

Strategi *Coping stress* pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang

Firsthiansyah Ardan Virgianto, Jawahiril Pranida, Mia Ade Liana, Muhammad Zidansyah
Dwi Atmaja, Mutia Husna Avezahra*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis Korespondensi: Mutia Husna Avezahra mutia.husnaavezahra@fpsi.um.ac.id

Abstract

Students of the Faculty of Psychology, State University of Malang in semester 5 have quite heavy academic demands when compared to the previous semester and coupled with the demands of assignments from the organizational activities they participate in. There is an academic load as well as many programs and responsibilities in the organization that must be completed, so the stress level can be higher. This type of research is descriptive qualitative research using a phenomenological approach. The subjects were three psychology students who were active in organizations. Methods of data collection through interviews and observation. This study aims to gather information and find out how strategies for coping with stress on students who participate in organizations at the Faculty of Psychology, State University of Malang. The results of the study found that there were three phases that participants went through when faced with conditions that caused a sense of stress, besides that, *planful problem solving*, and accepting responsibility type coping strategies were the strategies most used by students who joined organizations in the psychology faculty, State University of Malang.

Keywords: coping strategy; higher education students; organization

Abstrak

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang pada semester 5 memiliki tuntutan akademik yang cukup berat jika dibandingkan semester sebelumnya dan ditambah dengan tuntutan tugas dari kegiatan organisasi yang mereka ikuti. Adanya beban akademik dan juga banyaknya program dan tanggung jawab di organisasi yang harus diselesaikan, maka tingkat stres bisa menjadi lebih tinggi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Subjeknya adalah tiga mahasiswa psikologi yang aktif berorganisasi. Metode pengumpulan data melalui wawancara dan observasi. Penelitian ini bertujuan untuk menggali informasi dan mengetahui bagaimana strategi *coping stress* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di fakultas psikologi Universitas Negeri Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat tiga fase yang dilalui oleh partisipan ketika dihadapkan pada kondisi yang menimbulkan rasa stres, selain itu strategi coping jenis *planful problem solving*, dan *accepting responsibility* adalah strategi yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa yang mengikuti organisasi di fakultas psikologi Universitas Negeri Malang.

Kata kunci: strategi koping; mahasiswa; organisasi

1. Pendahuluan

Stres merupakan kondisi di mana individu menyadari bahwa integritas dirinya berada dalam keadaan yang berbahaya, sehingga individu harus meningkatkan seluruh energi untuk melindungi diri (Cofer & Appley, 1964). Tingkat stres di dunia cukup tinggi, yaitu lebih dari 350 juta penduduk di dunia mengalami stres (WHO). Dalam kehidupan, kondisi stres dapat

diklasifikasikan menjadi 3 ruang lingkup, yaitu stres yang dialami oleh mahasiswa/siswa, stres yang dialami pekerja, dan stres dalam keluarga yang biasanya dialami oleh ibu rumah tangga (Muslim, 2020).

Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di negara Asia, lebih tepatnya di Bangladesh adalah sebesar 73% (Eva et al., 2015). Hasil tersebut hampir sama dengan prevalensi pada penelitian yang juga pernah dilakukan di Saudi Arabia, yaitu sebesar 71.9% mahasiswa mengalami stres (Sani et al., 2012). Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia adalah sebesar 71% (Augesti, 2015). Sumber stres pada mahasiswa salah satunya adalah berkaitan dengan kehidupan kampus, yaitu sebesar 28.60% yang mana permasalahan organisasi menyumbang sebanyak 3% dari total (Immanuel et al., 2021).

Stres bisa dikatakan cukup memengaruhi kehidupan tiap individu dan efeknya bisa bermacam-macam tergantung pada bagaimana mekanisme koping dari individu itu sendiri (Suharso, 2017). Menurut Keliat (1999), Mekanisme koping adalah cara bagi seorang individu untuk mengatasi masalah yang ditimbulkan dari dalam dirinya sendiri. Strategi untuk melakukan adaptasi pada stres yang dialami, maka mekanisme koping dapat menjadi suatu alternatif pembebasan stress yang dapat dilakukan oleh mahasiswa. Sehingga, mekanisme koping stres yang tepat dan fungsional sangat dibutuhkan oleh mahasiswa untuk memperkecil potensi stress yang ditimbulkan dari serangkaian aktivitas dan kegiatan sehari-hari (Suharso, 2017).

Permasalahan mengenai fenomena stres yang terjadi dapat mengarah pada bagaimana *coping strategies* yang digunakan oleh mahasiswa, khususnya pada mahasiswa semester 5 yang mengikuti organisasi. Semester 5 merupakan salah satu semester yang cukup berat bagi mahasiswa. Hal ini disebabkan adanya mata kuliah praktikum dan jumlah tugas yang semakin banyak. Selain itu, mahasiswa semester 5 juga masih banyak yang aktif mengikuti organisasi. Terdapat sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa 60% mahasiswa mengalami stress akibat berorganisasi. Dalam organisasi, stress bisa muncul karena banyaknya program dan tanggung jawab di organisasi yang harus diselesaikan (Musabiq & Karimah, 2018).

Coping stress merupakan upaya dari individu baik secara kognitif maupun perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal individu yang dianggap sebagai sebuah beban atau tekanan (Lazarus & Folkman, 1984). Lazarus & Folkman mengungkapkan bahwa *coping* merupakan suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan eksternal dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang *stressfull*. Pada situasi yang dapat memunculkan stress, individu berupaya untuk melakukan adaptasi sehingga mekanisme koping dapat mengatasi tekanan yang ditimbulkan di dalam diri. Tiga tahapan *coping stress* menurut Lazarus (2006) adalah peran individu dalam memperkirakan kemungkinan permasalahan yang akan timbul, stimulasi desain strategi dalam pemecahan masalah yang bersifat positif, serta membuat aksi untuk dapat menghadapi masalah. Oleh sebab itu, Strategi *coping stress* yang buruk cenderung memiliki tingkat stress yang tinggi, sedangkan strategi *coping stress* yang baik maka akan cenderung memiliki tingkat stress yang rendah.

Lazarus & Folkman mengemukakan bahwa ada dua cara dalam melakukan strategi *coping* yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focus coping* merupakan upaya individu dengan mengubah masalah yang dapat memicu timbulnya stress, sedangkan *emotional problem coping* merupakan cara individu dalam mengelola reaksi emosional yang

disebabkan oleh suatu masalah. Lazarus & Folkman (1984) mengidentifikasi dua dimensi coping stress, yaitu *problem-focused* dan *emotion-focused*. *Problem focused coping* terbagi menjadi tiga indikator, yaitu : (1) *Planfull problem solving*, usaha mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan hati – hati dan disertai dengan pendekatan analisis untuk pemecahan masalah; (2) *Confrontive coping*, usaha untuk mengubah keadaan dengan cara yang agresif dan pengambilan resiko; (3) *Seeking social support*, usaha untuk mencari informasi, dukungan sosial, dan dukungan emosional. *Emotional focus coping* terbagi menjadi lima indikator, yaitu : (1) *Distancing*, usaha individu untuk tidak terlibat pada sebuah permasalahan dan menciptakan pandangan- pandangan positif; (2) *Self control*, usaha individu untuk mengatur tindakan dan perasaan dalam situasi yang menekan; (3) *Accepting responsibility*, usaha untuk menyadari peran dan tanggung jawab dari dalam diri individu ketika menghadapi permasalahan; (4) *Escape Avoidance*, usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan menghindar dan melarikan diri; dan (5) *Positive Reappraisal*, usaha individu untuk menciptakan makna positif dari permasalahan dengan berfokus pada perkembangan diri dan melibatkan hal-hal yang bersifat religius (Folkman & Lazarus, 1984).

Pada penelitian sebelumnya mengenai strategi *coping stress* ditemukan bahwa terdapat sebanyak 80 responden (50,3%) menggunakan mekanisme coping stres maladaptif. Dari 80 responden tersebut, 55 responden (53,9%) adalah mahasiswa yang mengikuti organisasi (Dewi & Wahyuni, 2020). Penelitian lain tentang strategi *coping stress* pada mahasiswa yang berorganisasi juga pernah diangkat dan dikatakan bahwa mahasiswa yang berorganisasi lebih sering menggunakan strategi *suppression of competing activities*, sedangkan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi lebih sering menggunakan strategi *focusing on and venting of emotions* dan strategi *alcohol and drug disengagement* (Nursadrina & Andriani, 2020). Pada penelitian yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan didapatkan bahwa strategi *coping stress* yang digunakan oleh mahasiswa adalah strategi *emotional focused coping* dengan bentuk *distancing* dan strategi *problem focused coping* (Dela, 2019). Selain itu, penelitian juga pernah dilakukan pada mahasiswa jurusan psikologi di Universitas Halu Oleo dan didapatkan hasil yang menyatakan bahwa strategi *coping stress* yang dipakai subjek meliputi *problem focused coping* dan *emotional focused coping*, atau mungkin keduanya (Pambudhi et al., 2022).

Penelitian serupa yang membahas dan menggali mengenai strategi *coping stress* telah banyak dilakukan. Penelitian sebelumnya ditemukan hasil bahwa sebagian besar subjek menggunakan jenis strategi *coping* dalam bentuk *problem focused coping*, yang merupakan upaya individu untuk mencari cara-cara baru dalam mengatasi segala permasalahan yang menyebabkan terjadinya stres (Zulaikha, 2021). Namun terdapat kesenjangan pada penelitian tersebut, di mana sebagian besar responden adalah perempuan, sehingga berbanding terbalik dengan riset sebelumnya oleh Patton (2006) yang berpendapat bahwa perempuan lebih cenderung menggunakan *emotional focused coping* dalam mengatasi stress. Selain itu, penelitian tersebut juga masih belum menggali lebih dalam mengenai macam-macam strategi dan juga aspek-aspek coping stress.

Fokus penulisan dari penelitian kualitatif ini adalah mengenai strategi *Coping stress* pada mahasiswa semester 5 yang mengikuti organisasi di fakultas psikologi Universitas Negeri Malang. Hal tersebut tentu berdasarkan pada permasalahan yang dialami oleh mahasiswa psikologi Universitas Negeri Malang, terutama yang sedang menempuh semester 5 dan sedang aktif mengikuti organisasi, yaitu mereka mengalami stress yang disebabkan banyaknya kegiatan

dan tuntutan, baik akademik maupun non-akademik, yang harus diselesaikan dalam waktu dekat. Hal tersebut sejalan dengan karakteristik mahasiswa berorganisasi, yaitu mengalami beberapa masalah, seperti berupa aktivitas organisasi berbenturan dengan aktivitas kuliah, pikiran negatif, kurangnya keyakinan diri dan dukungan dari orang lain, kepentingan pribadi di luar organisasi, kurangnya keakraban antar anggota organisasi, anggota yang tidak dapat diajak bekerjasama kesulitan untuk bekerjasama dalam tim dan sering terjadi perbedaan pendapat, dan kurangnya komunikasi antar anggota organisasi (Pratisti & Shusena). Situasi tersebut dapat memunculkan strategi coping stress, karena strategi *coping* seseorang dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor karakteristik situasional, faktor lingkungan, dan faktor personal atau perbedaan individu (Sulyanti, 2021). Sehingga kami sebagai penulis berfokus pada strategi *coping stress* yang digunakan oleh subjek untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Tujuan dari penulisan penelitian ini adalah untuk menggali informasi dan mengetahui bagaimana strategi *coping stress* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di fakultas psikologi Universitas Negeri Malang.

2. Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif, yaitu jenis penelitian yang dilakukan dengan menggali, menggambarkan dan meringkas berbagai kondisi dan situasi pada lokasi yang telah ditentukan, yang akhirnya dapat diperoleh suatu data-data atau tindakan. Perkiraan waktu yang direncanakan untuk pelaksanaan penelitian ini adalah sekitar 1 bulan, menyesuaikan dengan situasi dan kondisi yang terjadi pada lokasi ataupun situasi dan kondisi subjek penelitian. Pendekatan penelitian kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi, yaitu pendekatan yang dilakukan dengan menelaah fenomena yang terjadi apa adanya untuk dapat mengembangkan pemahaman atau menjelaskan arti dari suatu peristiwa tersebut. Dalam penelitian ini, pendekatan fenomenologi dilakukan dengan mengamati secara langsung peristiwa, fenomena yang dialami subjek penelitian, atau mengamati subjek ketika melakukan kegiatan kuliah dan juga organisasi di kampus.

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. Responden dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Semester 5 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang yang aktif dalam organisasi dengan total 4 subjek. Perekrutan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *close recruitment* karena partisipan yang direkrut disini diutamakan hanya mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang Semester 5 yang aktif dalam organisasi. *Close recruitment* ini sendiri adalah proses perekrutan yang diinformasikan kepada para orang tertentu saja yang memang sudah diketahui dan ditetapkan oleh peneliti bahwa subjek ini memenuhi kriteria yang dibutuhkan. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif fakultas psikologi Universitas Negeri Malang. Aktif dalam mengikuti organisasi, angkatan 2020 yang bersedia untuk ikut serta dalam proses penelitian. Alasan menetapkan subjek dengan kriteria tersebut karena didasarkan pada fakta yang terjadi di lapangan yang menunjukkan bahwa semester 5 menjadi semester yang cukup berat bagi mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. Hal tersebut disebabkan oleh jumlah dan intensitas tugas yang semakin tinggi ditambah dengan adanya praktikum yang cukup menguras waktu dan juga tenaga bagi mahasiswa. Selain itu, pada semester 5 ini terdapat beberapa mahasiswa yang masih aktif mengikuti organisasi. Oleh karena itu, dengan adanya beban akademik dan juga banyaknya program dan tanggung jawab di organisasi yang harus diselesaikan, maka tingkat stres bisa menjadi lebih tinggi.

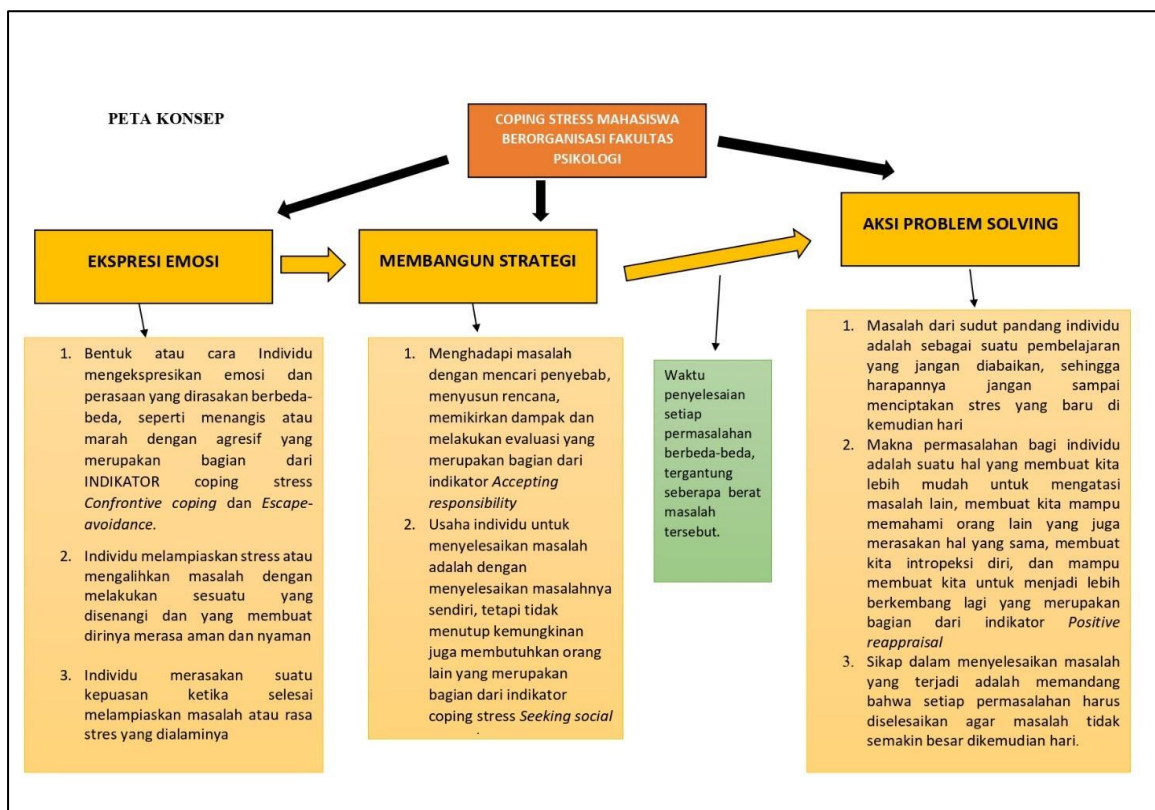
Proses pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik wawancara dan teknik observasi. Pertanyaan yang diajukan pada wawancara penelitian ini adalah pertanyaan terbuka dan mendalam. Pada sesi wawancara ini juga peneliti menggunakan alat berupa handphone untuk merekam informasi yang disampaikan oleh informan. Sedangkan untuk observasi yang dilakukan adalah proses yang didahului dengan pengamatan, pencatatan yang bersifat sistematis, logis, objektif, dan rasional terhadap berbagai macam fenomena dalam situasi yang sebenarnya, maupun situasi buatan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel dimana peneliti sengaja memilih individu dan lokasi tertentu untuk mempelajari dan memahami suatu fenomena. Strategi yang digunakan adalah *maximum variations sampling / heterogenous sampling*, yaitu strategi di mana peneliti mengambil sampel atau individu yang memiliki karakteristik atau sifat tertentu yang berbeda.

3. Hasil dan Pembahasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada tiga partisipan menunjukkan bahwa terdapat tiga fase yang dilalui ketika sedang mengalami stres. Pertama, partisipan melakukan fase mengekspresikan emosi dengan cara yang berbeda-beda pada tiap partisipan. Bentuk atau cara partisipan dalam mengekspresikan emosi dan perasaannya seperti menangis, marah atau agresif, mengalihkan masalah dengan melakukan suatu hal yang disenangi sehingga dapat membuat partisipan merasa aman, nyaman, dan merasa lebih tenang. Setelah mengekspresikan dan melampiaskan emosi akibat stress dan masalah yang dialaminya melalui cara-cara tersebut, partisipan merasakan suatu kepuasan dalam dirinya.

Fase yang kedua adalah membangun strategi. Dalam fase ini setelah mengekspresikan emosinya, partisipan berusaha menyusun strategi untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dialaminya. Partisipan menghadapi masalah dengan mencari penyebabnya, menyusun rencana, mempertimbangkan dampak atau konsekuensinya, lalu melakukan evaluasi. Bentuk strategi yang dilakukan partisipan berbeda-beda, seperti menyelesaikan masalahnya sendiri dengan berfokus pada kemampuan diri sendiri dan juga terkadang membutuhkan bantuan dan dukungan orang lain.

Fase ketiga, partisipan melakukan aksi *problem solving*. Dalam melakukan aksi *problem solving* bagi setiap partisipan membutuhkan waktu yang berbeda-beda, tergantung seberapa berat masalah yang dialami oleh masing-masing partisipan. Dalam fase aksi *problem solving* partisipan memandang bahwa masalah yang dialami merupakan suatu pembelajaran berharga yang tidak dapat diabaikan sehingga masalah yang muncul pada saat ini tidak akan menciptakan stres baru dikemudian hari. Permasalahan bagi partisipan dapat membuat individu lebih mudah untuk mengatasi masalah-masalah lain, permasalahan yang dialami juga dapat membuat partisipan mampu memahami perasaan yang sama yang dialami oleh individu lain, selain itu permasalahan yang muncul dapat membuat partisipan melakukan introspeksi diri dan menjadikan individu yang lebih berkembang. Partisipan memandang bahwa setiap permasalahan yang muncul harus diselesaikan agar tidak semakin besar di kemudian hari.



Gambar.1 Fase Strategi Coping Stress

Lalu, terdapat dua strategi *coping stress* yang dilakukan oleh partisipan, yaitu *problem focused coping* dan *Emotional Focused Coping*.

A. Problem Focused Coping

1. Planful problem solving,

Dari pernyataan kedua partisipan, diketahui bahwa partisipan melakukan upaya untuk mengubah keadaan yang menekan dengan menggunakan rencana atau cara yang hati-hati, bertahap dan analitis.

"Ya untuk mengatasinya adalah yaudah gitu kayak jangan impulsif."
(W1.P3.3Nov22.024)

"Lakukan plan intervensi sesuai dampak yang ada, kamu menyelesaikan masalah dampaknya apa, tidak menyelesaikan dampaknya apa, kamu lanjutkan masalahnya dampaknya apa, jadi itu kayak difikirkan lalu membuat keputusan....."
(W1.P4.3Nov22.058)

2. Confrontive coping

Partisipan mengekspresikan emosi dan perasaan dengan cara yang berbeda-beda. Pada P3, muncul keinginan agresif apabila dirinya dilanda suatu permasalahan yang mengakibatkan dirinya stres.

"Kalau pikiran yang seperti itu pastinya ya ada gitu..." **(W1.P3.3Nov22.030)**

3. *Seeking social support*

Pada dasarnya, partisipan mampu mengatasi masalahnya sendiri. Namun, P3 mengatakan bahwa pada waktu-waktu tertentu juga partisipan menggunakan usaha untuk mencari sumber dukungan informasi, dukungan sosial, dan dukungan emosional.

"Kalau saya pribadi semisal ada masalah, saya kadang nyelesaiin sendiri, kadang minta tolong sama orang lain gitu..." (W1.P3.3Nov22.032)

"...Tapi, kalau ditanya apakah keluarga ngasih bantuan apa enggak mungkin secara tanpa mereka sadari tuh mereka ngasih bantuan.." (W1.P3.3Nov22.034)

B. *Emotional Focused Coping*

1. *Accepting responsibility*

Partisipan menelaah penyebab dan akar permasalahan kemudian menyelesaikannya dan melakukan evaluasi. Selain itu, partisipan juga berusaha bersabar, melawan emosi dan perasaan negatif, serta menyelesaikan masalah dengan kepala dingin.

"...saya menenangkan diri terlebih dahulu dengan perlahan memikirkan jalan keluar dari masalah tersebut..." (W1.P1.11Nov2022.032)

"...mentelaah penyebab masalah itu, dalam upaya agar masalah itu bisa selesai, dan tau lah pemicu permasalahannya, jadi saya mengevaluasi dan mencari tau penyebabnya dulu." (W1.P4. 3Nov22.026)

"...misalnya dengan cara yaudah sabar, atau mengalah, atau menahan emosi dulu gitu. Atau engga, kalau ada masalah itu kita atasi gitu bukan kita repress atau kita tekan..." (W1.P3.3Nov22.024)

"...Jadi, kita lawan perasaan-perasaan negatif itu..." (W1.P3.3Nov22.024)

"Sejauh ini hal tersebut saya rasa tepat karena menurut saya menghadapi suatu masalah itu harus di selesaikan dengan kepala dingin" (W1. P1.11Nov2022.034)

2. *Escape avoidance*

Partisipan mengekspresikan emosi dan perasaan dengan cara yang berbeda-beda. Pada P4, apabila dirinya dilanda suatu permasalahan yang mengakibatkan dirinya stres maka hal yang dilakukan adalah menangis dan tidur.

"Saya kalau marah itu justru malah nangis sebenarnya, jadi tidak ada yang tahu saya menangis, karena kalau saat merenung saya itu saat mau tidur, jadi kalau puncak emosi saya udah tinggi itu saya tidur dan sebelum tidur itu saya menangis" (W1.P4. 3Nov22.032)

3. *Positive reappraisal*

Partisipan memaknai suatu permasalahan sebagai suatu hal yang mampu membuat partisipan itu lebih mudah untuk mengatasi masalah lain, membuat mampu memahami orang lain yang juga merasakan hal yang sama, membuat introspeksi diri, dan mampu membuat partisipan untuk menjadi lebih berkembang lagi.

"Mungkin menerima keadaan stres itu bukan hal yang mudah tapi memahami stres sama halnya seperti belajar memahami diri sendiri, ketika menyendiri saya sering berfikir sebenarnya apa sih penyebab masalah ini kok bisa terjadi dan saya cenderung berfikir apa yang harus saya lakukan untuk solusi masalah ini." (W1. P1.11Nov2022.078)

“...karena saya gak pernah stres, saya gak akan tau betapa enaknyanya hidup tenang gitu, betapa enaknyanya ketika sudah tidak stres gitu. ... Dampak positif lainnya tuh jadinya kayak kita bisa lebih memahami orang lain yang juga mengalami stres gitu. Seperti yang tadi sudah saya sebutkan ya, jadi shortcut paling mudah untuk memahami sesuatu adalah dengan kita ngerasain sendiri...” (W1.P3.3Nov22.060)

“...saya bisa menyelesaikan masalah lebih cepat jika masalahnya muncul lagi, saya lebih kayak bisa beradaptasi dengan masalah baru yang lebih besar, lalu saya itu lebih kayak, apa namanya, ada perubahan karakter saya, kepribadian saya, lewat permasalahan yang telah saya hadapi. Justru permasalahan itu bagi saya keadaan atau peluang untuk berkembang, daripada nggak ada apa-apa.” (W1.P4.3Nov22.076)

Berdasarkan hasil analisis di atas, ditemukan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang yang mengikuti organisasi melakukan dua strategi coping dalam mengatasi stres yang dialami. Pertama, menggunakan strategi *problem focused coping*, yaitu strategi yang berfokus pada permasalahan. Berdasarkan data penelitian ditunjukkan bahwa mayoritas partisipan melakukan strategi dengan bentuk *planful problem solving*, yaitu upaya menyelesaikan masalah dengan menentukan strategi. Lalu yang kedua, partisipan menggunakan *emotional focused coping* atau strategi yang berfokus pada emosi. Berdasarkan data penelitian ditemukan bahwa mayoritas partisipan menggunakan strategi *emotional focused* yang berbentuk *accepting responsibility*, yaitu usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan tersebut dan berusaha menerimanya.

Berdasarkan hasil penelitian yang kami lakukan, terdapat beberapa hal temuan yang dapat dikatakan sebagai hal unik dari penelitian ini, karena belum ditemukan dan dijelaskan pada penelitian sebelumnya yang meneliti mengenai *coping stress* mahasiswa. Dalam penelitian ini, peneliti menemukan bahwa dalam proses *coping* mahasiswa ketika mengalami *stress* atau permasalahan, terdapat tiga fase yang terjadi secara berurutan. Yang pertama yaitu mahasiswa melampiaskan dan mengekspresikan emosinya melalui cara yang berbeda-beda baik secara agresif, pasif ataupun melakukan hal yang disukai. Kemudian fase kedua, mahasiswa mulai melakukan penyusunan rencana untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya, baik dengan kemampuan sendiri atau dengan bantuan. Lalu fase terakhir adalah aksi *problem solving*, yaitu mahasiswa mulai melakukan tindakan yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya.

4. Simpulan

Dari hasil penelitian mengenai strategi *coping stress* pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga fase yang dilalui oleh partisipan ketika dihadapkan pada suatu masalah atau kondisi yang dapat menimbulkan rasa stres, yaitu mengekspresikan emosi, membangun suatu strategi, dan melakukan aksi *problem solving*. Strategi coping yang digunakan oleh ketiga partisipan meliputi *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Pada *problem focused coping*, mayoritas strategi yang digunakan oleh partisipan untuk mengatasi sebuah masalah yang dihadapi adalah menggunakan strategi *planful problem solving*, sedangkan pada *emotional focused coping*, strategi yang paling sering digunakan oleh ketiga partisipan untuk mengatasi stres adalah *accepting responsibility*.

Daftar Rujukan

- Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015). Differences in Stress Level Between First Year and Last Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University. *J Majority*, 4(4), 50–56.
- Chronic Psychological Stress is a Major Influence on Health. Retrieved September 25, 2022, from *European Society of Preventive Medicine website*: <https://www.esprevmed.org/>
- Cofer, C. N., & Appley, M. H. (1964). *Motivation: Theory and research*. New York: John Wiley & Sons.
- Dela, V. L. (2019). Strategi *Coping stress* Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. *RISTEKDIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 90. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2019.v4i2.90-94>
- Dewi, Y. I., & Wahyuni, S. (2020). Mekanisme Koping dan Prestasi Belajar Mahasiswa Yang Ikut dan yang Tidak Ikut Organisasi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 58-70. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i1.9197>
- Eva, E. O., Islam, M. Z., Mosaddek, A. S. M., Rahman, M. F., Rozario, R. J., Iftekhar, A. F. M. H., Ahmed, T. S., Jahan, I., Abubakar, A. R., Dali, W. P. E. W., Razzaque, M. S., Habib, R. Bin, & Haque, M. (2015). Prevalence of stress among medical students: A comparative study between public and private medical schools in Bangladesh. *BMC Research Notes*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s13104-015-1295-5>
- Immanuel, A. S., Marheni, A., Indrawati, K. R., Swandi, N. L. I. D., & Bajirani, M. P. D. (2021). Strategi Koping dan Stres pada Mahasiswa: Studi Pendahuluan Promosi Kesehatan Mental Berbasis Sekolah. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(2), 138. <https://doi.org/10.25077/jip.5.2.138-158.2021>
- Keliat, B. A. (1999). *Penatalaksanaan stres*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran: EGC.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping: Cognitive Appraisal Processes*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer publishing company.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Nursadrina, A. N., & Andriani, D. (2020). Gambaran Coping Strategies pada Mahasiswa Universitas Padjadjaran. *Journal of Psychological Perspective*, 2(1), 01–11. <https://doi.org/10.47679/jopp.021.06200001>
- Pambudhi, Y. A., Abas, M., Marhan, C., & Fajriah, L. (2022). Strategi *Coping stress* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110-122. <https://doi.org/10.36709/japend.v3i2.5>
- Patton, W., & Goddard, R. (2006). Coping with stress in the australian job network: Gender differences. *Journal of Employment Counseling*, 43(3), 135–144. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2006.tb00013.x>
- Pratisti, W. D., Agung, A., & Ardeliaputri, A. (2013). Potret strategi pemecahan masalah pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. *Jurnal Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia, Temilnas Xii*, 82–89.
- Sani, M., Ms, M., Bani, I., Ah, A., Alagi, D., Ny, A., Fm, M., & Madkhali, R. (2012). Prevalence of stress among medical students in Jizan University, Kingdom of Saudi Arabia. *Gulf Medical Journal*, 1(1), 19–25.
- Suharso, E. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Mekanisme Koping Mahasiswa Prodi Ners Stikes Medika Cikarang Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(1).
- Sulyanti, S. (2021). Strategi Coping Dalam Bidang Akademik Mahasiswa Yang Bekerja Dan Berorganisasi Di Universitas Negeri Makassar. *Social Landscape Journal*, 2(2), 13. <https://doi.org/10.56680/slj.v2i2.23645>
- Zulaikha, A. (2021). Strategi *Coping stress* Belajar Daring Pada Siswa SMA Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3545–3551. <https://doi.org/10.31004/jiptam.v5i2.1429>