# PERBEDAAN STRATEGI *COPING STRES* MAHASISWA UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA YANG MENGIKUTI ORGANISASI DAN NON ORGANISASI SAAT PANDEMI COVID-19

*Muhlis Gunadi*

*Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta* [*ulis908@gmail.com,*](mailto:ulis908@gmail.com)

**Abstrak**

Tuntutan yang terjadi pada mahasiswa dimasa pandemi sangat beragam, tuntutan yang terjadi pada mahasiswa seringkali dapat menyebabkan situasi yang ada menjadi kurang menyenangkan, apabila situasi ini diteruskan maka dapat menyebabkan stres pada mahasiswa. Cara mahasiswa dalam meredakan stres disebut dengan strategi *coping* stres. strategi *coping* stres pada mahasiswa dimasa pandemi dapat ditingkatkan dengan keterlibatan mahasiswa pada kegiatan organisasi dimasa pandemi covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan strategi *coping* stres berdasarkan pada bentuk *problem focused coping (PFC)* dan *emotion focused copng (EFC)* antara mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang mengikuti organisasi dengan yang tidak dimasa pandemi covid-19. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa yang terdiri dari 50 mahasiswa mengikuti organisasi dan 50 mahasiswa tidak mengikuti organisasi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dimasa pandemi covid-19. Pengambilan sampel subjek pada penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan prosedur *purposive sampling*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala Brief COPE. Teknik analisis data menggunakan independent sample t-test. Analisis data pada PFC menunjukkan hasil uji hipotesis t = 3,729 dengan p

≤ 0,050, dan pada EFC menunjukkan hasil uji hipotesis t = 3,127 dengan p = ≤ 0,050. Artinya bahwa ada perbedaan strategi *coping* stres dalam bentuk *problem focused coping* dan *emotion focused coping* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang mengikuti organisasi dan tidak dimasa pandemi covid-19. Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang mengikuti organisasi dimasa pandemi covid-19 memiliki strategi *copings* stres pada bentuk PFC dan EFC yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi dimasa pandemi covid-19.

**Kata kunci** : mahasiswa, keikutsertaan dalam organisasi, strategi *coping* stres

**Abstract**

*The demands that occur on students during the pandemic are very diverse, the demands that occur on students can often cause the existing situation to be less pleasant, if this situation is continued it can cause stress to students. The way students relieve stress is called a stress coping strategy. Stress coping strategies for students during the pandemic can be improved by involving students in organizational activities during the COVID-19 pandemic. This study aims to determine the differences in stress coping strategies based on the form of problem focused coping (PFC) and emotion focused coping (EFC) between Mercu Buana University Yogyakarta students who joined the organization and those who did not during the covid-19 pandemic. The subjects in this study were 100 students consisting of 50 students participating in organizations and 50 students not participating in organizations at Mercu Buana University Yogyakarta during the covid-19 pandemic. Sampling of the subjects in this study used a non-probability sampling technique with a purposive sampling procedure. The scale used in this study uses the COPE Brief scale. The data analysis technique used independent sample t-test. Data analysis on the PFC showed the results of hypothesis testing t = 3.729 with p ≤ 0.050, and the EFC showed the results of hypothesis testing t = 3.127 with p ≤ 0.050. This means that there are differences in stress coping strategies in the form of problem focused coping and emotion focused coping at Mercu Buana University Yogyakarta students who join the organization and not during the covid-19 pandemic. Mercu Buana University Yogyakarta students who participated in the organization during the covid-19 pandemic had higher stress coping strategies in the form of PFC and EFC than students who did not participate in the organization during the covid-19 pandemic*

***Keywords:*** *students, participation in organizations, stress coping strategies*

# PENDAHULUAN

Pada tahun 2020, dunia di kagetkan dengan munculnya virus baru yang bernama coronavirus dengan jenis (SARS-CoV-2) dengan penamaan penyakit Coronavirus disease 2019 atau biasa dikenal dengan istilah COVID-19. Coronavirus ini berasal dari wuhan, tiongkok (Yuliana, 2020). Salah satu negara yang terkena serangan coronavirus adalah Indonesia. Indonesia mengkonfirmasi pertama kali kasus Covid-19 terjadi pada taanggal 2 Maret

2020. Dengan dua Warga Negara Indonesia yang dinyatakann positif Covid-19. Presiden Joko Widodo mengumumkan pada konferensi pers- nya di Istana Kepresidenan Bogor pada Selasa, 31 Maret 2020. Bahwa “Pemerintah telah menetapkan Covid-19 sebagai jenis penyakit dengan faktor risiko yang menimbulkan kedaruratan kesehatan masyarakat. Oleh karenanya, pemerintah menetapkan status kedaruratan kesehatan masyarakat” (BPMI Setpres, 2020).

Pandemi juga memberi dampak pada perguruan tinggi, Menurut Firman (2020) dikarenakan penetapan Virus Covid-19 sebagai darurat kesehatan internasional hal ini mendapat tanggapan dari berbagai pihak termasuk dunia pendidikan. Dalam upaya pencegahan penyebaran Virus Covid-19 di lingkungan kampus, maka banyak perguruan tinggi yang mengeluarkan kebijakan untuk bekerja dan belajar dari rumah. UU RI (2012) dalam penjelasan Undang-Undang Republik Indonesia tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, pergururan tinggi merupakan penyelenggara pendidikan tinggi. Beberapa fungsi perguruan tinggi yang disebutkan dalam Undang-Undang Repulik Indonesia tahun 2012 adalah mengembangkan Sivitas Akademika yang inovatif, responsif, kreatif, terampil, berdaya saing, dan kooperatif dan juga pergururan tinggi berfungsi sebagai pusat pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Pandemi covid-19 memaksa mahasiswa untuk beradaptasi pada kegiatan perkuliahan yang baru yaitu dengan sistem daring. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Argaheni,dkk (2020) menyatakan bahwa pembelajaran daring untuk saat ini lebih

banyak menimbulkan hal negative daripada hal yang positif bagi mahasiswa diantarannya, pembelajaran daring masih membingungkan untuk mahasiswa, mahasiswa menjadi pasif, kurang aktif dan produktif, penumpukan materi pada mahasiswa menjadi kurang bermanfaat, mahasiswa mengalami stress, sedangkan hal positif dari melakukakn daring bagi mahasiswa hanya peningkatan kemampuan literasi Bahasa mahasiswa.

Tuntutan yang terjadi pada mahasiswa ketika pandemi covid-19 dengan dilakukannya pembelajaran dengan sistem daring, membuat mahasiswa mengalami stres akademik. Desmita (2010) menyatakan akademik stressor dapat menyebabkan stress akademik. Akademik stresor adalah stres yang dialami mahasiswa yang berasal dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk mendapat nilai yang bagus, lama belajar, mencontek, banyak tugas, lulus lebih cepat, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Tidak hanya dalam kegiatan perkuliahan mahasiswa saja yang terganggu oleh pandemi covid-19,

kegiata keorganisasian mahasiswa juga merasakan efek dari pandemi covid-19. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Simbolon, dkk (2020) menyatakan bahwa penerapan kuliah online sangat mempengaruhi aktivitas organisasi mahasiswa karena pelarangan dalam melakukan kegiatan di area kampus. Kuliah online berdampak pada program kerja yang telah disusun oleh organisasi menjadi tertunda bahkan terdapat beberapa program kerja yang tidak bisa dilaksanakan sehingga pengurus organisasi mengalami kesulitan dalam membuat program kerja organisasi

Stres yang dialami oleh seseorang akan menimbulkan efek negatif baik secara fisiologis maupun psikilogis (Lazarus & Monat 1991). Stres merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban kerja. Seseorang yang mengalami stres akan timbul gejala- gejala seperti sakit kepala, mudah marah, penurunan berat badan, gelisah atau kecemasan yang berlebihan, sulit tidur, dan sulit berkonsentrasi. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan stress adalah masalah hubungan pribadi, keuangan, pekerjaan, kelelahan fisik, dan kegagalan dalam mencapai target (Lukaningsih, & Bandiyah, 2011).

Berbagai tuntutan yang terjadi pada mahasiswa akan terus-terusan bermunculan dan setiap mahasiswa akan berusaha untuk meredakan atau menyelesaikan tuntutan yang terjadi. Salah satu cara untuk meredakan atau menghilangkan stres yang terjadi pada mahasiswa adalah dengan melakukan strategi *coping*. Lazarus & Folkman (1984) merumuskan strategi *coping* sebagai usaha yang dilakukan individu baik secara kognitif maupun perilaku dengan tujuan untuk meredakan dan mentolerir tuntutan yang terjadi baik tuntutan internal maupun eksternal. Tuntutan-tuntutan yang terjadi dapat disebabkan oleh interaksi antara individu dengan aktivitas yang dinilai dapat menimbulkan stress.

Strategi *coping* menurut Lazarus & Folkman (1984) terbagi menjadi dua macam, *problem focused coping* (PFC) Jenis koping ini berfokus pada pada pemecahan masalah dan mengartikan proses analitik yang bersifat objektif dan difokuskan pada lingkungan. Kedua, *emotional focused coping* (EFC), yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada emosi. *Emotional focused coping* ini digunakan dengan tujuan untuk mengurangi tekanan emosional seperti penghindaran, minimalisasi,

jarak, perhatian selektif, perbandingan positif, dan merebut nilai positif dari peristiwa negatif.

Penelitian yang dilakukan Hanifah dkk (2020) tentang coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas memperoleh hasil 61,9% (52 responden) cenderung menggunakan emotional focused coping dalam melakukan strategi coping, dan 35,7% (30 responden) dalam melakukan strategi coping menggunakan bentuk problem focused coping dan 2,4% (2 responden) menggunakan problem focused coping dan emotional focused coping dalam melakukan strategi coping. Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh hanifah menjelaskan bahwa sebagian besar responden menggunakan strategi coping emotional focused coping. Emotional focused coping adalah salah satu aspek dari coping stress yang mana cara individu dalam menghilangkan atau mengurangi stress yang dialami dengan cara menarik diri baik dalam bentuk fisik maupun psikis dalam situasi tertentu (lubis 2015). Menurut Lazarus & Folkman (1984) *coping* dapat disamakan dengan keberhasilan adaptasi, ketika individu mampu beradaptasi dengan tuntutan

yang dihadapinya bisa dibilang bahwa *coping* yang digunakan efektif sedangkan individu yang tidak dapat beradaptasi dengan tuntutan yang dihadapi menunjukkan *coping* yang digunakan tidak efektif. Menurut Smet (1994) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi individu dalam melakukan perilaku *coping* diantaranya; kondisi individu, karakter kepribadian, *social-kognitif*, dan hubungan dengan lingkungan sosial.

Keikutsertaan organiasi dapat berpengaruh pada *leadership* seorang mahassiswa karena didalam organisasi mahasiswa dapat berkreasi dan beraktivitas lebih luas. Mahasiswa akan berinteraksi dengan mahasiswa lain dengan latar belakang yang berbeda- beda. Dari sini kemampuan mahasiswa dalam berkomunikasi dan kontrol emosi mahasiswa akan terlatih dalam menghadapi berbagai persoalan dan konflik yang terjadi di dalam organiasasi. Dan juga kedewasaan mahasiswa dalam berfikir akan semakin tumbuh bersama dengan keaktifan mahasiswa dalam organisasi yang diikutinya sehingga leadership mahasiswa akan terus terlatih (Pertiwi, dkk, 2014).

Lazarus & Folkman (1984) menyatakan strategi *coping* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain-lain sangat berpengaruh individu dalam melakukan strategi *coping* stres.

mahasiswa yang mengikuti organisasi dimasa pandemi Covid-19 memiliki perbedaan dalam melakukan strategi *coping* stres dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengkuti organisasi dimasa pandemi Covid-19 karena terdapat beberapa faktor yang dapat mempenagruhi coping stres mahasiswa, salah satunya adalah perbedaan pada latar belakang antar mahasiswa. mahasiswa aktif organisasi memiliki keuntungan lebih dalam melakukan c*opin*g stres daripada mahasiswa yang tdak aktif organisasi karena faktor pengalaman yang hanya bisa diperoleh dari organisasi dan tidak mudah didapat didapat di luar lingkup keorganiasian, hal ini sejalan dengan pendapat Smet (1994) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi coping stres adalah variabel dalam kondisi individu yaitu mencakup umur, jenis kelamin, tahap kehidupan, genetik, pendidikan, budaya, dan status ekonomi.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik ingin mengetahui bagaimanakah strategi *coping* mahasiswa UMBY baik yang aktif organisasi maupun tidak ketika pandemi covid-19?

# METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiwa yang terdaftar di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, jumlah subjek yang digunakan yaitu 100 orang. Adapun karakteristik dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang terdaftar sebagai peserta didik di UMBY dimasa pandemi Covid-19

Skala untuk mengukur strategi *coping* stres pada penelitian ini menggunakan skala yang diadopsi dari skala Al-miraza (2021) yang mengacu pada skala Bried COPE yang disusun oleh Carver (1997) Schaufeli dan Bakker (2004) berdasarkan pada teori stres dan *coping* dari Lazarus dan Folknan (1984)*.* Skala ini terdiri dari 28 aitem dengan uji reliabilitas menunjukkan α=0,888, dengan nilai koefisien daya beda bergerak dari 0,361 – 0,728.

Teknik yang digunakan untuk analisis data menggunakan jenis *independent sample t-test*. *independent sample t-test* merupakan alat ukur yang digunakan untuk membedakan 2

kelompok yang berbeda yaitu strategi *coping* stres mahasiswa UMBY yang mengikuti organisasi dimasa pandemi covid-19 dengan streategi *coping* stres mahasiswa UMBY yang tidak mengikuti organisasi dimasa pandemi covid-19.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji Homogenitas. Dari hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel strategi *coping* stres (PFC) mahasiswa aktif organisasi diperoleh K- S Z= 0,122 dengan p = 0,060 sehingga bisa dikatakan bahwa variabel strategi *coping* stres (PFC) mahasiswa aktif organisasi mengikuti sebaran data yang normal. Dari hasil uji Kolmogorov- Smirnov untuk variable strategi *coping* stres (PFC) mahasiswa tidak aktif organisasi diperoleh nilai K-S Z = 0,125 dengan p = 0,050 sehingga bisa dikatakan bahwa variable strategi *coping* stres (PFC) mahasiswa tidak aktif organisasi mengikuti sebaran data yang normal. Dari hasil uji Kolmogorov- Smirnov untuk variable strategi *coping* stres (EFC) mahasiswa aktif organisasi diperoleh nilai K-S Z = 0,109 dengan p

= 0,190 sehingga bisa dikatakan bahwa variable strategi *coping* stres (EFC) mahasiswa aktif organisasi mengikuti

sebaran data yang normal. Dari hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variable strategi *coping* stres (EFC) mahasiswa tidak aktif organisasi diperoleh nilai K-S Z = 0,083 dengan p = 0,200 sehingga bisa dikatakan bahwa variable strategi *coping* stres (EFC) mahasiswa tidak aktif organisasi mengikuti sebaran data yang normal. Kemudian untuk uji homogenitas dari *Levene’s Test for Equality Variance* pada strategi coping *stres* (PFC) diperoleh F = 0,354 dengan p = 0,553. Berdasarkan kaidah uji homogenitas berarti data variabel strategi *coping* stres (PFC) berasal dari populasi yang sama atau merupakan data yang homogen. Kemudian pada strategi coping *stres* (EFC) diperoleh F = 3,394 dengan p = 0,068. Berdasarkan kaidah uji homogenitas berarti data variabel strategi *coping* stres (EFC) berasal dari populasi yang sama atau merupakan data yang homogen.

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji independent sampel t- test yang dibantu dengan program SPSS

26. Independent Sample t-test adalah teknik analisis data yang digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan pada 1 variabel bebas yang bersifat nominal dan data berasal dari 2 kelompok yang berbeda. Kaidah untuk

uji independent sample t-test adalah apabila p < 0,050 berarti ada perbedaan yang signifikan diantara kelompok yang dibandingkan, namun apabila p ≥ 0,050 berarti tidak ada perbedaan yang signifikan di antara kelompok yang dibandingkan. hasil analisis strategi *coping* stres (PFC) menunjukkan t = 3.729 dengan p = 0,000. Kaidah untuk independent sample t-test adalah apabila p < 0,050 maka ada perbedaan yang signifikan diantara kelompok yang dibandingkan, Mahasiswa yang aktif dalam organisasi pada masa pandemi memiliki tingkat strategi *coping* stres (PFC) lebih tinggi (Mean = 18,14) dibandingkan dengan strategi *coping* stres (PFC) pada mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi dimasa pademi (Mean = 15,32). Kemudian hasil analisis strategi *coping* stres (EFC) menunjukkan t = 3.127 dengan p = 0,002. Kaidah untuk independent sample t-test adalah apabila p < 0,050 maka ada perbedaan yang signifikan diantara kelompok yang dibandingkan. . Mahasiswa yang aktif dalam organisasi pada masa pandemi memiliki tingkat strategi *coping* stres (EFC) lebih tinggi (Mean = 56,68) dibandingkan dengan strategi *coping* stres (EFC) pada mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi dimasa pademi

(Mean = 51,22).

Individu dengan strategi coping stres (PFC) yang tinggi menurut Smet (1994) memiliki arti dengan berpegang teguh pada pendirian dan mempertahankan apa yang di inginkan, mengubah situasi sres secara kgresif, dan adanya keberanian dalam mengambil resiko. Artinya mahasiswa yang memiliki *Problem Focused Coping* yang tinggi akan menunjukkan prinsip dalam hidupnya, tidak mudah terombang- ambing dengan keputusan atau pendapat orang lain. Pada mahasiswa yang memiliki *Emotion Focused Copin*g yang tinggi akan menunujukkan dengan mudah bercerita kepada teman teman, positif *thinking* dan mudah berekspresi. hal ini sejalan dengan pendapat Carver (1984) bahwa individu dengan *Problem Focused Coping* yang tinggi akan menunjukkan Tidak lari jika dihadapkan masalah, bertanggung jawab, berpikir positif terhadap hal apapun dan dapat mengontrol diri

Mahasiswa aktif organisasi dimasa pandemi memiliki tingkat strategi *coping* stres (*Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*) yang lebih tinggi dibandingkan dengan Mahasiswa yang tidak aktif organisasi dimasa pandemi karena hal-hal yang

didapatkan mahasiswa aktif organisasi dari organisasi yag diikui seperti membiasakan dengan tuntutan berbicara didepan umum ketika melakukan rapat rutin (melalui google meet, zoom), dituntut memiliki kepercayaan diri ketika menghadapi tugas yang menantang, tuntutan tugas yang harus diselesaikan sesuai target atau tujuan, harus berpikir optimis, dan bangkit dari kegagalan atau kesulitan yang dialami sehingga kebiasaan-kebiasaan yang didapatkan dengan mengikuti organisasi akan melekat dalam diri mahasiswa. Hal ini sejalan dengan Poolka (2012) yang mengatakan bahwa mahasiswa aktif organisasi akan meningkatkan daya juang sehingga akan mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan. Selain itu menurut Dwika, Zulharman, dan Hamidy (2014) mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki pengalaman organisasi tinggi memiliki semangat dalam pengerjaan tugas dan selalu berpikiran positif terhadap tantangan.

Sedangkan pada mahasiswa yang tidak aktif organisasi dimasa pandemi akan memiliki tingkat strategi *coping* stres (*Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*) yang lebih rendah dibandingkan Mahasiswa yang aktif organisasi dimasa pandemi. Hal ini

dikarenakan mahasiswa tidak aktif organisasi tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, pesimis, harapan untuk berhasil mencapai tujuan rendah dan juga mudah menyerah ketika mengalami kesulitan. Mahasiswa yang tidak aktif organisasi mengungkapkan bahwa tidak percaya diri ketika berbicara didepan umum (seperti ketika ada kelas *online*), merasa takut salah dengan apa yang diucapkan, merasa cemas, takut dan pikiran menjadi buyar sehingga apa yang disampaikan tidak maksimal. Selain itu mahasiswa sering menunda pekerjaan ketika mendapat tugas kuliah, tidak dapat menyelesaikan tugas secara maksimal, tidak dapat menentukan tindakan yang akan dilakukan ketika menemui hambatan, dan mengganti tujuan baru apabila mengalami kegagalan pada sebuah proses. Hal ini sejalan dengan penelitian Dwika, Zulharman, dan Hamidy (2014) yang mengatakan bahwa mahasiswa dengan pengalaman organisasi yang rendah akan merasa tidak semangat dan tidak mampu dalam mengerjakan tugas dan memilih untuk pasif. Selain itu Poolka S (2012) juga mengemukakan bahwa mahasiswa tidak aktif organisasi akan kurang mampu bertahan dalam menghadapi

kesulitan dibandingkan dengan mahasiswa yang aktif organisasi.

Hasil kategorisasi mahsiswa aktif organsasi dimasa pandemi pada penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa aktif organisasi memiliki strategi *coping* stres (PFC) pada kategori tinggi yaitu 25 orang (50%), 24 orang (48 %) dalam kategori sedang dan 1 orang (2%) kategori rendah dalam strategi coping stres (PFC) pada mahasiswa aktif organisasi di masa pandemi. Sedangkan pada mahasiswa yang tidak aktif organisasi memiliki stretegi *coping* stres dengan *Problem Focused Coping* pada kategori tinggi dengan jumlah 18 orang (36%), 23 orang (46 %) dalam kategori *Problem Focused Coping* strategi *coping* stres yang sedang dan 9 orang (18%) yang menggunakan kategori *Problem Focused Coping* strategi *coping* stres yag rendah.

Kemudian pada mahasiswa aktif organisasi stretegi *coping* stres dengan *Emotion Focused Coping* pada kategori tinggi dengan jumlah 9 orang (18%), 38 orang (76 %) dalam kategori *Emotion Focused Coping* yang sedang dan 3 orang (6%) yang menggunakan kategori *Emotion Focused Coping* yang rendah, sedangkan pada mahasiswa yang tidak aktif organisasi memiliki stretegi *coping*

stres dengan *Emotion Focused Coping* pada kategori tinggi dengan jumlah 3 orang (6%), 40 orang (80 %) dalam kategori yang sedang dan 7 orang (14%) yang menggunakan kategori strategi *coping* stres (*Emotion Focused Coping*) yang rendah.

# KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis *independent sample t-test* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara strategi *coping* stres (PFC) mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang mengikuti organisasi dimasa pandemi covid 19 dengan strategi *coping* stres (PFC) mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang tidak mengikuti organisasi kemahasiswaan dimasa pandemi covid-19. mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang mengikuti organisasi dimasa pandemi covid 19 memiliki tingkat strategi coping stres yang lebih tinggi pada PFC dibandingkan dengan mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang tidak mengikuti organisasi dimasa pandemi covid-19. Kemudian terdapat perbedaan yang

signifikan antara strategi *coping* stres (EFC) mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang mengikuti organisasi dimasa pandemi covid 19 dengan strategi *coping* stres (EFC) mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang tidak mengikuti organisasi kemahasiswaan dimasa pandemi covid-19. mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang mengikuti organisasi dimasa pandemi covid 19 memiliki tingkat strategi coping stres yang lebih tinggi pada EFC dibandingkan dengan mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang tidak mengikuti organisasi dimasa pandemi covid-19

Saran yang dapat diberikan kepada mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi diharapkan agar mahasiswa untuk tidak takut atau ragu-ragu dalam mencoba kegiatan lain yang berasal dari luar kuliah dengan syarat merupakan kegiatan yang memiliki dampak positif, karena semakin banyak dalam menerima tantangan dari luar maka pengalaman dalam menyelesaikan tantangan akan semakin bervariasi dan lebih cepat ketika meyelesaikan tantangan yang sama, pada kasus penelitian ini maka dengan banyaknya ikut kegiatan luar kampus pada masa pandemi covid maka strategi

*coping* stres yang digunakan akan semakin tepat, Bagi mahasiswa yang amengikuti organisasi diharapkan untuk selalu aktif dan terus menambah pengalaman, dengan bertamnahya pengalaman maka strategi yang digunakan untuk menyelesaikan sesuatu akan semakin banyak. Kemudian bagi penelitian selajutnya, hendaknya peneliti menggali lagi mengenai sejumlah faktor yang mempengaruhi strategi coping, untuk lebih mempertimbangkan dan melihat lagi kondisi kriteria subjek, dan jika ingin melakukan penelitian mengenai coping stres dan ingin lebih mendalami lagi hendaknya penelitian menggunakan metode kualitatif agar mendapat data secara rinci.

# DAFTAR PUSTAKA

Abidah, A., Hidaayatullaah, H. N., Simamora, R. M., Fehabutar, D., & Mutakinati, L. (2020). The Impact of Covid-19 to Indonesian Education and Its Relation to the Philosophy of “Merdeka Belajar*.” Studies in Philosophy of Science and Education*, 1(1), 38–49. [https://doi.org/10.46627/sipose.v](https://doi.org/10.46627/sipose.v%091i1.9)

[1i1.9](https://doi.org/10.46627/sipose.v%091i1.9)

Al-Miraza, A, R (2021). *Strategi Koping, Stres, dan Kecemasan pada Mahasiswa Universitas Sumatera Utara dalam Masa New Normal COVID-19 (Skripsi)*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara

Argaheni N. B. (2020) Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-

19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8 (2), 99-108

Bart, Smet. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia : Jakarta.

Bird, G. W., & Melville, K. (1994). *Families and intimate relationships*. McGraw-Hill Humanities, Social Sciences & World Languages

Bogdan, Robert C. dan Biklen Kopp Sari, (1982), *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theory and Methods*. Allyn and Bacon, Inc.: Boston London.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, *56*(2), 267.

Choirudin, F. (2013). Motivasi Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi yang Mengikuti Ormawa Ditinjau dari Memiliki Pengalaman Menjadi Pengurus dan Tidak Memiliki Pengalaman Menjadi Pengurus OSIS di SMA. *Skripsi Jurusan Psikologi- Fakultas Pendidikan Psikologi UM*

Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Ekawarna. (2018). *Manajemen konflik dan stres*. PT. Bumi Aksara.

Feldman, R.S. (2009). *Essentials of Understanding Psychology*. New York. Mc Graw-Hill

Firman, F. (2020). Dampak Covid-19 terhadap Pembelajaran di Perguruan Tinggi. *BIOMA:*

*Jurnal Biologi dan Pembelajarannya*, *2*(1), 14-20.

Gunarsa. (2008). *Psikologi praktis: anak remaja dan keluarga.* Jakarta: gunung mulia

Hadijaya. Yusuf. (2015). *Organisasi Kemahasiswaan dan Kompetensi Manajerial Mahasiswa*. Indonesia: Medan

Helaluddin & Hengki, Wijaya. (2019) *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.

Hanifah, N. Lutfia, H. Ramadhia, U. Purna, R, S. (2020). *Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas*. Jurnal Psikologi Tabularasa, 15(1), 29-

43

Hartaji, Damar A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

John w. Santrock. (2007). *remaja, jilid 2, edisi ke-sebelas.* Jakarta: Erlangga

Jones and bartlett. (1994). *Stress management*. Botson: one exeter plaza

Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : spranger

Lazarus, R.S & Monat, A. (1991). *Stess and coping an anthology. 3rd ed*.; Newyork : Columbia University Press

Lukaningsih, Zuyina Luk dan Bandiyah, Siti. (2011) *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Mardikant, Totok. (1994). *Bunga rampai pembangunan pertanian. Surakarta*: Sebelas Maret University Perss.

Middlebrooks, J. S., & Audage, N. C. (2008). *The Effects of Childhood Stress on Health across the Lifespan. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and*

*Prevention*, National Center for Injury Prevention and Control.

Miles, M.B & Huberman A.M. (1984), *Analisis Data Kualitatif. Terjemahan oleh Tjetjep Rohendi Rohidi. 1992*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.

Moleong, Lexy J. (2000). *Metodologi Penelitian Kuantitatif. Bandung*: PT Remaja Rosdakarya

Moleong, Lexy J. (2004). *Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung*: PT. Remaja Rosdakarya.

Morina, R., & Dewi, S. F. (2018). Partisipasi Mahasiswa Dalam Berorganisasi Di Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang. *Journal of Civic Education*, *1*(2), 168-173.

Nisrina, G, E. (2016). *Perbedaan Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Organisasi*

*Dan Non Organisasi Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam

Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Notoatmodjo, soekidjo. (2010) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Pertiwi, dkk. Tanpa tahun. *Hubungan Organisasi dengan Mahasiswa dalam Menciptakan Leadership*. ISBN: 978-602-70471-1-2 (227-

234).

Rachman, F. (2015). Manajemen Organisasi dan Pengorganisasian dalam Perspektif Al-Qur’an dan Hadith. *Ulumuna: Jurnal Studi Keislaman*, *1*(2).

Rahadi. D.R., & Susilowati. Etty. (2019). *Perilaku Organisasi: konsep & Implementasi*. PT. Filda Fikrindo, Indonesia: Bogor

Simbolon, Y. R. E., Stevanus, H., & Fahria, I. (2020). pengaruh dampak adanya kuliah online bagi aktivitas organisasi mahasiswa di fakultas teknik universitas bangka belitung*. Proceedings Of National*

*Colloquium Research And Community Service (Vol. 4).*

Sanapian, Faisol. (1999). *Penelitian Kualitatif Dasar-Dasar Aplikasi*. Malang: IKIP.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

Sudarman, P. (2004). Belajar efektif di perguruan tinggi.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet

Yuliana. (2020). *CoronaVirus Disease (Covid-19); Sebuah Tinjauan Literatur*. Well and Healthy Magazine, 2(1), 187-192

Suwardjono, (2005) *Belajar Mengajar di Perguruan Tinggi: Redefinisi Makna Kuliah*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada

Zendrato, W. (2018). Pengaruh Organisasi Kemahasiswaan terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi

Pendidikan Ekonomi STKIP Nias Selatan Tahun Akademik 2017/2018. *Jurnal Education And Development*, *3*(1), 44-44.

Indonesia.go.id. (n.d). Kasus Covid-19 Pertama, Masyarakat Jangan Panik. Diakses 20 april 2020 dari

[https://indonesia.go.id/narasi/indonesia-](https://indonesia.go.id/narasi/indonesia-dalam%20angka/ekonomi/kasus-covid-19-pertama-masyarakat-jangan-panik) [dalam angka/ekonomi/kasus-covid-19-](https://indonesia.go.id/narasi/indonesia-dalam%20angka/ekonomi/kasus-covid-19-pertama-masyarakat-jangan-panik) [pertama-masyarakat-jangan-panik](https://indonesia.go.id/narasi/indonesia-dalam%20angka/ekonomi/kasus-covid-19-pertama-masyarakat-jangan-panik)

Kemendikbud. (n.d). SE Mendikbud: Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid-

19. Diakses 20 april 2021 dari [https://www.kemdikbud.go.id/main/blo](https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-%09mencegah-penyebaran-covid19) [g/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-](https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-%09mencegah-penyebaran-covid19) [secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-](https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-%09mencegah-penyebaran-covid19) [untuk- mencegah-penyebaran-covid19](https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-%09mencegah-penyebaran-covid19)

Presiden RI .(n.d). Pemerintah Tetapkan Status Kedaruratan Kesehatan Masyarakat. Diakses 20 april 2021 dari

[https://www.presidenri.go.id/siaranpers/](https://www.presidenri.go.id/siaranpers/pemerintah-tetapkan-status-kedaruratan-kesehatan-masyarakat/) [pemerintah-tetapkan-status-kedaruratan-](https://www.presidenri.go.id/siaranpers/pemerintah-tetapkan-status-kedaruratan-kesehatan-masyarakat/) [kesehatan-masyarakat/](https://www.presidenri.go.id/siaranpers/pemerintah-tetapkan-status-kedaruratan-kesehatan-masyarakat/)

Undang-Undang Republik Indonesia 2012 tentang pendidikan tinggi