

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang Masalah**

Universitas HKBP Nommensen Medan merupakan salah satu perguruan tinggi swasta favorit yang terletak di Kota Medan. Sebagai perguruan tinggi pada umumnya, Universitas HKBP Nommensen Medan memiliki ormawa (organisasi mahasiswa) yang bergerak secara dependent. Beberapa organisasi kemahasiswaan yang bergerak secara dependent tersebut yaitu antara lain: dpm tingkat fakultas, bem tingkat fakultas, unit kegiatan mahasiswa (UKM), organisasi daerah, kumpulan – kumpulan marga, dan himpunan mahasiswa tingkat program studi. Ada banyak sekali himpunan mahasiswa tingkat program studi, dapat dikatakan setiap program studi memiliki setidaknya satu organisasi hmp atau hima (namun tidak semua prodi memiliki hmp atau hima). Universitas HKBP Nommensen Medan memiliki 10 fakultas yaitu : Fakultas Ekonomi, Fakultas Kedokteran, Fakultas Teknik, Fakultas Hukum, Fakultas Pertanian, Fakultas Bahasa dan Seni, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Peternakan, Fakultas Psikologi. Namun tidak semua mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen mengikuti organisasi yang ada dikampus tersebut.

Mahasiswa merupakan seorang yang sedang dalam menimba ilmu atau berlatih serta menempuh pembelajaran pada salah satu akademi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut serta universitas ( Hartaji, 2012).

Fatwa (dalam Kosasih, 2017) berpendapat bahwa mahasiswa ialah golongan generasi muda yang memiliki kedudukan penting dalam kancah pembangunan bangsa karena mahasiswa merupakan sumber kekuatan moral (*moral force*) bagi bangsa Indonesia. Golongan ini juga dikatakan sebagai golongan intelektual muda yang penuh kemampuan serta mempunyai potensi. Siswoyo 2007( dalam Lastary, 2018) mahasiswa bisa didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai mempunyai tingkatan intelektualitas yang tinggi alhasil diharapkan sanggup buat berasumsi serta berperan dengan cara yang tepat serta berasumsi kritis dan menjadi karakter yang mengarah melekat pada diri tiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada saat kuliah tatap muka, salah satu kegiatan mahasiswa di perguruan tinggi adalah kegiatan ekstrakurikuler yaitu organisasi mahasiswa. Mahasiswa diharapkan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler khususnya organisasi kemahasiswaan sebagai sarana pengembangan diri untuk hidup bermasyarakat. Kegiatan organisasi bertujuan melatih mahasiswa untuk belajar hidup bermasyarakat, belajar untuk memecahkan berbagai permasalahan, dan mendapatkan ilmu yang tidak didapat dalam perkuliahan. Organisasi juga mempunyai agenda kegiatan seperti membuat program kerja atau planning kegiatan, rapat rutin, evaluasi, diskusi yang mengharuskan seluruh anggotanya berperan aktif di dalamnya. Ada beberapa manfaat yang bisa didapatkan seorang mahasiswa ketika mengikuti organisasi ,

diantaranya melatih *leadership*, belajar mengatur waktu, memperluas jaringan atau *networking*, mengasah kemampuan sosial, *problem solving* dan manajemen konflik (Pertwi, dkk, 2015). Mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi tentu tidak mendapat manfaat yang diperoleh dari organisasi. 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.

Menurut Gibson, et.al 1985 (dalam Winardi, 2006) organisasi merupakan entitas – entitas yang memungkinkan masyarakat mencapai hasil – hasil tertentu, yang dilaksanakan oleh individu-individu secara berkelompok. Organisasi – organisasi di cirikan oleh perilaku yang di arahkan kearah pencapai tujuan. Mereka mengupayakan pencapaian atas tujuan dan target yang dapat dilaksanakan secara lebih efektif dan lebih efisien. Hal itu melalui tindakan individu serta kelompok secara terpadu (Winardi, 2006). Akhirnya, dikatakan bahwa organisasi ada untuk mencapai sesuatu hal. Suatu hal tersebut merupakan tujuan – tujuan (*goals*) dan mereka biasanya tidak mungkin dicapai oleh individu yang bekerja sendiri. Suryobroto 2002 (dalam Kumalasari, 2011) mengungkapkan bahwa dalam organisasi peserta didik dapat meningkatkan kemampuan *kognitif*, *afektif*, dan *psikomotorik* dalam mengembangkan bakat dan minat sehingga mahasiswa dapat meningkatkan prestasi belajarnya secara optimal.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti pada saat kuliah tatap muka, peneliti mengamati bahwa aktivitas mahasiswa yang paling dominan yaitu kuliah dan organisasi. Bagi mahasiswa yang mengikuti organisasi jika perkuliahan

telah selesai maka mahasiswa tersebut tidak langsung pulang ke kost maupun ke rumah mereka, melainkan mereka akan berkumpul dengan organisasi yang mereka ikuti. Sedangkan bagi mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi aktivitas yang selanjutnya mereka lakukan pulang ke kost maupun ke rumah mereka. Peneliti juga mengamati bahwa terdapat beberapa perbedaan yang terlihat antara mahasiswa yang mengikuti organisasi dan yang tidak mengikuti organisasi. Peneliti melihat bahwasanya mahasiswa yang mengikuti organisasi lebih aktif dalam presentasi didalam kelas, lebih mudah di ajak berdiskusi dan dimintai pendapat. Sedangkan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi mereka kurang aktif pada saat presentasi, tidak begitu aktif ketika kerja kelompok. Beberapa hal tersebut adalah hasil pengamatan peneliti yang membedakan antara mahasiswa yang berorganisasi dan yang tidak berorganisasi.

Mahasiswa berorganisasi maupun yang tidak berorganisasi tentu memiliki pengalaman yang berbeda dan juga pernah menghadapi suatu permasalahan yang mengakibatkan atau bisa menimbulkan stres baik itu hanya sebentar ataupun dalam waktu yang cukup lama dan setiap mahasiswa pasti memiliki cara tersendiri dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang mereka hadapi dan pengalaman sangat penting dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang sedang dihadapi oleh mahasiswa. Sidi Gazalba (1990) berpendapat bahwa Pengalaman adalah cara untuk mengetahui dan mempelajari melalui tindakan atau reaksi sendiri, kecekatan, atau pengetahuan yang diperoleh dengan mengerjakan sesuatu, pengetahuan yang diperoleh dari percobaan dan praktek kehidupan melalui kejadian dan emosi. Setiap mahasiswa pasti memiliki pengalaman yang

berbeda dan setiap mahasiswa pernah menghadapi suatu permasalahan yang mengakibatkan atau bisa menimbulkan stres, dimana salah satu sumber stres mahasiswa berasal dari aktivitas mereka dalam perkuliahan.

Menurut Santrock (2003) stress ialah reaksi orang pada kondisi ataupun peristiwa yang mengakibatkan tekanan pikiran (*stressor*), yang mengecam serta mengusik keahlian seorang buat menanganinya (*coping*). Kupriyanov dan Zhdanov (2014) berpendapat bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah ciri kehidupan modren. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa dihindari. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang. Dalam lingkungan akademik, stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para siswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun di perguruan tinggi. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas-tugas, dan lain sebagainya (Gaol, 2016). Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Nidashari, 2015) menunjukkan sebanyak 60% mahasiswa mengalami stres akibat berorganisasi dan tingkat stres pada mahasiswa yang tidak aktif berorganisasi diperoleh hasil 40%.

Peneliti melakukan penelitian awal dengan mewawancarai salah satu mahasiswa berusia 21 tahun, dengan inisial DS tentang stress yang dialami mahasiswa yang mengikuti organisasi berikut pernyataannya :

*“ Menurut saya mengikuti organisasi itu menyenangkan dikarenakan kita lebih sering berinteraksi dengan banyak orang dan bertemu dengan orang – orang baru yang dapat menambah wawasan dalam berbagai hal. Namun*

*kesulitannya dalam mengikuti organisasi itu menurut saya sulit dalam mengatur waktu sehingga tugas – tugas saya banyak yang tidak saya kerjakan, dan mata kuliah saya ketinggalan dan juga mempengaruhi IPK saya. Hal itu karena banyaknya kegiatan di organisasi yang membuat waktu banyak tersita, selain itu kita juga harus bisa bekerja dalam kelompok dalam menjalankan tugas, terus dalam menghadapi senior juga banyak tekanan. Banyak lah hal yang membuat tertekan gitu.”*

(Komunikasi personal, 28 april 2021)

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan DS, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hal menyenangkan dan kesulitan yang dirasakan jika mengikuti organisasi. Selain perasaan menyenangkan, DS juga mengatakan bahwa banyaknya kegiatan organisasi, bekerja dalam kelompok dan menghadapi tekanan dari senior membuat DS merasa tertekan.

Peneliti juga melakukan penelitian awal dengan mewawancarai salah satu mahasiswa berusia 21 tahun, dengan inisial WM tentang stress yang dialami mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi berikut pernyataannya:

*“ Sejauh ini saya tidak mengikuti organisasi apapun baik itu di kampus maupun diluar kampus, dikarenakan menurut saya jika mengikuti hal semacam itu akan mengganggu perkuliahan. Tapi dikarenakan tidak berorganisasi sehingga saya juga memiliki kesulitan-kesulitan dalam bersosialisasi dengan teman-teman saya di kampus, sehingga saya tidak bisa menyesuaikan diri dengan keadaan dan enggan bertanya tentang perkuliahan dengan teman. Pada akhirnya saya ketinggalan banyak informasi tentang perkuliahan. ”.*

(Komunikasi personal, 28 april 2021)

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan WM, dapat ditarik kesimpulan bahwa WM memiliki kesulitan-kesulitan dalam bersosialisasi dengan

teman-teman di kampus, hal tersebut membuatnya kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan kampus. WM menjadi enggan bertanya mengenai perkuliahan yang membuat dia ketinggalan banyak informasi tentang perkuliahan.

Apabila stres atau tekanan – tekanan tidak dapat dikelola dengan baik akan menyebabkan dampak yang sangat merugikan. Jika DS dan WM tidak dapat mengelola stres yang disebabkan tekanan dan juga kesulitan dari organisasi maupun karena tidak mengikuti organisasi, hal tersebut dapat membawa dampak baik secara fisik ataupun psikologis untuk masing-masing individu. Oleh karena itu, masing-masing individu yang mengikuti organisasi ataupun tidak, melakukan hal – hal yang dapat mengelola stres tersebut yang disebut dengan *coping* stres.

Menurut Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan *coping* sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengatasi, mengurangi, mengelola tuntutan *eksternal* dan / atau *internal* tertentu yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya orang tersebut. Menurut Siswanto (2007), *coping* adalah suatu cara untuk menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan, luka, kehilangan, atau ancaman serta bagaimana seseorang bereaksi ketika menghadapi stress atau tekanan. Cohen (dalam Smet, 1994) mendefinisikan *coping stress* sebagai suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak antara tuntutan - tuntutan yang berasal dari dalam diri individu maupun tuntutan yang berasal luar diri individu. Manfaat yang dapat dipetik oleh mahasiswa yang mampu melakukan *coping stress* dengan baik, jelas yang bersangkutan memiliki gaya hidup yang sehat, memiliki semangat yang tinggi atau bergairah, lulus

dengan tepat waktu. Mahasiswa bisa menggunakan *coping stress* untuk meminimalisir stres saat mengerjakan tugas – tugas perkuliahan.

Bentuk *coping stress* menurut Lazarus dan Folkman (1984) membagi dua bentuk *coping* yaitu: *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* adalah bentuk *coping* yang diarahkan kepada usaha untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan dan dapat menimbulkan stres. Dalam hal ini, *coping* yang muncul terfokus pada masalah individu yang akan mengatasi stres dengan cara mempelajari keterampilan baru. Individu yang cenderung menggunakan strategi ini mereka akan percaya bahwa tuntutan dari situasi tersebut dapat diubah. Kedua, *emotion focused coping* adalah bentuk *coping* yang diarahkan untuk mengatur respon emosional pada situasi yang menekan. Individu dapat mengatur respon emosional nya dengan pendekatan *kognitif* dan *behavioral*.

Peneliti melakukan penelitian awal dengan mewawancarai salah satu mahasiswa berusia 21 tahun dengan inisial DS tentang bagaimana ia menyelesaikan permasalahannya berikut pernyataannya :

*“sejak saya mengikuti organisasi baik yang ada dikampus maupun diluar kampus, yang pada awalnya sangat sulit mengatur waktu lambat laun saya dapat lebih bijak dalam mengelola waktu dan saya sering berdiskusi dengan mereka yang satu organisasi dengan saya tentang bagaimana cara mereka dalam mengatur waktu dengan baik dan sharing tentang berbagai hal. Saya juga sering bercerita dengan teman-teman di luar organisasi dan meminta bantuan dari mereka tentang tekanan yang saya rasakan, lalu mereka memberikan saran-saran kepada saya.”*

(Komunikasi personal, 28 april 2021)

Dari hasil wawancara awal ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa DS sering berdiskusi dan meminta saran dari teman-teman di dalam organisasi ataupun diluar tentang bagaimana untuk mengatur waktunya dan juga DS sering bercerita dan meminta bantuan kepada teman-temannya tentang tekanan yang DS rasakan.

Peneliti juga mewawancarai salah satu mahasiswa berusia 21 tahun, dengan inisial WM tentang bagaimana iya mengatasi stres yang dihadapinya berikut pernyataannya:

*“Lebih ke berusaha berpikir lebih positif sih untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang saya hadapi karena menurut saya suatu permasalahan pasti dapat diselesaikan namun waktunya saja yang tidak tahu kapan selesainya dan saya juga sering refreshing dan curhat ke sahabat/orang – orang terdekat saya sih”*

(Komunikasi personal, 28 april 2021)

Berdasarkan hasil wawancara dengan WM, dapat ditarik kesimpulan bahwa WM lebih berusaha berpikir positif dalam mengatasi permasalahan yang WM rasakan. WM sering refresing dan curhat kepada sahabat atau orang-orang terdekatnya.

*Coping stress* yang dilakukan setiap individu berbeda – beda, hal tersebut di pengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Keliat (dalam Sitepu, 2011) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *coping stress* yaitu kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, materi dukungan. Kesehatan fisik meliputi

usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar; keyakinan atau pandangan positif meliputi keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem solving focused coping*); keterampilan memecahkan masalah yaitu kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat; keterampilan sosial meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara - cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat; dukungan sosial meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya; materi dukungan meliputi sumber daya berupa uang, barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

Hasil penelitian Hardiantoro (2018) tentang perbedaan strategi *coping stress* pada mahasiswa di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang menunjukkan strategi *coping stress* dari 45 orang mahasiswa organisasi terdapat 28 orang mahasiswa (62,2%) yang cenderung banyak menggunakan strategi *coping stress problem focused coping* dan 17 orang mahasiswa (37,8%) yang cenderung menggunakan strategi *coping stress emotional focused coping*. Selain itu strategi *coping stress* dari 45 orang mahasiswa non organisasi

terdapat 29 orang mahasiswa (64,4%) yang cenderung banyak menggunakan strategi *coping stress emotional focused coping* dan 16 orang mahasiswa (35,6%) yang cenderung menggunakan strategi *coping stress problem focused coping*.

Berdasarkan penelitian ini disimpulkan bahwa mahasiswa organisasi lebih banyak yang menggunakan strategi *coping stress problem focused coping* dan mahasiswa yang tidak berorganisasi lebih banyak menggunakan strategi *coping stress emotional focused coping* di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. Penelitian ini juga memberikan informasi bahwa adanya perbedaan strategi *coping stress* ditinjau dari status keanggotaan organisasi mahasiswa di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini penting dilakukan karena dari hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan menunjukkan adanya perbedaan stres antara mahasiswa yang berorganisasi dan yang tidak berorganisasi. Dengan perbedaan tekanan stres tersebut, akan mempengaruhi bagaimana strategi *coping stress* yang dilakukan oleh masing-masing mahasiswa. Selain untuk mengetahui perbedaan *coping stress* antara mahasiswa berorganisasi dan tidak berorganisasi, Peneliti juga ingin mengetahui apakah mahasiswa yang mengikuti organisasi lebih baik dalam menangani stres atau sebaliknya dan hal ini juga bisa menjadi referensi mahasiswa jika hendak bergabung dalam organisasi ataupun memilih untuk tidak bergabung. Hal ini penting diteliti karena sebelumnya belum ada penelitian tersebut di Universitas HKBP Nommensen Medan Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melihat perbedaan strategi *coping*

*stress* yang dilakukan oleh mahasiswa yang mengikuti organisasi dan yang tidak mengikuti organisasi di Universitas HKBP Nommensen Medan.

## **I. 2 Rumusan Masalah**

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

- 1) Apa perbedaan strategi *coping stress* pada mahasiswa yang berorganisasi dengan yang tidak berorganisasi di Universitas HKBP Nommensen Medan?
- 2) Bagaimana strategi *coping stress* pada mahasiswa yang berorganisasi di Universitas HKBP Nommensen Medan?
- 3) Bagaimana strategi *coping stress* pada mahasiswa yang tidak berorganisasi di Universitas HKBP Nommensen Medan?

## **I. 3 Tujuan Penelitian**

- 1) Mengetahui perbedaan strategi *coping stress* pada mahasiswa yang berorganisasi dengan yang tidak berorganisasi di Universitas HKBP Nommensen Medan?
- 2) Mengetahui strategi *coping stress* pada mahasiswa yang berorganisasi di HKBP Nommensen Medan?
- 3) Mengetahui strategi *coping stress* pada mahasiswa yang tidak berorganisasi di Universitas HKBP Nommensen Medan?

## **I. 4 Manfaat Penelitian**

### **I. 4. 1 Secara Teoritis**

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.

### **I. 4. 2 Secara Praktis**

Secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada mahasiswa agar mampu menemukan *coping stress* yang cocok bagi mereka sehingga permasalahan yang sedang dihadapi dapat diselesaikan dengan baik.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **II. 1 *Stress***

##### **II. 1. 1 *Pengertian stress***

Hampir setiap orang pasti pernah mengalami stres dan gejala stres yang muncul pun berbeda-beda. Jika dibiarkan terlalu lama tanpa penanganan, stres dapat menyebabkan masalah kesehatan yang bersifat serius. Bagi orang awam mengartikan stres sebagai suatu permasalahan atau tekanan yang di alami oleh seseorang yang menumpuk dalam jangka waktu yang relatif lama dan jika tidak diselesaikan dengan cepat maka akan berakibat buruk bagi orang yang sedang mengalami stres. Menurut Santrock (2003) stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stressor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (coping). Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang.

Dalam lingkungan akademik, stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para siswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun di perguruan tinggi, Hal tersebut dikarenakan banyaknya

tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas-tugas, dan lain sebagainya (Gaol, 2016). Cranwell-Ward (1987) menyebutkan stres sebagai reaksi – reaksi fisiologik dan psikologik yang terjadi jika orang mempersepsi suatu ketidakseimbangan antara tingkat tuntutan yang dibebankan kepadanya dan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan itu. Sarafino, 1994 (dalam dewi, 2009) mendefinisikan stres merupakan suatu kondisi yang dihasilkan ketika transaksi antara individu dengan lingkungan yang menyebabkan individu tersebut merasakan adanya ketidaksesuaian baik nyata maupun tidak – antara tuntutan situasi dan sumber-sumber dari sistem biologis, psikologis dan sosial yang terdapat dalam dirinya.

Dalam kehidupan sehari – hari khususnya mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan banyak hal yang dapat memicu mahasiswa tersebut mengalami stres baik itu dikarenakan tuntutan tugas, hubungan dengan keluarga, sosial, asmara, dan juga keuangan. Menurut Pedak (2009) Stres bersifat *universality* yaitu semua orang dapat merasakannya tetapi cara pengungkapannya yang berbeda atau *diversity*. Sesuai dengan karakteristik individu maka respons terhadap stres berbeda – beda untuk setiap orang, respons yang berbeda tersebut dikarenakan mekanisme *coping* yang digunakan oleh individu dengan sumber dan kemampuan yang berbeda, sehingga bisa jadi stres yang sama akan mempunyai dampak reaksi yang berbeda.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah sebuah respon yang dialami setiap individu dan akan menimbulkan dampak, baik itu dampak positif dan dampak negatif apabila stres tersebut tidak bisa di tangani.

## **II. 1. 2 Jenis – Jenis *Stress***

Schafer, 2000 (dalam dewi, 2009) membagi *stress* menjadi tiga jenis, yaitu:

### *1. Neustress*

Merupakan jenis stres yang netral dan tidak merugikan.

### *2. Distress*

Terjadi pada saat tuntutan terlalu besar atau terlalu kecil. Simtom distress dapat berupa kurangnya daya konsentrasi, tangan gemetar, sakit punggung, cemas, gugup, depresi, mudah marah, mempercepat cara bicara. Distress mengarah pada dua jenis gangguan baik fisik maupun psikis, antara lain: sakit kepala, radang sendi, tekanan darah tinggi, penyakit kulit kronis, radang lambung, radang usus besar, sakit pinggang, serangan jantung, kanker, sakit kepala, tekanan darah tinggi. Kerugian dari individu yang mengalami distress yang panjang dan berulang adalah menurunnya produktivitas di tempat kerja dan di sekolah, merasa tidak gembira, penyakit fisik, energi yang rendah, tenaga yang

terbuang percuma, kurang berkembangnya karir pekerjaan, menurunnya kepuasan hidup, pekerjaan dan hubungan, harga diri yang rendah, ketidakterlibatan dalam persoalan umum, hilangnya ketertarikan dalam hubungan seksual.

### 3. *Positive Stress*

Adalah jenis stres yang dapat membantu untuk mengerjakan hal-hal tertentu, misalnya positive stress membantu mendorong seseorang untuk mengerjakan suatu tugas dalam waktu yang terbatas.

## **II. 1. 3 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi *Stress***

Stressor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. Stressor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja, dirumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya. Empat jenis pemicu stres menurut (Elliott & Eisdorfer, 1982), yaitu: (1) Stresor akut dan terbatas waktu, seperti terjung payung, menunggu operasi, atau, bertemu ular berbisa; (2) Urutan stres, atau rangkaian peristiwa yang terjadi selama periode waktu yang lama sebagai akibatnya dari peristiwa awal seperti kehilangan pekerjaan, perceraian, atau kehilangan; (3) Stresor intermiten kronis seperti kunjungan penuh konflik ke mertua atau kesulitan seksual, yang dapat terjadi sekali sehari, seminggu sekali, sekali bulan; dan (4) Stresor kronis

seperti cacat permanen, perselisihan orang tua, atau stres kerja kronis, yang mungkin atau mungkin tidak dimulai oleh peristiwa diskrit dan yang berlangsung terus menerus untuk waktu yang lama.

Pedak (2009) membagi faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres menjadi tiga, yaitu: (a). Stressor Rohani (spiritual) Stressor jenis ini berhubungan dengan ke-diri-an manusia. Stresor ini timbul karena kecintaan manusia yang mendalam terhadap dirinya sendiri. Hal yang paling membuat manusia stres adalah ketakutan akan kematian dan rasa cinta terhadap kedudukan, harta dan sesama manusia; (b). Stressor Mental (psikologi) Stressor jenis ini berhubungan dengan adanya tekanan yang timbul akibat perlakuan orang lain. tekanan itu akan membuat batin kita timbul rasa benci, marah atau sedih; (c). Stressor Jasmani (fisikal) Stressor jenis ini berhubungan dengan faktor nutrisi dan lingkungan. Pola makan yang tidak baik juga menyebabkan stres. Misalnya stres dapat meningkat akibat terlalu banyak mengonsumsi gula, kafein, alkohol, garam, dan lemak serta sedikit mengonsumsi zat-zat gizi. Sedangkan faktor lingkungan misalnya adanya mikroorganisme, populasi udara, asap rokok, temperatur dan gerakan fisik.

#### **II.1.4 Dampak dari *stress***

Pada setiap kejadian yang merugikan, pasti akan menimbulkan dampak yang negatif pula. Pada kondisi stres, mahasiswa akan cenderung tidak ingin melanjutkan kuliah karena mereka tidak bisa menghadapi

tekanan yang sedang dialami atau merasa bahwa mereka tidak mendapatkan dukungan dari orang-orang dilingkungannya. Menurut Ambarwati, Pinilih dan Astuti (2017) dampak yang dialami dari mahasiswa yang mengalami stress yaitu mahasiswa dapat mengalami kemunduran dalam kelulusan atau lulus tidak tepat waktu. Dampak lain yang dihasilkan dari stress mulai dari hal yang ringan seperti sakit kepala dan tidak nafsu makan, hingga hal yang paling fatal yaitu bunuh diri (Musabiq & Karimah, 2018). Akan tetapi beberapa dari mahasiswa akan menghadapi stres yang dihadapi sebagai salah satu motivasi untuk lebih berkembang dan memperbaiki dirinya, oleh karena itu penting bagi mahasiswa untuk mempunyai semangat maupun cara untuk mengatasi permasalahan yang sedang dialami.

## **II. 2 *Coping stress***

### **II. 2. 1 Pengertian *Coping stress***

Mahasiswa yang rentan mengalami stres saat sedang menjalani masa perkuliahan, harus mengetahui cara untuk mengatasi permasalahan tersebut atau sering disebut sebagai *coping stress*. Mahasiswa yang mengetahui bagaimana dia akan menghadapi stres yang dialami, akan terlihat dengan jelas bahwa dia akan selamat dalam perasaan stres yang menjadi masa keterpurukannya. Menurut Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan *coping* sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengatasi, mengurangi, mengelola

tuntutan eksternal dan / atau internal tertentu yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya orang tersebut. Menurut Siswanto (2007), *coping* adalah suatu cara untuk menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan, luka, kehilangan, atau ancaman serta bagaimana seseorang bereaksi ketika menghadapi stress atau tekanan.

Cohen (dalam Smet, 1994) mendefinisikan *coping stress* sebagai suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak antara tuntutan-tuntunan yang berasal dari dalam diri individu maupun tuntutan yang berasal luar diri individu. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *coping stress* adalah cara atau strategi dalam mengatasi masalah yang di alami oleh seseorang dengan cara perubahan kognitif maupun perilaku.

## **II. 2. 2 Jenis – Jenis *Coping stress***

Bentuk *Coping stress* menurut Lazarus dan Folkman (1984) membagi dua bentuk *coping* yaitu: *Problem-Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*. *Problem focused coping* adalah bentuk *coping* yang diarahkan kepada usaha untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan dan dapat menimbulkan stres. Dalam hal ini, *coping* yang muncul terfokus pada masalah individu yang akan mengatasi stres dengan cara mempelajari keterampilan baru. Individu yang cenderung menggunakan strategi ini mereka akan percaya bahwa tuntutan dari situasi tersebut dapat diubah. Kedua, *Emotion focused coping* adalah bentuk

*coping*  yang diarahkan untuk mengatur respon emosional pada situasi yang menekan. Individu dapat mengatur respon emosional nya dengan pendekatan kognitif dan behavioral.

Terdapat beberapa aspek menurut jenis  *coping*  dari Lazarus dan Folkman (1984) diantaranya yaitu, aspek dari  *problem-focused coping*  terbagi atas:

a)  *Confrontative*

Individu menggunakan usaha agresif untuk mengubah keadaan yang menekan, dengan tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan risiko.

b)  *Seeking Social Support*

Usaha individu untuk memperoleh dukungan dari orang lain berupa nasehat, informasi, dan bantuan yang diharapkan membantu memecahkan masalahnya.

c)  *Planful Problem Solving*

Individu berusaha menganalisa situasi untuk memperoleh solusi, kemudian mengambil tindakan langsung untuk menyelesaikan masalah.

Adapun aspek dari *emotion focused coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984) yaitu:

a) *Self Control*

Usaha individu untuk menyesuaikan diri dengan perasaan ataupun tindakan terkait masalah.

b) *Distancing*

Usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seakan tidak terjadi apa-apa, atau menciptakan pandangan positif seperti menganggap masalah sebagai lelucon.

c) *Positive Reappraisal*

Usaha individu untuk menciptakan arti positif dari situasi yang dihadapi dengan fokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal – hal bersifat religius.

d) *Accepting Responsibility*

Usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba menerima agar semua menjadi lebih baik.

e) *Escape atau Avoidance*

Usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada

hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan.

### **II. 2. 3 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi *Coping stress***

Reaksi terhadap stres bervariasi antara orang yang satu dengan orang yang lain dan dari waktu ke waktu pada orang yang sama. Perbedaan ini disebabkan oleh faktor psikologis dan sosial yang tampaknya dapat merubah dampak *stressor* bagi individu. Menurut Keliat dalam (Sitepu, 2017) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *coping stress* yaitu:

a) Kesehatan Fisik

Kesehatan hal yang sangat penting karena usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

b) Keyakinan Atau Pandangan Positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem solving focused coping*).

c) Keterampilan Memecahkan Masalah

Kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

d) Keterampilan Sosial

Meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara – cara yang sesuai dengan nilai – nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

e) Dukungan Sosial

Meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

f) Materi Dukungan

Meliputi sumber daya berupa uang, barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

Menurut Siswanto (2007), stresor yang sama dapat menimbulkan respon yang berbeda pada setiap individu sesuai dengan karakteristik yang dimiliki seperti:

a) Usia

Usia berhubungan dengan toleransi seseorang terhadap stres dan jenis stresor yang paling mengganggu. Usia dewasa biasanya lebih mampu mengontrol stres dibanding dengan usia anak-anak dan usia lanjut.

b) Jenis kelamin

Wanita biasanya memiliki daya tahan yang lebih baik terhadap stresor dibanding dengan pria terutama wanita-wanita di usia produktif karena hormon-hormon masih bekerja secara normal.

c) Tingkat pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, toleransi dan pengontrolan terhadap stresor biasanya lebih baik.

d) Tingkat kesehatan

Orang yang sakit lebih mudah menderita akibat stres dibandingkan orang yang sehat.

e) Kepribadian

Seseorang dengan kepribadian tipe A (tertutup) lebih mudah terkena stres daripada orang dengan kepribadian tipe B (terbuka).

f) Harga diri

Harga diri yang rendah cenderung membuat efek stres lebih besar dibandingkan dengan orang yang memiliki harga diri yang tinggi.

## II. 3 Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hardiantoro (2018) kepada 530 mahasiswa tentang “perbedaan strategi *coping stress* ditinjau dari status keanggotaan organisasi” Hasil penelitian menunjukkan strategi *coping stress* dari 45 mahasiswa organisasi terdapat 28 mahasiswa (62,2%) yang cenderung banyak menggunakan strategi *coping stress problem focused coping* dan 17 mahasiswa (37,8%) yang cenderung menggunakan strategi *coping stress emotional focused coping*. Selain itu strategi *coping stress* dari 45 mahasiswa non organisasi terdapat 29 mahasiswa (64,4%) yang cenderung banyak menggunakan strategi *coping stress emotional focused coping* dan 16 mahasiswa (35,6%) yang cenderung menggunakan strategi *coping stress problem focused coping*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah mahasiswa organisasi lebih banyak yang menggunakan strategi *coping stress problem focused coping* dan mahasiswa non organisasi lebih banyak menggunakan strategi *coping stress emotional focused coping* di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. Penelitian ini juga memberikan informasi bahwa adanya perbedaan strategi *coping stress* ditinjau dari status keanggotaan organisasi mahasiswa di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Jaliil, dkk (2020) kepada 159 responden mahasiswa tentang “mekanisme koping dan prestasi belajar mahasiswa yang ikut dan yang tidak ikut organisasi” Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (86,2%), berasal dari kelas A 2016 1 (23,3%), dan berada pada semester 4 (54,1%). Organisasi yang

diikuti adalah BEM Fakultas Keperawatan dan FSI Al-Kautsar (22%) dengan lama pengabdian selama 1 periode (45,9%). Mayoritas mahasiswa menggunakan mekanisme coping mal adaptif (50,3%), dan prestasi belajar ditunjukkan pada kategori baik (82,4%). Hasil uji statistik independent t-test didapatkan tidak ada perbedaan mekanisme coping yang signifikan antara mahasiswa yang ikut dengan yang tidak ikut organisasi dengan p value (0,091) > alpha (0,05) dan ada perbedaan prestasi belajar yang signifikan dimana mahasiswa yang ikut organisasi memiliki prestasi belajar yang lebih baik daripada mahasiswa yang tidak ikut organisasi dengan p value (0,001) > alpha (0,05).

Terdapat penelitian terdahulu lainnya oleh Semaraputri & Rustika (2018) pada 150 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2015 yang menjadi pengurus organisasi kemahasiswaan tentang "Peran *problem focused coping* dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada remaja akhir yang menjadi pengurus organisasi kemahasiswaan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana" Hasil analisis menunjukkan bahwa *problem focused coping* memiliki nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar 0.477 dan nilai t sebesar 0.7634 dengan signifikan sebesar 0.000. Hal ini berarti *problem focused coping* memiliki peran yang signifikan terhadap penyesuaian diri pada remaja akhir yang menjadi pengurus organisasi kemahasiswa Kedokteran Universitas Udayana.

Terdapat penelitian terdahulu oleh Guilmette, et.al (2019) pada 401 mahasiswa yang tergabung di beberapa departemen atau yang mengikuti ekstrakurikuler di Universitas di Kanada yang berjudul "*Past and present participation in extracurricular activities is associated with adaptive self-*

*regulation of goals, academic success, and emotional wellbeing among university students*". Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti aktivitas ekstrakurikuler di masa lalu dan sekarang secara positif terkait dengan regulasi tujuan yang terkait dengan tingkat keberhasilan akademik dan kesejahteraan emosional yang lebih tinggi.

Terdapat penelitian terdahulu lainnya oleh Fares, et.al (2016) pada 165 mahasiswa kedokteran di Universitas Swasta di Beirut, Lebanon yang berjudul "*Extracurricular activities associated with stress and burnout in preclinical medical students*" terdapat beberapa kegiatan ekstrakurikuler yaitu latihan fisik, musik, membaca dan kegiatan sosial. Aktivitas yang berhubungan dengan musik berkorelasi dengan tingkat kelelahan dan stres yg lebih rendah. Dengan demikian, kegiatan ekstrakurikuler dapat menjadi alternatif yang dipakai mahasiswa dalam mengurangi stres dan mengatasi kelelahan (76%).

Terdapat penelitian terdahulu lainnya oleh Civitci (2015) pada 477 mahasiswa S1 di salah satu Universitas Negeri di Turki yang berjudul "*Perceived Stress and Life Satisfaction in College Student: Belonging and Extracurricular Participation as Moderators*" Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki rasa loyalitas yang tinggi kepada perguruan tinggi dan fakultas memiliki persepsi stres yang rendah dan kepuasan hidup yang tinggi. Selain itu, stres yang dirasakan dan kepuasan hidup tidak berubah secara signifikan berdasarkan apakah mahasiswa berpartisipasi dalam kehidupan ekstrakurikuler .

## II. 4 Perbedaan Strategi *Coping Stresss* Pada Mahasiswa Yang Berorganisasi Dan Yang Tidak Berorganisasi

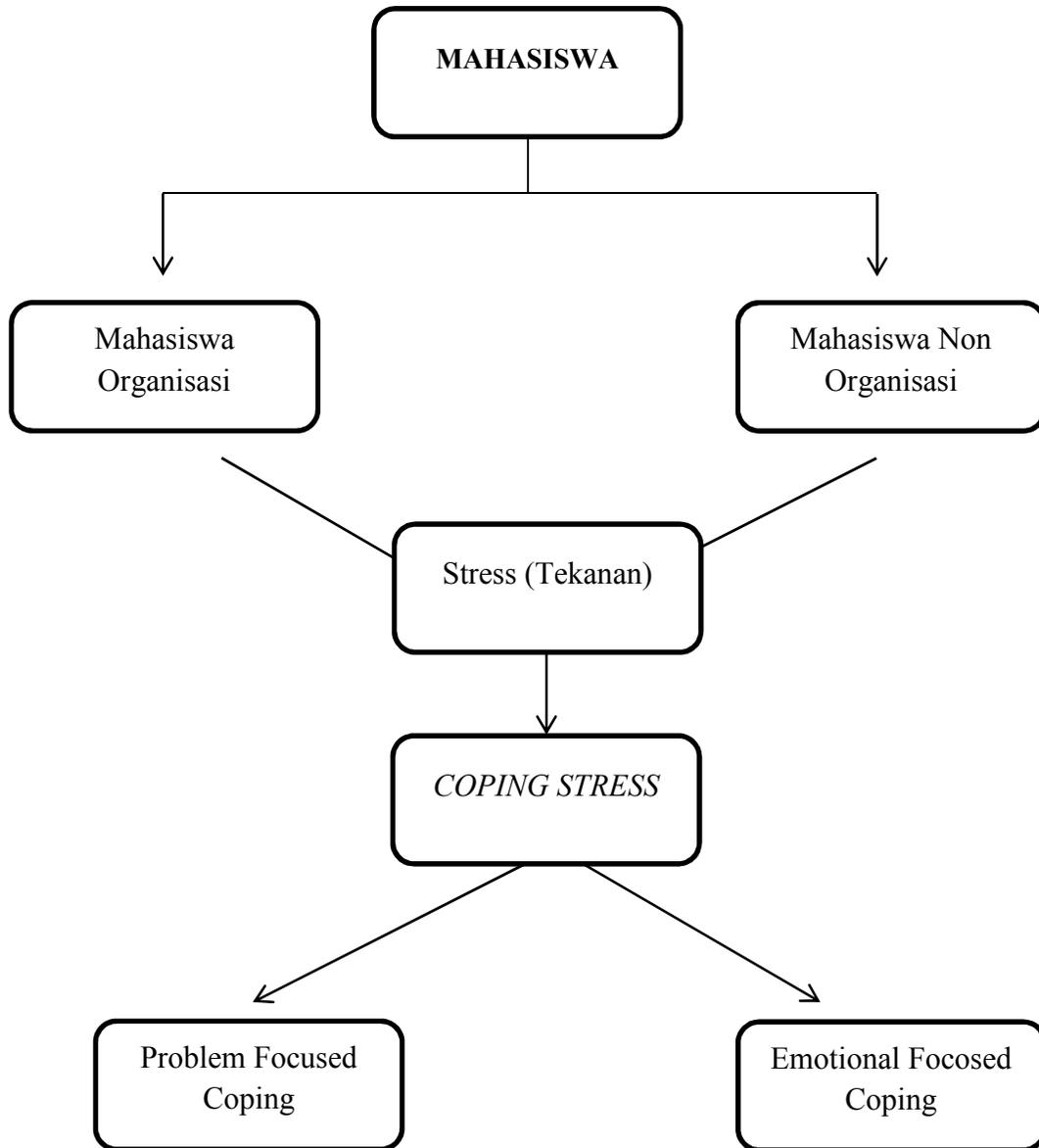
Menurut Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan *coping* sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengatasi, mengurangi, mengelola tuntutan eksternal dan / atau internal tertentu yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya orang tersebut. Bentuk *Coping stresss* menurut Lazarus dan Folkman (1984) membagi dua bentuk *coping* yaitu: *Problem-Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*. *Problem focused coping* adalah bentuk *coping* yang diarahkan kepada usaha untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan dan dapat menimbulkan stres. Dalam hal ini, *coping* yang muncul terfokus pada masalah individu yang akan mengatasi stres dengan cara mempelajari keterampilan baru. Individu yang cenderung menggunakan strategi ini mereka akan percaya bahwa tuntutan dari situasi tersebut dapat diubah. Kedua, *Emotion focused coping* adalah bentuk *coping* yang diarahkan untuk mengatur respon emosional pada situasi yang menekan. Individu dapat mengatur respon emosional nya dengan pendekatan *kognitif* dan *behavioral*.

Salah satu kegiatan mahasiswa di perguruan tinggi adalah kegiatan ekstrakurikuler yaitu organisasi mahasiswa. Mahasiswa diharapkan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler khususnya organisasi kemahasiswaan sebagai sarana pengembangan diri untuk hidup bermasyarakat. Kegiatan organisasi bertujuan melatih mahasiswa untuk belajar hidup bermasyarakat, belajar untuk memecahkan berbagai permasalahan, dan mendapatkan ilmu yang tidak didapat dalam perkuliahan. Organisasi juga 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 jika mengikuti organisasi, diantaranya adalah melatih *leadership*, belajar mengatur waktu, memperluas jaringan

atau networking, mengasah kemampuan sosial, *problem solving* dan manajemen konflik (Pertwi, dkk, 2015).

Mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi tentu tidak mendapat manfaat yang diperoleh dari organisasi. Organisasi merupakan wadah untuk mengaplikasikan apa yang telah dipelajari di dalam kelas perkuliahan. 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. Mahasiswa berorganisasi maupun yang tidak berorganisasi tentu 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. Pengalaman sangatlah penting dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Pengalaman adalah mengetahui dan mempelajari melalui tindakan atau reaksi sendiri, kecekatan, atau pengetahuan yang diperoleh dengan mengerjakan sesuatu, pengetahuan yang diperoleh dari percobaan dan praktek kehidupan melalui kejadian dan emosi (Sidi Gazalba, 1990).

## II. 5 Kerangka Konseptual



## II. 6 Hipotesis

Ho : Tidak ada perbedaan strategi *coping stress* pada mahasiswa yang berorganisasi dan yang tidak berorganisasi di Universitas HKBP Nommensen Medan.

Ha : Ada perbedaan strategi *coping stress* pada mahasiswa yang berorganisasi dan yang tidak berorganisasi di Universitas HKBP Nommensen Medan.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif. Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Azwar (2012) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis, fakta, dan karakteristik mengenai populasi atau mengenai bidang tertentu. Tujuan dari penelitian deskriptif adalah menggambarkan peristiwa penting yang terjadi.

#### III. 1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2010). Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal, variabelnya yaitu *coping stress*.

#### III. 2 Definisi Operasional

##### III. 2. 1 *Coping stress*

*Coping stress* merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi, mengelola dan mengatasi situasi, tuntutan serta masalah yang sedang dihadapinya.

*Coping stress* dapat diukur menggunakan aspek *Coping stress* yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) yaitu *Problem-Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*. *Problem focused coping* adalah bentuk *coping* yang terfokus pada masalah individu yang akan mengatasi stres dengan cara mempelajari keterampilan baru. *Problem-Focused Coping* termasuk didalamnya adalah: *Confrontative, Seeking social support, Planful problem solving*;

*Emotion focused coping* adalah bentuk *coping* yang diarahkan untuk mengatur respon

emosional pada situasi yang menekan, dengan pendekatan *kognitif* dan *behavioral*. *Emotion focused coping* termasuk didalamnya adalah: *Self Control*, *Distancing*, *Positive Reappraisal*, *Accepting Responsibility*, *Escape* atau *Avoidance*.

### **III.3 Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang berorganisasi dan yang tidak berorganisasi. Karakteristik dari subjek penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdaftar sebagai mahasiswa (stambuk 2017) aktif di Universitas HKBP Nommensen Medan
2. Mahasiswa yang mengikuti organisasi
3. Mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi

### **III.4 Populasi Dan Sampel**

#### **III.4.1 Populasi**

Populasi adalah wilayah generaliasasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya(Sugiyono,2018). Selanjutnya Arikunto (2010) menyatakan, Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat IV stambuk 2017 (semester 8) yang sedang melakukan studi di Universitas HKBP nommensen Medan, dengan jumlah 1719 mahasiswa (menurut data Pusat Sistem Informasi UHN, Januari 2021)

### III.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2018). Dan selanjutnya Arikunto (2010;174) menyatakan, sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non random sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2018) *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan menyesuaikan diri berdasarkan kriteria atau tujuan tertentu (disengaja).

Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang diambil dihitung dengan rumus sampel Slovin. Hal ini dikarenakan rumus Slovin digunakan untuk menentukan ukuran sampel minimal (n) jika telah diketahui ukuran populasinya (N). Adapun rumus Slovin adalah :

$$n = N / ( 1 + N.(e)^2)$$

n = jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = tingkat kesalahan 5%

Sehingga perhitungan sampel adalah sebagai berikut :

$$n = 1719/ 1+(1719 \times 0,05^2)$$

$$n = \frac{1719}{1+(1719 \times 0,0025)}$$

$$n = \frac{1719}{5,2975}$$

$$n = 324,4$$

$$n = 324$$

Berdasarkan hasil pengumpulan data diatas dapat diketahui jumlah sampel sebesar 324.

Karena dalam penelitian memiliki 2 kelompok yang akan diteliti maka jumlah sampel akan dibagi 2. Sampel mahasiswa yang berorganisasi dan yang tidak berorganisasi masing-masing adalah sebesar 162 orang mahasiswa stambuk 2017 Universitas HKBP Nommensen Medan.

### III.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengungkapkan aspek-aspek psikologis, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberi tanda silang (x). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert. Skala Likert dalam pengukuran *Coping stress* memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Skala psikologi yang digunakan adalah skala *coping stres*.

#### III.5.1 Skala *Coping stress*

Pengukuran *coping stress* menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek *coping stress* menurut Lazarus & Folkman (1984). Skala Likert dalam pengukuran *coping stress* memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

**Tabel 3.1 Tabel Distribusi Skor Jawaban Responden  
Pada Skala *coping***

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1

Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

### III.6 Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian ini terdiri dari dua tahap yaitu tahap persiapan dan pelaksanaan.

#### III.6.1. Persiapan Penelitian

Penelitian ilmiah merupakan suatu cara untuk memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapat data yang akurat peneliti membutuhkan instrument yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrument penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian.

##### III.6.1.1. Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur skala yang disusun oleh peneliti dengan bantuan dan arahan dari dosen pembimbing. Skala coping stress disusun berdasarkan aspek coping stress oleh Lazarus & Folkman (1984) yaitu *Problem-Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*. *Problem-Focused Coping* termasuk didalamnya adalah: *Confrontative*, *Seeking social support*, *Planful problem solving*. *Emotion focused coping* termasuk didalamnya adalah: *Self Control*, *Distancing*, *Positive Reappraisal*, *Accepting Responsibility*, *Escape* atau

*Avoidance.*

Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pertanyaan. Skala *coping stress* terdiri atas 52 item. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrument uji coba. Sebaran uji coba skala *coping stress* tersebut dapat dilihat pada table dibawah ini.

**Tabel 3.2 Blue Print Uji Coba Skala *coping stress***

<b>Bentuk <i>coping stress</i></b>	<b>Aspek</b>	<b>Item</b>		<b>Jumlah</b>
		<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>	
PFC	Confrontati ve	1, 2	27, 28	8
		3, 4	29, 30	
	Seeking Social Support	5, 6, 7	31, 32	5
	Planful Problem Solving	8, 9	33, 34	8

		10, 11	35, 36	
EFC	Self Control	12, 13	37, 38	8
		14, 15	39, 40	
	Distancing	16, 17	41, 42	4
	Positive Reappraisal	18, 19, 20	43, 44, 45, 46	7
	Accepting Responsibility	21, 22	47, 48	8
		23, 24	49, 50	
	Escape atau Avoidance	25, 26	51, 52	4
		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>52</b>

### **III.6.1.2. Uji Coba Alat Ukur**

Setelah alat ukur disusun, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat dilakukan untuk menguji apakah validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian nantinya. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada 8 September 2021-13 September 2021 pada mahasiswa yang mengikuti organisasi dan tidak mengikuti organisasi sebanyak 100 orang . Penelitian ini dilakukan peneliti dengan memberikan skala secara *online* dalam bentuk *google form* kepada subjek.

Setelah peneliti melakukan uji coba alat ukur, hasil uji coba tersebut dianalisis untuk mengetahui validitas dan reliabilitas melalui SPSS 22.0 *for windows*. Berdasarkan estimasi uji daya beda item diperoleh nilai korelasi item 0,149-0,704 ditemukan 12 item yang gugur sedangkan 40 item sah. Setelah diketahui item-item yang gugur, maka kemudian peneliti menyusun item-item yang sah menjadi alat ukur yang disajikan dalam skala penelitian, yang terdiri dari 40 item untuk skala coping stress .

### **III.6.1.3. Revisi Alat Ukur**

Skala psikologi yang telah terkumpul kemudian diperiksa peneliti dari 100 subjek ujicoba seluruhnya memenuhi persyaratan dan seluruh skala psikologi terisi lengkap, peneliti melakukan skoring tiap skala psikologi yang telah terisi kemudian membuat tabulasi untuk dihitung secara statistic untuk mengetahui validitas tiap item tiap item dan reliabilitas skala yang dibuat. Berikut ini adalah tabel distribusi item skala – item penelitian setelah uji coba.

**Tabel 3.3 Daftar Sebaran item-item penelitian skala *coping stress* setelah uji coba**

<b>Bentuk <i>coping stress</i></b>	<b>Aspek</b>	<b>Item</b>		<b>Jumlah</b>
		<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>	
PFC	Confrontative	1, 2	27(18), 28(19)	8
		3, 4	29(20), 30(21)	
	Seeking Social Support	5, 6, 7	31(22), 32(23)	5
	Planful Problem Solving	8, 9	33(24), 34(25)	8
		10, 11	35(26), 36(27)	

EFC	Self Control	12, 13	37(28), 38(29)	8
		14, 15	39(30), 40(31)	
	Distancing	16, 17(16)	41, 42	1
	Positive Reappraisal	18, 19, 20	43(32), 44(33), 45(34), 46(35)	4
	Accepting Responsibility	21, 22	47(36), 48(37)	4
		23, 24	49(38), 50(39)	
	Escape atau Avoidance	25, 26(17)	51(40), 52	2
		17	23	40

#### III.6.1.4. Pelaksanaan Penelitian

Proses pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan skala secara *online* yang disusun melalui *google form*. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada 15 september 2021 hingga 28 September 2021.

#### III.7 Teknik Analisis Data

Data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan *statistic deskriptif* dan *statistic*

*inferensial*. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji komparatif non parametris. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji homogenitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data.

### **III.7.1 Uji Asumsi**

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ialah :

- a. Uji Normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Kolmogorov-Smirnov Z (K-S Z), apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program *SPSS for Windows 22*.
- b. Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui varian dari beberapa populasi atau tidak . Uji ini digunakan untuk persyaratan penelitian ini yaitu dalam Independent Sample t-test. Uji homogenitas dilakukan menggunakan *SPSS for Windows 22*. Dasar pengambilan keputusan untuk mengetahui homogenitas suatu data yaitu nilai signifikan  $>0,05$  , maka dikatakan bahwa dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama atau sebaliknya.

### **III.7.2 Uji Hipotesis**

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji komparatif non parametris. Pengujian hipotesis digunakan untuk mengetahui dengan sementara yang irumuskan dalam hipotesis penelitian menggunakan uji dua pihak dengan taraf  $\alpha = 0,05$ . Adapun hipotesisnya sebagai berikut:

Jika Sig >0,05 maka Ho diterima

Jika Sig <0,05 maka Ho ditolak

H<sub>0</sub> : Tidak ada perbedaan rata-rata strategi *coping stress*s mahasiswa yang berorganisasi dengan mahasiswa yang tidak berorganisasi.

H<sub>1</sub> : Terdapat perbedaan rata-rata strategi *coping stress*s mahasiswa yang berorganisasi dengan mahasiswa yang tidak berorganisasi.