dasar menuju Sekolah Menengah Pertama yang melibatkan perubahan dan kemungkinan stres, begitu pula masa transisi dari Sekolah Menengah Atas menuju Universitas. Dalam beberapa hal terdapat perbedaan yang mengikuti perkembangan sebagai seorang mahasiswa.

Perguruan tinggi dapat menjadi masa penemuan intelektual dan pertumbuhan kepribadian. Mahasiswa berubah saat merespon terhadap kurikulum yang menawarkan wawasan dan cara berpikir baru seperti; terhadap mahasiswa lain yang berbeda dalam soal pandangan dan nilai, terhadap kultur mahasiswa yang berbeda dengan kultur pada umumnya, dan terhadap anggota fakultas yang memberikan model baru. Pilihan perguruan tinggi dapat mewakili pengejaran terhadap hasrat yang menggebu atau awal dari karir masa depan. Pemilihan tersebut juga cenderung mempengaruhi pola berpikir (Papalia dkk, 2008:672).

Mahasiswa berada pada rentang usia 18-25 tahun yang merupakan fase perkembangan remaja akhir hingga dewasa awal. Adapun ciri-ciri perkembangan remaja lanjut atau remaja akhir (usia 18 sampai 21 tahun) dapat dilihat dalam tugas-tugas perkembangan yaitu (Gunarsa: 2004: 129-131):

- a. Menerima keadaan fisiknya; perubahan fisiologis dan organis yang sedemikian hebat pada tahun-tahun sebelumnya, pada masa remaja akhir sudah lebih tenang. Struktur dan penampilan fisik sudah menetap dan harus diterima sebagaimana adanya. Kekecewaan karena kondisi fisik tertentu tidak lagi mengganggu dan sedikit demi sedikit mulai menerima keadaannya.
- b. Memperoleh kebebasan emosional; masa remaja akhir sedang pada masa proses melepaskan diri dari ketergantungan secara emosional dari orang yang dekat dalam hidupnya (orangtua). Kehidupan emosi yang sebelumnya banyak mendominasi sikap dan tindakannya mulai terintegrasi dengan fungsi-fungsi lain sehingga lebih stabil dan lebih terkendali. Dia mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya dengan sikap yang sesuai dengan lingkungan dan kebebasan emosionalnya.
- c. Mampu bergaul; dia mulai mengembangkan kemampuan mengadakan hubungan sosial baik dengan teman sebaya maupun orang lain yang berbeda tingkat kematangan sosialnya. Dia mampu

menyesuaikan dan memperlihatkan kemampuan bersosialisasi dalam tingkat kematangan sesuai dengan norma sosial yang ada.

- d. Menemukan model untuk identifikasi; dalam proses ke arah kematangan pribadi, tokoh identifikasi sering kali menjadi faktor penting, tanpa tokoh identifikasi timbul keaburan akan model yang ingin ditiru dan memberikan pengarahan bagaimana bertingkah laku dan bersikap sebaik-baiknya.
- e. Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri; pengertian dan penilaian yang objektif mengenai keadaan diri sendiri mulai terpupuk. Kekurangan dan kegagalan yang bersumber pada keadaan kemampuan tidak lagi mengganggu berfungsinya kepribadian dan menghambat prestasi yang ingin dicapai.
- f. Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma; nilai pribadi yang tadinya menjadi norma dalam melakukan sesuatu tindakan bergeser ke arah penyesuaian terhadap norma di luar dirinya. Baik yang berhubungan dengan nilai sosial ataupun nilai moral. Nilai pribadi adakalanya harus disesuaikan dengan nilai-nilai umum (positif) yang berlaku dilingkungannya.
- g. Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian kekanak-kanakan; dunia remaja mulai ditinggalkan dan dihadapannya terbentang dunia dewasa yang akan dimasuki. Ketergantungan secara psikis mulai ditinggalkan dan ia mampu mengurus dan menentukan

sendiri. Dapat dikatakan masa ini ialah masa persiapan ke arah tahapan perkembangan berikutnya yakni masa dewasa muda.

Selain itu, menurut Desmita (2013:198-221) pada masa remaja terdapat perkembangan-perkembangan lain yang terjadi, diantaranya adalah:

a. Perkembangan pengambilan keputusan.

Merupakan salah satu bentuk perbuatan berfikir dan hasil dari perbuatan tersebut disebut dengan keputusan. Dalam hal ini remaja akhir lebih kompeten dalam mengambil keputusan dibanding remaja awal. Akan tetapi, pengambilan keputusan yang mereka buat belum tentu juga sempurna dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari karena dalam hal ini luasnya pengalaman sangat berpengaruh.

b. Perkembangan orientasi masa depan

Hal ini merupakan fenomena perkembangan kognitif yang terjadi pada remaja. Remaja memiliki tugas-tugas perkembangan yang mengarah kepada persiapannya memenuhi tuntutan dan harapan sebagai orang dewasa. Remaja mulai memperhatikan bagaimana kehidupan yang akan datang ketika dewasa.

c. Perkembangan kognisi sosial

Menurut Dackey dan Kenny (1997) yang dimaksud perkembangan kognisi sosial adalah kemampuan untuk berpikir secara kritis mengenai isu-isu dalam hubungan interpersonal yang sejalan

dengan usia dan pengalaman serta bergua untuk memahami oranglain dan menentukan bagaimana melakukan interaksi dengan mereka.

d. Perkembangan penalaran moral

Menurut Kohlberg, tingkat penalaran moral pada remaja berada pada tahap konvensional. Hal ini karena jika dibandingkan dengan anak-anak, tingkat moralitas remaja sudah lebih matang. Remaja sudah mengenal konsep moralitas seperti kejujuran, keadilan, kesopanan, kedisiplinan dan sebagainya.

e. Perkembangan pemahaman tentang agama

Agama juga merupakan fenomena kognitif. Agama memiliki arti sama pentingnya dengan moral. Agama memberikan sebuah kerangka moral sehingga membuat seseorang berfikir tentang apa yang dilakukannya. Agama dapat menstabilkan tingkah laku seseorang. Pada masa remaja perkembangan pemahaman tentang agama telah mengalami perkembangan yang cukup berarti. Remaja mulai mencari sebuah konsep yang lebih mendalam mengenai Tuhan dan eksistensi. Perkembangan pemahaman tentang agama ini sangat dipengaruhi oleh perkembangan kognitifnya.

f. Perkembangan psikososial

1) Perkembangan individual dan identitas

Dalam konteks psikolog perkembangan, pembentukan identitas merupakan tugas utama dalam perkembangan kepribadian yang

diharapkan tercapai pada akhir masa remaja. Remaja mengembangkan kesadaran akan identitas personal yang menjadi dasar bagi pemahaman dirinya dan oranglain serta untuk mempertahankan perasaan otonomi, independen dan individualitas.

2) Perkembangan hubungan dengan orangtua

Perubahan fisik, kognitif dan sosial yang terjadi dalam perkembangan remaja mempunyai pengaruh besar terhadap hubungan dengan orangtua. Salah satu ciri yang menonjol adalah perjuangan untuk memperoleh otonomi baik itu secara fisik dan psikologis. Remaja meluangkan sedikit waktunya bersama orangtua dan lebih banyak menghabiskan waktu untuk saling berinteraksi dengan dunia yang lebih luas.

3) Perkembangan hubungan dengan teman sebaya

Perkembangan kehidupan remaja juga ditandai dengan bagaimana hubungan dengan teman sebaya. Sebagian besar waktu remaja dihabiskan untuk berhubungan atau bergaul dengan teman-teman sebaya mereka.

Tahap perkembangan kognitif pada masa remaja akhir memasuki level tertinggi perkembangan kognitif yaitu tahap operasi formal. Tahap operasi formal merupakan tahap akhir dari perkembangan kognitif Piaget, ditandai dengan kemampuan berpikir secara abstrak. Orang dalam tahap operasi formal dapat

mengintegrasikan apa yang telah mereka pelajari dengan tantangan di masa mendatang dan membuat rencana untuk masa datang. Pikiran pada tahap ini memiliki fleksibilitas yang tidak dimiliki di tahap operasi konkret. Kemampuan berpikir abstrak juga memiliki implikasi emosional.

Apabila telah selesai masa remaja ini, masa selanjutnya ialah jenjang kedewasaan. Sebagai fase perkembangan, seseorang yang telah memasuki fase perkembangan memiliki corak dan bentuk kepribadian tersendiri.

Tahap perkembangan kognitif pada masa dewasa awal adalah post-formal. Walaupun Piaget mendeskripsikan operasi formal sebagai puncak perkembangan kognitif, namun beberapa ahli perkembangan berpendapat bahwa perkembangan kognitif pada masa dewasa berlangsung pada masa ini (post-formal). Pemikiran pada masa dewasa cenderung tampak fleksibel, terbuka, adaptif dan individualistik. Pemikiran post-formal merupakan tipe matang dari sebuah pemikiran yang bersandar kepada pengalaman subjektif dan intuisi serta logika dan berguna dalam menghadapi ambiguitas, ketidakpastian, ketidakkonsistenan, kontradiksi, ketidaksempurnaan dan kompromis (Papalia, 2008:655)

Jan Sinnott (1984, 1998) mengemukakan beberapa kriteria pemikiran post-formal, diantaranya:

- a) Fleksibel (*shifting gears*), yaitu kemampuan untuk maju dan mundur antara pemikiran abstrak dan pertimbangan praktis dan nyata.
- b) Multikausalitas, multisolusi, yaitu kesadaran bahwa sebagian besar masalah memiliki lebih dari satu penyebab dan lebih dari satu solusi, dan sebagian solusi berkecenderungan lebih besar untuk berhasil dibandingkan yang lain.
- c) Pragmatisme, yaitu kemampuan untuk memilih yang terbaik dari beberapa kemungkinan solusi dan menyadari kriteria pemilihan tersebut.
- d) Kesadaran akan paradoks, yaitu menyadari bahwa masalah atau solusi mengandung konflik inheren (Papalia, 2008:655).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa karakteristik mahasiswa ialah mulai menerima keadaan fisiknya, mengetahui dan menerima kemampuan diri sendiri, memiliki kecerdasan berpikir yang matang untuk masa depannya, memiliki kebebasan emosional untuk memiliki pergaulan dan menentukan kepribadiannya. Mahasiswa juga mulai memikirkan masa depan yang lebih matang dan cara pengambilan keputusan yang lebih baik. Dalam penelitian ini menggunakan mahasiswa karena dianggap sudah mampu untuk mengetahui bentuk *coping* yang akan digunakan dalam penyelesaian masalahnya.

## C. Organisasi Mahasiswa

### 1. Pengertian Organisasi Mahasiswa

Organisasi di Perguruan tinggi merupakan sebuah wadah berkumpulnya mahasiswa demi mencapai tujuan bersama. Secara legitimasi fungsi organisasi mahasiswa termaktub dalam pasal 5, Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 155/U/1998, tidak kurang ada tujuh fungsi organisasi Kemahasiswaan, yakni sebagai: (1) perwakilan mahasiswa tingkat perguruan tinggi untuk menampung dan menyalurkan aspirasi mahasiswa, menetapkan garis-garis besar program dan kegiatan kemahasiswaan; (2) pelaksanaan kegiatan kemahasiswaan; (3) komunikasi antar mahasiswa; (4) pengembangan potensi jati diri mahasiswa sebagai insan akademis, calon ilmuwan dan intelektual yang berguna di masa depan; (5) pengembangan pelatihan keterampilan organisasi; (6) pembinaan dan pengembangan kader-kader bangsa yang berpotensi dalam melanjutkan kesinambungan pembangunan nasional; (7) untuk memelihara dan mengembangkan ilmu dan teknologi yang dilandasi oleh norma-norma agama, akademis, etika, moral dan wawasan kebangsaan.

Organisasi Mahasiswa di Indonesia dapat dikategorikan ke dalam tiga jenis, yaitu organisasi mahasiswa intrakampus, antarkampus dan ekstrakampus. Organisasi intrakampus adalah organisasi mahasiswa yang memiliki kedudukan resmi di lingkungan

perguruan tinggi dan mendapat pendanaan kegiatan kemahasiswaan dari pengelola perguruan tinggi dan atau dari kementerian atau lembaga. Bentuknya dapat berupa ikatan organisasi mahasiswa sejenis (IOMS), Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) atau Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM). Para aktivis organisasi mahasiswa intrakampus pada umumnya juga berasal dari kader-kader organisasi ekstrakampus ataupun aktivis-aktivis independen yang berasal dari berbagai kelompok studi atau kelompok kegiatan lainnya. Gabungan organisasi intrakampus antar perguruan tinggi disebut organisasi antarkampus. Sedangkan organisasi mahasiswa ekstrakampus merupakan organisasi mahasiswa yang aktivitasnya berada di luar lingkup universitas atau perguruan tinggi. Organisasi ekstrakampus biasanya berafiliasi dengan partai politik tertentu walaupun secara eksplisit (wikipedia, 11 Maret 2016).

## 2. Pengertian Organisasi dalam Perspektif Islam

Terdapat dua kata bantu yang terdapat dalam al-Qur'an untuk mempelajari pengorganisasian. Kata tersebut adalah (*shaff*) dan (*ummat*). Kata *shaff* identik dengan organisasi. Jadi organisasi menurut kata ini adalah suatu perkumpulan atau *jamaah* yang mempunyai sistem yang teratur dan tertib untuk mencapai tujuan bersama (Ilyas, 2014). Dalam surah *al-Shaff* ayat 4 dikemukakan:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الَّذِينَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِهِ صَفًّا كَانَهُمْ بُنْيَانٌ مَرصُومٌ

Artinya: “*Sesungguhnya Allah menyukai orang yang berperang dijalan-Nya dalam barisan yang teratur seakan-akan mereka seperti suatu bangunan yang tersusun kokoh*”.

Maksud dari *shaff* disitu adalah menyuruh masuk dalam sebuah barisan (organisasi) supaya terdapat keteraturan untuk mencapai tujuan. Suatu pekerjaan apabila dilakukan dengan teratur dan terarah, maka hasilnya juga akan baik. Maka dalam suatu organisasi yang baik, proses juga dilakukan secara terarah dan teratur.

Ciri organisasi adalah mempunyai pemimpin dan terjadi *itba'* terhadap kepemimpinan tersebut. Sebuah organisasi hendaknya terdapat pembagian wewenang dan tugas, sebagaimana yang terjadi dalam sebuah bangunan atau rumah, ada yang bertugas menjadi tangga, ada yang bertugas menjadi tiang, serta ada yang bertugas menjadi atap dan sebagainya.

Pada saat menerima delegasi wewenang dan tanggung jawab hendaknya dilakukan dengan optimal dan sungguh-sungguh. Janganlah anggota suatu organisasi melakukan tugas dan wewenangnya dengan asal-asalan. Pada sebuah hadits diterangkan bahwa apabila seseorang tidak melaksanakan tugasnya, maka akibatnya adalah organisasi tersebut mengalami kekalahan. Jadi dalam sebuah organisasi harus terjadi koordinasi yang baik dan tidak boleh terjadi penyalahgunaan wewenang (Ilyas, 2014). Dalam ayat lain diterangkan:

وَاطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ

Artinya: “Dan taatlah kepada Allah dan Rasul-Nya dan janganlah kamu berbantah-bantahan, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan hilang kekuatanmu dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (Q.S. al-Anfal: 46).

Ayat tersebut menerangkan bahwa dalam sebuah organisasi tidak boleh terdapat percekocokan yang membawa kepada permusuhan yang pada akhirnya mengakibatkan hancurnya kesatuan. Pertentangan yang menyebabkan rusaknya koordinasi dan organisasi akan membawa kepada kelemahan dan kegagalan.

Kata kunci untuk memahami organisasi selanjutnya adalah kata (*ummat*). *Ummat* diartikan sebagai sekelompok orang yang berada di suatu wilayah tertentu. *Ummat* juga diartikan sebagai golongan atau organisasi. Kata *ummat* disebut dalam al-Qur’an berkali-kali. Terdapat beberapa sifat yang melekat dalam kata *ummat* (Ilyas, 2014), antara lain:

- a. *Ummat muqtashidah* memberi pemahaman sebagaimana yang diterangkan al-Thabari bahwa hendaklah suatu organisasi itu berjalan sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat sebelumnya. Penyimpangan dari perencanaan tersebut akan menyebabkan organisasi menjadi berbelok dan sulit untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. AD/ART suatu organisasi harus dijalankan secara

konsekuen agar suatu organisasi mampu dinamakan organisasi yang efektif. Maka AD/ART juga merupakan elemen organisasi.

- b. *Ummat jatsiyah* mengandung arti berlutut dengan lutut untuk mempertanggung jawabkan perbuatan yang dilakukan. Maka dari itu, organisasi harus mampu mempertanggung jawabkan apapun yang telah diperbuatnya, walaupun salah satu anggota yang melakukan perbuatan tersebut, sehingga harus ada kesatuan arah dan kesatuan komando juga komitmen dari para anggota.
- c. *Khaira ummah* di sini merupakan tafsir dari umat Islam akan menjadi umat yang terbaik apabila mengerjakan pilar-pilar agama Islam. Namun apabila ditarik dalam masalah organisasi yaitu mengandung pemahaman organisasi yang bermutu yang melaksanakan pilar-pilar mutu.
- d. *Wasathan* menurut pendapat ahli tafsir adalah pilihan. Jadi apabila kita tarik dalam hal manajemen, hendaklah sebuah organisasi itu dibuat menjadi organisasi yang pilihan yang unggul serta yang efektif. Dalam ayat tersebut juga dikemukakan bahwa tujuan digunakan sebagai arah gerak organisasi dan untuk mengetahui kinerja kesetiaan anggota organisasi.
- e. Kata *ummat qanitan* menurut Ibn Mas'ud, sebagaimana yang dikutip oleh al-Thabari, umat yang mengajari kebaikan kepada manusia. Dalam sebuah organisasi harus ada ketaatan dari para anggota organisasi kepada seorang pemimpin organisasi. Di samping itu, seorang

pemimpin organisasi harus mampu menjadi seorang teladan bagi para anggotanya. Organisasi yang sukses harus mampu mengaplikasikan nikmat yang diberikan kepadanya dengan mensyukurinya, sedangkan implementasi dari syukur tersebut adalah menggunakan nikmat dengan sebaik-baiknya. Hal tersebut terwujud dengan menjalankan tugas sebaik-baiknya.

Pada sebuah organisasi hendaknya bersatu dengan menghindari konflik yang menyebabkan perpecahan antara satu dengan yang lain. Maka dari itu, dalam sebuah organisasi hendaknya selalu menjunjung persatuan dan kesatuan organisasi termasuk dalam pengambilan keputusan pada penyelesaian masalah. Hendaknya semua perkara yang diselisihkan dalam sebuah organisasi itu diselesaikan dengan dikembalikan kepada metode pengambilan keputusan yang diajarkan oleh Allah, sebagaimana yang terdapat dalam al-Qur'an dan hadits, yaitu metode musyawarah. Jadi musyawarah merupakan cara yang tepat untuk mengatasi konflik yang mampu menyebabkan perpecahan dalam tubuh organisasi, dengan mengambil keputusan yang bijak.

#### **D. Dampak Psikologis Organisasi pada Mahasiswa**

Dampak psikologis merupakan pengaruh positif maupun negatif yang muncul sebagai hasil dari adanya stimulus dan respon yang bekerja pada diri seseorang sehingga pengaruh tersebut nampak dalam wujud perilaku individu (psychologymania. com, 11 Mei 2016). Dalam hal ini

yang dimaksud dampak psikologis organisasi pada mahasiswa adalah pengaruh positif maupun negatif yang muncul pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Organisasi bisa memberikan dampak psikologis pada anggotanya karena organisasi muncul sebagai bentuk kegiatan yang dilakukan diluar kegiatan akademik yang dianggap sebagai suatu wadah yang efektif untuk pengembangan diri mahasiswa sehingga mahasiswa tidak hanya berkembang secara intelektualnya saja, tetapi juga diharapkan mampu memberikan sumbangan bagi pembentukan sikap, tingkah laku dan kepribadian mahasiswa.

Dampak psikologis yang dirasakan bisa berupa aktualisasi diri, seperti penelitian yang dilakukan oleh Rohman (2015:320) tentang perbedaan aktualisasi diri mahasiswa ditinjau dari kategori aktivis dan non aktivis yang menunjukkan bahwa mahasiswa aktivis memiliki aktualisasi diri yang lebih tinggi daripada mahasiswa non aktivis. Perbedaan aktualisasi diri yang terjadi pada mahasiswa aktivis dan nonaktivis dikarenakan mahasiswa aktivis memiliki lebih banyak peluang, kegiatan-kegiatan yang dilakukan juga padat, serta pengalaman dan kesempatan dalam mengaktualisasikan diri lebih besar dibandingkan mahasiswa non aktivis. Begitu banyak pengalaman dan manfaat yang dapat diambil dari keikutsertaan mahasiswa dalam suatu organisasi sehingga ikut berdampak bagi kondisi psikologisnya.

Dampak lainnya adalah organisasi juga berpengaruh terhadap *leadership* seseorang karena organisasi memberikan banyak ruang kepada

mahasiswa untuk dapat berkreasi dan beraktivitas lebih luas. Mahasiswa akan sering berinteraksi dengan latar belakang yang berbeda-beda. Disinilah kemampuan komunikasi dan emosi mahasiswa akan terlatih dalam menghadapi berbagai persoalan dan konflik yang terjadi. Kedewasaan berfikir mahasiswa akan semakin tumbuh seiring aktifnya berorganisasi di kampus sehingga leadership mahasiswa akan terus terlatih (Pertiwi, dkk, 2014:233).

Dalam hal prestasi belajar, organisasi juga memberikan dampak terhadap anggotanya. Penelitian yang dilakukan oleh Zuhad (2008:65) tentang Studi Komparasi Prestasi Belajar Mahasiswa Antara yang Aktivis dan Non Aktivis mengatakan bahwa adanya perbedaan prestasi belajar antara mahasiswa aktivis dan non aktivis, yang mana mahasiswa aktivis memiliki prestasi belajar yang lebih baik dibandingkan mahasiswa non aktivis. Organisasi bisa mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa, diantaranya faktor internal yang meliputi: kecerdasan, bakat, minat dan perhatian, motif, kesehatan jasmani dan cara belajar. Adapun faktor eksternal yang juga ikut berpengaruh, meliputi: lingkungan keluarga, lingkungan pergaulan, lingkungan belajar (sekolah) dan sarana pendukung belajar. Dalam faktor ini organisasi ikut berpengaruh dalam faktor eksternal.

Selain aktualisasi diri, *leadership* dan prestasi belajar, dampak lain adalah bahwa organisasi juga melatih mahasiswa untuk mengatur waktu,

mengasah kemampuan sosial, manajemen konflik dan problem solving sehingga mahasiswa akan merasakan manfaat dan dampak dari mengikuti organisasi yang bukan hanya untuk kepentingan organisasi tetapi juga bermanfaat untuk diri anggotanya masing-masing.

#### **E. Perbedaan Strategi *Coping* Stres Mahasiswa yang Berorganisasi dan yang Tidak Berorganisasi**

Perbedaan ini ditekankan pada latar belakang pengalaman lingkungan sosial yang berbeda. Hal ini dipengaruhi karena kondisi individu, karakteristik kepribadian, sosial-kognitif dan hubungan dengan lingkungan sosial setiap individu yang berbeda-beda mempengaruhi bagaimana *coping* seseorang (Smet, 1994:143). Lingkungan sosial yang dimaksudkan pada penelitian ini adalah organisasi.

Selain itu, menurut Parker (1986) seseorang akan melihat dan menilai situasi yang dihadapinya apakah dapat dikontrol atau dirubah, diinginkan atau tidak diinginkan, menantang atau mengancam. Jika individu menilai bahwa kejadian atau masalah yang dihadapinya menantang, maka ia akan bertindak secara rasional, berfikir positif dan percaya diri dalam mengatasi permasalahannya. Namun sebaliknya, jika situasi dinilai mengancam, maka biasanya ia akan kembali kepada kepercayaan atau agama yang dianut. Cara seseorang menilai situasi yang dihadapinya tergantung bagaimana kondisi dalam individu itu sendiri, baik dalam hal kondisi individu, kepribadian dan juga pengalaman.

Organisasi merupakan salah satu kegiatan yang dapat melatih mahasiswa dalam menghadapi setiap masalahnya sehingga akan berpengaruh juga terhadap bagaimana respon seseorang dalam menghadapi masalah. Kegiatan yang beragam dalam organisasi merupakan simulasi kehidupan sebenarnya di masyarakat sehingga mahasiswa yang berorganisasi akan lebih memiliki banyak pengalaman dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi.

Situasi yang dapat menimbulkan stres akan direspon sesuai dengan bagaimana individu menilai masalahnya, dalam hal ini mahasiswa yang kuliah dan berorganisasi akan lebih menggunakan *Problem Focused Coping* karena mahasiswa yang berorganisasi sering berlatih memecahkan masalah dan juga mendapatkan manfaat dari organisasi, salah satunya *problem solving* sehingga situasi yang dihadapi oleh mahasiswa yang berorganisasi akan direspon menggunakan penyelesaian langsung kepada masalah jika situasinya dianggap menantang. Pada organisasi juga terdapat tantangan seperti tugas-tugas organisasi, maka dari itu mahasiswa akan sering berlatih dalam menghadapi masalah. Selain itu, dalam observasi peneliti, mahasiswa yang berorganisasi sering menghadapi masalah secara langsung daripada menghindar dari masalah.

Sedangkan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi akan lebih menggunakan *Emotional Focused Coping* dalam menghadapi masalahnya. Hal ini karena mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi memiliki pengalaman penyelesaian masalah yang lebih sedikit dibanding yang

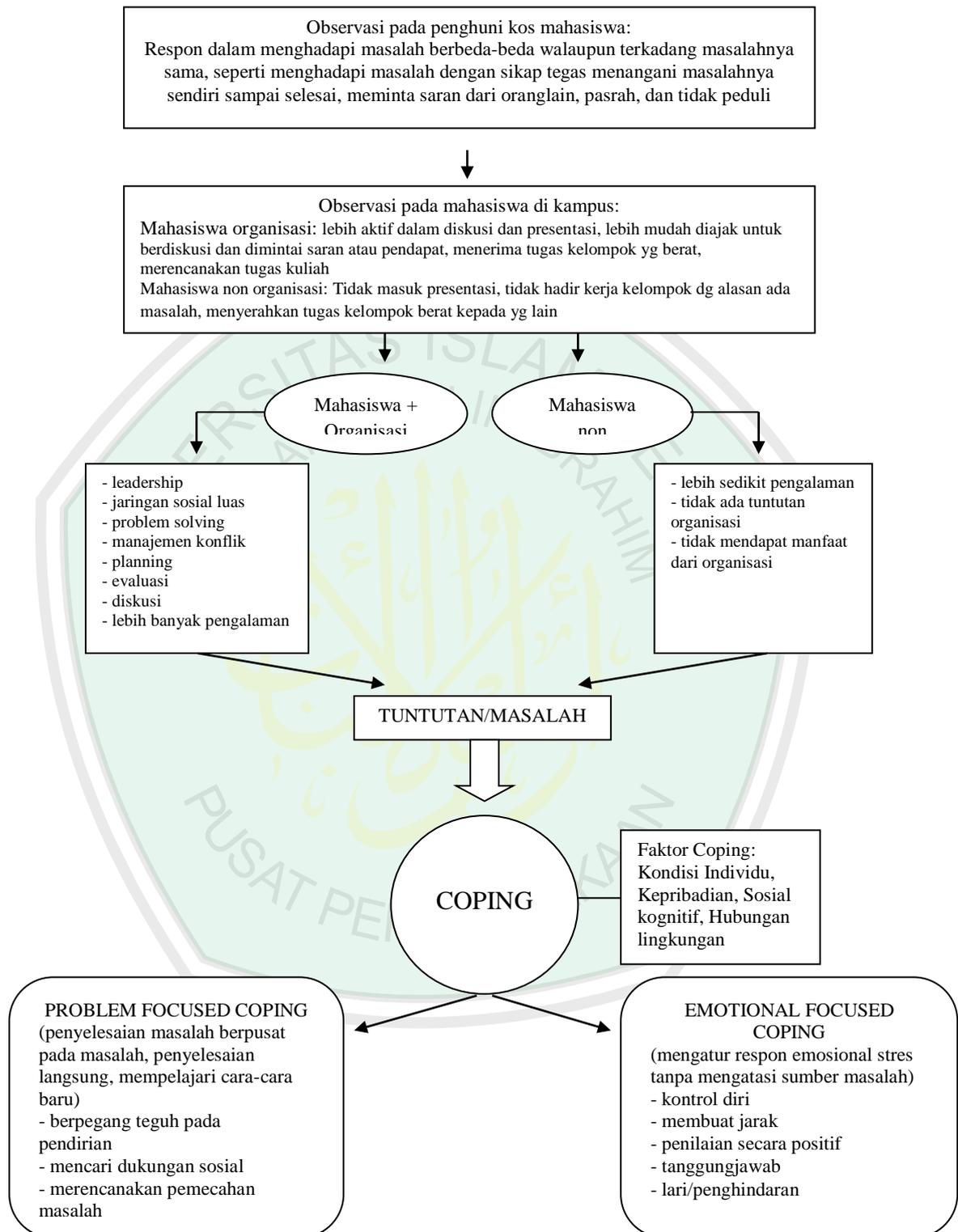
mengikuti. Penilaian mengenai masalah yang menantang atau mengancam akan berbeda penilaiannya pada mahasiswa organisasi dan non organisasi karena perbedaan pengalaman. Mahasiswa non organisasi lebih sedikit pengalaman daripada mahasiswa organisasi dan juga lebih sedikit tantangan sehingga dalam menghadapi masalah akan lebih sering menggunakan pengelolaan emosi dan menghindar (tidak langsung mengatasi masalahnya).

Menurut Bird dan Malville (1994), cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan juga ditentukan oleh sumber penyelesaian masalah individu yang meliputi apa yang kita dimiliki (*what we have*), siapa diri kita (*who we are*) dan apa yang kita lakukan (*what we do*). Sumber penyelesaian masalah individu yang dimiliki seperti keterampilan personal, kemampuan, koetensi diri, kekayaan finansial dan kesehatan. Siapa diri kita (*who we are*) merupakan kerangka psikologis yang terdiri dari watak dan keyakinan seperti sumber psikologis, sistem keyakinan personal dan *personality traits*. Sedangkan apa yang kita lakukan (*what we do*) menyangkut usaha aktif yang digunakan untuk menghindari, mencegah, mengatur dan mengontrol sumber tekanan.

Setiap individu memiliki komponen sumber penyelesaian masalah yang berbeda-beda sesuai dengan sumber daya yang dia miliki. Kegiatan organisasi merupakan kegiatan yang mewadahi mahasiswanya untuk berkembang dan berkreasi sehingga mahasiswa akan lebih mengenali

dirinya sendiri yang menyebabkan komponen sumber penyelesaian masalah yang ada dalam individu akan lebih kaya.

Munculnya pemikiran pada penelitian ini sehingga mengerucut pada perbedaan strategi *coping* stress mahasiswa organisasi dan non organisasi bermula dari observasi pada penghuni kos menemukan bahwa cara mereka menghadapi masalah berbeda-beda. Kemudian dilanjutkan dengan observasi pada mahasiswa di lingkungan kampus dan menemukan bahwa terdapat perbedaan mahasiswa organisasi dan non organisasi dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Berdasarkan atas perbedaan tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti respon mereka dalam menghadapi masalah. Menurut Smet (1994:43) terbentuknya *coping* dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya kondisi individu, kepribadian, sosial kognitif dan hubungan dengan lingkungan sosial. Organisasi dalam penelitian ini termasuk dalam factor hubungan dengan lingkungan sosial. Faktor tersebut menjadi dasar peneliti apakah dengan perbedaan hubungan dengan lingkungan social akan mempengaruhi bentuk *coping* atau tidak. Penjelasan diatas digambarkan pada gambar 2.1.



**Gambar 2.1 Kerangka Teori**

## F. Hipotesis

Setelah peneliti mengadakan telaah yang mendalam tentang landasan teori dari berbagai sumber yang ada, maka untuk mengupayakan agar penelitian lebih terarah dan memberikan tujuan yang jelas, perlu adanya suatu hipotesis.

Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Kebenaran hipotesis harus dibuktikan melalui data yang terkumpul (Sugiyono, 2013:159).

Berdasarkan hal diatas, maka sampailah pada dugaan sementara yang akan diuji kebenarannya bahwa terdapat perbedaan strategi *coping* stres mahasiswa yang berorganisasi dan yang tidak berorganisasi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ditinjau dari perbedaan lingkungan sosialnya bahwa mahasiswa organisasi lebih sering menggunakan *Problem Focused Coping* sedangkan mahasiswa non organisasi lebih sering menggunakan *Emotional Focused Coping*.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Rancangan penelitian merupakan pedoman dan langkah-langkah yang digunakan peneliti untuk melakukan penelitiannya, penelitian ini berangkat dari suatu permasalahan yang ada. Rancangan penelitian harus dibuat secara sistematis dan logis, sehingga dapat dijadikan pedoman yang sesuai dan mudah diikuti secara teratur.

Pendekatan yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang dalam prosesnya menggunakan angka-angka atau bilangan-bilangan dari mulai pengumpulan data, penafsiran terhadap data, serta penampilan dan hasilnya (Arikunto, 2010:27).

Penelitian yang dilakukan menggunakan penelitian kuantitatif komparasional. Penelitian komparatif adalah penelitian yang dilakukan dengan cara membandingkan unit analisis satu dengan yang lainnya (biasanya sampelnya lebih dari satu) untuk satu variabelnya masih sama (Abdurahman, dkk, 2011:18).

Komparasional bertujuan untuk menunjukkan bahwa dalam penelitian ini peneliti bermaksud mengadakan perbandingan kondisi yang ada di dua tempat, apakah kedua kondisi tersebut sama atau ada perbedaan (Arikunto, 2010:6). Bentuk komparasi pada penelitian ini ditekankan pada

aspek perbedaan strategi *coping* stres pada mahasiswa organisasi dan non organisasi.

Populasi yang diambil adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu satu kelompok mahasiswa yang berorganisasi dan satu kelompok mahasiswa yang tidak berorganisasi.

Metode pengumpulan data yang digunakan menggunakan observasi, wawancara dan skala *Ways of Coping* oleh Lazarus dan Folkman untuk mengukur strategi *coping* yang digunakan oleh seseorang.

## **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2013:38) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Berdasarkan landasan teori yang ada serta rumusan hipotesis penelitian maka yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah:

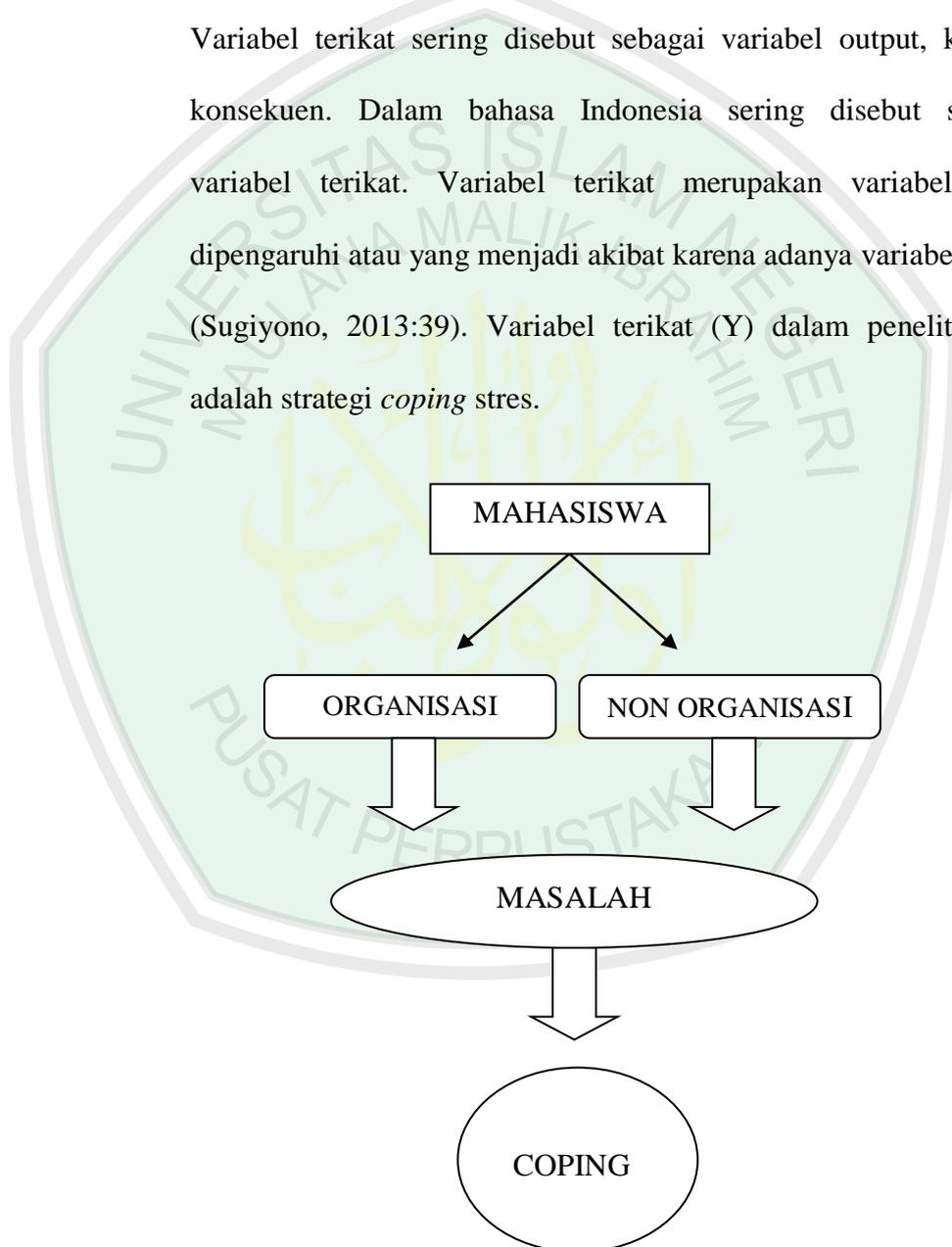
### **1. Variabel bebas (X) (*Independent Variable*)**

Variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, *predictor*, *antecedent*. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2013:39). Variabel bebas

(X) dalam penelitian ini adalah organisasi, karena yang menjadi penyebab atau yang mempengaruhi variabel dependen adalah perbedaan mengikuti organisasi dan yang tidak.

## 2. Variabel terikat (Y) (*Dependent Variable*)

Variabel terikat sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2013:39). Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah strategi *coping* stres.



**Gambar 3.1 Skema Variabel**

### C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2007:74). Adapun definisi operasional dari variabel-variabel yang ada pada penelitian ini sebagai berikut :

#### 1. Strategi *Coping* Stres

Strategi *coping* stres adalah bagaimana upaya individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi serta kondisi yang bersifat menekan atau mengancam untuk mengontrol dan mengurangi efek negatif dari keadaan yang dihadapi. Terdapat dua macam strategi *coping* stres yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping*. *Problem Focused Coping* merupakan cara menghadapi suatu tekanan dengan berfokus pada masalahnya sedangkan *Emotional Focused Coping* merupakan cara menghadapi suatu tekanan dengan berfokus pada emosi yang ada dalam individu. Pada *Problem Focused Coping* terdapat bentuk *coping* berupa konfrontasi, mencari dukungan sosial dan merencanakan pemecahan masalah sedangkan pada *Emotional Focused Coping* terdapat bentuk *coping* berupa kontrol diri, membuat jarak, berpikir positif, tanggung jawab dan menghindar.

#### 2. Organisasi Mahasiswa

Organisasi merupakan salah satu kegiatan yang dapat mahasiswa ikuti untuk mengembangkan potensinya. Organisasi siap mewadahi anggotanya untuk berkreasi sekreatif mungkin dan juga

dapat mengasah *soft skill*. Namun tidak semua mahasiswa berkeinginan untuk mengikuti organisasi. Sehingga ada mahasiswa yang mengikuti organisasi dan tidak mengikuti. Organisasi Mahasiswa di Indonesia dapat dikategorikan ke dalam tiga jenis, yaitu organisasi mahasiswa intrakampus, antarkampus dan ekstrakampus.

#### **D. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013:80).

Adapun, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang melakukan studi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

##### **2. Sampel**

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2010:174). Bila populasi besar maka peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu. Sampel penelitian harus benar-benar mewakili populasi (Sugiyono, 2013:81).

Teknik yang digunakan dalam pemilihan subjek adalah *purposive sampling*, yaitu sampel yang bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau

daerah tetapi didasarkan atas tujuan tertentu. Dalam menggunakan *purposive sampling* ini pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu yang merupakan ciri-ciri pokok populasi. Subjek yang diambil sebagai sampel harus benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi dan penentuan karakteristik populasi dilakukan secara cermat di dalam studi pendahuluan (Arikunto, 2010:183).

Sample dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang terdaftar di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Terdaftar sebagai mahasiswa aktif UIN Malang
- b. Usia 18-21 tahun
- c. Mahasiswa yang berorganisasi (Aktif dalam organisasi mahasiswa, baik intrakampus, ektrakampus maupun antarkampus)
- d. Mahasiswa yang tidak berorganisasi (Tidak mengikuti organisasi mahasiswa, baik intrakampus, ektrakampus, antarkampus)

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 180 orang, 90 orang yang mengikuti dan aktif dalam organisasi dan 90 orang mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi, hal ini dikarenakan pertimbangan peneliti terkait efisiensi waktu, tenaga dan dana.

## E. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan angket.

### 1. Observasi

Observasi adalah kegiatan yang meliputi kegiatan pemuatan perhatian, terhadap sesuatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra. Observasi dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu:

- a. Observasi non-sistematis, yang dilakukan oleh pengamat dengan tidak menggunakan instrumen pengamatan.
- b. Observasi sistematis, yang dilakukan oleh pengamat dengan menggunakan pedoman sebagai instrumen pengamatan (Arikunto, 2010:200).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi non-sistematis karena peneliti mengamati tanpa menggunakan instrumen pengamatan karena observasi disini dilakukan untuk mencari masalah awal.

### 2. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti. Wawancara dibagi menjadi dua yaitu wawancara terstruktur dan tidak terstruktur. Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data bila peneliti telah mengetahui dengan pasti tentang informasi yang akan diperoleh.

Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara (Sugiyono, 2013:137). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur karena wawancara di dalam penelitian ini hanya digunakan sebagai pendahuluan penelitian.

### 3. Kuesioner/Angket

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2013:142).

## **F. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2013:102). Penelitian ini menggunakan satu instrument penelitian, yakni skala strategi *coping* stres. Skala yang akan dikembangkan dalam penelitian ini adalah skala *likert*.

Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala *likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang adapt berupa pernyataan atau pertanyaan (Sugiyono, 2013:93). Jawaban pada skala *coping* ini antara lain adalah:

- (SS) : Sangat Sesuai  
(S) : Sesuai  
(KS) : Kurang Sesuai  
(TS) : Tidak Sesuai  
(STS) : Sangat Tidak Sesuai

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variable strategi *coping* yang disusun oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang terdiri dari dua aspek utama yaitu penanggulangan masalah yang berpusat pada masalah (*Problem Focused Coping*) dan penanggulangan yang berpusat pada emosi (*Emotional Focused Coping*). Alat ukur ini terdiri dari item pernyataan yang digunakan untuk melihat kecenderungan arah strategi penanggulangan yang digunakan seseorang jika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan atau menekan.

Skala tersebut terdiri dari 40 item dengan mencakup item *favorable* dan *unfavorable*. Skor penilaian dari skala untuk item *favorable* bergerak dari nilai 1 sampai 5. Sedangkan skor untuk item *unfavorable* bergerak dari nilai 5 sampai 1. Artinya, semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan ke arah mana bentuk strategi *coping* yang digunakan oleh subjek ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan atau menekan. Untuk mendapatkan data strategi *coping*, subyek diminta untuk melihat diri sendiri dan menilainya sesuai pilihan jawaban yang sudah disediakan. Berikut *Blue Print* dari skala strategi *coping*.

Tabel 3.1 *Blue Print* Skala Coping Stres

BENTUK COPING	ASPEK	INDIKATOR	F	UF	Jumlah		
PFC	Konfrontasi	Berpegang teguh pada pendirian untuk menyelesaikan masalah	1	6	20		
		Mengubah situasi stres secara agresif	7	2			
		Berani mengambil resiko ketika menyelesaikan masalah	3, 35	8, 39			
	Mencari dukungan sosial	Berusaha mendapatkan bantuan orang lain	9, 5	4, 10			
	Merencanakan pemecahan masalah	Memikirkan pemecahan masalah yang sesuai	11, 38	16, 36			
		Menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan	17, 37	12, 40			
EFC	Kontrol diri	Menjaga keseimbangan emosi dalam dirinya ketika mengalami permasalahan	13	18	20		
		Menahan emosi dalam dirinya	19	14			
	Membuat jarak dengan lingkungan sekitar	Menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar	15, 21	20, 28			
	Berfikir positif	Dapat menerima masalah yang sedang terjadi	29	22			
		Berfikir positif dalam mengatasi masalah	23	30			
	Tanggung jawab	Menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah	31, 25	24, 32			
		Bisa menanggung akibat dari segala sesuatunya	33	26			
	Menghindar	Menghindar dari permasalahan yg dialami	27	34			
	TOTAL					40	

## G. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana akurasi tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya (Azwar, 2012:8). Alat ukur dalam penelitian ini peneliti menggunakan validitas konstruk. Validitas konstruk mengukur dan membuktikan sejauh mana item-item dalam instrumen dapat berkorelasi tinggi konstruk teoritik yang peneliti susun. Selanjutnya uji validitas dalam penelitian ini, pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 16.0 for windows*. Kriteria pemilihan aitem biasanya digunakan batasan  $r_{ix} \geq 0,25$ . Artinya, aitem yang mencapai koefisien korelasi daya beda mencapai 0,25 memuaskan. Sebaliknya koefisien korelasi daya beda yang tidak mencapai angka 0,25 dianggap tidak memuaskan (Azwar, 2013:86).

### 2. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability*. Suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel (*reliable*). Konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2012:8)

Reliabilitas secara teoritik dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya berkisar dalam rentang 0 hingga 1.00. Semakin tinggi nilai koefisien reliabilitas mendekati angka 1.00

berarti reliabilitasnya semakin tinggi. Sedangkan alat ukur yang mempunyai nilai koefisien validitas rendah ditandai dengan angka reliabilitas mendekati 0. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* yang juga dibantu dengan program *SPSS (Statistical Product and Service Solution) 16.00 for windows*.

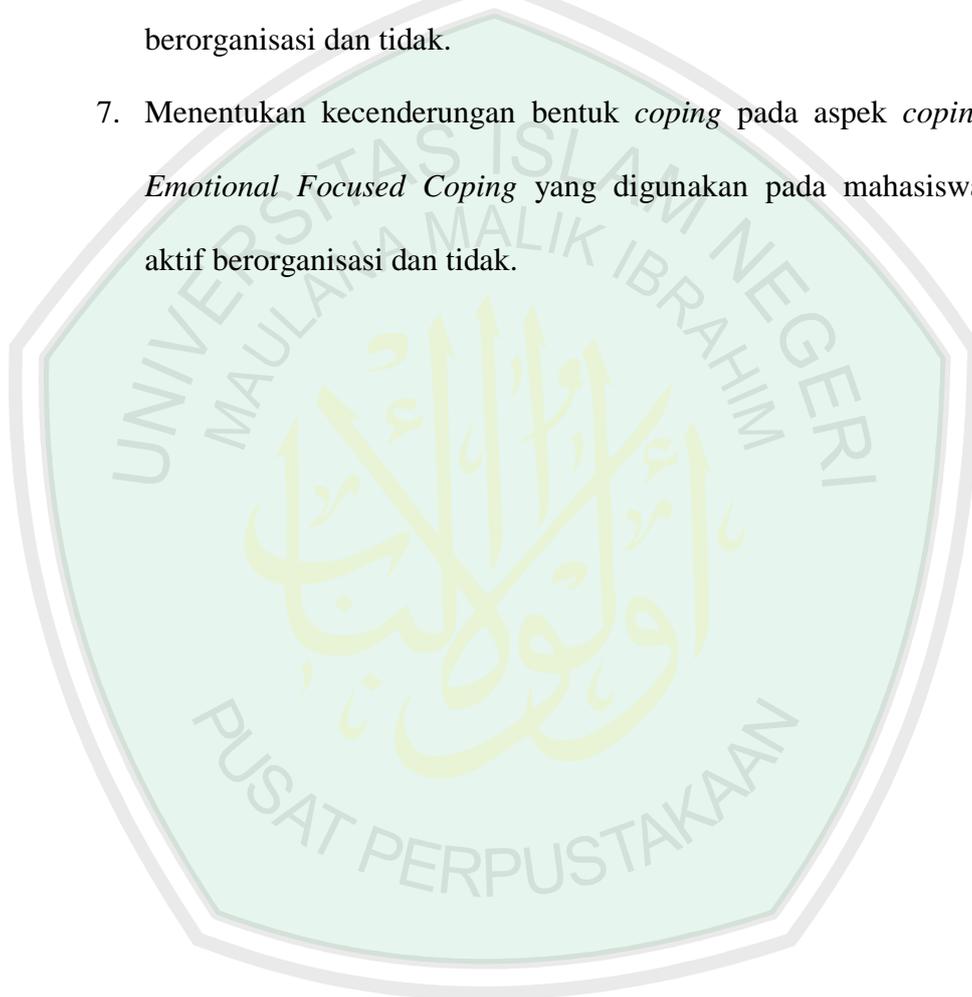
#### **H. Analisis Data**

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Analisis data penelitian yang merupakan bagian dari proses pengujian data setelah tahap pemilihan dan pengumpulan data penelitian. Analisis data dilakukan setelah penelitian mengumpulkan semua data yang diperlukan dalam penelitian. Peneliti biasanya melakukan beberapa tahap persiapan data untuk memudahkan proses analisis data dan interpretasi hasilnya, yaitu: persiapan, tabulasi, dan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian (Arikunto, 2010:278).

Adapun langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini, yaitu:

1. Men-score aitem keseluruhan dengan bentuk excel.
2. Menguji Validitas dan Reabilitas.
3. Menguji Homogenitas.
4. Menguji perbedaan strategi *coping* stres yang digunakan mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi dan tidak dengan menggunakan uji T.

5. Menentukan kategori kecenderungan bentuk *coping* stres pada mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi dan tidak.
6. Menentukan kecenderungan bentuk *coping* pada aspek *coping* stres *Problem Focused Coping* yang digunakan pada mahasiswa yang aktif berorganisasi dan tidak.
7. Menentukan kecenderungan bentuk *coping* pada aspek *coping* stres *Emotional Focused Coping* yang digunakan pada mahasiswa yang aktif berorganisasi dan tidak.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Pelaksanaan Penelitian

##### 1. Gambaran Lokasi Penelitian

###### a. Sejarah Singkat Lokasi

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang atau biasanya disingkat menjadi UIN Malang. UIN Malang berdiri berdasarkan Surat Keputusan Presiden No. 50 tanggal 21 Juni 2004. Penamaan UIN Malang dengan Maulana Malik Ibrahim diambil dari nama salah seorang Walisongo yang dikenal sebagai Sunan Gresik, tokoh penyebar agama di Jawa. UIN Malang terletak di Jalan Gajayana No. 50, Dinoyo Malang dengan lahan seluas 14 hektar.

Ciri khusus Universitas ini sebagai implikasi dari model pengembangan keilmuannya adalah keharusan bagi seluruh anggota sivitas akademika untuk menguasai bahasa Arab dan bahasa Inggris. Melalui bahasa Arab, diharapkan mereka mampu melakukan kajian Islam melalui sumber aslinya, yaitu Al-Qur'an dan Hadis, dan melalui bahasa Inggris mereka diharapkan mampu mengkaji ilmu-ilmu umum dan modern, selain sebagai piranti komunikasi global. Demi mencapai maksud tersebut, dikembangkan *ma'had* atau pesantren kampus di mana seluruh mahasiswa tahun pertama harus

tinggal di *ma'had*. Pendidikan di Universitas ini merupakan sintesis antara tradisi universitas dan *ma'had* atau pesantren.

Melalui model pendidikan tersebut, diharapkan akan lahir lulusan yang berpredikat ulama yang intelek profesional atau intelek profesional yang ulama. Ciri utama sosok lulusan adalah tidak hanya menguasai disiplin ilmu masing-masing sesuai pilihannya, tetapi juga menguasai Al-Qur'an dan Hadis sebagai sumber utama ajaran Islam.

**b. Organisasi Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

Kampus UIN Malang memiliki berbagai macam kegiatan kemahasiswaan. Beberapa diantaranya adalah Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) atau Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM). Unit-unit tersebut merupakan unit pelaksana ekstrakurikuler di tingkat Universitas. Unit aktivitas ini terbagi dalam karakter atau bidang, diantaranya adalah:

- 1) Minat penalaran: ADC (*Advance Debate Community*), El Jidal (Lembaga Debat Bahasa Arab), Radio Kampus Simfoni, LKP2M dan UAPM Inovasi (Unit Aktivitas Pers Mahasiswa Inovasi).
- 2) Minat Olahraga: UNIOR, Taekwondo dan Pencak silat Pagar Nusa.
- 3) Minat Kesenian: Teater Komedi Kontemporer, Seni Religius, Kommust dan Jepret Club.
- 4) Minat Khusus: Menwa (Resimen Mahasiswa), KSR PMI (Korps Sukarela), Mapala Tursina (Mahasiswa Pecinta Alam) dan Pramuka.

5) Minat Kesejahteraan Mahasiswa: Kopma Padang Bulan (Koperasi Mahasiswa).

Selain itu, di kampus UIN Malang juga terdapat beberapa komunitas dan organisasi intra Fakultas yang dapat mewadahi mahasiswanya untuk berkreasi.

## **2. Waktu dan Tempat Penelitian**

Waktu yang dibutuhkan peneliti dalam melakukan penelitian ini 3 hari tepatnya pada tanggal 23 – 25 Mei 2016. Sementara tempat penelitian adalah di lingkungan kampus Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

## **3. Jumlah Subjek Penelitian**

Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 180 mahasiswa. 90 mahasiswa dengan kategori aktif dalam organisasi dan 90 tidak mengikuti organisasi.

## **4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data**

Pengambilan data dilakukan dengan langsung menemui subyek dan diminta untuk mengisi skala yang sudah ditentukan sebagai alat pengambilan data. Akan tetapi, peneliti terlebih dahulu menanyakan kesediaannya untuk mengisi skala karena jika subjek tidak bersedia maka hasil yang di dapat juga akan kurang maksimal. Dalam pengisian skala, subjek didampingi oleh peneliti dengan tujuan jika ada hal-hal yang kurang jelas bisa ditanyakan.

## 5. Hambatan-hambatan yang Dijumpai dalam Pelaksanaan Penelitian

Selama penelitian, hambatan yang dialami oleh peneliti adalah adanya mahasiswa yang tidak bersedia untuk mengisi skala penelitian dan karena penelitian ini menggunakan *purposive sampling* maka perlu menanyakan dahulu kepada subjek apakah subjek termasuk dalam kriteria subjek penelitian atau tidak jika tidak termasuk dalam kriteria maka mencari subjek lain yang sesuai.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Data Responden

Data yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan jumlah responden sebanyak 180 mahasiswa. Karakter responden yang dipilih adalah mahasiswa strata 1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berusia 18-21 tahun. Responden dibagi menjadi dua kelompok, kelompok pertama adalah yang mengikuti dan aktif dalam organisasi sebanyak 90 mahasiswa dan kelompok kedua adalah yang tidak mengikuti organisasi sama sekali sebanyak 90 mahasiswa.

**Tabel 4.1 Deskripsi Subjek Penelitian**

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Prosentase</b>
Organisasi	90	50%
Non Organisasi	90	50%
<b>Jumlah</b>	<b>180</b>	<b>100%</b>

## 2. Uji Validitas

Uji validitas aitem pada skala *coping* menggunakan batasan daya beda item  $r_{ix} \geq 0,25$  dan dibantu dengan program *SPSS 16.00 for windows*. Dimana hasil analisis dari uji yang sudah dilakukan jika dibuat dalam bentuk tabel dapat dilihat sebagaimana yang tertera dibawah ini:

**Tabel 4.2 Uji Validitas Skala *Coping* Stres**

BENTUK COPING	ASPEK	INDIKATOR	F	UF	Jumlah
PFC	Konfrontasi	Berpegang teguh pada pendirian untuk menyelesaikan masalah	1	6	20
		Mengubah situasi stres secara agresif	7	2	
		Berani mengambil resiko ketika menyelesaikan masalah	3, 35	8, 39	
	Mencari dukungan sosial	Berusaha mendapatkan bantuan orang lain	9, 5	4, 10	
	Merencanakan pemecahan masalah	Memikirkan pemecahan masalah yang sesuai	11, 38	16, 36	
		Menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan	17, 37	12, 40	
EFC	Kontrol diri	Menjaga keseimbangan emosi dalam dirinya ketika mengalami permasalahan	<b>13</b>	18	20
		Menahan emosi dalam dirinya	19	14	
	Membuat jarak dengan lingkungan sekitar	Menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar	15, 21	20, 28	
	Berfikir positif	Dapat menerima masalah yang sedang terjadi	29	22	
		Berfikir positif dalam mengatasi masalah	23	30	
	Tanggung jawab	Menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah	31, 25	24, 32	
		Bisa menanggung akibat dari segala sesuatunya	33	26	
	Menghindar	Menghindar dari permasalahan yg dialami	27	34	
	<b>JUMLAH</b>				

Catatan: angka berwarna merah menunjukkan item yang gugur

Pada tabel di atas dapat diketahui bahwa setelah dilakukan uji validitas pada skala *coping* stres dengan total aitem awal yang berjumlah 40, maka aitem yang dinyatakan valid berjumlah 39 aitem, sedang jumlah aitem yang gugur ada 1 aitem. 39 aitem yang valid 19 diantaranya termasuk aitem *favorable* dan 20 sisanya adalah aitem *unfavorable*.

Skala *coping* stres sendiri terdiri dari dua jenis, *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping*. *Problem Focused Coping* terdiri dari 3 aspek dengan 6 indikator yang diwakili oleh 20 aitem sedangkan *Emotional Focused Coping* terdiri dari 5 aspek dengan 8 indikator yang diwakili oleh 20 item.

### 3. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas didasarkan pada norma koefisien reliabilitas dengan rentang angka dari 0 hingga 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti reliabilitas semakin tinggi. Sebaliknya reliabilitas alat ukur yang rendah ditandai oleh koefisien reliabilitas yang mendekati angka 0. Sedangkan dalam penelitian ini, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa *Alpha Cronbach's* skala coping stres berada dalam angka .897 dari 40 item. Angka tersebut merupakan hasil sebelum dilakukannya uji validitas. Setelah dilakukan uji validitas *Alpha Cronbach's* bergerak dari angka awal menjadi .896 dari 39 aitem. Demi mempermudah dalam memahami perubahan reliabilitas pada skala, maka peneliti mencatumkan tabel sebagaimana berikut:

Tabel 4.3 Uji Reliabilitas Skala *Coping* Stres

Crobach's Alpha	N of Items	→	Crobach's Alpha	N of Items
.897	40		.896	39

#### 4. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah data yang didapat memiliki distribusi normal sehingga dapat dipakai dalam statistik parametrik. Norma yang digunakan dalam uji normalitas adalah nilai *Sig.* dalam tabel *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Jika nilai *Sig.* > 0,05 menunjukkan data berdistribusi normal, sedangkan jika nilai *Sig.* < 0,05 menunjukkan data berdistribusi tidak normal.

Tabel 4.4 Uji Normalitas Skala *Coping* Stres

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		VAR0000 1
N		180
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	144.4611
	Std. Deviation	16.07641
	Most Extreme Differences	Absolute
	Positive	.050
	Negative	-.059
Test Statistic		.059
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

Hasil yang didapatkan berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *Sig.* untuk data coping stres .200. Angka tersebut berarti nilai

Sig. lebih besar dari 0,05 atau  $0,200 > 0,05$ . Artinya, data skala coping stres berdistribusi normal. Dengan demikian, data tersebut bisa digunakan dalam Independent t-test.

## 5. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas dimaksudkan untuk memberikan keyakinan bahwa sekumpulan data yang dimanipulasi dalam serangkaian analisis memang berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui varian dari beberapa populasi atau tidak. Uji ini digunakan untuk persyaratan penelitian ini yaitu dalam analisis Independent Sampel t-test. Uji homogenitas dilakukan menggunakan *SPSS 16,00 Microsoft for Windows*. Dasar pengambilan keputusan untuk mengetahui homogenitas suatu data yaitu apabila nilai signifikan  $> 0,05$ , maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama atau sebaliknya. Hasil uji homogenitas dapat dilihat:

**Tabel 4.5 Uji Homogenitas**

### Test of Homogeneity of Variances

#### KOPING

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.749	1	178	.188

Berdasarkan tabel uji homogenitas diketahui bahwa nilai signifikan diatas 0,05, yang artinya jumlah populasi varian sama dan selanjutnya

dapat dilanjutkan untuk menganalisis menggunakan Independet Sampel T-Test.

## 6. Uji Independent Sample t-test

Dalam uji t terdapat beberapa aturan untuk membaca data.

- Sig:  $p \leq 0,05$ ; ada perbedaan pada taraf sig. 5%
- Sig:  $p \leq 0,01$ ; ada perbedaan pada taraf sig. 1%
- Sig:  $p \geq 0,05$ ; tidak ada perbedaan

**Tabel 4.6 Hasil t-test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for equality of Mean						
	F	Sig	T	Df	Sign (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Koping Equal variances assumed Equal variances not assumed	1.749	.188	.348	178	.702	.92222	2.4026	-3.81835	5.66279
			.384	171.38	.702	.92222	2.4026	-3.81961	5.66405

Tabel diatas menunjukkan hasil dari uji t dengan bantuan *SPSS 16,00 Microsoft for Windows*. Nilai p pada tabel diatas menunjukkan angka .188, hal ini berarti Sig:  $.188 \geq 0,05$ . Nilai p lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan strategi *coping* stres antara mahasiswa organisasi dan non organisasi.

## 7. Kategorisasi *Coping* Stres

Sample terdiri atas dua kelompok yang berbeda, dimana kelompok pertama merupakan kelompok mahasiswa yang berorganisasi dan kelompok kedua merupakan mahasiswa non organisasi. Kategori *coping* stres pada masing-masing kelompok dijelaskan pada tabel berikut:

**Tabel 4.7 Kategorisasi *Coping* Stres**

<b>JENIS COPING</b>	<b>ORGANISASI</b>	<b>NON ORGANISASI</b>	<b>JUMLAH SAMPLE</b>	<b>%</b>
<b>PFC</b>	47	44	91	50,5%
<b>EFC</b>	43	46	89	49,5%
<b>TOTAL</b>			<b>180</b>	<b>100%</b>

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 180 sample, terdapat 91 orang yang lebih cenderung menggunakan *Problem Focused Coping* dan 89 sample yang menggunakan *Emotional Focused Coping*.

Kategori ini juga dibagi berdasarkan dua kelompok, mahasiswa organisasi dan non organisasi. Pada kelompok mahasiswa yang berorganisasi, 47 orang menggunakan *Problem Focused Coping* dan 43 orang menggunakan *Emotional Focused Coping*. Pada kelompok mahasiswa non organisasi, 44 orang menggunakan *Problem Focused Coping* dan 46 orang menggunakan *Emotional Focused Coping*.

Angka dari hasil tersebut dapat terlihat bahwa terdapat sedikit perbedaan yaitu 1% dari kecenderungan *coping* dari dua kelompok. Mahasiswa organisasi lebih banyak yang menggunakan *Problem Focused Coping* sedangkan mahasiswa non organisasi lebih banyak yang menggunakan *Emotional Focused Coping*.

## 8. Kategorisasi *Coping* Stres Menurut Aspek *Problem Focused Coping*

**Tabel 4.8 Kategorisasi *Coping* Stres Menurut Aspek PFC**

NO	ASPEK	Org	%	Non Org	%	Σ	%
1	Konfrontasi	28	31,1%	26	28,9%	54	30%
2	Mencari Dukungan Sosial	24	26,7%	26	28,9%	50	27,8%
3	Merencanakan Pemecahan Masalah	20	22,2%	23	25,6%	43	23,9%
4	Kombinasi Aspek	18	20%	15	16,6%	33	18,3%
<b>TOTAL</b>		<b>90</b>	<b>100%</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>	<b>180</b>	<b>100%</b>

Tabel diatas merupakan tabel kategorisasi aspek dalam *Problem Focused Coping* dimana subjek dikategorikan menurut aspek yang paling tinggi atau kecenderungan menggunakan cara tersebut untuk menghadapi suatu masalah.

Pada mahasiswa yang berorganisasi, terdapat 28 orang atau 31,1% yang tinggi pada aspek konfrontasi atau mengatasi masalah secara langsung. Sedangkan mahasiswa yang tidak berorganisasi terdapat 26 orang atau 28,9% pada aspek konfrontasi. Aspek ini merupakan aspek *Problem Focused Coping* yang paling banyak sampelnya daripada aspek *Problem Focused Coping* yang lain.

Pada aspek mencari dukungan sosial terdapat 24 orang atau 26,7% dari mahasiswa yang berorganisasi dan 26 orang atau 28,9% dari mahasiswa non organisasi.

Pada aspek merencanakan pemecahan masalah terdapat 20 orang atau 22,2% dari mahasiswa organisasi dan 43 atau 25,6% dari mahasiswa non organisasi.

Bagi sample yang tidak memiliki kecenderungan ke aspek manapun atau cenderung lebih dari satu aspek, maka dikategorikan ke kategori kombinasi aspek dimana subjek tidak memiliki kecenderungan ke satu aspek saja. Pada kategori ini mahasiswa organisasi berjumlah 18 orang atau 20% sedangkan mahasiswa non organisasi 15 orang atau 16,6%.

Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa organisasi lebih tinggi pada aspek konfrontasi dan kombinasi aspek sedangkan pada mahasiswa non organisasi lebih tinggi pada aspek mencari dukungan sosial dan merencanakan pemecahan masalah.

## 9. Kategorisasi *Coping* Stres Menurut Aspek *Emotional Focused Coping*

**Tabel 4.9 Kategorisasi *Coping* Stres Menurut Aspek EFC**

NO	ASPEK	Org	%	Non Org	%	Σ	%
1	Kontrol Diri	11	12,3%	11	12,3%	22	12,2%
2	Membuat Jarak	13	14,4%	13	14,4%	26	14,4%
3	Berfikir Positif	9	10%	14	15,5%	23	12,8%
4	Tanggung Jawab	13	14,4%	11	12,3%	24	13,3%
5	Menghindar	8	8,9%	12	13,3%	20	11,1%
6	Kombinasi Aspek	36	40%	29	32,2%	65	36,1%
<b>TOTAL</b>		<b>90</b>	<b>100 %</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>	<b>180</b>	<b>100%</b>

Pada tabel kecenderungan aspek *Emotional Focused Coping* terdapat 5 aspek. Pada aspek kontrol diri mahasiswa organisasi dan non organisasi memiliki nilai subjek yang sama yaitu 11 orang atau 12,3%. Sama halnya dengan aspek membuat jarak dengan lingkungan yang juga memiliki skor sama yaitu 13 orang atau 14,4%.

Pada aspek berfikir positif, mahasiswa yang berorganisasi memiliki jumlah 9 orang atau 10% dan mahasiswa non organisasi memiliki jumlah 14 atau 15,5%.

Jumlah nilai skor pada aspek tanggungjawab mahasiswa organisasi berjumlah 8 orang atau 8,9% dan mahasiswa non organisasi berjumlah 12 orang atau 13,3%.

Bagi sample yang memiliki kecenderungan pada lebih dari satu aspek maka dikategorikan pada kategori kombinasi aspek. Dalam kombinasi aspek ini mahasiswa organisasi berjumlah 36 orang atau 40% sedangkan mahasiswa non organisasi lebih tinggi yaitu 29 orang atau 32,2%.

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa pada mahasiswa organisasi aspek yang tinggi adalah pada aspek tanggung jawab dan kombinasi aspek, sedangkan pada mahasiswa non organisasi lebih tinggi pada aspek berfikir positif dan menghindar. Pada aspek kontrol diri dan membuat jarak memiliki skor yang sama antara mahasiswa organisasi dan mahasiswa non organisasi.

## C. Pembahasan

### 1. Strategi *Coping* Stres Mahasiswa Organisasi

Setiap orang pasti pernah mengalami suatu masalah atau tekanan dalam hidupnya, baik itu hanya sesaat maupun dalam waktu yang lama. Tekanan yang timbul dapat menyebabkan stres. Stres merupakan suatu tekanan yang dialami individu dalam usaha pencapaian target terhadap standar pemenuhan kebutuhan hidup manusia. Apabila standar pemenuhan kebutuhan hidup seseorang terlalu tinggi, kemungkinan tekanan (stres) yang dialami semakin tinggi, demikian pula sebaliknya (Arumwardhani, 2011: 244).

Untuk mengatasi tekanan tersebut maka perlu adanya upaya untuk meminimalisir tekanan sehingga tidak sampai menimbulkan stres berlebih. Upaya ini dinamakan dengan *coping*.

*Coping* diartikan sebagai menghadapi, melawan ataupun mengatasi. *Coping* adalah bagaimana orang berusaha mengatasi masalah atau menangani emosi yang umumnya negatif yang ditimbulkannya (Davison dkk, 2006:275). Sedangkan Strategi *coping* adalah usaha-usaha baik secara kognitif maupun perilaku untuk mengatasi, meredakan dan mentolerir tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal. Tuntutan disebabkan oleh interaksi antara individu dengan peristiwa-peristiwa yang dinilai dapat menimbulkan stres (Lazarus dan Folkman, 1984 dalam Intani dan Surjaningrum, 2010:121). Bentuk coping dibagi menjadi dua, yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang berorganisasi lebih cenderung tinggi pada *Problem Focused Coping* daripada *Emotional Focused Coping*. *Problem Focused Coping* (PFC), yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada masalah. Individu akan mengatasi masalah dengan aktivitas penyelesaian langsung, mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru (Lazarus dan Folkman dalam Smet, 1994:140).

Pada kategorisasi aspek *Problem Focused Coping* yang terdiri dari 3 aspek yaitu konfrontasi, mencari dukungan sosial dan merencanakan pemecahan masalah, mahasiswa organisasi cenderung tinggi pada aspek konfrontasi dan kombinasi aspek. Konfrontasi memiliki arti menghadapi secara langsung (kbbi.web.id). Dalam hal ini, konfrontasi dalam *coping* adalah bahwa dalam menghadapi masalah, individu menghadapi masalah secara langsung atau langsung ke sumber masalah. Konfrontasi menurut Lazarus dan Folkman (Smet, 1994:140) mempunyai arti individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi stres secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko. Artinya individu mempunyai prinsip-prinsip dalam hidupnya, tidak mudah terombang-ambing dengan keputusan atau pendapat orang lain. Sedangkan kombinasi aspek adalah tidak ada kecenderungan pada salah satu aspek saja tetapi kecenderungan tinggi pada lebih dari satu aspek.

Pada kategorisasi *Emotional Focused Coping*, terdapat 5 aspek di dalamnya, yaitu kontrol diri, membuat jarak, berpikir positif, tanggung jawab dan menghindar. Pada hasil penelitian ini, mahasiswa organisasi cenderung tinggi pada aspek tanggung jawab dan kombinasi aspek. Menurut Lazarus dan Folkman (Smet, 1993:140), mengatakan bahwa tanggung jawab dalam *coping* adalah menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatu. Kombinasi aspek pada *Emotional Focused Coping* ini juga tinggi sehingga pada kedua jenis *coping* mahasiswa organisasi cenderung sama-sama tinggi pada kombinasi aspek. Pada aspek kontrol diri dan membuat jarak, mahasiswa organisasi maupun non organisasi memiliki skor yang sama sehingga tidak ada yang lebih tinggi.

Organisasi mempunyai agenda kegiatan seperti membuat program kerja atau *planning* kegiatan, rapat rutin, evaluasi, diskusi yang mengharuskan seluruh anggotanya berperan aktif di dalamnya. Terdapat beberapa manfaat yang didapatkan mahasiswa, diantaranya adalah melatih *leadership*, belajar mengatur waktu, memperluas jaringan atau networking, mengasah kemampuan sosial, *problem solving* dan manajemen konflik (Pertiwi, dkk, 2014:233).

Berbagai macam kegiatan dan manfaat yang didapatkan dari organisasi tentu membuat mahasiswa lebih banyak pengalaman. Dengan pengalaman yang beragam maka mahasiswa akan memiliki berbagai macam strategi untuk menghadapi segala sesuatunya. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa mahasiswa organisasi cenderung tinggi pada kombinasi aspek. Hasil ini membuktikan bahwa mahasiswa organisasi dapat menggunakan berbagai macam cara dalam menghadapi masalah, baik itu dari jenis *Problem Focused Coping* maupun *Emotional Focused Coping*.

Kesimpulan dari penjelasan diatas adalah bahwa mahasiswa organisasi lebih cenderung tinggi pada *Problem Focused Coping*. Pada *Problem Focused Coping*, aspek yang tinggi adalah konfrontasi dan kombinasi aspek. Pada *Emotional Focused Coping*, aspek yang tinggi adalah tanggungjawab dan kombinasi aspek.

## **2. Strategi Coping Stres Mahasiswa Non Organisasi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa non organisasi lebih cenderung tinggi pada *Emotional Focused Coping*. *Emotional Focused Coping* (EFC), yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada emosi. Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres tanpa mengatasi sumber masalah (Lazarus dan Folkman dalam Smet, 1994:140).

Pada jenis *Problem Focused Coping*, mahasiswa non organisasi juga cenderung tinggi di aspeknya yaitu aspek mencari dukungan sosial dan merencanakan pemecahan masalah. Lazarus dan Folkman (Smet, 1994:140) mengatakan bahwa individu berusaha untuk mendapatkan bantuan dari orang lain, misalnya teman maupun keluarga. Carver mengatakan bahwa perencanaan (*planning*) merupakan pemecahan

masalah berupa perencanaan pengelolaan stres serta bagaimana cara yang tepat untuk mengatasinya. Perencanaan ini melibatkan strategi-strategi tindakan yang dilakukan dan menentukan cara penanganan terbaik untuk menyelesaikan masalah (Carver, dkk dalam Ma'mun, 2010:144).

Walaupun mahasiswa non organisasi cenderung tinggi pada kedua aspek *Problem Focused Coping*, namun hasil keseluruhan aspek tetap lebih tinggi pada mahasiswa organisasi.

Pada aspek *Emotional Focused Coping*, mahasiswa non organisasi cenderung tinggi pada aspek berfikir positif dan menghindar. Menurut Lazarus dan Folkman (Smet, 1994:140), penilaian kembali secara positif adalah dapat menerima masalah yang sedang terjadi dengan berfikir secara positif dalam mengatasi masalah dan meninjau ulang permasalahan secara positif. Sedangkan perilaku lari atau penghindaran menurut Lazarus dan Folkman adalah menjauh dan menghindar dari permasalahan yang dialaminya dan mencoba untuk melupakannya, karena dia merasa masalah ini tidak terlalu penting.

Hasil penelitian ini sama dengan hasil observasi yang peneliti temukan di lapangan bahwa mahasiswa non organisasi cenderung menggunakan bentuk *coping* dengan cara menghindar, bentuknya seperti tidak masuk saat presentasi di dalam kelas, tidak mengikuti kerja kelompok dengan alasan sedang banyak masalah dan menyerahkan tugas yang berat kepada temannya.

Kesimpulan dari penjelasan diatas adalah bahwa mahasiswa non organisasi lebih cenderung tinggi pada *Emotional Focused Coping*. Pada *Problem Focused Coping*, aspek yang tinggi adalah mencari dukungan sosial dan merencanakan pemecahan masalah. Pada *Emotional Focused Coping*, aspek yang tinggi adalah berpikir positif dan menghindar. Untuk aspek kontrol diri dan membuat jarak memiliki jumlah yang sama dengan mahasiswa organisasi.

### **3. Perbedaan Strategi *Coping* Stres pada Mahasiswa Organisasi dan Mahasiswa Non Organisasi**

Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa organisasi lebih cenderung tinggi pada *Problem Focused Coping*. Pada *Problem Focused Coping*, aspek yang tinggi adalah konfrontasi dan kombinasi aspek. Pada *Emotional Focused Coping*, aspek yang tinggi adalah tanggungjawab dan kombinasi aspek. Sedangkan hasil penelitian pada mahasiswa non organisasi adalah lebih cenderung tinggi pada *Emotional Focused Coping*. Pada *Problem Focused Coping*, aspek yang tinggi adalah mencari dukungan sosial dan merencanakan pemecahan masalah. Pada *Emotional Focused Coping*, aspek yang tinggi adalah berpikir positif dan menghindar. Untuk aspek kontrol diri dan membuat jarak memiliki jumlah yang sama dengan mahasiswa organisasi.

Setelah dilakukan analisa data menggunakan uji t dengan bantuan SPSS menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan strategi coping stres antara mahasiswa organisasi dan non organisasi. Walaupun dalam

penjelasan sebelumnya terdapat perbedaan baik itu secara bentuk *coping* maupun aspek *coping*, namun perbedaan tersebut sangat tipis sehingga tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok.

Peneliti menganalisis bahwa tidak adanya perbedaan pada dua kelompok ini disebabkan karena adanya beberapa hal yang mempengaruhi faktor *coping*. Menurut Parker (1986) ada tiga faktor utama yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan *coping*, yaitu: karakteristik situasional, faktor lingkungan dan faktor personal atau perbedaan individu (Ma'mun, 2010:148). Sedangkan menurut Bart Smet (1994:143) perilaku *coping* dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya; kondisi individu, karakteristik kepribadian, sosial-kognitif dan hubungan dengan lingkungan sosial.

Pada penelitian ini, faktor yang diperkirakan dapat menjadi pembeda adalah faktor lingkungan atau hubungan dengan lingkungan sosial dalam hal ini yang dimaksud adalah organisasi dan non organisasi. Namun, peneliti kurang memperhatikan faktor lain yang kemungkinan lebih dominan dalam mempengaruhi bentuk *coping* seseorang sehingga hasil dari penelitian tidak terdapat perbedaan secara signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Pratitis (2013) yang hanya menggunakan salah satu faktor saja sebagai acuan pembentuk *coping* menunjukkan bahwa tipe kepribadian berpengaruh pada strategi *coping* individu. Namun, pada penelitian ini faktor lingkungan berupa

organisasi kurang memberikan pengaruh yang berarti bagi pembentukan *coping*.

Selanjutnya adalah mengenai faktor hubungan dengan lingkungan, bahwa kondisi hubungan dengan lingkungan sosial setiap individu sangat beragam. Hubungan dengan lingkungan sosial bukan hanya kegiatan organisasi tetapi sangat luas menurut lingkungan masing-masing individu baik itu di dalam kampus maupun di rumah.

Alasan lain adalah, subjek penelitian kurang spesifik lagi. Seharusnya lebih di spesifikkan menurut lamanya subjek berorganisasi, karena bisa saja perbedaan lama tidaknya berorganisasi juga menjadi pengaruh pada penelitian.

Kemungkinan selanjutnya adalah peneliti melihat pada penelitian yang dilakukan oleh Khairah (2013) melalui pendapat Lazarus & Folkman bahwa individu cenderung untuk menggunakan *Problem Focused Coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut individu tersebut dapat dikontrol. Sebaliknya, individu cenderung menggunakan *Emotional Focused Coping* dalam menghadapi masalah yang menurutnya sulit dikontrol.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada satu orang perwakilan sample untuk mencari kemungkinan alasan lain. Sample dikategorikan menjadi dua kelompok, yaitu mahasiswa yang aktif organisasi dan juga mahasiswa yang tidak aktif organisasi. Wawancara kepada perwakilan sample penelitian adalah untuk mengkonfirmasi apakah pengertian

organisasi yang dimaksud antara peneliti dengan sample penelitian sama. Menurut peneliti bahwa yang dikategorikan dalam mahasiswa aktif organisasi adalah mahasiswa yang memang aktif dalam kegiatan organisasi, jika terdaftar sebagai anggota dalam organisasi tetapi tidak aktif dalam kegiatan maka sample digugurkan. Kemudian, untuk mahasiswa non organisasi, peneliti mengkriterikan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi manapun. Pengertian organisasi dalam penelitian ini adalah organisasi intrakampus, ekstrakampus maupun antarkampus.

Hasil wawancara kepada salah satu sample peneliti mendapatkan hasil bahwa pengertian tersebut sama dengan yang dimaksudkan oleh peneliti. Dimana jika mengikuti organisasi walaupun diluar kampus tetap dikategorikan mahasiswa organisasi asalkan masih dalam wilayah organisasi mahasiswa bukan organisasi diluar mahasiswa seperti organisasi pondok misalnya. Menurut salah satu subjek penelitian, organisasi seperti pondok misalnya, merupakan organisasi kelembagaan santri atau dapat dikatakan bahwa organisasi diluar lingkup mahasiswa.

Kemudian apabila individu menganggap bahwa sumber stres (yang berasal dari lingkungan) eksternal masih dapat dimanipulasi atau disiasati, maka individu akan cenderung memunculkan respon *coping* yang bertujuan untuk memindahkan ataupun menyiasati sumber stres tersebut (*Problem Focused Coping*). Namun apabila sumber stres eksternal sudah tidak dapat “dikutak-katik” lagi, maka satu-satunya respon *coping* yang

mungkin dilakukan adalah dengan menyesuaikan diri terhadap lingkungan untuk mengurangi distress emosional yang dirasakan individu (*emotion focused coping*) (Rudolph, Dennig, Weisz, 1995 dalam Intani dan Surjaningrum, 2010:121).

Kesuksesan *coping* tergantung pada sumber daya *coping*. Sumber daya *coping* ada dua, yaitu internal dan eksternal. Sumber daya Internal adalah gaya *coping* dan atribut personal. Sumber daya eksternal meliputi uang, waktu dan dukungan sosial serta kejadian lain yang mungkin terjadi pada saat yang sama. Semua faktor ini saling berinteraksi dalam mempengaruhi sistem *coping*. *Coping* yang sukses adalah seberapa cepat orang bisa kembali ke aktivitas normalnya (Taylor, 2009:551).

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa dalam menentukan dan melakukan strategi *coping* untuk mengatasi dan menghadapi masalah, tiap-tiap individu memiliki cara yang berbeda-beda tergantung dari situasi dan kondisi yang dihadapi. Seberapa jauh tingkat keberhasilan yang di dapat dari strategi *coping* yang dilakukan juga tergantung dari individu, situasi dan kondisinya masing-masing.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. Mahasiswa organisasi lebih cenderung tinggi pada *Problem Focused Coping*. Pada *Problem Focused Coping*, aspek yang tinggi adalah konfrontasi dan kombinasi aspek. Pada *Emotional Focused Coping*, aspek yang tinggi adalah tanggungjawab dan kombinasi aspek.
2. Mahasiswa non organisasi lebih cenderung tinggi pada *Emotional Focused Coping*. Pada *Problem Focused Coping*, aspek yang tinggi adalah mencari dukungan sosial dan merencanakan pemecahan masalah. Pada *Emotional Focused Coping*, aspek yang tinggi adalah berpikir positif dan menghindar. Untuk aspek kontrol diri dan membuat jarak memiliki jumlah yang sama dengan mahasiswa organisasi.
3. Tidak ada perbedaan *coping* stres yang signifikan antara mahasiswa organisasi dan non organisasi karena kurangnya perhatian terhadap faktor *coping* yang lain, kondisi lingkungan setiap individu sangat luas dan berbeda (bukan hanya lingkungan kampus saja) dan subjek penelitian kurang spesifik lagi, seharusnya lebih di spesifikkan menurut lamanya subjek berorganisasi.

4. Dalam menentukan dan melakukan strategi *coping* untuk mengatasi dan menghadapi masalah, tiap-tiap individu memiliki cara yang berbeda-beda tergantung dari situasi dan kondisi yang dihadapi. Seberapa jauh tingkat keberhasilan yang di dapat dari strategi *coping* yang dilakukan juga tergantung dari individu, situasi dan kondisinya masing-masing.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Mahasiswa**

- a. Bagi mahasiswa diharapkan untuk tidak takut mencoba kegiatan lain diluar kuliah asalkan kegiatan positif, karena semakin sering berlatih memecahkan masalah maka semakin tepat pula *coping* yang digunakan.
- b. Bagi mahasiswa diharapkan untuk selalu aktif dan terus menambah pengalaman karena dengan bertambahnya pengalaman maka akan semakin banyak perencanaan atau strategi yang dapat digunakan dalam penyelesaian sesuatu.

### **2. Bagi Penelitian Selanjutnya**

- a. Bagi penelitian selanjutnya, hendaknya peneliti menggali lagi mengenai sejumlah faktor yang mempengaruhi strategi *coping*.
- b. Lebih mempertimbangkan dan melihat lagi kondisi dan kriteria subjek.

- c. Jika ingin melakukan penelitian mengenai *coping* stres dan ingin lebih mendalami lagi hendaknya penelitian menggunakan metode kualitatif.



## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifuddin. 2007. *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. 2012. *Validitas dan Reliabelitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. 2013. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Abdurrahman, dkk. 2011. *Dasar-Dasar Metode Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arumwardhani, Arie. 2011. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Galang Press
- Bart, Smet. 1994. *Psikologi Kesehatan Jakarta*: Gramedia Widiasarana Indonesia
- Chaplin, J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Davison, dkk. 2010. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Fausiah & Widury. 2005. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Press
- Gunarsa. 2004. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia
- Gunarya, dkk. Modul tanpa tahun. *Bersahabat dengan Stres*.
- Intani dan Surjaningrum. 2010. *Coping Strategy pada Mahasiswa Salah Jurusan*. INSAN, Vol. 12 No. 02 (119-126)
- Ilyas, Syukri. 2014. Artikel Organisasi dalam Al-qur'an.
- Kalat, J.W. 2010. *Biopsikologi, Biological Psychology*. Jakarta: Salemba Humanika
- Kementrian Agama RI (2010). *Al-qur'an dan Tafsirnya Jilid X juz 28, 29, 30*. Jakarta: Lentera Abadi
- Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 155/U/1998

- Khoiroh, Qimmatul (2013). *Hubungan Strategi Coping dengan Tingkat Premenstrual Syndrom pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang: Tidak Diterbitkan
- Ma'mun, Jamaludin. 2010. *Hand Out Psikologi Umum II*. Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang
- Papalia, dkk. 2008. *Human Development, Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana
- Pertiwi, dkk. Tanpa tahun. *Hubungan Organisasi dengan Mahasiswa dalam Menciptakan Leadership*. ISBN: 978-602-70471-1-2 (227-234)
- Rohman. 2015. *Perbedaan Aktualisasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Kategori Aktivistis dan Non Aktivistis*. Seminar Psikologi Kemanusiaan. Universitas Muhammadiyah Malang (315-322)
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. 2010. *Stress dan Cara Mengurangnya*. Modul Cakrawala Pendidikan, No. 1 (55-66)
- Taylor, E. Shelley. 2009. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Kencana
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi
- Utami & Pratitis. 2013. *Peran Kreativitas dalam Membentuk Strategi Coping Mahasiswa Ditinjau dari Tipe Kepribadian dan Gaya Belajar*. Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 02 No.3 (232-247)
- Yusuf, Syamsu. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Zuhad, Abdul Haris. 2008. *Studi Komparasi Prestasi Belajar Mahasiswa Antara yang Aktivistis dan yang Nonaktivis Program S.1 Angkatan 2004 Di Iain Walisongo Semarang*. Skripsi
- <http://wikipedia/Organisasi Mahasiswa>. (diakses pada 9 Maret 2016)
- <http://kbbi.web.id/konfrontasi> (diakses tanggal 3 Maret 2016)
- [www.psychologymania.com](http://www.psychologymania.com). (diakses pada 11 Mei 2016)



# LAMPIRAN

## LAMPIRAN 1

### SKALA PENELITIAN

Organisasi

NIM :

Semester :

Usia :

NO	Pernyataan	YA	TIDAK
1.	Saya mengikuti organisasi tetapi saya adalah anggota yang tidak aktif		
2.	Saya adalah anggota yang aktif dalam organisasi		
3.	Posisi saya dalam organisasi adalah sebagai Pengurus Inti (Ketua, Sekretaris, Bendahara, dll)		
4.	Posisi saya dalam organisasi adalah sebagai anggota biasa		
5.	Saya tidak pernah membolos kuliah lebih dari 3 kali		
6.	Saya pernah membolos kuliah lebih dari 3 kali		
7.	Nilai IPK saya diatas 3,00		
8.	Nilai IPK saya dibawah 3,00		

NO	PERNYATAAN	STS	TS	KS	S	SS
1.	Saya percaya bahwa saya bisa menyelesaikan masalah tanpa terpengaruh oleh orang lain					
2.	Ketika mempunyai masalah, saya menunggu sampai memiliki keinginan untuk menyelesaikan masalah					
3.	Saya akan berusaha menyelesaikan masalah dengan cara apapun yang bisa saya lakukan					
4.	Ketika ada masalah, saya akan menyelesaikan sendiri tanpa bantuan orang lain					
5.	Saya akan meminta bimbingan atau nasehat dari oranglain yang saya anggap mampu membantu saya					
6.	Saya mudah terpengaruh oleh oranglain					
7.	Ketika saya menghadapi suatu					

	masalah, saya akan menyelesaikannya saat itu juga					
8.	Ketika ada masalah, saya menggunakan cara yang biasanya saya gunakan					
9.	Ketika saya mengalami suatu masalah, saya akan menceritakan kepada orang yang dekat dengan saya					
10.	Saya tidak percaya kepada orang lain sehingga saya akan menyelesaikan masalah saya sendiri					
11.	Saya akan memikirkan cara terbaik dan tepat untuk menyelesaikan masalah yang saya hadapi					
12.	Banyaknya rencana pemecahan masalah yang ada membuat saya bingung dan membuang waktu					
13.	Saya tidak mudah sedih atau kecewa ketika apa yang saya lakukan tidak sesuai dengan apa yang saya harapkan					
14.	Ketika saya gagal, saya marah kepada orang-orang yang menurut saya merupakan penyebab kegagalan					
15.	Saya lebih suka menyendiri ketika menghadapi masalah					
16.	Saya membayangkan semua masalah saya selesai dengan sendirinya					
17.	Saya selalu membuat perencanaan yang matang dalam mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalah saya					
18.	Saya mudah sekali sedih jika saya gagal					
19.	Saya mencoba untuk menahan emosi saya ketika saya sedang menghadapi masalah					
20.	Meskipun saya mempunyai masalah, saya tetap pergi ke kampus, beraktivitas seperti biasa dan bertemu dengan teman-teman					
21.	Saya tidak masuk kuliah ketika saya sedang menghadapi masalah					

22.	Saya merasa mengapa masalah demi masalah muncul dalam hidup saya					
23.	Banyak hikmah yang bisa saya ambil ketika saya menghadapi suatu permasalahan					
24.	Bila saya sedang mengalami kesulitan, saya malas untuk pergi kuliah dan mengerjakan tugas					
25.	Saya tetap menghadiri tugas kelompok walaupun saya sedang mempunyai masalah					
26.	Saya merasa malas beraktivitas ketika masalah saya belum selesai					
27.	Saya lebih memilih melakukan hal-hal yang saya senangi daripada memikirkan masalah saya terus-menerus					
28.	Saya tetap bergaul dan berbicara seperti biasa dengan teman walaupun suasana hati sedang buruk					
29.	Menurut saya, masalah yang muncul dalam kehidupan saya adalah hal yang wajar terjadi					
30.	Semakin banyak masalah membuat beban hidup saya semakin berat					
31.	Saya tetap belajar dan kuliah dengan sungguh-sungguh walaupun saya sedang menghadapi masalah					
32.	Jika sedang mempunyai masalah, saya tidak menghadiri kerja tugas kelompok					
33.	Aktivitas saya harus tetap berjalan seperti biasanya walaupun masalah yang saya hadapi belum selesai					
34.	Saya menahan diri untuk pergi jalan-jalan dan bersenang-senang agar bisa fokus terhadap masalah					
35.	Saya berani mencoba cara baru untuk mengatasi masalah saya					
36.	Saya berpikiran mengapa masalah selalu muncul dalam kehidupan saya					
37.	Saya mempunyai rencana kedua ketika rencana pertama gagal					
38.	Saya berpikir dahulu sebelum bertindak agar tidak salah langkah					

39.	Saya takut untuk menggunakan cara baru dalam penyelesaian masalah					
40.	Saya langsung mengatasi masalah tanpa menyusun rencana					



NIM :

Semester :

Usia :

NO	Pernyataan	YA	TIDAK
1.	Saya tidak pernah membolos kuliah lebih dari 3 kali		
2.	Saya pernah membolos kuliah lebih dari 3 kali		
3.	Nilai IPK saya diatas 3,00		
4.	Nilai IPK saya dibawah 3,00		

NO	PERNYATAAN	STS	TS	KS	S	SS
1.	Saya percaya bahwa saya bisa menyelesaikan masalah tanpa terpengaruh oleh orang lain					
2.	Ketika mempunyai masalah, saya menunggu sampai memiliki keinginan untuk menyelesaikan masalah					
3.	Saya akan berusaha menyelesaikan masalah dengan cara apapun yang bisa saya lakukan					
4.	Ketika ada masalah, saya akan menyelesaikan sendiri tanpa bantuan orang lain					
5.	Saya akan meminta bimbingan atau nasehat dari oranglain yang saya anggap mampu membantu saya					
6.	Saya mudah terpengaruh oleh oranglain					
7.	Ketika saya menghadapi suatu masalah, saya akan menyelesaikannya saat itu juga					
8.	Ketika ada masalah, saya menggunakan cara yang biasanya saya gunakan					
9.	Ketika saya mengalami suatu masalah, saya akan menceritakan kepada orang yang dekat dengan saya					
10.	Saya tidak percaya kepada orang lain sehingga saya akan menyelesaikan masalah saya sendiri					

11.	Saya akan memikirkan cara terbaik dan tepat untuk menyelesaikan masalah yang saya hadapi					
12.	Banyaknya rencana pemecahan masalah yang ada membuat saya bingung dan membuang waktu					
13.	Saya tidak mudah sedih atau kecewa ketika apa yang saya lakukan tidak sesuai dengan apa yang saya harapkan					
14.	Ketika saya gagal, saya marah kepada orang-orang yang menurut saya merupakan penyebab kegagalan					
15.	Saya lebih suka menyendiri ketika menghadapi masalah					
16.	Saya membayangkan semua masalah saya selesai dengan sendirinya					
17.	Saya selalu membuat perencanaan yang matang dalam mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalah saya					
18.	Saya mudah sekali sedih jika saya gagal					
19.	Saya mencoba untuk menahan emosi saya ketika saya sedang menghadapi masalah					
20.	Meskipun saya mempunyai masalah, saya tetap pergi ke kampus, beraktivitas seperti biasa dan bertemu dengan teman-teman					
21.	Saya tidak masuk kuliah ketika saya sedang menghadapi masalah					
22.	Saya merasa mengapa masalah demi masalah muncul dalam hidup saya					
23.	Banyak hikmah yang bisa saya ambil ketika saya menghadapi suatu permasalahan					
24.	Bila saya sedang mengalami kesulitan, saya malas untuk pergi kuliah dan mengerjakan tugas					
25.	Saya tetap menghadiri tugas kelompok walaupun saya sedang mempunyai masalah					
26.	Saya merasa malas beraktivitas					

	ketika masalah saya belum selesai					
27.	Saya lebih memilih melakukan hal-hal yang saya senangi daripada memikirkan masalah saya terus-menerus					
28.	Saya tetap bergaul dan berbicara seperti biasa dengan teman walaupun suasana hati sedang buruk					
29.	Menurut saya, masalah yang muncul dalam kehidupan saya adalah hal yang wajar terjadi					
30.	Semakin banyak masalah membuat beban hidup saya semakin berat					
31.	Saya tetap belajar dan kuliah dengan sungguh-sungguh walaupun saya sedang menghadapi masalah					
32.	Jika sedang mempunyai masalah, saya tidak menghadiri kerja tugas kelompok					
33.	Aktivitas saya harus tetap berjalan seperti biasanya walaupun masalah yang saya hadapi belum selesai					
34.	Saya menahan diri untuk pergi jalan-jalan dan bersenang-senang agar bisa fokus terhadap masalah					
35.	Saya berani mencoba cara baru untuk mengatasi masalah saya					
36.	Saya berpikiran mengapa masalah selalu muncul dalam kehidupan saya					
37.	Saya mempunyai rencana kedua ketika rencana pertama gagal					
38.	Saya berpikir dahulu sebelum bertindak agar tidak salah langkah					
39.	Saya takut untuk menggunakan cara baru dalam penyelesaian masalah					
40.	Saya langsung mengatasi masalah tanpa menyusun rencana					

## LAMPIRAN 2

### ANALISIS DATA

#### 1. Reliabilitas Dan Validitas Skala Coping Stres

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	180	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	180	100.0

- a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.897	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	144.1111	255.228	.376	.894
VAR00002	144.4722	249.334	.506	.892
VAR00003	143.7500	255.865	.370	.895
VAR00004	143.7611	252.641	.515	.893
VAR00005	143.7278	256.914	.332	.895
VAR00006	144.4833	255.961	.321	.895
VAR00007	144.3278	252.814	.459	.893
VAR00008	144.1000	255.074	.384	.894
VAR00009	144.8278	256.277	.274	.896
VAR00010	144.4556	248.741	.515	.892
VAR00011	143.6556	252.540	.549	.892
VAR00012	144.4611	249.233	.506	.892
VAR00013	144.4611	258.451	.244	.896
VAR00014	144.2333	254.236	.345	.895

VAR00015	143.5056	255.268	.513	.893
VAR00016	144.2000	255.200	.375	.894
VAR00017	143.9389	254.583	.429	.894
VAR00018	144.6944	254.917	.302	.896
VAR00019	143.9944	256.888	.313	.895
VAR00020	144.4111	254.824	.334	.895
VAR00021	144.3278	252.814	.459	.893
VAR00022	144.7889	253.754	.347	.895
VAR00023	143.5167	256.307	.464	.894
VAR00024	144.1500	246.285	.575	.891
VAR00025	143.9667	255.708	.404	.894
VAR00026	144.5944	253.382	.375	.895
VAR00027	143.9056	253.706	.471	.893
VAR00028	144.1278	246.995	.562	.891
VAR00029	143.8444	257.015	.336	.895
VAR00030	144.6556	257.009	.269	.896
VAR00031	143.9278	252.671	.544	.892
VAR00032	144.1167	253.768	.397	.894
VAR00033	143.9278	259.274	.267	.896
VAR00034	144.3778	255.119	.322	.895
VAR00035	144.1056	254.743	.416	.894
VAR00036	144.8333	256.240	.276	.896
VAR00037	143.9111	253.679	.470	.893
VAR00038	143.7667	252.560	.520	.893
VAR00039	144.5722	257.084	.270	.896
VAR00040	144.4611	248.954	.511	.892

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	180	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	180	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.896	39

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	140.6889	247.601	.365	.895
VAR00002	141.0500	241.344	.511	.892
VAR00003	140.3278	248.065	.365	.895
VAR00004	140.3389	244.750	.515	.893
VAR00005	140.3056	249.197	.323	.895
VAR00006	141.0611	247.957	.323	.895
VAR00007	140.9056	245.069	.454	.893
VAR00008	140.6778	247.437	.373	.894
VAR00009	141.4056	248.276	.276	.896
VAR00010	141.0333	240.770	.520	.892
VAR00011	140.2333	244.727	.546	.892
VAR00012	141.0389	241.233	.511	.892
VAR00014	140.8111	246.255	.348	.895
VAR00015	140.0833	247.373	.511	.893
VAR00016	140.7778	247.425	.370	.894
VAR00017	140.5167	247.033	.415	.894
VAR00018	141.2722	247.149	.298	.896
VAR00019	140.5722	249.051	.309	.895
VAR00020	140.9889	246.480	.347	.895
VAR00021	140.9056	245.069	.454	.893

VAR00022	141.3667	245.697	.352	.895
VAR00023	140.0944	248.365	.464	.894
VAR00024	140.7278	238.322	.581	.891
VAR00025	140.5444	247.937	.397	.894
VAR00026	141.1722	245.261	.382	.894
VAR00027	140.4833	245.871	.468	.893
VAR00028	140.7056	239.025	.568	.891
VAR00029	140.4222	249.083	.335	.895
VAR00030	141.2333	248.962	.272	.896
VAR00031	140.5056	244.844	.541	.892
VAR00032	140.6944	245.901	.396	.894
VAR00033	140.5056	251.279	.267	.896
VAR00034	140.9556	246.802	.334	.895
VAR00035	140.6833	246.977	.410	.894
VAR00036	141.4111	248.243	.278	.896
VAR00037	140.4889	245.849	.467	.893
VAR00038	140.3444	244.663	.520	.892
VAR00039	141.1500	249.089	.271	.896
VAR00040	141.0389	240.965	.517	.892

## 2. Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		VAR00001
N		180
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	144.4611
	Std. Deviation	16.07641
Most Extreme Differences	Absolute	.059
	Positive	.050
	Negative	-.059
Test Statistic		.059
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.



### LAMPIRAN 3

#### 1. Kategorisasi Mahasiswa Organisasi

Subyek	$\Sigma$ PFC	Rata-Rata PFC	$\Sigma$ EFC	Rata-Rata EFC	Katagorisasi
1	74	3,7	69	3,631578947	PFC
2	63	3,15	70	3,684210526	EFC
3	77	3,85	84	4,421052632	EFC
4	87	4,35	71	3,736842105	PFC
5	88	4,4	82	4,315789474	PFC
6	71	3,55	64	3,368421053	PFC
7	75	3,75	75	3,947368421	EFC
8	77	3,85	68	3,578947368	PFC
9	70	3,5	72	3,789473684	EFC
10	78	3,9	62	3,263157895	PFC
11	80	4	72	3,789473684	PFC
12	83	4,15	75	3,947368421	PFC
13	78	3,9	76	4	EFC
14	81	4,05	79	4,157894737	EFC
15	75	3,75	68	3,578947368	PFC
16	73	3,65	62	3,263157895	PFC
17	72	3,6	70	3,684210526	EFC
18	35	1,75	49	2,578947368	EFC
19	80	4	71	3,736842105	PFC
20	81	4,05	68	3,578947368	PFC
21	64	3,2	60	3,157894737	PFC
22	73	3,65	68	3,578947368	PFC
23	73	3,65	67	3,526315789	PFC
24	98	4,9	94	4,947368421	EFC
25	87	4,35	89	4,684210526	EFC
26	68	3,4	80	4,210526316	EFC
27	83	4,15	83	4,368421053	EFC

<b>28</b>	70	3,5	57	3	PFC
<b>29</b>	62	3,1	61	3,210526316	EFC
<b>30</b>	72	3,6	71	3,736842105	EFC
<b>31</b>	86	4,3	77	4,052631579	PFC
<b>32</b>	71	3,55	72	3,789473684	EFC
<b>33</b>	39	1,95	49	2,578947368	EFC
<b>34</b>	71	3,55	73	3,842105263	EFC
<b>35</b>	94	4,7	85	4,473684211	PFC
<b>36</b>	76	3,8	64	3,368421053	PFC
<b>37</b>	76	3,8	83	4,368421053	EFC
<b>38</b>	72	3,6	63	3,315789474	PFC
<b>39</b>	75	3,75	62	3,263157895	PFC
<b>40</b>	77	3,85	80	4,210526316	EFC
<b>41</b>	81	4,05	79	4,157894737	EFC
<b>42</b>	66	3,3	68	3,578947368	EFC
<b>43</b>	74	3,7	71	3,736842105	EFC
<b>44</b>	76	3,8	72	3,789473684	PFC
<b>45</b>	79	3,95	76	4	EFC
<b>46</b>	57	2,85	54	2,842105263	PFC
<b>47</b>	68	3,4	59	3,105263158	PFC
<b>48</b>	75	3,75	73	3,842105263	EFC
<b>49</b>	75	3,75	76	4	EFC
<b>50</b>	62	3,1	63	3,315789474	EFC
<b>51</b>	55	2,75	69	3,631578947	EFC
<b>52</b>	70	3,5	71	3,736842105	EFC
<b>53</b>	73	3,65	67	3,526315789	PFC
<b>54</b>	64	3,2	60	3,157894737	PFC
<b>55</b>	62	3,1	70	3,684210526	EFC
<b>56</b>	70	3,5	63	3,315789474	PFC
<b>57</b>	70	3,5	65	3,421052632	PFC
<b>58</b>	74	3,7	71	3,736842105	EFC

<b>59</b>	77	3,85	60	3,157894737	PFC
<b>60</b>	75	3,75	71	3,736842105	PFC
<b>61</b>	78	3,9	81	4,263157895	EFC
<b>62</b>	63	3,15	64	3,368421053	EFC
<b>63</b>	67	3,35	76	4	EFC
<b>64</b>	80	4	76	4	EFC
<b>65</b>	76	3,8	70	3,684210526	PFC
<b>66</b>	79	3,95	73	3,842105263	PFC
<b>67</b>	79	3,95	71	3,736842105	PFC
<b>68</b>	88	4,4	67	3,526315789	PFC
<b>69</b>	76	3,8	78	4,105263158	EFC
<b>70</b>	64	3,2	42	2,210526316	PFC
<b>71</b>	65	3,25	60	3,157894737	PFC
<b>72</b>	67	3,35	58	3,052631579	PFC
<b>73</b>	75	3,75	77	4,052631579	EFC
<b>74</b>	90	4,5	75	3,947368421	PFC
<b>75</b>	84	4,2	69	3,631578947	PFC
<b>76</b>	82	4,1	75	3,947368421	PFC
<b>77</b>	80	4	73	3,842105263	PFC
<b>78</b>	63	3,15	61	3,210526316	EFC
<b>79</b>	81	4,05	78	4,105263158	EFC
<b>80</b>	86	4,3	79	4,157894737	PFC
<b>81</b>	72	3,6	72	3,789473684	EFC
<b>82</b>	72	3,6	64	3,368421053	PFC
<b>83</b>	95	4,75	87	4,578947368	PFC
<b>84</b>	68	3,4	69	3,631578947	EFC
<b>85</b>	89	4,45	90	4,736842105	EFC
<b>86</b>	83	4,15	75	3,947368421	PFC
<b>87</b>	91	4,55	80	4,210526316	PFC
<b>88</b>	76	3,8	77	4,052631579	EFC
<b>89</b>	78	3,9	71	3,736842105	PFC

90	79	3,95	80	4,210526316	EFC
----	----	------	----	-------------	-----

Mahasiswa Organisasi	
PFC	47
EFC	43
TOTAL	90

## 2. Kategorisasi Mahasiswa Non Organisasi

Subyek	$\Sigma$ PFC	Rata-Rata PFC	$\Sigma$ EFC	Rata-Rata EFC	Katagorisasi
1	80	4	85	4,473684211	EFC
2	71	3,55	83	4,368421053	EFC
3	70	3,5	73	3,842105263	EFC
4	84	4,2	93	4,894736842	EFC
5	69	3,45	61	3,210526316	PFC
6	77	3,85	71	3,736842105	PFC
7	62	3,1	71	3,736842105	EFC
8	73	3,65	74	3,894736842	EFC
9	84	4,2	74	3,894736842	PFC
10	77	3,85	73	3,842105263	PFC
11	81	4,05	83	4,368421053	EFC
12	88	4,4	72	3,789473684	PFC
13	96	4,8	82	4,315789474	PFC
14	73	3,65	73	3,842105263	EFC
15	75	3,75	75	3,947368421	EFC
16	75	3,75	73	3,842105263	EFC
17	66	3,3	63	3,315789474	EFC
18	80	4	76	4	EFC
19	80	4	74	3,894736842	PFC
20	73	3,65	72	3,789473684	EFC
21	67	3,35	64	3,368421053	EFC
22	93	4,65	81	4,263157895	PFC
23	69	3,45	62	3,263157895	PFC
24	65	3,25	79	4,157894737	EFC
25	88	4,4	82	4,315789474	PFC
26	62	3,1	69	3,631578947	EFC

<b>27</b>	81	4,05	82	4,315789474	EFC
<b>28</b>	82	4,1	76	4	PFC
<b>29</b>	87	4,35	81	4,263157895	PFC
<b>30</b>	72	3,6	63	3,315789474	PFC
<b>31</b>	57	2,85	50	2,631578947	PFC
<b>32</b>	80	4	78	4,105263158	EFC
<b>33</b>	95	4,75	94	4,947368421	EFC
<b>34</b>	73	3,65	77	4,052631579	EFC
<b>35</b>	68	3,4	55	2,894736842	PFC
<b>36</b>	79	3,95	78	4,105263158	EFC
<b>37</b>	74	3,7	69	3,631578947	PFC
<b>38</b>	70	3,5	72	3,789473684	EFC
<b>39</b>	75	3,75	61	3,210526316	PFC
<b>40</b>	72	3,6	69	3,631578947	EFC
<b>41</b>	64	3,2	69	3,631578947	EFC
<b>42</b>	66	3,3	69	3,631578947	EFC
<b>43</b>	71	3,55	66	3,473684211	PFC
<b>44</b>	69	3,45	64	3,368421053	PFC
<b>45</b>	77	3,85	69	3,631578947	PFC
<b>46</b>	78	3,9	75	3,947368421	EFC
<b>47</b>	68	3,4	69	3,631578947	EFC
<b>48</b>	79	3,95	81	4,263157895	EFC
<b>49</b>	66	3,3	69	3,631578947	EFC
<b>50</b>	76	3,8	65	3,421052632	PFC
<b>51</b>	85	4,25	65	3,421052632	PFC
<b>52</b>	86	4,3	74	3,894736842	PFC
<b>53</b>	78	3,9	74	3,894736842	PFC
<b>54</b>	71	3,55	66	3,473684211	PFC
<b>55</b>	75	3,75	70	3,684210526	PFC
<b>56</b>	88	4,4	69	3,631578947	PFC
<b>57</b>	68	3,4	49	2,578947368	PFC
<b>58</b>	68	3,4	68	3,578947368	EFC
<b>59</b>	79	3,95	62	3,263157895	PFC
<b>60</b>	75	3,75	67	3,526315789	PFC
<b>61</b>	70	3,5	68	3,578947368	EFC
<b>62</b>	67	3,35	63	3,315789474	PFC

63	61	3,05	63	3,315789474	EFC
64	79	3,95	71	3,736842105	PFC
65	67	3,35	61	3,210526316	PFC
66	70	3,5	71	3,736842105	EFC
67	71	3,55	70	3,684210526	EFC
68	79	3,95	69	3,631578947	PFC
69	57	2,85	57	3	EFC
70	59	2,95	69	3,631578947	EFC
71	80	4	75	3,947368421	PFC
72	85	4,25	79	4,157894737	PFC
73	76	3,8	70	3,684210526	PFC
74	84	4,2	65	3,421052632	PFC
75	71	3,55	72	3,789473684	EFC
76	75	3,75	72	3,789473684	EFC
77	70	3,5	64	3,368421053	PFC
78	84	4,2	75	3,947368421	PFC
79	70	3,5	72	3,789473684	EFC
80	78	3,9	68	3,578947368	PFC
81	74	3,7	69	3,631578947	PFC
82	76	3,8	66	3,473684211	PFC
83	64	3,2	65	3,421052632	EFC
84	74	3,7	74	3,894736842	EFC
85	69	3,45	72	3,789473684	EFC
86	69	3,45	66	3,473684211	EFC
87	73	3,65	58	3,052631579	PFC
88	72	3,6	73	3,842105263	EFC
89	61	3,05	66	3,473684211	EFC
90	62	3,1	72	3,789473684	EFC

<b>Mahasiswa Non Organisasi</b>	
<b>PFC</b>	44
<b>EFC</b>	46
<b>TOTAL</b>	90

LAMPIRAN 4

KATEGORISASI ASPEK PFC

1. Mahasiswa Organisasi

Subyek	Konfrontasi		Dukungan Sosial		Planning		Kategorisasi
	Σ	Rata2	Σ	Rata2	Σ	Rata2	
1	28	3,5	16	4	29	3,625	Dukungan Sosial
2	21	2,625	14	3,5	24	3	Dukungan Sosial
3	30	3,75	15	3,75	32	4	Planning
4	35	4,375	17	4,25	34	4,25	Konfrontasi
5	32	4	19	4,75	35	4,375	Dukungan Sosial
6	28	3,5	14	3,5	29	3,625	Planning
7	26	3,25	16	4	33	4,125	Planning
8	29	3,625	16	4	32	4	Kombinasi
9	28	3,5	14	3,5	28	3,5	Kombinasi
10	27	3,375	18	4,5	30	3,75	Dukungan Sosial
11	34	4,25	15	3,75	31	3,875	Konfrontasi
12	32	4	17	4,25	33	4,125	Planning
13	32	4	15	3,75	31	3,875	Konfrontasi
14	33	4,125	16	4	32	4	Konfrontasi
15	29	3,625	15	3,75	30	3,75	Kombinasi
16	27	3,375	16	4	31	3,875	Dukungan Sosial
17	28	3,5	15	3,75	28	3,5	Dukungan Sosial
18	14	1,75	8	2	17	2,125	Planning
19	31	3,875	16	4	32	4	Kombinasi
20	30	3,75	17	4,25	33	4,125	Dukungan Sosial
21	25	3,125	13	3,25	25	3,125	Dukungan Sosial
22	29	3,625	14	3,5	30	3,75	Planning
23	28	3,5	15	3,75	29	3,625	Dukungan Sosial
24	40	5	19	4,75	38	4,75	Konfrontasi
25	35	4,375	17	4,25	35	4,375	Kombinasi
26	23	2,875	14	3,5	30	3,75	Planning
27	33	4,125	17	4,25	33	4,125	Dukungan Sosial
28	30	3,75	13	3,25	28	3,5	Konfrontasi
29	26	3,25	12	3	26	3,25	Kombinasi
30	30	3,75	13	3,25	30	3,75	Kombinasi
31	36	4,5	17	4,25	33	4,125	Konfrontasi
32	28	3,5	14	3,5	28	3,5	Kombinasi
33	16	2	9	2,25	14	1,75	Dukungan Sosial

34	25	3,125	16	4	28	3,5	Dukungan Sosial
35	36	4,5	19	4,75	37	4,625	Dukungan Sosial
36	31	3,875	15	3,75	30	3,75	Konfrontasi
37	33	4,125	13	3,25	31	3,875	Konfrontasi
38	30	3,75	14	3,5	27	3,375	Konfrontasi
39	27	3,375	16	4	31	3,875	Dukungan Sosial
40	30	3,75	15	3,75	31	3,875	Planning
41	32	4	16	4	32	4	Kombinasi
42	24	3	14	3,5	26	3,25	Dukungan Sosial
43	30	3,75	15	3,75	29	3,625	Kombinasi
44	30	3,75	15	3,75	31	3,875	Planning
45	32	4	15	3,75	31	3,875	Konfrontasi
46	20	2,5	13	3,25	21	2,625	Dukungan Sosial
47	25	3,125	15	3,75	28	3,5	Dukungan Sosial
48	27	3,375	16	4	32	4	Kombinasi
49	31	3,875	14	3,5	29	3,625	Konfrontasi
50	26	3,25	12	3	25	3,125	Konfrontasi
51	25	3,125	9	2,25	22	2,75	Konfrontasi
52	32	4	12	3	28	3,5	Konfrontasi
53	31	3,875	13	3,25	29	3,625	Konfrontasi
54	29	3,625	11	2,75	23	2,875	Konfrontasi
55	28	3,5	11	2,75	26	3,25	Konfrontasi
56	27	3,375	13	3,25	30	3,75	Planning
57	29	3,625	12	3	30	3,75	Planning
58	30	3,75	14	3,5	28	3,5	Konfrontasi
59	32	4	14	3,5	30	3,75	Konfrontasi
60	28	3,5	15	3,75	31	3,875	Planning
61	31	3,875	14	3,5	33	4,125	Planning
62	28	3,5	11	2,75	24	3	Konfrontasi
63	29	3,625	11	2,75	27	3,375	Konfrontasi
64	32	4	16	4	32	4	Kombinasi
65	32	4	14	3,5	30	3,75	Konfrontasi
66	30	3,75	16	4	31	3,875	Dukungan Sosial
67	28	3,5	17	4,25	31	3,875	Dukungan Sosial
68	35	4,375	19	4,75	32	4	Dukungan Sosial
69	33	4,125	14	3,5	28	3,5	Konfrontasi
70	27	3,375	11	2,75	25	3,125	Konfrontasi
71	28	3,5	12	3	25	3,125	Konfrontasi
72	28	3,5	14	3,5	22	2,75	Kombinasi
73	29	3,625	15	3,75	30	3,75	Kombinasi
74	31	3,875	20	5	39	4,875	Dukungan Sosial

75	33	4,125	17	4,25	34	4,25	Konfrontasi
76	28	3,5	17	4,25	35	4,375	Planning
77	31	3,875	16	4	32	4	Kombinasi
78	26	3,25	12	3	27	3,375	Planning
79	31	3,875	16	4	33	4,125	Planning
80	36	4,5	16	4	34	4,25	Konfrontasi
81	27	3,375	15	3,75	30	3,75	Kombinasi
82	26	3,25	15	3,75	32	4	Planning
83	35	4,375	20	5	38	4,75	Dukungan Sosial
84	27	3,375	14	3,5	26	3,25	Dukungan Sosial
85	34	4,25	18	4,5	38	4,75	Planning
86	32	4	16	4	34	4,25	Planning
87	39	4,875	16	4	36	4,5	Konfrontasi
88	30	3,75	15	3,75	32	4	Planning
89	32	4	14	3,5	30	3,75	Konfrontasi
90	32	4	16	4	30	3,75	Konfrontasi

ASPEK	$\Sigma$
Konfrontasi	28
Mencari Dukungan Sosial	24
Merencanakan Pemecahan Masalah	20
Kombinasi Aspek	18
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>

## 2. Mahasiswa Non Organisasi

Subyek	Konfrontasi		Dukungan Sosial		Planning		KATEGORI
	$\Sigma$	Rata2	$\Sigma$	Rata2	$\Sigma$	Rata2	
1	33	4,125	14	3,5	35	4,375	Planning
2	23	2,875	16	4	28	3,5	Dukungan Sosial
3	31	3,875	13	3,25	27	3,375	Konfrontasi
4	33	4,125	16	4	39	4,875	Planning
5	23	2,875	15	3,75	29	3,625	Dukungan Sosial
6	31	3,875	15	3,75	30	3,75	Konfrontasi
7	23	2,875	12	3	27	3,375	Planning
8	26	3,25	16	4	29	3,625	Dukungan Sosial
9	30	3,75	18	4,5	35	4,375	Dukungan Sosial
10	30	3,75	16	4	29	3,625	Dukungan Sosial
11	33	4,125	16	4	34	4,25	Planning
12	31	3,875	19	4,75	35	4,375	Dukungan Sosial
13	36	4,5	20	5	35	4,375	Dukungan Sosial
14	25	3,125	16	4	31	3,875	Dukungan Sosial
15	31	3,875	13	3,25	30	3,75	Konfrontasi
16	29	3,625	15	3,75	29	3,625	Dukungan Sosial
17	28	3,5	12	3	26	3,25	Konfrontasi
18	32	4	16	4	32	4	Kombinasi
19	31	3,875	16	4	33	4,125	Planning
20	29	3,625	14	3,5	29	3,625	Kombinasi
21	27	3,375	12	3	29	3,625	Konfrontasi
22	38	4,75	18	4,5	39	4,875	Planning
23	26	3,25	14	3,5	29	3,625	Planning
24	22	2,75	13	3,25	30	3,75	Planning
25	34	4,25	18	4,5	33	4,125	Dukungan Sosial
26	18	2,25	14	3,5	29	3,625	Planning
27	31	3,875	16	4	35	4,375	Planning
28	34	4,25	16	4	26	3,25	Konfrontasi
29	34	4,25	17	4,25	35	4,375	Planning
30	25	3,125	15	3,75	26	3,25	Dukungan Sosial
31	26	3,25	9	2,25	23	2,875	Konfrontasi
32	30	3,75	16	4	32	4	Kombinasi
33	35	4,375	20	5	40	5	Kombinasi
34	29	3,625	14	3,5	31	3,875	Planning
35	29	3,625	13	3,25	26	3,25	Konfrontasi
36	32	4	16	4	31	3,875	Kombinasi
37	27	3,375	15	3,75	31	3,875	Planning

<b>38</b>	30	3,75	13	3,25	27	3,375	Konfrontasi
<b>39</b>	27	3,375	16	4	31	3,875	Dukungan Sosial
<b>40</b>	27	3,375	15	3,75	28	3,5	Dukungan Sosial
<b>41</b>	28	3,5	11	2,75	26	3,25	Konfrontasi
<b>42</b>	25	3,125	13	3,25	29	3,625	Planning
<b>43</b>	29	3,625	13	3,25	28	3,5	Konfrontasi
<b>44</b>	23	2,875	15	3,75	29	3,625	Dukungan Sosial
<b>45</b>	30	3,75	15	3,75	32	4	Planning
<b>46</b>	29	3,625	16	4	31	3,875	Dukungan Sosial
<b>47</b>	27	3,375	13	3,25	28	3,5	Konfrontasi
<b>48</b>	32	4	15	3,75	31	3,875	Konfrontasi
<b>49</b>	28	3,5	12	3	26	3,25	Konfrontasi
<b>50</b>	28	3,5	15	3,75	33	4,125	Planning
<b>51</b>	35	4,375	17	4,25	32	4	Konfrontasi
<b>52</b>	33	4,125	18	4,5	33	4,125	Dukungan Sosial
<b>53</b>	27	3,375	17	4,25	34	4,25	Kombinasi
<b>54</b>	30	3,75	13	3,25	28	3,5	Konfrontasi
<b>55</b>	30	3,75	15	3,75	30	3,75	Kombinasi
<b>56</b>	35	4,375	17	4,25	34	4,25	Kombinasi
<b>57</b>	26	3,25	13	3,25	29	3,625	Planning
<b>58</b>	27	3,375	13	3,25	27	3,375	Kombinasi
<b>59</b>	32	4	15	3,75	32	4	Kombinasi
<b>60</b>	31	3,875	14	3,5	30	3,75	Konfrontasi
<b>61</b>	29	3,625	13	3,25	28	3,5	Konfrontasi
<b>62</b>	27	3,375	13	3,25	26	3,25	Konfrontasi
<b>63</b>	29	3,625	12	3	21	2,625	Konfrontasi
<b>64</b>	30	3,75	16	4	33	4,125	Planning
<b>65</b>	30	3,75	12	3	23	2,875	Konfrontasi
<b>66</b>	25	3,125	15	3,75	28	3,5	Dukungan Sosial
<b>67</b>	29	3,625	14	3,5	28	3,5	Konfrontasi
<b>68</b>	29	3,625	17	4,25	31	3,875	Dukungan Sosial
<b>69</b>	19	2,375	12	3	22	2,75	Dukungan Sosial
<b>70</b>	24	3	12	3	22	2,75	Kombinasi
<b>71</b>	31	3,875	16	4	33	4,125	Planning
<b>72</b>	30	3,75	18	4,5	35	4,375	Planning
<b>73</b>	30	3,75	16	4	28	3,5	Dukungan Sosial
<b>74</b>	33	4,125	16	4	34	4,25	Planning
<b>75</b>	30	3,75	13	3,25	28	3,5	Konfrontasi
<b>76</b>	31	3,875	14	3,5	30	3,75	Konfrontasi
<b>77</b>	29	3,625	12	3	27	3,375	Konfrontasi
<b>78</b>	36	4,5	15	3,75	33	4,125	Konfrontasi

<b>79</b>	27	3,375	14	3,5	28	3,5	Kombinasi
<b>80</b>	31	3,875	15	3,75	32	4	Konfrontasi
<b>81</b>	28	3,5	16	4	30	3,75	Dukungan Sosial
<b>82</b>	28	3,5	17	4,25	30	3,75	Dukungan Sosial
<b>83</b>	26	3,25	12	3	26	3,25	Kombinasi
<b>84</b>	29	3,625	14	3,5	30	3,75	Planning
<b>85</b>	28	3,5	13	3,25	28	3,5	Kombinasi
<b>86</b>	28	3,5	13	3,25	27	3,375	Planning
<b>87</b>	30	3,75	15	3,75	25	3,125	Kombinasi
<b>88</b>	24	3	16	4	29	3,625	Dukungan Sosial
<b>89</b>	19	2,375	14	3,5	25	3,125	Dukungan Sosial
<b>90</b>	20	2,5	14	3,5	27	3,375	Dukungan Sosial

<b>ASPEK</b>	<b>Σ</b>
Konfrontasi	26
Mencari Dukungan Sosial	26
Merencanakan Pemecahan Masalah	23
Kombinasi Aspek	15
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>

## LAMPIRAN 5

### KATEGORI ASPEK EFC

#### 1. Mahasiswa Organisasi

Subyek	Kontrol Diri		Membuat Jarak		Berpikir Positif		Tanggung Jawab		Menghindar		Kategorisasi
	$\Sigma$	Rata2	$\Sigma$	Rata2	$\Sigma$	Rata2	$\Sigma$	Rata2	$\Sigma$	Rata2	
1	10	3,3	17	4,3	12	3	22	3,7	8	4	Membuat Jarak
2	11	3,7	14	3,5	15	3,8	24	4	6	3	Tanggung Jawab
3	13	4,3	19	4,8	20	5	22	3,7	10	5	Kombinasi
4	12	4	15	3,8	16	4	21	3,5	7	3,5	Kombinasi
5	12	4	18	4,5	16	4	27	4,5	9	4,5	Kombinasi
6	8	2,7	13	3,3	15	3,8	20	3,3	8	4	Menghindar
7	10	3,3	17	4,3	17	4,3	22	3,7	9	4,5	Menghindar
8	11	3,7	13	3,3	15	3,8	23	3,8	6	3	Kombinasi
9	10	3,3	15	3,8	17	4,3	24	4	6	3	Berpikir Positif
10	12	4	13	3,3	12	3	18	3	7	3,5	Kontrol Diri
11	11	3,7	16	4	15	3,8	22	3,7	8	4	Kombinasi
12	12	4	15	3,8	16	4	24	4	8	4	Kombinasi
13	12	4	16	4	16	4	24	4	8	4	Kombinasi
14	12	4	20	5	14	3,5	24	4	9	4,5	Membuat Jarak
15	10	3,3	15	3,8	12	3	24	4	7	3,5	Tanggung Jawab
16	10	3,3	12	3	12	3	20	3,3	8	4	Menghindar
17	11	3,7	15	3,8	14	3,5	22	3,7	8	4	Menghindar
18	6	2	12	3	10	2,5	15	2,5	6	3	Menghindar
19	12	4	15	3,8	12	3	24	4	8	4	Kombinasi
20	11	3,7	13	3,3	16	4	20	3,3	8	4	Kombinasi
21	10	3,3	10	2,5	15	3,8	20	3,3	5	2,5	Berpikir Positif
22	11	3,7	16	4	13	3,3	20	3,3	8	4	Kombinasi
23	11	3,7	14	3,5	15	3,8	20	3,3	7	3,5	Berpikir Positif
24	15	5	20	5	20	5	29	4,8	10	5	Kombinasi
25	11	3,7	20	5	18	4,5	30	5	10	5	Kombinasi
26	11	3,7	16	4	16	4	28	4,7	9	4,5	Tanggung Jawab
27	14	4,7	20	5	15	3,8	26	4,3	8	4	Membuat Jarak
28	10	3,3	11	2,8	11	2,8	19	3,2	6	3	Kontrol Diri
29	9	3	13	3,3	13	3,3	20	3,3	6	3	Kombinasi
30	10	3,3	17	4,3	13	3,3	23	3,8	8	4	Membuat Jarak
31	10	3,3	19	4,8	14	3,5	26	4,3	8	4	Membuat Jarak
32	11	3,7	16	4	15	3,8	23	3,8	7	3,5	Membuat Jarak
33	10	3,3	8	2	13	3,3	13	2,2	5	2,5	Kombinasi
34	11	3,7	16	4	14	3,5	24	4	8	4	Kombinasi

35	15	5	18	4,5	18	4,5	25	4,2	9	4,5	Kontrol Diri
36	10	3,3	13	3,3	13	3,3	21	3,5	7	3,5	Kombinasi
37	14	4,7	18	4,5	18	4,5	25	4,2	8	4	Kontrol Diri
38	9	3	13	3,3	14	3,5	21	3,5	6	3	Kombinasi
39	9	3	13	3,3	15	3,8	17	2,8	8	4	Menghindar
40	14	4,7	17	4,3	17	4,3	24	4	8	4	Kontrol Diri
41	12	4	17	4,3	16	4	26	4,3	8	4	Kombinasi
42	8	2,7	15	3,8	14	3,5	23	3,8	8	4	Menghindar
43	9	3	17	4,3	15	3,8	23	3,8	7	3,5	Membuat Jarak
44	12	4	16	4	17	4,3	19	3,2	8	4	Berpikir Positif
45	12	4	16	4	15	3,8	25	4,2	8	4	Tanggung Jawab
46	10	3,3	10	2,5	12	3	17	2,8	5	2,5	Kontrol Diri
47	10	3,3	12	3	12	3	18	3	7	3,5	Menghindar
48	13	4,3	17	4,3	13	3,3	22	3,7	8	4	Kombinasi
49	11	3,7	18	4,5	14	3,5	25	4,2	8	4	Membuat Jarak
50	10	3,3	15	3,8	12	3	19	3,2	7	3,5	Membuat Jarak
51	12	4	13	3,3	15	3,8	21	3,5	8	4	Kombinasi
52	12	4	14	3,5	14	3,5	25	4,2	6	3	Tanggung Jawab
53	11	3,7	15	3,8	15	3,8	19	3,2	7	3,5	Kombinasi
54	8	2,7	12	3	13	3,3	21	3,5	6	3	Tanggung Jawab
55	12	4	14	3,5	14	3,5	24	4	6	3	Kombinasi
56	9	3	14	3,5	13	3,3	20	3,3	7	3,5	Kombinasi
57	9	3	15	3,8	14	3,5	21	3,5	6	3	Membuat Jarak
58	13	4,3	14	3,5	16	4	20	3,3	8	4	Kontrol Diri
59	10	3,3	13	3,3	12	3	18	3	7	3,5	Menghindar
60	12	4	14	3,5	14	3,5	24	4	7	3,5	Kombinasi
61	10	3,3	18	4,5	14	3,5	29	4,8	10	5	Menghindar
62	10	3,3	14	3,5	13	3,3	21	3,5	6	3	Kombinasi
63	12	4	16	4	13	3,3	28	4,7	7	3,5	Tanggung Jawab
64	13	4,3	18	4,5	16	4	20	3,3	9	4,5	Kombinasi
65	12	4	14	3,5	14	3,5	24	4	6	3	Kombinasi
66	12	4	16	4	16	4	22	3,7	7	3,5	Kombinasi
67	8	2,7	15	3,8	15	3,8	26	4,3	7	3,5	Tanggung Jawab
68	7	2,3	16	4	18	4,5	22	3,7	4	2	Berpikir Positif
69	12	4	18	4,5	15	3,8	24	4	9	4,5	Kombinasi
70	6	2	9	2,3	10	2,5	11	1,8	6	3	Menghindar
71	9	3	12	3	12	3	21	3,5	6	3	Tanggung Jawab
72	8	2,7	14	3,5	10	2,5	18	3	8	4	Menghindar
73	12	4	16	4	17	4,3	24	4	8	4	Berpikir Positif
74	8	2,7	18	4,5	19	4,8	22	3,7	8	4	Berpikir Positif
75	11	3,7	16	4	14	3,5	20	3,3	8	4	Kombinasi

<b>76</b>	12	4	15	3,8	15	3,8	23	3,8	10	5	Menghindar
<b>77</b>	15	5	13	3,3	15	3,8	23	3,8	7	3,5	Kontrol Diri
<b>78</b>	11	3,7	14	3,5	12	3	17	2,8	7	3,5	Kontrol Diri
<b>79</b>	12	4	17	4,3	16	4	25	4,2	8	4	Membuat Jarak
<b>80</b>	9	3	18	4,5	16	4	28	4,7	8	4	Tanggung Jawab
<b>81</b>	12	4	15	3,8	15	3,8	23	3,8	7	3,5	Kontrol Diri
<b>82</b>	10	3,3	13	3,3	14	3,5	20	3,3	7	3,5	Kombinasi
<b>83</b>	13	4,3	19	4,8	15	3,8	30	5	10	5	Kombinasi
<b>84</b>	11	3,7	13	3,3	15	3,8	24	4	6	3	Tanggung Jawab
<b>85</b>	12	4	20	5	18	4,5	30	5	10	5	Kombinasi
<b>86</b>	11	3,7	15	3,8	15	3,8	26	4,3	8	4	Tanggung Jawab
<b>87</b>	8	2,7	19	4,8	16	4	27	4,5	10	5	Menghindar
<b>88</b>	14	4,7	16	4	16	4	23	3,8	8	4	Kontrol Diri
<b>89</b>	10	3,3	16	4	13	3,3	24	4	8	4	Kombinasi
<b>90</b>	11	3,7	19	4,8	16	4	25	4,2	9	4,5	Membuat Jarak

<b>ASPEK</b>	<b>Σ</b>
Kontrol Diri	11
Membuat Jarak	13
Berfikir Positif	9
Tanggung Jawab	13
Menghindar	8
Kombinasi Aspek	36
<b>JUMLAH</b>	<b>90</b>

## 2. Mahasiswa Non Organisasi

Subyek	Kontrol Diri		Membuat Jarak		Berpikir Positif		Tanggung Jawab		Menghindar		Kategorisasi
	$\Sigma$	Rata2	$\Sigma$	Rata2	$\Sigma$	Rata2	$\Sigma$	Rata2	$\Sigma$	Rata2	
1	14	4,7	18	4,5	14	3,5	30	5	9	4,5	Tanggung Jawab
2	12	4	18	4,5	18	4,5	25	4,2	10	5	Menghindar
3	13	4,3	15	3,8	16	4	22	3,7	7	3,5	Kontrol Diri
4	13	4,3	20	5	20	5	30	5	10	5	Kombinasi
5	6	2	14	3,5	14	3,5	19	3,2	8	4	Menghindar
6	13	4,3	13	3,3	15	3,8	24	4	6	3	Kontrol Diri
7	8	2,7	17	4,3	14	3,5	24	4	8	4	Membuat Jarak
8	13	4,3	14	3,5	16	4	22	3,7	9	4,5	Menghindar
9	13	4,3	16	4	12	3	26	4,3	7	3,5	Kombinasi
10	13	4,3	16	4	13	3,3	24	4	7	3,5	Kontrol Diri
11	12	4	19	4,8	18	4,5	25	4,2	9	4,5	Membuat Jarak
12	8	2,7	14	3,5	20	5	23	3,8	7	3,5	Berpikir Positif
13	8	2,7	16	4	19	4,8	29	4,8	10	5	Menghindar
14	11	3,7	16	4	15	3,8	23	3,8	8	4	Kombinasi
15	12	4	15	3,8	14	3,5	24	4	10	5	Menghindar
16	12	4	15	3,8	15	3,8	24	4	7	3,5	Kombinasi
17	12	4	15	3,8	12	3	16	2,7	8	4	Kombinasi
18	12	4	16	4	16	4	24	4	8	4	Kombinasi
19	12	4	16	4	17	4,3	20	3,3	9	4,5	Menghindar
20	10	3,3	17	4,3	14	3,5	23	3,8	8	4	Membuat Jarak
21	9	3	13	3,3	14	3,5	21	3,5	7	3,5	Kombinasi
22	11	3,7	17	4,3	17	4,3	28	4,7	8	4	Tanggung Jawab
23	9	3	13	3,3	14	3,5	20	3,3	6	3	Berpikir Positif
24	10	3,3	18	4,5	16	4	26	4,3	9	4,5	Kombinasi
25	12	4	17	4,3	19	4,8	26	4,3	8	4	Berpikir Positif
26	9	3	18	4,5	13	3,3	20	3,3	9	4,5	Kombinasi
27	15	5	19	4,8	18	4,5	21	3,5	9	4,5	Kontrol Diri
28	14	4,7	15	3,8	13	3,3	25	4,2	9	4,5	Kontrol Diri
29	12	4	17	4,3	16	4	27	4,5	9	4,5	Kombinasi
30	7	2,3	14	3,5	14	3,5	19	3,2	9	4,5	Menghindar
31	8	2,7	11	2,8	13	3,3	12	2	6	3	Berpikir Positif
32	8	2,7	18	4,5	16	4	27	4,5	9	4,5	Kombinasi
33	14	4,7	20	5	20	5	30	5	10	5	Kombinasi
34	15	5	17	4,3	15	3,8	22	3,7	8	4	Kontrol Diri
35	6	2	10	2,5	15	3,8	18	3	6	3	Berpikir Positif

36	14	4,7	16	4	16	4	25	4,2	7	3,5	Kontrol Diri
37	11	3,7	14	3,5	14	3,5	23	3,8	7	3,5	Tanggung Jawab
38	10	3,3	15	3,8	15	3,8	24	4	8	4	Kombinasi
39	7	2,3	13	3,3	13	3,3	22	3,7	6	3	Tanggung Jawab
40	11	3,7	14	3,5	15	3,8	21	3,5	8	4	Berpikir Positif
41	12	4	15	3,8	14	3,5	20	3,3	8	4	Kontrol Diri
42	11	3,7	16	4	13	3,3	22	3,7	7	3,5	Membuat Jarak
43	9	3	14	3,5	16	4	20	3,3	7	3,5	Berpikir Positif
44	9	3	13	3,3	14	3,5	21	3,5	7	3,5	Kombinasi
45	9	3	15	3,8	14	3,5	24	4	7	3,5	Tanggung Jawab
46	12	4	16	4	15	3,8	24	4	8	4	Kombinasi
47	9	3	16	4	13	3,3	23	3,8	8	4	Kombinasi
48	13	4,3	18	4,5	16	4	27	4,5	7	3,5	Kombinasi
49	11	3,7	15	3,8	15	3,8	21	3,5	7	3,5	Kombinasi
50	10	3,3	14	3,5	14	3,5	20	3,3	7	3,5	Kombinasi
51	13	4,3	11	2,8	18	4,5	18	3	5	2,5	Berpikir Positif
52	11	3,7	15	3,8	17	4,3	25	4,2	6	3	Berpikir Positif
53	10	3,3	17	4,3	14	3,5	25	4,2	8	4	Membuat Jarak
54	9	3	14	3,5	15	3,8	21	3,5	7	3,5	Berpikir Positif
55	10	3,3	15	3,8	16	4	22	3,7	7	3,5	Membuat Jarak
56	12	4	15	3,8	15	3,8	20	3,3	7	3,5	Kombinasi
57	6	2	9	2,3	9	2,3	19	3,2	6	3	Tanggung Jawab
58	11	3,7	15	3,8	14	3,5	20	3,3	8	4	Menghindar
59	10	3,3	14	3,5	13	3,3	19	3,2	6	3	Membuat Jarak
60	10	3,3	14	3,5	15	3,8	22	3,7	6	3	Berpikir Positif
61	12	4	14	3,5	13	3,3	23	3,8	6	3	Kontrol Diri
62	11	3,7	12	3	13	3,3	22	3,7	5	2,5	Kombinasi
63	9	3	16	4	10	2,5	22	3,7	6	3	Membuat Jarak
64	11	3,7	14	3,5	15	3,8	24	4	7	3,5	Tanggung Jawab
65	8	2,7	14	3,5	14	3,5	20	3,3	5	2,5	Kombinasi
66	11	3,7	14	3,5	15	3,8	23	3,8	8	4	Menghindar
67	12	4	13	3,3	14	3,5	24	4	7	3,5	Kombinasi
68	11	3,7	14	3,5	16	4	21	3,5	7	3,5	Berpikir Positif
69	6	2	12	3	13	3,3	21	3,5	5	2,5	Tanggung Jawab
70	10	3,3	13	3,3	16	4	23	3,8	7	3,5	Berpikir Positif
71	10	3,3	17	4,3	16	4	24	4	8	4	Membuat Jarak
72	13	4,3	17	4,3	16	4	25	4,2	8	4	Kombinasi
73	12	4	15	3,8	15	3,8	22	3,7	6	3	Kontrol Diri
74	7	2,3	15	3,8	13	3,3	22	3,7	8	4	Menghindar
75	11	3,7	16	4	15	3,8	23	3,8	7	3,5	Membuat Jarak
76	10	3,3	16	4	15	3,8	23	3,8	8	4	Kombinasi

77	7	2,3	14	3,5	13	3,3	24	4	6	3	Tanggung Jawab
78	12	4	15	3,8	15	3,8	26	4,3	7	3,5	Tanggung Jawab
79	10	3,3	16	4	15	3,8	23	3,8	8	4	Kombinasi
80	12	4	13	3,3	16	4	21	3,5	6	3	Kombinasi
81	11	3,7	16	4	12	3	24	4	6	3	Kombinasi
82	9	3	16	4	13	3,3	22	3,7	6	3	Membuat Jarak
83	9	3	15	3,8	14	3,5	21	3,5	6	3	Membuat Jarak
84	11	3,7	17	4,3	14	3,5	23	3,8	9	4,5	Menghindar
85	12	4	15	3,8	15	3,8	23	3,8	7	3,5	Kontrol Diri
86	11	3,7	13	3,3	12	3	24	4	6	3	Tanggung Jawab
87	9	3	12	3	15	3,8	18	3	4	2	Berpikir Positif
88	10	3,3	14	3,5	16	4	23	3,8	10	5	Menghindar
89	9	3	13	3,3	15	3,8	20	3,3	9	4,5	Menghindar
90	12	4	14	3,5	14	3,5	24	4	8	4	Kombinasi

ASPEK	$\Sigma$
Kontrol Diri	11
Membuat Jarak	13
Berpikir Positif	14
Tanggung Jawab	11
Menghindar	12
Kombinasi Aspek	29
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>