

**STRATEGI *COPING STRESS* PADA MAHASISWA BIDIKMISI YANG
MENJADI PENGURUS ORGANISASI (STUDI FENOMENOLOGI
PENGURUS UKM MARCHING BAND UIN RADEN MAS SAID
SURAKARTA)**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Jurusan Dakwah dan Komunikasi

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



Oleh :

INDAH YULIANA SAFITRI

NIM. 19.12.21.060

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

2023

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Indah Yuliana Safitri

NIM : 191221060

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Alamat : Jl. Dr. Cipto MK RT 04/02 Sumurpangang, Margadana Kota Tegal

Judul Skripsi : Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Bidikmisi yang Menjadi Pengurus Organisasi (Studi Fenomenologi Pengurus UKM Marching Band UIN Raden Mas Said Surakarta)

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri, jika dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Demikian pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 09 Oktober 2023

Penulis,



Indah Yuliana Safitri

NIM. 19.12.21.060

NOTA PEMBIMBING

Lintang Seira Putri, M. A.

DOSEN PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdri. a. Indah Yuliana Safitri

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan
seperlunya terhadap saudara :

Nama : Indah Yuliana Safitri

NIM : 191221060

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Bidikmisi yang Menjadi
Pengurus Organisasi (Studi Fenomenologi Pengurus UKM
Marching Band UIN Raden Mas Said Surakarta)

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan
pada Sidang Munaqosah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas
Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 09 Oktober 2023

Pembimbing,



Lintang Seira Putri, M. A.

NIP. 1991 0414 201903 2011

HALAMAN PENGESAHAN
STRATEGI *COPING STRESS* PADA MAHASISWA BIDIKMISI YANG
MENJADI PENGURUS ORGANISASI (STUDI FENOMENOLOGI
PENGURUS UKM MARCHING BAND UIN RADEN MAS SAID
SURAKARTA)

Disusun oleh :
Indah Yuliana Safitri
NIM. 191221060

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji Skripsi
Fakulas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Pada Hari Senin, 16 Oktober 2023
Dan Dinyatakan telah memenuhi syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial

Surakarta, 15 Desember 2023
Penguji Utama


Galih Fajar Fadillah, S. Pd., M. Pd.
NIP. 19900807 202321 1 019

Penguji II/ Ketua Sidang



Lintang Seira Putri, M. A.
NIP. 1991 0414 201903 2011

Penguji I/ Sekretaris Sidang



Agit Purwo Hartanto, M. Pd.
NIP. 1992 0112 202112 2 004

Mengetahui,

Dekan Fakultas ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta



Dr. H. Kholilurrohman, M. Si.
NIP. 19741225 200501 1 005

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab Latin dalam penulisan skripsi ini mengikuti standar transliterasi International Journal of Qur'anic Studies Edinburgh University.

Adapun tatacara penulisannya adalah sebagaimana contoh kata-kata berikut :

Tafsīr, bismillāhirrahmānirrahīm, Rashīd Riḍa, muslimīn, Ṣufi, Ṭarīqah, Ḥadith, Rūh al- Bayān fī tafsīr al-Qur'ān, al-Qur'ān al-‘azīm alladhīna samī‘ū al-Qur'ān, dan lain-lain.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Huruf Latin	Huruf Keterangan
ا	Alief	-Tidak dilambangkan
ب	Bā	B –
ت	Tā	T –
ث	Ṣā'	Ṣ s dengan titik di atasnya
ج	Jīm	J –
ح	Ḥā'	Ḥ h dengan titik di bawahnya
خ	Khā'	Kh –
د	Dāl	D –
ذ	Ẓāl	Ẓ z dengan titik di atasnya
ر	Rā'	R –
ز	Zā'	Z –
س	S	S –
ش	Sy	Sy–
ص	Ṣād	Ṣ s dengan titik di bawahnya
ض	Ḍaḍ	Ḍ d dengan titik di bawahnya
ط	Ṭā'	Ṭ t dengan titik di bawahnya
ظ	Ẓā'	Ẓ z dengan titik di bawahnya
ع	'Ain	' koma terbalik di atasnya
غ	Gain	Gh –
ف	Fā'	F –
ق	Qāf	Q –
ك	Kāf	K –
ل	Lām	L –
م	Mīm	M–
ن	Nūn	N –
و	Wāwu	W –
ه	Hā'	H –
ء	Hamzah	'Aporstrof
ي	Yā'	Y –

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda Syad|d|ah, ditulis lengkap.

أَحْمَدِيَّةٌ : Ditulis Ahmadiyyah

C. Tā' Marbūṭah di akhir Kata

1. Bila dimatikan ditulis h, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi Bahasa Indonesia.

جَمَاعَةٌ : ditulis *jamā'ah*

2. Bila dihidupkan karena berangkai dengan kata lain, ditulis t.

نِعْمَةُ اللَّهِ : ditulis *ni'matullāh*

زَكَاةُ الْفِطْرِ : ditulis *zakātul-fiṭri*

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis a, kasrah ditulis i, dan dammah ditulis u.

E. Vokal Panjang

1. a panjang ditulis ā, i panjang ditulis ī dan u panjang ditulis ū.
2. Fathah + yā' tanpa dua titik yang dimatikan ditulis ai, dan fathah + wawū mati ditulis au.

F. Vokal-Vokal Pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof (')

أَنْتُمْ ditulis a'antum

مُؤَنِّثٌ ditulis mu'annas

G. Kata Sandang Alief + Lām

1. Bila diikuti Qomariyyah ditulis al-

الْقُرْآنُ : Al-Qur'an

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf i dengan huruf syamsiyah yang mengikutinya

الشَّعْءَةُ : asy-syī'ah

H. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD.

I. Kata dalam rangkaian frase dan kalimat

Ditulis kata per kata, atau ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

شيخ لإسلام : ditulis *syaikh al- Islām* atau *syaikhul- Islām*

J. Lain-lain

Kata-kata yang sudah dibakukan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (seperti kata *ijmak*, *nas*, dan lain-lain), tidak mengikuti pedoman transliterasi ini dan ditulis sebagaimana dalam kamus tersebut.

ABSTRAK

Indah Yuliana Safitri. NIM. 19.12.21.060. *Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bidikmisi yang Menjadi Pengurus Organisasi (Studi Fenomenologi Pengurus UKM Marching Band UIN Raden Mas Said Surakarta)*. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta. 2023.

Mahasiswa Bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi mengalami *stress* karena tuntutan yang tinggi dari tanggung jawab dan peran mereka dalam organisasi, hal ini berdampak pada Kesehatan fisik dan mental mereka serta kinerja akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan strategi *coping stress* pada mahasiswa Bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi UKM Marching Band di UIN Raden Mas Said Surakarta.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, subjek yang dipilih berjumlah 3 dari 6 pengurus UKM Marching Band yang terdaftar sebagai mahasiswa Bidikmisi. Untuk menguji keabsahan data yang diperoleh menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik, sedangkan untuk teknik pengumpulan data dilakukan dengan melalui observasi partisipan dan wawancara semi-terstruktur. Dalam menganalisis data menggunakan analisis data Moustakas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa bidikmisi pengurus UKM Marching Band di UIN Raden Mas Said Surakarta diantaranya yaitu mencari dukungan sosial, membuat jadwal kegiatan dan menentukan skala prioritas, dan coping spiritual. Sehingga dalam menjalankan kegiatan perkuliahan dengan berorganisasi dapat berjalan seimbang dan tidak mengalami *stress* yang berlebihan akibat tuntutan akademik dan organisasi serta faktor yang mempengaruhi strategi *coping stress* mereka diantaranya adalah faktor kepribadian, dukungan sosial, sumber daya personal, dan lingkungan sosial.

Kata Kunci : *Coping Stress*, Mahasiswa Bidikmisi, Organisasi

ABSTRACT

Indah Yuliana Safitri. NIM 19.12.21.060. *Stress Coping Strategies for Bidikmisi Students Who Become Organizational Managers (Phenomenological Study of UKM Marching Band Management at UIN Raden Mas Said Surakarta)*. Islamic Guidance and Counseling Study Program. Ushuluddin and Da'wah Faculty of UIN Raden Mas Said Surakarta. 2023.

Bidikmisi students who are organizational administrators experience stress due to the high demands of their responsibilities and roles in the organization, this has an impact on their physical and mental health as well as academic performance. The aim of this research is to find out and describe the stress coping strategies of Bidikmisi students who are members of the UKM Marching Band organization at UIN Raden Mas Said Surakarta.

This research uses a qualitative method using a phenomenological approach. The subjects selected in this study used a purposive sampling technique, the subjects selected were 3 of the 6 UKM Marching Band administrators who were registered as Bidikmisi students. To test the validity of the data obtained using triangulation of sources and triangulation of techniques, while data collection techniques were carried out through participant observation and semi-structured interviews. In analyzing the data using data analysis Moustakas.

The results of the research show that the stress coping strategies carried out by bidikmisi students managing UKM Marching Band at UIN Raden Mas Said Surakarta include seeking social support, making activity schedules and determining priority scales, and spiritual coping. So that when carrying out lecture activities in an organized manner they can run in balance and not experience excessive stress due to academic and organizational demands as well as factors that influence their stress coping strategies including personality factors, social support, personal resources and the social environment.

Keywords: Coping Stress, Bidikmisi Students, Organization

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al – Insyirah : 5-6)

“Kita dicintai, oleh Tuhan. Bahkan saat kita merasa sendirian atau saat ingin menyerah, kita tak pernah dibiarkan menyerah. Tak pernah.”

(Syahid Muhammad)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, Alhamdulillah Hirobbil'alamin....Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini, walaupun masih jauh dari kata sempurna. Saya persembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak A. Kosim SW dan Ibu Nur Khamimah yang sudah mensupport, memfasilitasi dan memotivasi serta mendoakan saya setiap harinya.
2. Kakak-kakakku tersayang Mohammad Nur Sidik dan Dwi Nur Rachmawati, Amd. Ak. yang selalu memberikan semangat dan dukungannya sehingga dapat menyelesaikan Studi S1 Bimbingan dan Konseling Islam.
3. Sahabat-sahabat terbaik saya (Fatzar, Komala, Almira, Ika Septi, Kirana, Humai Afni, Luthfiana, Dzuharrina, Mutiara, Erlinda, Maiya, Thasya, dan Puteri) terimakasih banyak karena sudah menemani dalam proses saya selama berkuliah, memberikan support dan motivasinya.
4. Teman-teman mahasiswa BKI angkatan 2019 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
5. Teruntuk diri saya sendiri Indah Yuliana Safitri, dengan semua pengalaman yang telah kamu lewati baik itu pengalaman yang menyenangkan maupun tidak selama merantau di Kota Surakarta, kamu akan tetap menjadi manusia yang rendah hati dan pantang menyerah. Terima kasih sudah menjadi manusia yang sabar dan sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih atas kerja keras dan pencapaian yang telah kamu peroleh hingga saat ini. Terima kasih juga telah menjadi pribadi yang tegar dalam melewati semua proses yang sangat menguras energi, mental dan fikiran selama ini.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai tugas akhir kuliah dengan judul Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Bidikmisi yang Menjadi Pengurus Organisasi (Studi Fenomenologi Pengurus UKM Marching Band UIN Raden Mas Said Surakarta). Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sjana Sosial pada Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta. Selama proses pengerjaan skripsi ini hingga selesai, saya banyak menerima bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini saya ingin menyampaikan rasa terima kasih saya kepada:

1. Prof. Dr. Toto Suharto, S.Ag., M. Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Dr. H. Kholilurrohman, M. Si. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
3. Dr. Supandi, S. Ag., M. Ag. selaku Ketua Jurusan Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
4. Dr. Isnanita Noviyan Andriyani, M. Pd. I. selaku Kaprodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
5. Lintang Seira Putri, M. A. selaku dosen pembimbing yang selalu meluangkan waktunya dan bersabar untuk membimbing saya dalam proses menyelesaikan skripsi ini.
6. Galih Fajar Fadillah, S. Pd., M. Pd. dan Agit Purwo Hartanto, M. Pd. selaku dosen penguji seminar proposal dan sidang skripsi peneliti.
7. Seluruh Pengurus UKM Marching Band Mandala Bahana Sambernyawa yang telah mengizinkan dan membantu saya, dalam menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir kuliah ini.
8. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah memberikan ilmu serta pengajar terbaik selama saya duduk dibangku kuliah.

9. Almamater Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Akhirnya setelah skripsi ini selesai dengan hati yang tulus ikhlas penulis berdoa agar skripsi ini dapat bermanfaat nantinya bagi pembaca dan semua pihak yang bersedia membantu dalam prosesnya, semoga Allah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Amin

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 09 Oktober 2023



Indah Yuliana Safitri

NIM. 19.12.21.060

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
MOTTO	x
HALAMAN PERSEMBAHAN	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	14
C. Batasan Masalah	15
D. Rumusan Masalah.....	15
E. Tujuan Penelitian	15
F. Manfaat Penelitian	16
BAB II LANDASAN TEORI	18
A. <i>Coping Stress</i>	18
1. Pengertian Stress	18
2. Pengertian <i>Coping Stress</i>	20
3. Aspek – aspek <i>Stress</i>	22
4. Gejala <i>Stress</i>	23
5. Jenis-jenis <i>Coping Stress</i>	25

6. Aspek-aspek <i>Coping Stress</i>	27
7. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Coping Stress</i>	29
8. Tahap-tahap <i>Coping</i>	31
B. Mahasiswa Bidikmisi.....	32
1. Pengertian, Peran, dan Tugas Mahasiswa Bidikmisi	32
2. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa Bidikmisi	33
C. Organisasi Mahasiswa	35
1. Pengertian Organisasi	35
2. Pengertian UKM.....	36
D. Hasil Penelitian yang Relevan.....	37
E. Kerangka Berpikir.....	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
A. Pendekatan Penelitian	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
1. Tempat Penelitian	48
2. Waktu Penelitian	48
C. Subjek Penelitian	49
D. Teknik Pengumpulan Data	51
1. Wawancara	51
2. Observasi	52
3. Dokumentasi.....	53
E. Teknik Keabsahan Data.....	53
F. Teknik Analisa Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	56
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	56
1. Profil Lokasi Penelitian	56
2. Sejarah Singkat.....	56
3. Visi dan Misi	57
4. Struktur Organisasi.....	58
5. Program Kerja	58
B. Hasil Temuan Lapangan	59

1. Gambaran Umum Informan.....	59
2. Gambaran <i>Stress</i>	64
3. Gambaran Strategi Coping	73
C. Hasil Analisis Data	83
1. Gambaran <i>Stress</i>	84
2. Gambaran Strategi Coping	86
D. Pembahasan	95
1. <i>Stress</i> Pada Mahasiswa Bidikmisi yang Menjadi Pengurus Organisasi	95
2. Strategi Coping <i>Stress</i> Pada Mahasiswa Bidikmisi yang Menjadi Pengurus Organisasi	102
3. Dinamika Psikologis Mahasiswa Bidikmisi yang Menjadi Pengurus Organisasi	108
BAB V PENUTUP.....	111
A. Kesimpulan	111
B. Keterbatasan Penelitian	112
C. Saran	113
DAFTAR PUSTAKA	114
LAMPIRAN.....	118

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Timeline Kegiatan Penelitian.....	49
Tabel 2	Identitas Subjek.....	51
Tabel 3	Identitas Subjek AF.....	59
Tabel 4	Identitas Subjek HS.....	61
Tabel 5	Identitas Subjek IA	62
Tabel 6	Aspek Kognitif <i>Stress</i>	64
Tabel 7	Aspek Emosi <i>Stress</i>	67
Tabel 8	Makna Aspek Emosi <i>Stress</i>	69
Tabel 9	Aspek Perilaku <i>Stress</i>	70
Tabel 10	Makna Aspek Perilaku <i>Stress</i>	71
Tabel 11	Aspek Fisiologis <i>Stress</i>	72
Tabel 12	Makna Aspek Fisiologis <i>Stress</i>	73
Tabel 13	Aspek Penilaian Primordial	74
Tabel 14	Makna Aspek Penilaian Primordial	75
Tabel 15	Aspek Penilaian Sekunder	77
Tabel 16	Makna Aspek Penilaian Sekunder	78
Tabel 17	Aspek Strategi Coping	80
Tabel 18	Makna Aspek Strategi Coping	83
Tabel 19	Hasil Temuan Gambaran <i>Stress</i>	84
Tabel 20	Hasil Temuan Gambaran Strategi Coping	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	46
Gambar 2 Struktur Organisasi.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	118
Lampiran 2 Pedoman Wawancara	119
Lampiran 3 Pedoman Observasi	123
Lampiran 4 Pedoman Wawancara <i>Significant Other</i>	130
Lampiran 5 Transkrip Hasil Wawancara Subjek 1	131
Lampiran 6 Transkrip Hasil Wawancara Subjek 2	135
Lampiran 7 Transkrip Hasil Wawancara Subjek 2	139
Lampiran 8 Transkrip Hasil Wawancara Informan Pendukung 1	143
Lampiran 9 Transkrip Hasil Wawancara Informan Pendukung 2.....	145
Lampiran 10 Transkrip Hasil Wawancara Informan Pendukung 3.....	147
Lampiran 11 Surat Bebas Plagiasi	149
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian.....	150
Lampiran 13 Surat Kesiediaan Subjek.....	151
Lampiran 14 Hasil Dokumentasi	154

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi mahasiswa dan terlibat dalam organisasi di perguruan tinggi adalah suatu hal yang menantang. Mahasiswa organisasi harus menyeimbangkan tugas akademik, tugas organisasi, dan kehidupan sosial yang kompleks. Tuntutan tersebut seringkali memicu *stress* pada mahasiswa, terutama bagi mereka yang menjadi pengurus organisasi.

Berikut ini adalah beberapa ayat Al-Qur'an yang menganjurkan manusia untuk berorganisasi:

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ

الْمُفْلِحُونَ

"Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar. Mereka itulah orang-orang yang beruntung." (QS. Ali Imran: 104).

Dalam ayat tersebut, terdapat ajakan untuk bekerja sama dalam melakukan kebaikan, memerintahkan yang ma'ruf dan mencegah yang munkar, serta menjaga diri dari kesesatan dan perbuatan dosa. Semua itu memerlukan organisasi dan kerja sama antar sesama manusia untuk mencapai tujuan bersama.

Mahasiswa perlu mengikuti organisasi di kampus karena ada banyak manfaat yang dapat diperoleh dari pengalaman tersebut. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Astin, (1984) dalam bukunya "Student Involvement: A Developmental Theory for Higher Education" (1984), keikutsertaan dalam

kegiatan mahasiswa di luar ruang kelas dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam berbagai aspek kehidupan. Beberapa manfaat yang akan diperoleh mahasiswa yang mengikuti organisasi adalah pengembangan *Soft Skills* yaitu aktivitas organisasi atau unit kegiatan mahasiswa dapat membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan interpersonal, kepemimpinan, komunikasi, kerjasama tim, dan manajemen waktu. Kesempatan Networking: Melalui kegiatan organisasi atau unit kegiatan mahasiswa, mahasiswa dapat memperluas jaringan sosial mereka dan membangun hubungan dengan sesama mahasiswa, dosen, alumni, dan profesional di bidang terkait. Ini dapat membuka peluang untuk magang, kerja sama proyek, rekomendasi pekerjaan, atau kesempatan lainnya di masa depan. Pengembangan Kemampuan Praktis: Aktivitas dalam organisasi atau unit kegiatan mahasiswa sering kali melibatkan tanggung jawab dan tugas yang praktis. Mahasiswa dapat memperoleh pengalaman nyata dalam mengelola acara, mengorganisir kegiatan, mengembangkan strategi pemasaran, dan mengelola anggaran. Hal ini dapat meningkatkan pemahaman praktis mahasiswa di luar teori yang diajarkan di kelas. Pembelajaran Kolaboratif: Bergabung dengan organisasi atau unit kegiatan mahasiswa memungkinkan mahasiswa untuk belajar bekerja dalam tim, berbagi ide, menghadapi tantangan bersama, dan mengambil keputusan secara kolektif. Kolaborasi semacam ini dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam bekerja secara efektif dalam lingkungan tim, membangun kepercayaan, dan menghargai keragaman pendapat. Pengembangan Diri dan Eksplorasi Minat: Organisasi atau unit kegiatan mahasiswa menyediakan berbagai

kesempatan untuk mahasiswa mengembangkan minat dan bakat di luar kegiatan akademik. Mahasiswa dapat mengikuti kegiatan yang sesuai dengan minat mereka seperti olahraga, seni, sosial, atau bidang lain yang mereka sukai. Aktivitas semacam ini membantu dalam mengembangkan diri, mengeksplorasi minat, dan menjaga keseimbangan hidup.

Tugas-tugas pengurus organisasi yang memerlukan banyak waktu dan usaha menimbulkan tekanan dan *stress* yang berkepanjangan. Jika *stress* tidak ditangani dengan tepat, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa. Berikut adalah beberapa penyebab umum yang diidentifikasi dalam penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Menurut Bhattacharya et al., (2018), mahasiswa yang menjadi pengurus organisasi seringkali memiliki tugas dan tanggung jawab yang berat. Mereka harus mengelola kegiatan organisasi, mengatur pertemuan, mengurus keuangan, berkoordinasi dengan anggota, dan menyelesaikan berbagai tugas administratif. Tingginya beban tugas ini dapat menyebabkan *stress* karena tekanan waktu dan ekspektasi yang tinggi untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Lu et al. (2018) dalam penelitiannya mengatakan bahwa mahasiswa yang menjadi pengurus organisasi seringkali menghadapi konflik peran antara perannya sebagai mahasiswa dan perannya sebagai pengurus organisasi. Mereka harus menyeimbangkan tuntutan akademik dengan tuntutan organisasi, seperti jadwal kuliah yang padat, ujian, dan tugas dengan kegiatan organisasi yang membutuhkan waktu dan energi yang signifikan. Konflik peran ini dapat menyebabkan *stress* dan ketegangan. Sedangkan menurut Robinson et al.

(2019), sebagai pengurus organisasi, mahasiswa seringkali dihadapkan pada tekanan sosial dari anggota organisasi, teman sejawat, dan lingkungan sekitar. Mereka mungkin diharapkan untuk memenuhi harapan dan ekspektasi orang lain, menangani konflik interpersonal, atau menghadapi kritik dan evaluasi yang konstan. Tekanan sosial ini dapat menyebabkan *stress* dan kecemasan.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa pengalaman menjadi pengurus organisasi dapat mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa secara umum. Misalnya, sebuah studi yang dilakukan oleh Djalante et al., (2018) menemukan bahwa mahasiswa yang menjadi pengurus organisasi di universitas di Indonesia mengalami tingkat *stress* yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang tidak menjadi pengurus organisasi. Studi tersebut juga menunjukkan bahwa mahasiswa pengurus organisasi cenderung menggunakan strategi *coping stress* yang kurang efektif, seperti menunda-nunda pekerjaan atau menghindari masalah.

Dampak dari *stress* yang dialami oleh mahasiswa pengurus organisasi sangat beragam dan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Beberapa dampak umum yang telah diidentifikasi oleh Seyedfatemi et al. (2018) mengatakan bahwa *stress* yang berkepanjangan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan penurunan kualitas tidur. Mahasiswa yang mengalami *stress* tinggi sebagai pengurus organisasi memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang mengalami *stress* rendah. Kemudian penelitian oleh Stoeber & Rennert (2019) menunjukkan bahwa *stress* yang berlebihan dapat mengganggu fokus dan

konsentrasi mahasiswa pengurus organisasi, sehingga dapat berdampak negatif pada kinerja akademik mereka, tingkat *stress* yang tinggi pada mahasiswa pengurus organisasi berhubungan dengan penurunan prestasi akademik. Akinola & Eze, (2019) dalam penelitiannya menemukan bahwa *stress* pada mahasiswa pengurus organisasi dapat mengganggu keseimbangan kehidupan mereka. *Stress* yang tinggi dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara kegiatan organisasi, akademik, dan kehidupan pribadi. Mahasiswa pengurus organisasi seringkali mengalami tekanan waktu dan kurangnya waktu untuk bersantai atau menjaga keseimbangan hidup. Sedangkan dalam hal emosional, Hamaideh (2020) melakukan penelitian dan dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa pengurus organisasi yang mengalami tingkat *stress* yang tinggi memiliki tingkat kesejahteraan emosional yang lebih rendah. *Stress* yang berkepanjangan dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan emosional pada mahasiswa pengurus organisasi. Mereka mungkin merasa lelah, cemas, dan kurang termotivasi.

Nizam (2019) Bidikmisi adalah program bantuan biaya pendidikan yang diberikan oleh pemerintah Indonesia kepada siswa-siswa berprestasi dari keluarga kurang mampu. Mahasiswa Bidikmisi adalah mahasiswa yang telah memperoleh bantuan biaya pendidikan dari program Bidikmisi dan memiliki tanggung jawab untuk memenuhi syarat dan ketentuan yang berlaku dalam program tersebut. Mahasiswa bidikmisi memiliki tuntutan yang berbeda dengan mahasiswa non-Bidikmisi. Beberapa tuntutan yang diberikan kepada mahasiswa Bidikmisi antara lain menjaga prestasi akademik yang baik dengan mengikuti

standar nilai dan ketentuan yang ditetapkan oleh perguruan tinggi, aktif dalam organisasi kemahasiswaan atau kegiatan ekstrakurikuler lainnya untuk mengembangkan softskill dan kemampuan sosial, menjalankan kewajiban sebagai mahasiswa seperti hadir dalam perkuliahan, ujian, dan tugas-tugas akademik lainnya, berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau pengabdian masyarakat sebagai bentuk pengembalian bantuan pendidikan yang diterima, dan menjaga kedisiplinan dan kepribadian yang baik sebagai mahasiswa dan warga negara yang baik (Noor, 2018).

Peran utama mahasiswa Bidikmisi adalah sebagai agen perubahan dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan masyarakat di sekitarnya. Mahasiswa Bidikmisi diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam pembangunan dan kemajuan negara, melalui peningkatan kemampuan akademik dan kepribadiannya. Tugas utama mahasiswa Bidikmisi adalah untuk menyelesaikan studinya dengan baik dan tepat waktu, mematuhi aturan dan ketentuan yang berlaku dalam program Bidikmisi, serta aktif mengikuti kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan oleh institusi pendidikannya. Selain itu, mahasiswa Bidikmisi juga diharapkan dapat memanfaatkan kesempatan yang diberikan oleh program Bidikmisi untuk mengembangkan potensi diri dan meningkatkan keterampilannya, sehingga dapat bersaing dengan baik di pasar kerja setelah lulus (Direktorat Jenderal Pembelajaran dan Kemahasiswaan, 2017).

Fenomena masalah mahasiswa Bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi dan mengalami *stress* sudah menjadi topik penelitian di Indonesia.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi memiliki tingkat *stress* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak menerima Bidikmisi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Priyanto et al., (2019), mahasiswa Bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi di perguruan tinggi di Indonesia mengalami *stress* karena tuntutan yang tinggi dari tanggung jawab dan peran mereka dalam organisasi. Hal ini bisa berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka serta kinerja akademik. Tuntutan-tuntutan tersebut dapat menjadi beban tambahan bagi mahasiswa Bidikmisi, terutama jika mereka harus menyeimbangkan antara akademik, organisasi, dan kegiatan sosial atau pengabdian masyarakat. Oleh karena itu, mahasiswa Bidikmisi perlu mengatur waktu dan tugas dengan baik serta memiliki kemampuan manajemen stress yang baik untuk dapat menjalani tuntutan-tuntutan tersebut secara efektif.

Mahasiswa Bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi perlu mengadopsi strategi *coping stress* yang efektif untuk mengelola *stress* yang mungkin muncul. Beberapa strategi coping yang dapat dilakukan diantaranya adalah mengatur waktu dengan baik. Mahasiswa Bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi perlu mengatur waktu mereka dengan efisien. Hal ini melibatkan perencanaan yang baik, menetapkan prioritas, dan mengelola tugas-tugas dengan bijaksana. Penelitian oleh Sánchez-Sosa et al. (2018) menunjukkan bahwa pengaturan waktu yang baik dapat membantu mengurangi tingkat *stress*. Menerapkan teknik relaksasi, menggunakan teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, atau yoga dapat membantu mengurangi *stress* dan

meningkatkan kesejahteraan. Penelitian yang dilakukan oleh Sharma & Rush (2021) menemukan bahwa teknik relaksasi memiliki dampak positif pada *stress* dan kecemasan. Mengembangkan dukungan sosial, mahasiswa Bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi perlu mencari dan membangun dukungan sosial. Ini dapat melibatkan berinteraksi dengan teman sejawat, bergabung dengan kelompok studi, atau mencari dukungan dari keluarga dan teman dekat. Dukungan sosial dapat membantu mengurangi *stress* dan meningkatkan kesejahteraan mental. Penelitian oleh Zimet et al. (2018) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat melindungi individu dari dampak negatif *stress*. Melakukan aktivitas fisik dan olahraga, melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur dapat membantu mengurangi *stress* dan meningkatkan *mood*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Salmon (2021) menunjukkan bahwa olahraga dapat membantu meredakan *stress* dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) merupakan organisasi atau wadah yang dikelola oleh mahasiswa dan berada di lingkungan kampus. UKM memiliki tujuan untuk mengembangkan minat, bakat, dan potensi mahasiswa dalam bidang-bidang tertentu. UKM dapat berupa klub olahraga, klub musik, klub jurnalistik, klub sastra, dan lain sebagainya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, UKM adalah organisasi mahasiswa yang membina kegiatan di bidang nonakademis di lingkungan kampus dan diakui oleh perguruan tinggi. UKM berperan penting dalam membantu mahasiswa mengembangkan potensi dan bakat di luar bidang akademis serta mengasah kemampuan sosial dan

kepemimpinan. UKM Marching Band adalah salah satu jenis UKM yang berfokus pada musik dan kegiatan marching band. UKM ini mengajarkan mahasiswa tentang cara bermain alat musik dan gerakan marching band yang sering ditampilkan dalam acara parade atau lomba marching band. Mahasiswa yang bergabung dengan UKM Marching Band akan diajarkan berbagai jenis alat musik seperti *snare drum*, *tenor drum*, *bass drum*, *cymbal*, dan *brass instruments* seperti trumpet, *trombone*, dan *sousaphone*. Selain itu, mereka juga akan belajar gerakan marching band yang meliputi posisi berdiri, gerakan kaki, gerakan tangan, dan koordinasi antara gerakan dan musik. Kegiatan UKM Marching Band meliputi latihan rutin, persiapan untuk acara-acara seperti parade, pertunjukan, dan lomba marching band, serta pembinaan bakat dan kreativitas anggotanya. Selain itu, UKM Marching Band juga memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk tampil di depan publik dan mengasah kemampuan leadership, keterampilan sosial, dan kepercayaan diri.

Pada observasi awal yang dilakukan oleh penulis dengan ketua umum, UKM Marching Band yang ada di UIN Raden Mas Said Surakarta yang bernama Marching Band Mandala Bahana Sambernyawa atau biasa disingkat MB MAHASA berdiri pada tanggal 13 Juni 2013. Kantor kesekretariatan MB MAHASA berada di Jl. Pandawa Pucangan, Kartasura tepatnya di Gd. *Student Centre* UIN Raden Mas Said Surakarta. MB MAHASA memiliki jadwal kegiatan yang cukup padat bagi para pengurus dan anggotanya. Seperti latihan reguler, latihan panjang, *band camp*, *event-event* dari yang kecil hingga *event-event* besar. Bahkan dalam satu minggu ada 3-4 kali latihan reguler dan 1 kali

latihan panjang setiap 2 minggu sekali. Sedangkan para pengurus UKM Marching Band masih mengikuti perkuliahan umum setiap harinya. Mereka mampu memajemen waktu mereka supaya jadwal kuliah dan latihan tetap berjalan beriringan walaupun kegiatannya sangat padat.

Pada wawancara awal yang telah penulis lakukan di MB MAHASA bersama pengurus yang sekaligus menjadi penerima beasiswa bidikmisi, penulis mendapatkan informasi bahwa salah satu pengurus UKM tersebut yang berinisial A (Perempuan, usia 20 tahun, Program Studi PIAUD tahun 2021) mengalami stress dalam menjalankan tugas kuliah dan menjalankan program kerja di organisasi. Selain disebabkan oleh tugas dan kegiatan organisasi, mahasiswa A juga mengakui penyebab lain munculnya stress adalah kesulitan membagi waktu antara mengerjakan tugas kuliah dengan kegiatan organisasi. Melihat kegiatan UKM MB MAHASA sangat padat, dan ia menjabat sebagai bendahara umum, banyaknya tuntutan membuat A harus membuat jadwal kegiatan dengan menentukan skala prioritas supaya keduanya bisa berjalan dengan lancar.

Setelah A menjalani kegiatannya sesuai dengan jadwal yang telah ia buat, A semakin mudah mengatur waktunya dengan baik. A mengatakan bahwa penentuan skala prioritas memudahkan dirinya dalam menjalani kegiatan perkuliahan dan berorganisasi. Strategi coping lainnya yang A lakukan ketika ia merasa stress adalah dengan melakukan *quality time* bersama teman atau keluarga. A juga mengatakan dengan berbagi cerita bersama orang terdekat membuat dirinya merasa lebih tenang.

Penulis juga melakukan wawancara awal kepada pengurus yang bukan penerima beasiswa bidikmisi yang berinisial H (laki-laki, usia 21 tahun, program studi MBS tahun 2020). H mengakui bahwa tekanan dan tuntutan yang ia dapatkan dari organisasi sangat berat, apalagi di Marching Band ia menjabat sebagai ketua umum tahun 2023. H merasakan Lelah dan *stress* setiap ada tugas kuliah dan kegiatan di Marching Band yang memiliki jadwal bersamaan. Sebagai ketua, pasti harus memberikan contoh yang baik kepada para anggotanya, maka dari itu dalam kegiatan apapun H selalu menyempatkan hadir dan memberikan arahan kepada anggotanya. H mengatakan bahwa menjadi pengurus organisasi saja sudah berat apalagi jika H menjadi bagian dari penerima beasiswa bidikmisi, dimana kegiatan bidikmisi sama padatnya dengan organisasi-organisasi lain.

Untuk meminimalisir rasa stress yang ia dapatkan, H membuat jadwal kegiatan kuliah dan jadwal di UKM Marching Band. Namun ternyata hal tersebut belum efektif menurutnya. Strategi coping lainnya yang H lakukan adalah dengan bermain game dihari libur, jalan-jalan keliling kota, *nongkrong* bersama teman, dan berbagi pengalaman dengan alumni-alumni dari UKM Marching Band yang lebih berpengalaman. Menurut H, dengan melakukan *sharing* bersama alumni, H mendapatkan saran yang membangun untuk lebih bisa mengatur waktunya di organisasi dan di bangku perkuliahannya.

Dari hasil observasi dan wawancara awal diatas menunjukkan bahwa pengurus yang menjadi penerima bidikmisi memiliki manajemen waktu dan strategi *coping stress* yang lebih baik dibandingkan dengan pengurus yang tidak

menjadi penerima bidikmisi, dimana dari hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek H masih merasa belum berhasil dalam menerapkan strategi coping yang ia pilih. Hal ini berbanding terbalik dengan subjek A, dimana A merupakan mahasiswa bidikmisi dan menjadi pengurus organisasi. Bahkan strategi yang mereka lakukan adalah sama-sama dengan menentukan skala prioritas kegiatan.

Penelitian tentang strategi *coping stress* pada mahasiswa Bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi memiliki urgensi yang penting. Karena mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi menghadapi tantangan khusus yang berbeda dari mahasiswa lainnya. Mereka harus mengatasi beban tugas akademik yang tinggi dan tanggung jawab organisasi sekaligus. Penelitian yang fokus pada strategi *coping stress* khusus untuk kelompok ini akan memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang kebutuhan mereka dan dapat membantu mengembangkan intervensi yang lebih tepat. Dampak pada kesejahteraan mahasiswa, *stress* yang berlebihan dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa. Mahasiswa Bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi rentan mengalami *stress* yang lebih tinggi akibat tuntutan ganda yang mereka hadapi. Dengan memahami strategi *coping stress* yang efektif, dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mereka dan mencegah dampak negatif jangka panjang. Pengembangan intervensi yang efektif, penelitian tentang strategi *coping stress* pada mahasiswa Bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi dapat memberikan landasan untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang strategi coping yang tepat, dapat dirancang program-program dukungan yang

sesuai untuk membantu mahasiswa mengelola *stress* dengan lebih baik. Hal ini dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan yang dihadapi dan membantu meningkatkan kinerja serta kesejahteraan mereka.

Belum banyak penelitian yang memadai tentang strategi *coping stress* pada mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi khususnya organisasi dalam lingkup UKM salah satunya adalah UKM Marching Band. Meskipun masalah *stress* pada mahasiswa yang menjadi pengurus organisasi adalah masalah yang umum, namun belum banyak penelitian yang dilakukan untuk mengeksplorasi strategi *coping stress* yang efektif pada organisasi ini. Oleh karena itu, penelitian tentang strategi *coping stress* pada mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi perlu dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana cara terbaik untuk mengatasi *stress* pada kelompok ini.

Salah satu sumber penelitian yang membahas urgensi tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Priyanto et al., (2019) penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa Bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi mengalami *stress* karena tuntutan yang tinggi dari tanggung jawab dan peran mereka dalam organisasi. Hal ini bisa berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka serta kinerja akademik. Oleh karena itu, penelitian tentang *coping stress* pada mahasiswa Bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi sangat penting dilakukan untuk membantu mereka mengatasi *stress* dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Kesenjangan dari penelitian ini membuat peneliti ingin mengeksplorasi strategi *coping stress* yang efektif bagi mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi. Strategi *coping stress* yang baik dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan dan memperbaiki kesejahteraan mental dan fisik mereka. Dalam konteks ini, penelitian terkait strategi *coping stress* pada mahasiswa yang menjadi pengurus organisasi sangatlah penting untuk membantu mereka mengatasi *stress* dan tetap sehat dan produktif.

Sehingga untuk membantu fenomena yang ada seperti kasus-kasus tersebut, penulis ingin mengetahui tentang bagaimana strategi *coping stress* para mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi khususnya di UKM Marching Band Mandala Bahana Sambernyawa UIN Raden Mas Said Surakarta. Yang mana akan diuraikan secara mendalam oleh penulis dalam skripsi yang berjudul **“Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bidikmisi yang Menjadi Pengurus Organisasi (Studi Fenomenologi Pengurus UKM Marching Band UIN Raden Mas Said Surakarta)”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi memiliki tuntutan akademik seperti mempertahankan kestabilan nilai dan tuntutan organisasi seperti banyaknya program kerja yang harus dicapai.

2. Mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi mengalami *stress* seperti gangguan tidur, cemas, gelisah, tidak bisa fokus dalam berpikir, dan berpikir negative menjadi meningkat.
3. Mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi memiliki strategi *coping stress* yang berbeda-beda tergantung dari permasalahan yang didapat oleh masing-masing individu.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang akan diteliti yaitu mahasiswa bidikmisi angkatan 2019-2021 atau Rotasi 7 dan 8 yang masih aktif atau sudah demisioner dalam kepengurusan UKM Marching Band Mandala Bahana Sambernyawa UIN Raden Mas Said Surakarta yang mengalami *stress* dalam berorganisasi namun mereka memiliki strategi *coping stress* yang efektif.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah diatas, dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Bagaimana strategi *coping stress* pada mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi UKM Marching Band di UIN Raden Mas Said Surakarta?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan strategi *coping*

stress pada mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi UKM Marching Band di UIN Raden Mas Said Surakarta.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk sumbangan pengetahuan bagi perkembangan ilmu di bidang bimbingan dan konseling Islam terutama tentang strategi *coping stress* pada mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi dan faktor yang mempengaruhi didalamnya.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi instansi

Diharapkan setelah adanya penelitian ini, dapat meningkatkan kualitas SDM Mahasiswa UIN Raden Mas Said yang cerdas, disiplin dan bertanggung jawab atas pilihan yang telah menjadi keputusannya.

b. Manfaat bagi Mahasiswa

Diharapkan Mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus UKM Marching Band Mandala Bahana Sambernyawa UIN Raden Mas Said Surakarta mampu memanajemen waktunya dalam membagi waktu antara kuliah dan organisasi.

c. Manfaat bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk penelitian selanjutnya, khususnya mengenai strategi *coping stress* pada mahasiswa yang menjadi pengurus organisasi dan dapat dijadikan

sebagai bahan perbandingan dalam penelitian selanjutnya yang lebih kompleks.

d. Manfaat bagi konselor

Untuk mengetahui strategi *coping stress* pada mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi UKM Marching Band di UIN Raden Mas Said Surakarta.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Coping Stress

1. Pengertian Stress

Menurut para ahli, stress atau *stress* adalah respons fisik dan psikologis yang timbul akibat tekanan atau beban yang berlebihan pada seseorang. Respon ini dapat berupa rasa cemas, kelelahan, ketegangan otot, gangguan tidur, dan berbagai gejala fisik lainnya. Ada banyak definisi stress yang dikemukakan oleh para ahli, di antaranya sebagai berikut:

Menurut Selye (1936), *stress* adalah respons umum tubuh terhadap berbagai tekanan atau rangsangan yang diterima. Menurut Lazarus & Folkman (1984) *stress* adalah interaksi antara individu dan lingkungannya yang dinilai sebagai tidak seimbang dan memerlukan usaha adaptasi. Menurut Cohen et al. (1995), *stress* adalah kondisi psikologis yang timbul ketika seseorang merasa tidak mampu mengatasi tuntutan atau beban yang diberikan oleh lingkungan.

Dalam dunia psikologi, *stress* didefinisikan sebagai respons fisiologis dan psikologis yang terjadi ketika individu mengalami tekanan atau tuntutan yang dianggap melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Definisi ini diberikan oleh *American Psychological Association (APA)*. Berikut adalah definisi stress menurut *APA*:

"*Stress* adalah respons fisiologis dan psikologis yang terjadi ketika individu mempersepsikan tuntutan atau tekanan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya." ((APA), 2022)

Jadi, pengertian *stress* dalam bahasa psikologi merupakan respons fisiologis dan psikologis yang timbul ketika individu merasa tidak mampu mengatasi tuntutan atau tekanan yang diberikan oleh lingkungan atau situasi. Selain itu, dalam dunia psikologi, *stress* juga dapat didefinisikan sebagai proses di mana individu melakukan evaluasi dan penilaian terhadap situasi atau peristiwa yang dialaminya dan menentukan apakah situasi atau peristiwa tersebut merupakan ancaman atau tantangan yang dapat diatasi. Definisi ini diberikan oleh Lazarus & Folkman (1984), seorang psikolog sosial terkenal. Berikut adalah definisi *stress* menurut Lazarus & Folkman (1984) :

"*Stress* adalah hasil dari penilaian individu terhadap situasi atau peristiwa yang mengancam kesejahteraan individu dan di mana individu merasa bahwa kemampuannya untuk mengatasi situasi atau peristiwa tersebut terbatas".

Dalam perspektif Islam, *stress* sering kali dikaitkan dengan ujian dan cobaan yang diberikan oleh Allah kepada manusia. Konsep ini ditekankan dalam Al-Quran, di mana Allah menyebutkan bahwa Dia akan menguji manusia dengan berbagai macam kesulitan, baik yang terkait dengan harta, keluarga, kesehatan, maupun lingkungan sekitar. Oleh karena itu, seorang muslim diharapkan mampu menghadapi dan mengatasi *stress* dengan cara yang sesuai dengan ajaran agama.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرٍ

الصَّبْرِ ۗ ١٥٥

Qur'an Surah Al-Baqarah (2:155-156): "Dan sesungguhnya Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: 'Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un'."

Dari penjelasan ayat Al-Qur'an diatas, maka dapat disimpulkan pengertian *stress* dalam perspektif Islam adalah suatu kondisi di mana seseorang merasa tertekan atau terbebani oleh tuntutan atau tantangan yang dihadapi, yang mengakibatkan ketidakseimbangan pada keadaan fisik, emosional, dan mental yang mana hal tersebut merupakan ujian dan cobaan yang diberikan oleh Allah SWT kepada manusia. Konsep ini ditekankan dalam Al-Quran, di mana Allah menyebutkan bahwa Dia akan menguji manusia dengan berbagai macam kesulitan, baik yang terkait dengan harta, keluarga, kesehatan, maupun lingkungan sekitar untuk meningkatkan keimanan dan ketaqwaan dari hamba-Nya.

Kedua definisi di atas menunjukkan bahwa *stress* merupakan suatu respon yang timbul ketika individu mengalami tuntutan atau tekanan yang dianggap melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. *Stress* dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana seseorang merasa tertekan atau terbebani oleh tuntutan atau tantangan yang dihadapi, yang mengakibatkan ketidakseimbangan pada keadaan fisik, emosional, dan mental.

2. Pengertian *Coping Stress*

Coping dapat didefinisikan sebagai upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi *stress* atau situasi yang menekan dalam hidupnya.

Beberapa pengertian coping menurut para ahli adalah sebagai berikut:

Menurut Folkman & Lazarus (1980) : "Coping adalah proses kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengatasi situasi yang dianggap menuntut atau melebihi sumber daya seseorang". Kemudian Lazarus & Folkman (1984) mengemukakan kembali definisi coping adalah upaya yang disengaja untuk mengatasi *stress* yang dihasilkan dari tuntutan atau situasi yang menantang." Ahli yang lain seperti Carver & Scheier (1990) mendefinisikan bahwa coping adalah kognisi dan perilaku yang diarahkan pada mengurangi atau mengatasi *stress*. Menurut Lazarus (1993) coping adalah pengaturan kognitif dan perilaku untuk mengatasi tuntutan internal dan eksternal yang menantang atau melebihi sumber daya pribadi."

Coping dalam perspektif Islam dapat diartikan sebagai usaha seseorang untuk menghadapi dan mengatasi *stress* atau masalah yang dihadapinya dengan memperkuat iman, menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah SWT, serta mengambil langkah-langkah yang dianggap tepat berdasarkan ajaran agama. Dalam hal ini, coping dilihat sebagai bentuk ibadah dan ujian yang diberikan Allah SWT kepada hamba-Nya untuk menguji kesabaran dan keteguhan imannya. Sebagai contoh, seseorang yang menghadapi tekanan pekerjaan yang berat dapat menggunakan sholat, dzikir, dan ibadah lainnya sebagai cara untuk menenangkan diri dan memperkuat imannya. Selain itu, ia juga dapat melakukan tindakan-tindakan yang sesuai dengan ajaran Islam, seperti menjaga kesehatan tubuh dan pikiran, berusaha mencari solusi yang baik dan halal, serta menghindari tindakan yang bertentangan dengan nilai-nilai agama.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ
 كُنَّا سَاهِيَةً رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا
 رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
 فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Al-Quran Surah Al-Baqarah (2:286): "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala dari kebajikan yang diusahakannya dan ia mendapat siksa dari kejahatan yang dikerjakannya. 'Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir."

Dari penjelasan ayat Al-Qur'an diatas, maka dapat disimpulkan pengertian coping dalam perspektif Islam adalah usaha seseorang untuk menghadapi dan mengatasi *stress* atau masalah yang dihadapinya dengan memperkuat iman, menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah SWT, serta mengambil langkah-langkah yang dianggap tepat dan berpedoman pada Al-Qur'an dan Hadits.

3. Aspek – aspek *Stress*

Menurut Robbins & Judge (2017) dampak atau gejala dari stres terbagi menjadi 3 aspek, yaitu :

- a. Gejala fisiologis, yaitu gejala yang muncul biasanya dikaitkan dengan perubahan dalam metabolisme tubuh, seperti : meningkatnya laju detak

jantung dan permapasan, meningkatnya tekanan darah, timbul rasa sakit di kepala hingga dapat menyebabkan resiko serangan jantung.

- b. Gejala psikologis, yaitu gejala yang muncul dapat berupa : ketegangan, kecemasan, kejengkelan, kejenuhan, dan sikap yang suka menunda-nunda pekerjaan.
- c. Gejala perilaku, yaitu perubahan dalam tingkat produktivitas, kemangkiran, perputaran karyawan, perubahan dalam kebiasaan makan, pola merokok, konsumsi alkohol, bicara gagap, kegelisahan, dan ketidakteraturan waktu tidur.

4. Gejala *Stress*

Holmes dan Rahe mengembangkan Social Readjustment Rating Scale (SRRS), yang mencantumkan sejumlah peristiwa kehidupan yang dapat menyebabkan stres. Mereka mengidentifikasi gejala stres berdasarkan peristiwa-peristiwa stres yang tercantum dalam skala ini. Menurut Holmes & Rahe (1967), gejala stres dapat mencakup reaksi fisik dan psikologis terhadap peristiwa-peristiwa ini.

Beberapa gejala stres menurut Holmes dan Rahe meliputi:

- a. Gangguan tidur: Seseorang mungkin mengalami kesulitan tidur, insomnia, atau perubahan pola tidur akibat stres.
- b. Gangguan pencernaan: Gejala seperti gangguan pencernaan, perut kembung, diare, atau sembelit dapat muncul sebagai reaksi terhadap stres.

- c. Ketegangan otot: Stres dapat menyebabkan otot-otot menjadi tegang, yang dapat mengakibatkan nyeri otot, kram, atau ketegangan pada leher, bahu, dan punggung.
- d. Sakit kepala: Stres dapat memicu sakit kepala atau migrain.
- e. Peningkatan denyut jantung: Ketegangan stres dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan tekanan darah, yang dapat menjadi gejala fisik dari stres.
- f. Gangguan konsentrasi: Seseorang yang mengalami stres mungkin kesulitan berkonsentrasi atau merasa mudah terganggu.
- g. Perasaan cemas atau cemas: Gejala stres psikologis seperti kecemasan, perasaan tidak tenang, atau ketegangan emosional juga dapat muncul.
- h. Perasaan putus asa: Stres yang berkepanjangan atau tingkat stres yang tinggi dapat mengakibatkan perasaan putus asa atau kehilangan harapan.

Holmes dan Rahe merumuskan SRRS untuk mengukur stres berdasarkan peristiwa-peristiwa kehidupan yang dianggap mengganggu keseimbangan seseorang. Skala ini adalah salah satu pendekatan awal dalam memahami hubungan antara peristiwa kehidupan dan stres, meskipun saat ini ada pendekatan yang lebih komprehensif dalam mengukur stres dan gejala yang terkait.

5. Jenis-jenis *Coping Stress*

Lazarus & Folkman (1984) *Coping stress* adalah proses yang digunakan oleh seseorang untuk mengatasi atau mengurangi tekanan yang dialaminya. Menurut teori Lazarus & Folkman (1984), terdapat dua jenis utama *coping stress*, yaitu:

1. *Coping Problem-Focused* (Coping Berbasis Masalah)

Coping berbasis masalah bertujuan untuk mengatasi stresor dengan mengubah situasi atau faktor yang menyebabkan *stress*. Pendekatan ini melibatkan upaya aktif untuk mengatasi masalah dan mencari solusi yang praktis. Contoh strategi coping berbasis masalah meliputi: mencari informasi dan sumber daya yang diperlukan, membuat rencana tindakan, mencari dukungan sosial yang tepat, dan melakukan tindakan nyata untuk mengurangi atau menghilangkan stresor.

2. *Coping Emotion-Focused* (Coping Berbasis Emosi)

Coping berbasis emosi berfokus pada mengatasi *stress* dengan mengatur emosi dan perasaan yang muncul sebagai respons terhadap situasi yang menekan. Pendekatan ini mencakup upaya untuk mengurangi ketegangan emosional, mencari dukungan emosional dari orang lain, menerima dan mengubah persepsi negatif, dan menggunakan teknik relaksasi atau pengalihan perhatian. Strategi coping berbasis emosi membantu individu menghadapi stresor yang sulit atau tidak dapat diubah.

Dalam teori Lazarus & Folkman (1984), *coping stress* dibagi menjadi dua jenis utama: coping berbasis masalah dan coping berbasis emosi. Coping

berbasis masalah melibatkan upaya untuk mengubah situasi atau faktor yang menyebabkan *stress*, sementara coping berbasis emosi berfokus pada mengatasi *stress* dengan mengatur emosi dan perasaan yang muncul. Keduanya merupakan strategi yang penting dalam menghadapi *stress*, dan pilihan strategi coping yang efektif tergantung pada jenis stresor yang dihadapi dan konteks individu.

Dalam teori yang dikemukakan oleh Hoeksema (2001) jenis coping dibagi menjadi tiga yaitu :

1. Coping Aktif (Active Coping), coping aktif melibatkan upaya yang proaktif dan langsung dalam mengatasi stressor atau masalah. Individu yang menggunakan jenis coping ini berusaha untuk mengambil tindakan konkret untuk mengubah situasi yang memicu *stress*. Contoh dari coping aktif termasuk mencari solusi, merencanakan, dan mengambil tindakan yang sesuai untuk mengatasi masalah.
2. Coping Menyimpang (Dysfunctional Coping), coping menyimpang juga dikenal sebagai maladaptive coping, melibatkan strategi yang merugikan individu dalam jangka Panjang. Ini mencakup perilaku yang merusak diri sendiri, seperti penyalahgunaan alcohol atau obat-obatan, menghindari masalah, atau penolakan yang berlebihan. Coping jenis ini tidak membantu individu mengatasi *stress* dengan baik dan seringkali membuat situasi semakin buruk.
3. Coping Pemecahan Masalah (Problem-Solving Coping), coping pemecahan masalah adalah jenis coping yang fokus pada analisis masalah dan mencari

solusi yang efektif. Individu yang menggunakan jenis coping ini berusaha untuk memahami akar masalah dan mencari cara untuk mengatasinya secara rasional. Ini melibatkan identifikasi masalah, pengembangan rencana tindakan, dan implementasi solusi.

6. Aspek-aspek *Coping Stress*

Aspek-aspek *coping stress* menurut Lazarus & Folkman, (1984) yang umum meliputi:

1. Penilaian Primordial (*Primary Appraisal*)

Penilaian primordial terkait dengan penilaian individu terhadap situasi *stressor*. Individu akan mengevaluasi apakah situasi tersebut penting, berbahaya, atau menantang. Penilaian ini akan mempengaruhi respons emosional dan pemilihan strategi coping yang dilakukan. Misalnya, jika individu menilai situasi sebagai berbahaya, mereka mungkin akan mengadopsi strategi coping yang berfokus pada melawan atau menghindari ancaman tersebut.

2. Penilaian Sekunder (*Secondary Appraisal*)

Penilaian sekunder melibatkan evaluasi individu terhadap sumber daya yang tersedia untuk mengatasi situasi *stressor*. Individu akan mengevaluasi kemampuan mereka untuk mengatasi stresor dan merencanakan tindakan yang sesuai. Penilaian ini dapat mempengaruhi pemilihan strategi coping yang akan digunakan. Jika individu merasa memiliki sumber daya yang cukup, mereka cenderung menggunakan strategi coping berbasis masalah. Namun, jika mereka merasa kurang

memiliki sumber daya, mereka mungkin lebih mengadopsi strategi coping berbasis emosi.

3. Strategi Coping

Strategi coping adalah langkah-langkah konkret yang diambil individu untuk mengatasi situasi stresor. Strategi coping dapat mencakup pendekatan *problem-focused* yang berfokus pada mengatasi masalah atau pendekatan *emotion-focused* yang berfokus pada mengatasi emosi yang timbul. Pemilihan strategi coping akan dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap situasi dan sumber daya yang tersedia.

Menurut Lazarus & Folkman (1984), *coping stress* melibatkan aspek-aspek seperti penilaian primordial, penilaian sekunder, dan strategi coping. Penilaian individu terhadap situasi *stresor* dan sumber daya yang tersedia akan mempengaruhi pemilihan strategi coping yang dilakukan. Pendekatan coping yang digunakan dapat berfokus pada mengatasi masalah secara langsung atau mengatur emosi yang muncul. Pemahaman terhadap aspek-aspek *coping stress* ini penting dalam membantu individu mengelola dan mengatasi *stres*.

Ahli yang lain seperti Carver et al. (1989) mengidentifikasi tiga aspek *coping stress* yang berbeda diantaranya :

1. Coping Fokus Masalah (Problem-Focused Coping)

Konsep ini berkaitan dengan usaha individu untuk mengatasi masalah atau stresor yang menyebabkan *stress*. Ini mencakup upaya konkret seperti merencanakan, mencari solusi, atau mengambil tindakan

langsung untuk mengatasi situasi *stress*. Pendekatan ini bertujuan untuk mengubah situasi yang memicu *stress* agar menjadi lebih dapat diatasi.

2. Coping Fokus Emosi (Emotion-Focused Coping)

Focus ini adalah bagaimana individu mengelola dan mengatasi reaksi emosional mereka terhadap stressor. Ini mencakup strategi seperti penolakan, penyesuaian diri dengan emosi, dan mencari dukungan sosial untuk mengatasi ketidaknyamanan emosional. Pendekatan ini tidak mengubah situasi yang menyebabkan *stress*, tetapi bertujuan untuk mengurangi ketegangan emosional yang mungkin timbul.

3. Coping Fokus Sosial (Social Coping)

Pendekatan ini mencakup upaya individu untuk mencari dukungan sosial dari teman, keluarga, atau sumber lainnya sebagai cara untuk mengatasi *stress*. Melalui interaksi sosial, individu dapat merasa didukung, dipahami, dan merasa kurang terisolasi dalam menghadapi situasi *stress*. Dukungan sosial dapat membantu individu mengatasi *stress* secara lebih efektif.

7. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Coping Stress

Ada beberapa faktor yang memengaruhi cara seseorang mengatasi *stress* atau *coping stress*. Berikut adalah beberapa faktor utama yang telah diidentifikasi oleh para ahli:

1. Faktor Kepribadian

Kepribadian seseorang, seperti tingkat neurotisme, kepercayaan diri, dan optimisme, dapat memengaruhi cara seseorang mengatasi *stress*.

Misalnya, seseorang yang memiliki tingkat neurotisme yang tinggi cenderung lebih sulit mengatasi *stress* dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat neurotisme yang rendah (Connor-Smith & Flachsbart, 2007).

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat membantu seseorang mengatasi *stress* dengan memberikan bantuan, dukungan emosional, dan sumber daya lainnya. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk *stress* dan mengurangi kemampuan seseorang untuk mengatasi *stress* (Cohen & Wills, 1985).

3. Sumber Daya Personal

Sumber daya personal, seperti keterampilan interpersonal, kecerdasan emosional, dan tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental, dapat membantu seseorang mengatasi *stress* dengan lebih efektif (Masten & Reed, 2002).

4. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial, seperti tingkat *stress* dalam keluarga atau tempat kerja, dapat mempengaruhi cara seseorang mengatasi *stress*. Faktor lingkungan juga dapat memberikan sumber daya yang berguna bagi seseorang dalam mengatasi *stress* (Lazarus & Folkman, 1984).

Memahami faktor-faktor yang memengaruhi *coping stress* dapat membantu seseorang untuk mengembangkan strategi *coping stress* yang lebih

efektif dan menyesuaikan diri dengan berbagai situasi *stress* yang mungkin terjadi.

8. Tahap-tahap Coping

Tahap-tahap coping stress dalam Lazarus & Folkman (1984) dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Penilaian Situasional (*Appraisal*)

Tahap pertama adalah penilaian situasional, di mana individu mengevaluasi situasi stresor yang dihadapi. Penilaian ini melibatkan penilaian primordial dan penilaian sekunder. Penilaian primordial berkaitan dengan penilaian awal terhadap situasi stresor, apakah situasi tersebut penting, berbahaya, atau menantang. Penilaian sekunder berkaitan dengan penilaian terhadap sumber daya yang tersedia dan strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi situasi tersebut.

b. Penilaian Koping (*Coping Appraisal*)

Setelah penilaian situasional, individu melakukan penilaian terhadap strategi coping yang tersedia. Penilaian ini mencakup evaluasi terhadap kemampuan diri sendiri untuk mengatasi stresor, pemilihan strategi yang dianggap efektif, dan antisipasi terhadap hasil dari strategi coping yang dipilih.

c. Pilihan Strategi Coping (*Coping Strategy Selection*)

Tahap ini melibatkan pemilihan strategi coping yang dianggap paling sesuai untuk mengatasi situasi stresor. Individu memilih apakah akan menggunakan pendekatan *problem-focused* (mengatasi masalah

secara langsung) atau *emotion-focused* (mengatasi emosi yang timbul). Pilihan strategi coping juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti penilaian terhadap sumber daya yang tersedia dan pengalaman sebelumnya.

d. Implementasi dan Evaluasi Strategi Coping (*Coping Strategy Implementation and Evaluation*)

Tahap terakhir adalah implementasi strategi coping yang dipilih dan evaluasi terhadap keefektifan strategi tersebut. Individu melaksanakan langkah-langkah konkret untuk mengatasi situasi stresor dan kemudian mengevaluasi hasilnya. Jika strategi coping yang digunakan dianggap efektif, individu cenderung terus menggunakannya. Namun, jika strategi tersebut tidak berhasil, individu dapat mencoba strategi coping alternatif.

Tahap-tahap coping stress menurut Lazarus & Folkman (1984) meliputi penilaian situasional, penilaian coping, pemilihan strategi coping, dan implementasi serta evaluasi strategi coping. Proses ini mencakup penilaian awal terhadap situasi stresor, evaluasi terhadap strategi coping yang tersedia, pemilihan strategi yang dianggap sesuai, serta implementasi dan evaluasi hasil dari strategi coping yang digunakan. Memahami tahap-tahap ini dapat membantu individu dalam mengelola *stress* dengan lebih efektif dan adaptif.

B. Mahasiswa Bidikmisi

1. Pengertian, Peran, dan Tugas Mahasiswa Bidikmisi

Bidikmisi adalah program bantuan biaya pendidikan yang diberikan oleh pemerintah Indonesia kepada siswa-siswa berprestasi dari keluarga

kurang mampu. Mahasiswa Bidikmisi adalah mahasiswa yang telah memperoleh bantuan biaya pendidikan dari program Bidikmisi dan memiliki tanggung jawab untuk memenuhi syarat dan ketentuan yang berlaku dalam program tersebut.

Peran utama mahasiswa Bidikmisi adalah sebagai agen perubahan dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan masyarakat di sekitarnya. Mahasiswa Bidikmisi diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam pembangunan dan kemajuan negara, melalui peningkatan kemampuan akademik dan kepribadiannya.

Tugas utama mahasiswa Bidikmisi adalah untuk menyelesaikan studinya dengan baik dan tepat waktu, mematuhi aturan dan ketentuan yang berlaku dalam program Bidikmisi, serta aktif mengikuti kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan oleh institusi pendidikannya. Selain itu, mahasiswa Bidikmisi juga diharapkan dapat memanfaatkan kesempatan yang diberikan oleh program Bidikmisi untuk mengembangkan potensi diri dan meningkatkan keterampilannya, sehingga dapat bersaing dengan baik di pasar kerja setelah lulus (Direktorat Jenderal Pembelajaran dan Kemahasiswaan, 2017).

2. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa Bidikmisi

Karakteristik perkembangan mahasiswa Bidikmisi dapat bervariasi tergantung pada latar belakang pendidikan, kondisi sosial, dan faktor-faktor lainnya. Namun, terdapat beberapa karakteristik umum yang sering diidentifikasi pada mahasiswa Bidikmisi menurut Budiman (2019) yaitu:

1. Motivasi yang tinggi

Mahasiswa Bidikmisi memiliki motivasi yang tinggi untuk meraih sukses dalam pendidikan dan masa depan. Hal ini dikarenakan mereka menyadari bahwa bantuan biaya pendidikan yang diterima merupakan kesempatan yang berharga untuk meningkatkan taraf hidup keluarga dan masyarakat sekitar.

2. Kemandirian yang baik

Mahasiswa Bidikmisi memiliki kemampuan untuk mandiri dan mengatasi berbagai tantangan yang muncul dalam proses belajar-mengajar. Mereka seringkali harus menghadapi tantangan ekonomi, sosial, dan akademik yang cukup besar, sehingga mengembangkan kemampuan mandiri menjadi sangat penting bagi mereka.

3. Semangat kerja keras yang tinggi

Mahasiswa Bidikmisi cenderung memiliki semangat kerja keras yang tinggi untuk meraih prestasi yang baik di bidang akademik dan non-akademik. Hal ini dikarenakan mereka memiliki kesadaran bahwa keberhasilan dalam pendidikan dapat membawa dampak positif bagi diri sendiri, keluarga, dan masyarakat sekitar.

4. Keterampilan sosial yang baik

Mahasiswa Bidikmisi seringkali berasal dari keluarga kurang mampu dan memiliki latar belakang sosial yang berbeda-beda. Oleh karena itu, mereka mengembangkan keterampilan sosial yang baik dalam

berinteraksi dengan orang lain, terutama dalam membangun hubungan yang harmonis dengan lingkungan perguruan tinggi.

5. Minat dan bakat yang beragam

Mahasiswa Bidikmisi memiliki minat dan bakat yang beragam di bidang akademik maupun non-akademik. Mereka cenderung memiliki keinginan untuk mengembangkan potensi diri dan mengikuti berbagai kegiatan yang diselenggarakan oleh institusi pendidikan.

C. Organisasi Mahasiswa

1. Pengertian Organisasi

Organisasi adalah suatu kelompok sosial yang terdiri dari dua atau lebih individu yang bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Organisasi memiliki struktur yang terorganisir dan biasanya memerlukan pengaturan, koordinasi, dan manajemen yang efektif untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Beberapa pengertian organisasi menurut para ahli antara lain Robbins & Judge (2017) yang mengatakan bahwa organisasi adalah suatu entitas sosial yang terdiri dari orang-orang yang saling berinteraksi untuk mencapai tujuan Bersama. Kemudian Kreitner & Kinicki (2014) menjelaskan bahwa organisasi adalah kelompok orang yang terorganisir untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Robbins et al. (2017) organisasi adalah suatu sistem yang terdiri dari individu atau kelompok yang bekerja sama untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Pengertian organisasi dalam perspektif Islam dapat dilihat dari sudut pandang yang lebih luas, yaitu sebagai suatu entitas yang meliputi seluruh

aspek kehidupan manusia, baik yang berkaitan dengan kehidupan dunia maupun akhirat. Dalam Islam, organisasi juga dapat diartikan sebagai suatu sarana untuk mengembangkan potensi dan sumber daya manusia dengan mengikuti tata cara dan prinsip-prinsip yang ditetapkan dalam ajaran Islam. Menurut Munir (2014), organisasi dalam perspektif Islam memiliki tiga karakteristik utama. Pertama, organisasi harus didasarkan pada prinsip-prinsip dan tata cara yang diterapkan dalam ajaran Islam. Kedua, organisasi harus memiliki tujuan yang positif dan bermanfaat bagi masyarakat dan lingkungan sekitar. Ketiga, organisasi harus berfungsi sebagai sarana untuk mengembangkan potensi dan sumber daya manusia agar dapat mencapai kesuksesan di dunia maupun di akhirat.

Dalam perspektif Islam, organisasi juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi umat manusia, bukan hanya untuk kepentingan pribadi atau kelompok tertentu. Organisasi yang sesuai dengan nilai-nilai Islam juga diharapkan mampu mendorong pertumbuhan ekonomi dan sosial, serta dapat menjadi sumber daya untuk pengembangan masyarakat dan negara (Munir, 2014).

2. Pengertian UKM

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) merupakan organisasi atau wadah yang dikelola oleh mahasiswa dan berada di lingkungan kampus. UKM memiliki tujuan untuk mengembangkan minat, bakat, dan potensi mahasiswa dalam bidang-bidang tertentu. UKM dapat berupa klub olahraga, klub musik, klub jurnalistik, klub sastra, dan lain sebagainya.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, UKM adalah organisasi mahasiswa yang membina kegiatan di bidang nonakademis di lingkungan kampus dan diakui oleh perguruan tinggi. UKM berperan penting dalam membantu mahasiswa mengembangkan potensi dan bakat di luar bidang akademis serta mengasah kemampuan sosial dan kepemimpinan.

UKM sendiri memiliki beragam tujuan, mulai dari mengembangkan bakat dan kreativitas, mempererat tali persaudaraan, sampai memberikan kontribusi nyata untuk masyarakat. Adapun kegiatan UKM meliputi pembinaan keterampilan, pelatihan, pertemuan rutin, dan kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan bidang yang diambil. UKM sendiri dikelola oleh mahasiswa secara mandiri, tetapi tetap mendapatkan dukungan dari perguruan tinggi (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).

D. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Jurnal yang berjudul 'Coping Strategies and Job Satisfaction among Student Organization Leaders' yang ditulis oleh Kim & Hwang (2019) melakukan penelitian dengan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan hasil bahwa mahasiswa pengurus organisasi yang menggunakan strategi coping yang adaptif memiliki tingkat kepuasan kerja yang lebih tinggi, sementara mahasiswa pengurus organisasi yang menggunakan strategi coping yang maladaptif cenderung memiliki tingkat kepuasan kerja yang lebih rendah. Adapun perbedaan pada penelitian terdahulu yaitu subjek penelitiannya kepada pemimpin organisasi sedangkan pada penelitian ini subjek

penelitiannya kepada pengurus secara keseluruhan tidak hanya pemimpin atau ketua dalam organisasi tersebut.

2. Jurnal yang berjudul ‘The Relationship between Emotional Intelligence, Coping Strategies, and Stress among College Student Organization Leaders’ yang ditulis oleh Zhang (2018) melakukan penelitian dengan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan hasil bahwa mahasiswa pengurus organisasi yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi cenderung menggunakan strategi coping yang lebih adaptif, seperti mencari dukungan sosial, dan memiliki tingkat stress yang lebih rendah. Selain itu, mahasiswa pengurus organisasi yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih rendah cenderung menggunakan strategi coping yang lebih maladaptif, seperti penyangkalan.

Adapun perbedaan pada penelitian terdahulu yaitu focus penelitiannya yang membahas tentang hubungan antara kecerdasan emosional, strategi coping, dan stress pada pemimpin organisasi sedangkan pada penelitian ini fokus pada strategi coping stress pada mahasiswa pengurus organisasi.

3. Jurnal yang berjudul ‘Coping Mechanisms among College Student Organization Leaders’ yang ditulis oleh Bressler & Granberg (2019) melakukan penelitian dengan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan hasil bahwa mahasiswa pengurus organisasi yang menggunakan strategi coping yang lebih konstruktif, seperti fokus pada solusi dan mencari dukungan sosial, memiliki tingkat stress yang lebih rendah. Sementara itu, mahasiswa pengurus organisasi yang menggunakan strategi

coping yang lebih destruktif, seperti penyangkalan dan penarikan diri, cenderung memiliki tingkat stress yang lebih tinggi.

Adapun perbedaan pada penelitian terdahulu yaitu metode penelitiannya yaitu metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan melakukan survei dan menggunakan kuisisioner yang diberikan kepada 278 mahasiswa pengurus organisasi di Amerika Serikat sedangkan pada penelitian ini metode penelitiannya yaitu metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan pada penelitian ini subjek penelitiannya kepada pengurus secara keseluruhan tidak hanya pemimpin atau ketua dalam organisasi tersebut.

4. Jurnal yang berjudul "Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Pengurus Organisasi" yang ditulis oleh Pratiwi & Lestari (2017) melakukan penelitian dengan penelitian dengan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan hasil bahwa mahasiswa pengurus organisasi menggunakan berbagai strategi coping stress, seperti mengevaluasi diri, mencari dukungan sosial, relaksasi, dan aktivitas fisik.

Adapun perbedaan pada penelitian terdahulu yaitu batasan subjek penelitian pada jurnal tersebut adalah pengurus organisasi secara umum sedangkan dalam penelitian ini membatasi subjek penelitiannya yaitu pengurus organisasi khususnya UKM Marching Band UIN Raden Mas Said Surakarta.

5. Jurnal yang berjudul "Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Pengurus Organisasi Kemahasiswaan" yang ditulis oleh Alfiah & Wulandari (2019) melakukan penelitian dengan penelitian dengan metode penelitian kuantitatif

deskriptif dengan hasil bahwa mahasiswa pengurus organisasi menggunakan berbagai strategi coping stress, seperti penilaian kognitif positif, relaksasi, dan mencari dukungan sosial. Selain itu, mahasiswa pengurus organisasi yang mengalami stress tinggi cenderung menggunakan strategi coping yang lebih maladaptif, seperti penarikan diri dan penyangkalan.

Adapun perbedaan pada penelitian terdahulu yaitu metode penelitiannya yaitu metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan melakukan survei dan menggunakan kuisioner yang diberikan kepada 92 mahasiswa pengurus organisasi di Universitas Muhammadiyah Surakarta sedangkan pada penelitian ini metode penelitiannya yaitu metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan subjek penelitian pada jurnal tersebut adalah pengurus organisasi kemahasiswaan sedangkan dalam penelitian ini membatasi subjek penelitiannya yaitu pengurus organisasi khususnya UKM Marching Band UIN Raden Mas Said Surakarta.

6. Jurnal yang berjudul "Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Pengurus Organisasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran" yang ditulis oleh Rahayu & Santoso (2019) melakukan penelitian dengan penelitian dengan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan hasil bahwa mahasiswa pengurus organisasi menggunakan berbagai strategi coping stress, seperti mencari dukungan sosial, pengendalian diri, dan relaksasi. Selain itu, mahasiswa pengurus organisasi yang memiliki tugas kepemimpinan yang lebih banyak cenderung mengalami stress yang lebih tinggi

Adapun perbedaan pada penelitian terdahulu yaitu metode penelitiannya yaitu metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan melakukan survei dan menggunakan kuisisioner yang diberikan kepada 134 mahasiswa pengurus organisasi di Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan subjek penelitian pada jurnal tersebut adalah pengurus organisasi kemahasiswaan dari Fakultas Kedokteran sedangkan dalam penelitian ini subjek penelitiannya yaitu pengurus organisasi khususnya UKM Marching Band UIN Raden Mas Said Surakarta dari Fakultas yang berbeda-beda.

7. Jurnal yang berjudul "Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Pengurus Organisasi di Perguruan Tinggi Swasta di Kota Malang" yang ditulis oleh Ratnawati & Ulfiana (2021) melakukan penelitian dengan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan hasil bahwa mahasiswa pengurus organisasi menggunakan berbagai strategi coping stress, seperti mencari dukungan sosial, pengendalian diri, dan relaksasi. Selain itu, mahasiswa pengurus organisasi yang mengalami stress tinggi cenderung menggunakan strategi coping yang lebih maladaptif, seperti penarikan diri dan penyangkalan.

Adapun perbedaan pada penelitian terdahulu yaitu batasan subjek penelitian pada jurnal tersebut adalah pengurus organisasi secara umum sedangkan dalam penelitian ini membatasi subjek penelitiannya yaitu pengurus organisasi khususnya UKM Marching Band UIN Raden Mas Said Surakarta.

8. Jurnal yang berjudul "Perbedaan Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Pengurus Organisasi dan Bukan Pengurus Organisasi di Universitas Pendidikan Indonesia" yang ditulis oleh Rosdiana & Rahmawati (2019) melakukan penelitian dengan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan hasil bahwa terdapat perbedaan strategi coping stress antara mahasiswa pengurus organisasi dan non-pengurus organisasi. Mahasiswa pengurus organisasi cenderung menggunakan strategi penyelesaian masalah dan penilaian kognitif positif, sedangkan mahasiswa non-pengurus organisasi cenderung menggunakan strategi penyangkalan dan penarikan diri.

Adapun perbedaan pada penelitian terdahulu yaitu focus penelitiannya yang membahas tentang perbedaan strategi coping stress pada mahasiswa pengurus organisasi dan bukan pengurus organisasi sedangkan pada penelitian ini fokus pada strategi coping stress pada mahasiswa pengurus organisasi.

9. Skripsi yang berjudul "Keterlambatan Penyelesaian Studi Mahasiswa Bidikmisi" yang ditulis oleh Rina Suhartini (2015) melakukan penelitian dengan pendekatan kualitatif deskriptif dengan hasil bahwa mahasiswa bidikmisi jurusan Sosiologi 2010 mengalami keterlambatan penyelesaian masa studi. Hal tersebut dikarenakan adanya hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa bidikmisi Sosiologi 2010 pada saat mereka berada dalam proses penyelesaian studi terutama pada saat penulisan skripsi.

Adapun perbedaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian ini yaitu subjek penelitian pada skripsi tersebut adalah mahasiswa bidikmisi jurusan

Sosiologi, sedangkan dalam penelitian ini mengambil mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi khususnya di UKM Marching Band.

10. Jurnal yang berjudul "*Hardiness* : Memaknai Pengalaman Mahasiswa Bidikmisi Yang Mengikuti Organisasi Resimen Mahasiswa" yang ditulis oleh Pemuda & Kustanti (2016) melakukan penelitian dengan metode kualitatif fenomenologi dengan hasil bahwa subjek memiliki ketiga karakteristik *hardiness* (kontrol, komitmen, dan tantangan) meskipun dalam deskripsi yang berbeda-beda. Dukungan sosial menjadi faktor penting yang mempengaruhi *hardiness* setiap subjek.

Adapun perbedaan pada penelitian terdahulu yaitu subjek pada jurnal tersebut adalah mahasiswa bidikmisi yang mengikuti organisasi resimen mahasiswa sedangkan dalam penelitian ini membatasi subjek penelitiannya yaitu mahasiswa bidikmisi pengurus organisasi khususnya di UKM Marching Band.

E. Kerangka Berpikir

Menjadi mahasiswa dan terlibat dalam organisasi di perguruan tinggi adalah suatu hal yang menantang. Mahasiswa organisasi harus menyeimbangkan tugas akademik, tugas organisasi, dan kehidupan sosial yang kompleks. Tugas-tugas pengurus organisasi yang memerlukan banyak waktu dan usaha seringkali menimbulkan tekanan dan *stress* yang berkepanjangan. Jika *stress* tidak ditangani dengan tepat, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa. Mahasiswa yang terlibat dalam organisasi seringkali mengalami *stress* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak

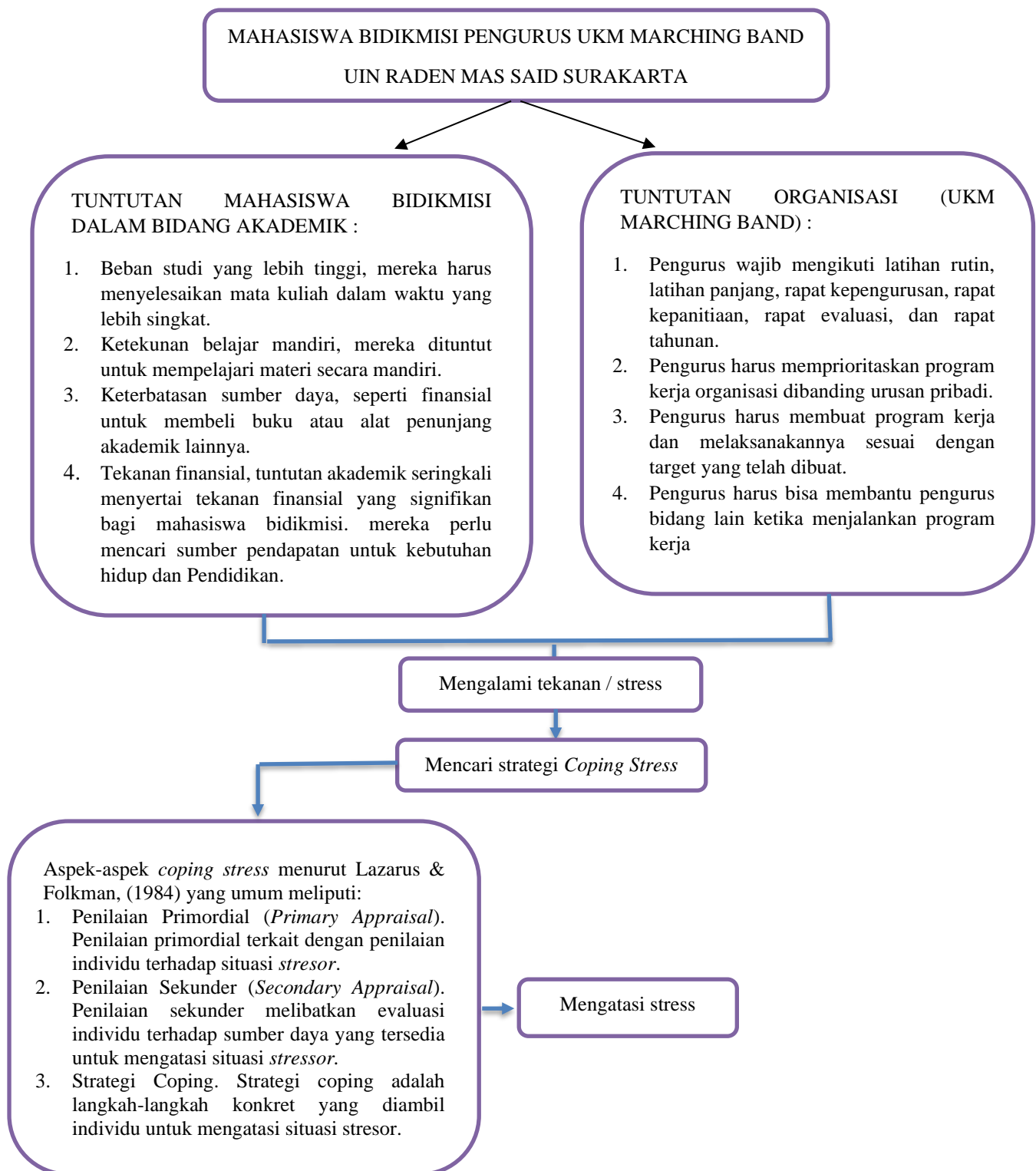
terlibat dalam organisasi. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang terlibat dalam organisasi memiliki tuntutan yang lebih banyak seperti tuntutan akademik, tuntutan organisasi, dan tuntutan sosial.

Fenomena masalah mahasiswa Bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi dan mengalami *stress* sudah menjadi topik penelitian di Indonesia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi memiliki tingkat *stress* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa non-Bidikmisi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Priyanto et al., (2019), mahasiswa Bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi di perguruan tinggi di Indonesia mengalami *stress* karena tuntutan yang tinggi dari tanggung jawab dan peran mereka dalam organisasi. Hal ini bisa berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka serta kinerja akademik. Tuntutan-tuntutan tersebut dapat menjadi beban tambahan bagi mahasiswa Bidikmisi, terutama jika mereka harus menyeimbangkan antara akademik, organisasi, dan kegiatan sosial atau pengabdian masyarakat. Oleh karena itu, mahasiswa Bidikmisi perlu mengatur waktu dan tugas dengan baik serta memiliki kemampuan manajemen *stress* yang baik untuk dapat menjalani tuntutan-tuntutan tersebut secara efektif.

Stress yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mahasiswa. Hal ini dapat mengganggu kinerja akademik mereka, mempengaruhi kualitas hubungan interpersonal, dan bahkan meningkatkan risiko untuk mengalami masalah kesehatan fisik seperti penyakit jantung dan gangguan pencernaan. Dalam menghadapi tekanan dan *stress* yang disebabkan

oleh tuntutan tersebut, mahasiswa pengurus organisasi perlu memiliki strategi *coping stress* yang efektif. Strategi *coping stress* adalah cara-cara yang digunakan individu untuk mengatasi *stress* dan mengurangi dampak negatifnya terhadap kesehatan fisik dan mental.

UKM Marching Band adalah salah satu jenis UKM yang berfokus pada musik dan kegiatan marching band. UKM ini mengajarkan mahasiswa tentang cara bermain alat musik dan gerakan marching band yang sering ditampilkan dalam acara parade atau lomba marching band. Kegiatan UKM Marching Band meliputi latihan rutin, persiapan untuk acara-acara seperti parade, pertunjukan, dan lomba marching band, serta pembinaan bakat dan kreativitas anggotanya. Selain itu, UKM Marching Band juga memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk tampil di depan publik dan mengasah kemampuan leadership, keterampilan sosial, dan kepercayaan diri. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi strategi *coping stress* yang efektif bagi mahasiswa yang menjadi pengurus organisasi. Strategi *coping stress* yang baik dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan dan memperbaiki kesejahteraan mental dan fisik mereka. Dalam konteks ini, penelitian terkait strategi *coping stress* pada mahasiswa yang menjadi pengurus organisasi sangatlah penting untuk membantu mereka mengatasi *stress* dan tetap sehat dan produktif.



Gambar 1 Kerangka Berpikir

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Menurut Suyanto (2019), pendekatan fenomenologi berkonsentrasi pada pengalaman pribadi termasuk bagian dari individu, individu yang ada saling memberikan pengalaman satu sama lainnya. Pada dasarnya fenomenologi adalah suatu tradisi pengkajian yang digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman manusia. Penelitian ini menggunakan penelitian Kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian kualitatif menurut Bogdan & Taylor (1990) adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata – kata tertulis atau lisan dari orang – orang dan berperilaku yang dapat diamati yang diarahkan pada latar dan individu secara *holistic* (utuh). Menurut Sugiyono (2017), penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang menggunakan teknik-teknik pengumpulan data seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mengumpulkan data secara intensif dan mendalam tentang fenomena yang diteliti. Berdasarkan hal tersebut penelitian dilakukan dengan metode kualitatif agar diperoleh data secara alamiah atau natural dan komprehensif yang sesuai dengan latar dan data yang diperoleh tidak merupakan hasil rekayasa atau manipulasi.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini bertempat pada Kantor Sekretariat UKM Marching Band Mandala Bahana Sambernyawa tepatnya di Gedung Student Center UIN Raden Mas Said Surakarta. Alasan peneliti melakukan penelitian di tempat ini adalah dikarenakan pada saat melakukan wawancara untuk penilitian awal, peneliti menemukan 3 dari 6 pengurus yang mengalami stress dalam menjalani kegiatan perkuliahan dan berorganisasi dan 3 diantaranya merupakan mahasiswa yang mendapatkan beasiswa bidikmisi , dimana mereka dituntut agar dapat memberikan kontribusi positif dalam pembangunan dan kemajuan negara, melalui peningkatan kemampuan akademik dan kepribadiannya. Mereka memiliki manajemen waktu yang cukup baik dalam menjalani kedua hal tersebut secara beriringan. Melihat fenomena tersebut masih banyak pengurus organisasi yang mengalami stress dalam menjalani kegiatan perkuliahan, tuntutan dari program bidikmisi dan diiringi kegiatan menjadi pengurus organisasi. Sehingga peneliti tertarik untuk melihat bagaimana coping stress pada mahasiswa bidikmisi pengurus organisasi khususnya pada UKM Marching Band di UIN Raden Mas Said Surakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian awal atau observasi dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2023 dan penelitian ini berakhir pada tanggal 22 April 2023 dikarenakan peneliti telah menemukan jawaban atas permasalahan yang ingin di teliti.

Lalu, penelitian selanjutnya akan dilakukan pada bulan September 2023 sampai dengan selesai.

Tabel 1
Timeline Kegiatan Penelitian

No	Kegiatan Penelitian	Tahun 2023											
		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Ags	Sept	Okt	Nov	
1.	Pengajuan Judul .	■											
2.	Pembuatan Proposal.		■	■	■								
3.	Konsultasi Proposal.				■	■	■	■					
4.	Seminar Proposal.							■					
5.	Penelitian									■			
6.	Analisis Data.									■			
7.	Konsultasi Skripsi.										■		
8.	Ujian Skripsi.										■		

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh peneliti untuk mendalami informasi berupa data yang dibutuhkan. Maka dari itu, peneliti memilih 3 subjek penelitian, adapun informan tambahan atau pendukung dalam penelitian ini adalah pengurus yang tidak mendapat beasiswa bidikmisi, tujuan adanya informan pendukung digunakan untuk memvalidasi ulang kebasahan data yang diteliti.

Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa bidikmisi yang memiliki pengalaman menjadi pengurus organisasi baik yang sudah

demisioner maupun masih menjalani sebagai pengurus aktif di UKM Marching Band di UIN Raden Mas Said Surakarta khususnya mahasiswa Angkatan 2019-2021 atau dalam UKM Marching Band tersebut biasa disebut Rotasi disetiap angkatannya.

Peneliti juga memilih subjek yang memiliki manajemen waktu yang cukup baik sehingga mereka dapat menyeimbangkan antara kuliah dan berorganisasi, lalu peneliti akan melihat bagaimana coping stress pada subjek tersebut. Pemilihan subjek didasarkan dengan kemampuan subjek yang dianggap mampu untuk memberikan data sesuai kebutuhan penelitian atau sering disebut dengan teknik *purposive sampling*.

Adapun kriteria penentuan subjek penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pengurus aktif atau demisioner UKM Marching Band Mandala Bahana Sambernyawa UIN Raden Mas Said Surakarta
2. Terdaftar sebagai penerima beasiswa Bidikmisi
3. Mahasiswa Angkatan 2019-2021 atau Rotasi 7 dan 8
4. Mengalami stress selama kuliah dan berorganisasi

Berikut merupakan beberapa rincian dari ketiga pengurus UKM Marching Band yang terdaftar sebagai mahasiswa Bidikmisi yang dijadikan subjek dalam penelitian ini :

Tabel 2
Identitas Subjek

Nama	Agama	Usia	Jenis Kelamin	Jabatan di MB MAHASA
AF	Islam	21th	Perempuan	Bendahara Umum 2023
HS	Islam	22th	Perempuan	Ka. Staff SDM 2023
IA	Islam	23th	Laki-Laki	Demis Ketua Umum 2022

D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk melaksanakan penelitian peneliti menggunakan lebih dari satu teknik pengumpulan data, yaitu:

1. Wawancara

Penulis melakukan pengumpulan data dengan cara wawancara mendalam, wawancara merupakan teknik yang banyak digunakan untuk penelitian fenomenologi. Penelitian fenomenologi biasanya menggunakan teknik-teknik seperti wawancara mendalam. Tujuan dalam melakukan wawancara mendalam agar dapat menggali lebih dalam akan suatu fenomena yang sedang diteliti. Pertanyaan yang akan diajukan oleh peneliti bersifat pertanyaan semi terstruktur.

Pada wawancara ini peneliti berupaya untuk menggali sebanyak mungkin data dan informasi dari subjek penelitian. Wawancara dilakukan pada informan yang merupakan Pengurus aktif atau demisioner UKM Marching Band Mandala Bahana Sambernyawa UIN Raden Mas Said

Surakarta dan sebagai mahasiswa bidikmisi. Proses wawancara yang akan dilakukan disesuaikan dengan panduan wawancara yang telah disusun terlebih dahulu oleh sebelum kegiatan penelitian dimulai. Peneliti memilih teknik wawancara sebagai salah satu metode pengumpulan data dalam penelitian ini karena peneliti berupaya mendapatkan data yang lebih valid mengenai strategi coping stress pada mahasiswa pengurus organisasi. Peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur, sehingga dalam penelitian ini fungsi pedoman wawancara adalah untuk mengarahkan informasi yang diminta oleh peneliti.

2. Observasi

Selain mengumpulkan data dengan cara wawancara, penulis juga melakukan penelitian dengan cara observasi secara langsung. Gardner (Hasanah, 2017), menyebutkan bahwa observasi kualitatif digunakan untuk memahami latar belakang dengan fungsi yang berbeda antara yang *obyektif, interpretatif interaktif, dan interpretatif grounded*. (Moustakas, 1994) Observasi penelitian fenomenologi bertujuan untuk mengumpulkan data yang dapat membantu memahami pengalaman yang dialami oleh individu atau kelompok yang bersangkutan. Dalam observasi penelitian fenomenologi, peneliti bertujuan untuk mengerti pengalaman tersebut sebagaimana adanya, tanpa mencoba untuk mengubah atau memodifikasinya. Dalam melakukan observasi penelitian fenomenologi, penting untuk menjaga agar tidak terjadi bias atau interpretasi yang salah terhadap data yang diperoleh. Peneliti harus terbuka terhadap pengalaman

yang dialami oleh individu atau kelompok yang bersangkutan, dan tidak mencoba untuk memaksakan interpretasi atau pendapat pribadi. Observasi ini menggunakan observasi partisipan. Menurut Bernard (2017), observasi partisipan melibatkan peneliti yang terlibat secara aktif dalam kelompok atau lingkungan yang diamati. Peneliti menjadi anggota kelompok tersebut dan secara langsung terlibat dalam kegiatan serta interaksi sosial. Mereka mencatat pengamatan mereka, memperhatikan perilaku, dinamika kelompok, dan memahami perspektif dan pengalaman peserta.

3. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2019) dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang berlalu berbentuk gambar, foto, sketsa dan lain-lain. Dokumentasi berguna sebagai informasi pelengkap dari informasi yang sudah di dapatkan dari pengumpulan data sebelumnya, dokumentasi dapat berupa tulisan, gambar, atau karya seseorang. Pada penelitian ini penulis menggunakan dokumentasi berupa foto, catatan dan bukti rekaman.

E. Teknik Keabsahan Data

Peneliti menguji keabsahan dan keaslian data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi. Menurut Sugiyono (2019) triangulasi dapat diartikan sebagai salah satu teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan berbagai data dan sumber data yang telah dimiliki sekaligus menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan berbagai sumber data, dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber digunakan untuk dapat mempertajam data serta membuat

data dapat lebih dipercayai jika dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh dalam hasil riset melalui beberapa sumber atau informan (Sugiyono, 2019) Sedangkan triangulasi teknik menggunakan pengumpulan data dari metode kualitatif yaitu dengan menggunakan teknik observasi, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi untuk memperoleh sumber data yang sama secara serempak. Menurut Flick, (2018), triangulasi sumber data adalah menggali kebenaran informasi tertentu melalui berbagai metode dan sumber perolehan data. Misalnya, selain melalui wawancara dan observasi, peneliti bisa menggunakan observasi non partisipan (*non participant observation*), dokumen tertulis, arsip, dokumen sejarah, catatan resmi, catatan atau tulisan pribadi dan gambar atau foto. Berbagai pandangan itu akan melahirkan keluasan pengetahuan untuk memperoleh kebenaran handal. Dalam penelitian ini, penulis mencocokkan data terhadap pihak yang terkait dengan subjek seperti kerabat dekat subjek.

F. Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis data Moustakas (1994). Berikut ini merupakan langkah-langkah analisis data menurut Moustakas (1994), yaitu:

1. Menyajikan semua data atau gambaran menyeluruh mengenai fenomena yang telah dikumpulkan di lapangan dengan cara membuat teks tulisan (transkrip) pada semua hasil wawancara, tujuannya untuk mendeskripsikan suatu pengalaman. Kemudian peneliti memilah-milah transkrip tersebut untuk dibuat horisonalisasi.

2. Horizontalisasi, setiap pernyataan dianggap memiliki nilai yang sama dan dapat memberikan gambaran mengenai suatu fenomena. Kemudian, pernyataan yang diulang-ulang atau tumpang tindih, serta tidak relevan dengan topik masalah, dihilangkan sehingga hanya meninggalkan horizon.
3. *Thematic Portrayal*, dalam proses ini hasil horizon yang telah ditranskripsikan dikelompokkan ke dalam tema-tema yang sesuai.
4. Menranskripsikan data secara individual Dibagi menjadi dua, yaitu *Individual Textural Description* dan *individual Structural Description*. *Individual Textural Description* adalah pernyataan dan pendapat asli dari masing-masing subyek penelitian mengenai deskripsi suatu fenomena, sementara *Individual Structural Description* adalah pernyataan asli subyek penelitian yang kemudian diubah secara struktural dengan menggunakan bahasa peneliti.
5. *Composite* atau penggabungan deskripsi dari masing-masing subyek menjadi satu. *Composite* dibagi menjadi dua, yaitu *Composite Textural Description* dan *Composite Structural Description*. *Composite Textural Description* adalah pernyataan asli dari masing-masing subyek kemudian digabungkan menjadi satu. Setelah digabungkan menjadi satu, kemudian diubah secara struktural menggunakan bahasa peneliti (*Composite Structural Description*).
6. Sintesis, menganalisis data hasil deskripsi dikaitkan dengan teori. Hasil penelitian yang telah dianalisis, disampaikan dalam bentuk data sintesis

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Profil Lokasi Penelitian

Nama : Marching Band Mandala Bahana Sambernyawa UIN
Raden Mas Said Surakarta

Alamat : Gd. Student Centre UIN Raden Mas Said Surakarta, Jl.
Pandawa Pucangan Kartasura Kab. Sukoharjo Jawa Tengah

Email : mbiainsurakarta@gmail.com

Telepon : +62 858 0353 2158

Instagram : @mb.mahasauinska

Youtube : MB MAHASA UIN SKA

Tiktok : @mb.mahasauinska

2. Sejarah Singkat

Marching Band Mandala Bahana Sambernyawa merupakan salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa yang terdapat di UIN Raden Mas Said Surakarta. MB MAHASA berdiri sejak 13 Juni 2014 dengan nama Marching Band IAIN Surakarta, karena pada saat itu belum menjadi UIN Raden Mas Said Surakarta. UKM MB MAHASA adalah UKM yang bergerak dibidang seni musik dengan menggabungkan beberapa alat musik seperti alat tiup dan alat pukul. Dalam UKM MB MAHASA terdapat 4 section yaitu section Battery

yaitu section yang memainkan alat musik dengan cara dipukul seperti snare drum, quint tom, bass drum dan hand cymbal. Section Brass yaitu section yang para pemainnya memainkan alat tiup. Contoh alat yang digunakan yaitu trumpet, mellophone, baritone, dan tuba. Section Pits Instrumen yaitu section yang berisi alat musik perkusi yang bernada. Contoh alat yang digunakan yaitu marimba, xylophone, vibraphone, glockenspiel, timpani, dan lain-lain. Section Color Guard yaitu section yang memiliki peran sebagai visual dari pertunjukan Marching Band. Contoh alat yang digunakan yaitu flag, sabre, riddle, air blade, dan lain-lain.

MB MAHASA memiliki kegiatan yang cukup padat seperti Latihan Reguler, Latihan Panjang, Band Camp, pentas anggota baru, kejuaraan nasional dan internasional, diklatsar anggota baru, mengiringi acara di hari besar kampus atau nasional. Pencapaian yang sudah diraih oleh MB MAHASA dari masa ke masa diantaranya adalah kejuaraan DMOFI XVII 2020 meraih juara 1 Brass Ensemble, BMBC 2019 di Bandung meraih juara harapan 1 Colour Guard Contest dan Brass Ensemble.

3. Visi dan Misi

Marching Band Mandala Bahana Sambernyawa memiliki Visi dan Misi sebagai berikut :

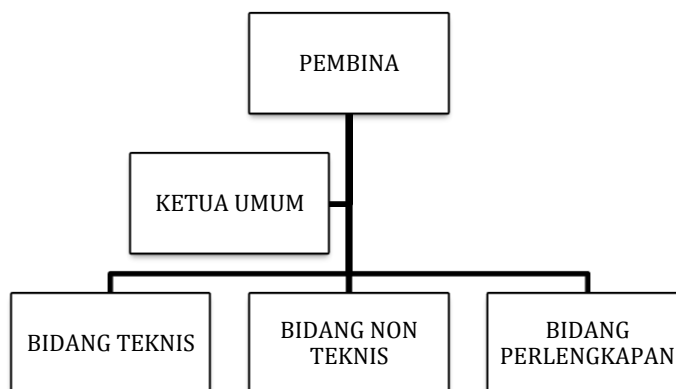
Visi : mewujudkan wadah kreasi seni yang sistematis dan menjunjung tinggi kekeluargaan.

Misi :

1. Meningkatkan dan mengoptimalkan manajemen internal

2. Meningkatkan rasa persaudaraan antar anggota Marching Band dan Unit Marching Band lainnya.

4. Struktur Organisasi



Gambar 2 Struktur Organisasi

5. Program Kerja

Adapun program kerja yang dilaksanakan oleh UKM Marching Band Mandala Bahana Sambernyawa, memiliki tujuan untuk dapat mengembangkan potensi dan bakat para player Marching Band dibidang permainan alat musik. Dalam hal ini beberapa program yang ada akan diberikan pada masing-masing player disetiap sectionnya berdasarkan minat dan bakatnya.

Adapun jenis-jenis section yang terdapat dalam UKM Marching Band Mandala Bahana Sambernyawa antara lain ;

1. Section Battery : biasa disebut section perkusi, yaitu section yang pemainnya memainkan alat musik dengan cara dipukul. Contoh alat yang digunakan yaitu snare drum, bass drum, quint tom, dan cymbal hand.

2. Section Brass : yaitu section yang para pemainnya memainkan alat tiup. Contoh alat yang digunakan yaitu trumpet, mellophone, baritone, dan tuba.
3. Section Pits Instrumen : yaitu section yang berisi alat musik perkusi yang bernada. Contoh alat yang digunakan yaitu marimba, xylophone, vibraphone, glockenspiel, timpani, dan lain-lain.
4. Section Color Guard : yaitu section yang memiliki peran sebagai visual dari pertunjukan Marching Band. Contoh alat yang digunakan yaitu flag, sabre, riddle, air blade, dan lain-lain.

B. Hasil Temuan Lapangan

Peneliti telah menggali data dengan melakukan observasi dan wawancara mendalam kepada para informan, maka peneliti memaparkan hasil temuan-temuan yang telah diperoleh selama proses penelitian yakni sebagai berikut :

1. Gambaran Umum Informan

a. Subjek 1

Tabel 3
Identitas Subjek AF

Identitas Subjek AF	
Nama Inisial	AF
Tempat, Tanggal Lahir	Klaten, 09 Oktober 2001
Usia	21 Tahun
Agama	Islam
Alamat	Batur, Tegalrejo, Ceper, Klaten
Jenis Kelamin	Perempuan

Pekerjaan	Mahasiswa
-----------	-----------

Subjek I berinisial AF atau biasa dipanggil A merupakan mahasiswa Perempuan prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini angkatan 2021 semester 5 dan saat ini AF berusia 21 tahun. Sebelumnya AF adalah mahasiswa Angkatan 2020 prodi Tadris Bahasa Indonesia, AF memutuskan untuk pindah prodi PIAUD dan masuk sebagai mahasiswa baru Angkatan 2021 karena AF ingin mendaftar sebagai mahasiswa Bidikmisi. Ia berasal dari Klaten, jarak tempuh antara rumah dan kampus sekitar 30 menit sehingga AF setiap harinya laju dari Klaten ke kampus UIN Raden Mas Said Surakarta yang berada di Kartasura Kabupaten Sukoharjo. AF mengikuti UKM Marching Band dari semester 1 pada saat ia masih berstatus sebagai mahasiswa prodi TBI Angkatan 2020, di UKM MB AF sebagai player section Pits Instrumen dan di kepengurusan AF menjabat sebagai Bendahara Umum II periode 2022 dan Bendahara Umum I periode 2023. Sebagai mahasiswa Bidikmisi, AF aktif dalam kegiatan FORMASI atau Forum Mahasiswa Bidikmisi dan AF juga aktif di UKM Marching Band MAHASA, namun ditengah kesibukannya AF masih membantu orang tuanya usaha catering.

b. Subjek 2

Tabel 4
Identitas Subjek HS

Identitas Subjek HS	
Nama Inisial	HS
Tempat, Tanggal Lahir	Karanganyar, 15 September 2001
Usia	22 Tahun
Agama	Islam
Alamat	Perum Josroyo Indah Jaten Karanganyar
Jenis Kelamin	Perempuan
Pekerjaan	Mahasiswa

Subjek II berinisial HS atau biasa dipanggil S merupakan mahasiswa Perempuan prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini angkatan 2020 semester 7 dan saat ini HS berusia 22 tahun. Ia berasal dari Jaten Karanganyar, jarak tempuh antara rumah dan kampus sekitar 45 menit sehingga HS setiap harinya laju dari Jaten ke kampus UIN Raden Mas Said Surakarta yang berada di Kartasura Kabupaten Sukoharjo. HS mengikuti UKM Marching Band dari semester 1, di UKM MB HS sebagai player section Color Guard dan di kepengurusan ia menjabat sebagai Staff Inventaris periode 2021, Staff SDM periode 2022 dan Kepala Staff SDM periode 2023. Sebagai mahasiswa Bidikmisi, S tidak terlalu aktif dalam kegiatan FORMASI atau Forum Mahasiswa Bidikmisi dan lebih aktif di UKM Marching Band MAHASA, HS juga berperan sebagai tenaga pengajar TPA di daerah tempat tinggalnya.

c. Subjek 3

Tabel 5
Identitas Subjek IA

Identitas Subjek IA	
Nama Inisial	IA
Tempat, Tanggal Lahir	Sukoharjo, 05 Maret 2001
Usia	22 Tahun
Agama	Islam
Alamat	Kudu, Baki, Sukoharjo
Jenis Kelamin	Perempuan
Pekerjaan	Mahasiswa

Subjek III berinisial IA atau biasa dipanggil I merupakan mahasiswa Laki-laki prodi Manajemen Bisnis Syariah angkatan 2019 dan saat ini I berusia 22 tahun. I telah menyelesaikan masa studinya dengan predikat cumlaude dan telah diwisuda pada Angkatan wisuda 53 tahun 2023. Ia berasal dari Baki Sukoharjo, jarak tempuh antara rumah dan kampus sekitar 15 menit sehingga I setiap harinya laju dari Baki ke kampus UIN Raden Mas Said Surakarta yang berada di Kartasura Kabupaten Sukoharjo. I mengikuti UKM Marching Band dari semester 1, di UKM MB I sebagai player section Battery dan di kepengurusan I menjabat sebagai Staff Kostum periode 2020, Staff Danlat periode 2021, dan menjadi Ketua Umum periode 2022. Sebagai mahasiswa Bidikmisi, I aktif dalam kegiatan FORMASI atau Forum Mahasiswa Bidikmisi dan I juga aktif di UKM Marching Band MAHASA, namun ditengah kesibukannya I juga pernah menjadi Duta GenRe Sukoharjo 2020, Duta Manajemen UIN Surakarta

2021, dan Mas Berbakat Sukoharjo 2022. I juga aktif di sosial media sebagai konten creator dan freelancer MC.

d. *Significant Other 1*

Informan pendukung pertama berinisial W adalah partner kepengurusan dari AF. W berusia 20 tahun. W merupakan mahasiswa program studi Manajemen Bisnis Syariah di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta angkatan 2021. Jabatan W di Marching Band adalah sebagai Bendahara Umum 2 periode 2023.

e. *Significant Other 2*

Informan pendukung pertama berinisial R adalah partner kepengurusan dari HS. W berusia 20 tahun. R merupakan mahasiswa program studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta angkatan 2021. Jabatan R di Marching Band adalah sebagai staff bidang Sumber Daya Manusia periode 2023.

f. *Significant Other 3*

Informan pendukung pertama berinisial P adalah partner kepengurusan dari IA. P berusia 22 tahun. P merupakan mahasiswa program studi Akuntansi Syariah di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta angkatan 2019. Jabatan P di Marching Band adalah sebagai Demisioner Sekretaris Umum 1 periode 2022.

2. Gambaran *Stress*

Dari pengumpulan data yang telah dilakukan, peneliti menemukan hasil penelitian berupa gambaran stress pada mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi. Gambaran stres pada informan dalam penelitian ini dapat dilihat dari aspek-aspek berikut :

a. Aspek Kognitif

Gambaran stres pada mahasiswa Bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi dalam aspek kognitif ditandai dengan kesulitan untuk berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas kuliah dengan program kerja di organisasi, kesulitan mengatur waktu, dan merasa tidak mampu menyelesaikan keduanya dengan maksimal. Hal tersebut dapat diketahui dari kutipan berikut ini :

Tabel 6
Aspek Kognitif *Stress*

Kata Kunci	Subjek	Verbatim
Kognitif	AF	<p><i>“Iya itu kalo kuliah sama kegiatan UKM bertabrakan aku kadang bingung harus pilih yang mana dulu, tergantung lebih urgent mana sih mbak. Misalkan di kuliah itu ga pas jadwalku presentasi dan di marching band ada kegiatan besar ya aku bisa izin kuliah buat acara MB. Kan kita dapet kesempatan 3x ga hadir di perkuliahan.” (W1.S1.55-65)</i></p> <p><i>“Pusing aja sih mbak, takut salah pilih prioritas, tapi sejauh ini Alhamdulillah belum pernah salah pilih.” (W1.S1.65-70)</i></p>
		<p><i>“Selama aku bareng sama dia sih, dia selalu nenangin diri dulu kalo ada masalah. Kadang-kadang dia ngajak aku</i></p>

	W	<i>keluar sebentar buat ngobrol nyari solusi bareng-bareng. Apalagi masalah bagi waktu kuliah sama organisasi, dia santai banget sih mbak karna dia tau mana yang harus diprioritasin.” (W1.IP1. 15-25)</i>
	HS	<i>“Kalo kuliah sama kegiatan UKM bertabrakan. Tapi mau gamau aku tetep harus utamain kuliah karna kan kalo mahasiswa bididkmisi ada target ya mbak buat lulus cepet dan nilainya stabil. Karna aku ga multitasking jadi aku ngutamain kuliah dulu baru nyusul kegiatan di MB.” (W1. S2. 70-80)</i>
	IA	<i>“Kalo aku sendiri ga terlalu sulit buat ngatur waktu kuliah sama organisasi sih ndah, soalnya prinsipku ya dari awal harus tetep selesai kuliah 3,5 tahun jadi mau gamau target itu harus tercapai. Makannya aku lebih sering ninggalin MB.” (W1. S3. 60-70)</i>
	P	<i>“Selama aku kenal deket sama IA ya, dia tuh dikit-dikit ngilang, dikit-dikit badmood. Cuma ya dia tetep nitip ke aku progresnya. Kadang diam atau ngasih solusi tapi gatau gimana nyampeinnya ke pengurus lain ya akhirnya aku yang nyampein makanya dimata pengurus lain si IA kaya ketua yang gak pekaan padahal dia juga mikirin mereka.” (W1. IP3. 10-20)</i>

Dari hasil temuan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka makna yang terbentuk dari aspek kognitif pada subjek adalah sebagai berikut :

Tabel 7
Makna Aspek Kognitif Stress

Kata kunci	Subjek	Makna
		Mahasiswa AF sering mengalami kesulitan dalam membagi waktunya apalagi AF merupakan mahasiswa

Kognitif	AF	bidikmisi. AF menyatakan bahwa terkadang ia kesulitan membagi waktu ketika ada kegiatan perkuliahan yang jadwalnya betabrakan dengan jadwal kegiatan di UKM Marching Band, sedangkan AF sebagai pengurus harian wajib menghadiri kegiatan tersebut.
	W	Teman dekat AF yang berinisial W, yang merupakan partner kepengurusan dari AF menyatakan bahwa dalam mengatasi masalah yang ada di UKM Marching Band seperti dalam mengatasi masalah pembagian waktu, subjek AF mampu mengkondisikannya dengan santai dan selalu memprioritaskan hal yang lebih penting terlebih dahulu,
	HS	HS selalu menyempatkan hadir dalam acara apapun. Jika ada 2 kegiatan yang berlangsung secara bersamaan seperti kuliah dan rapat, hal yang dilakukan oleh HS ketika dalam kondisi mendesak seperti itu adalah dengan mengutamakan perkuliahan terlebih dahulu dibandingkan kepentingan organisasi. Jika kegiatan perkuliahan sudah terselesaikan, maka HS segera menyusul dalam kegiatan di Marching Band.
	IA	Subjek IA tidak terlalu aktif dalam kegiatan di UKM Marching Band. Meskipun tidak selalu datang, IA sebagai demisioner ketua umum selalu menyempatkan hadir dalam acara apapun. Jika ada 2 kegiatan yang berlangsung secara bersamaan seperti kuliah dan rapat, hal yang dilakukan oleh IA ketika dalam kondisi mendesak seperti itu adalah dengan mengutamakan perkuliahan terlebih dahulu dibandingkan kepentingan organisasi.

	P	P menjelaskan bahwa IA lebih sering ngilang ketika ada masalah di organisasi atau jika sedang ada kesibukan lain, namun IA tidak lepas tangan begitu saja tetapi IA selalu menanyakan progressnya kepada P.
--	---	---

b. Aspek Emosi

Gambaran stres pada mahasiswa Bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi dalam aspek emosi ditandai dengan perubahan kondisi emosional. Hal tersebut dapat diketahui dari kutipan berikut ini :

Tabel 7
Aspek Emosi Stress

Kata kunci	Subjek	Verbatim
Emosi	AF	<p><i>“mmmm.. kalo aku biasanya susah mikir mbak, tiba-tiba ngeblank semua, terus aku kadang-kadang suka kepancing emosi kalo ada yang nambah-nambahi emosi tapi masih bisa kekontrol kok.” (W1. S1. 50-55)</i></p> <p><i>“Iya mbak pernah, waktu itu karena pengurus yang lain gatau pada kemana padahal di MB banyak acara besar, tapi pengurus lain pada gak datang, aku jadi males juga kan bawaannya. Ngrasa ga adil aja yang capek Cuma orang itu-itu aja.” (W1. S1. 70-80)</i></p>
	W	-
		<i>“Kalo di UKM Marching Band aku sebagai ka staff SDM mbak, aku disini yang ngehandle seluruh player MB.</i>

	HS	<p><i>Absen siapa yang hadir atau ga hadir, nanyain kendala ke player satu persatu, ngehubungin player dari unit lain kalo lagi butuh player tambahan, ribet banget deh pokoknya mbak. Apalagi aku sebenarnya anaknya introvert, takut komunikasi sama orang baru dan itu bikin aku tertekan, stress. Tapi ya gimana lagi harus tanggung jawab ya mbak kalo diamanahin.” (W1. S2. 40-50)</i></p> <p><i>“kalo aku biasanya panik, bingung susah mikir gitu mbak, langsung ilang semua, terus aku suka kepancing emosi kalo ada yang nambah-nambahi emosi bahkan sampe nangis aku mbak. Soalnya aku tu agak baperan kalo ada yang bikin sakit ati.”(W1. S2. 60-70)</i></p> <p><i>“Panik, hehe. Jeleknya aku tuh disitu panikan anaknya. Suka tiba-tiba lupa mana yang harus didahului. Tapi untungnya sih bisa kehandle” (W1. S2. 80-85)</i></p> <p><i>“Sering kalo ini, soalnya pengurus yang lain terutama kepala bidangku sendiri suka gaada kabar padahal di MB banyak acara besar, udah coba dihubungin tapi gaada respon padahal aku lagi butuh arahan banget. Itu yang bikin aku jadi males.” (W1. S2. 85-95)</i></p>
	R	<p><i>“Pasti dia selalu panik riweh sendiri, kadang suka ngehandle sendiri padahal partner kerjanya juga bersedia bantuin tapi kalo dia kepalang emosi suka dibackup sendiri gitu, kan aku jadi ngrasa bersalah ya mbak kalo ga bantuin” (W1. IP2. 25-30)</i></p>
		<p><i>“Nah, jeleknya aku disini. Kalo aku lagi badmood yaa aku jauhkan yang bikin badmood, sekalipun di MB acaranya lagi penting banget dan aku dibutuhin disana aku bakal tetep ngejauh dulu sampe mood aku baik lagi, tapi aku tetep</i></p>

	IA	<p><i>mantau lewat sekretarisku juga.” (W1. S3. 40-50)</i></p> <p><i>“Aku sering tiba-tiba badmood atau biasa disebut mood swing kali ya, apalagi kalo lagi banyak acara gitu aku suka gabisa ngontrol emosi nek pengurus lain gabisa diajak Kerjasama, tapi untung mereka paham sama aku maunya kaya gimana.” (W1. S3. 50-60)</i></p> <p><i>“Stress pasti iya, tapi gak tak pikiran banget lah ya nanti juga selesai satu-satu.” (W1. S3. 65-70)</i></p> <p><i>“Sering banget, kalo pengurus lain gabisa diatur dan maunya jalan sendiri-sendiri. Gabisa ngasih saran atau masukan yang membangun ke pengurus lain. Terus nanti dibalikin lagi ke aku, padahal aku maunya semua pengurus punya gagasan atau ide yang membangun. Tapi ya gimana lag iya..” (W1. S3. 70-80)</i></p>
	P	-

Dari hasil temuan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka makna yang terbentuk dari aspek emosi pada subjek adalah sebagai berikut :

Tabel 8
Makna Aspek Emosi Stress

Kata Kunci	Subjek	Makna
	AF	Subjek merasa kesal karena tidak ada inisiatif dari rekan pengurus lain ketika ada masalah sehingga subjek terpancing emosi. Namun subjek masih bisa mengontrol emosinya.

Emosi	HS	Subjek sering mengalami perubahan emosi yang tidak stabil hingga sempat menangis karena terlalu banyak pikiran dan kehabisan tenaga. Subjek masih belum bisa mengontrol perasaan panik yang menyerang ketika mendapatkan masalah sehingga subjek lebih sering memilih menyendiri sampai emosinya reda.
	IA	Subjek merasa <i>mood</i> -nya mudah berubah ketika memiliki masalah di organisasi dan gampang marah, oleh karena itu setiap ada masalah subjek memilih menghindar dari sumber emosinya di organisasi tersebut hingga beberapa hari.

c. Aspek Perilaku

Gambaran stres pada mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi dalam aspek perilaku ditandai dengan malas dalam menjalani program kerja dan menghilang atau menghindar dari rekan-rekannya di organisasi. Hal tersebut dapat diketahui dari kutipan berikut ini :

Tabel 9
Aspek Perilaku Stress

Kata Kunci	Subjek	Verbatim
	AF	<i>“Biasanya sih kalo aku lagi ngrasa tertekan atau ada yang bikin aku stress aku ngehindar dulu dari lingkungan sama orang-orang yang bikin stress mbak. Aku tenangin fikiran dulu biar ga salah Langkah.” (W1. S1. 40-50)</i>

Perilaku		<i>"...pengurus lain pada gak datang, aku jadi males juga kan bawaannya..." (W1. S1. 70-75)</i>
	W	-
	HS	<i>"Biasanya sih kalo aku lagi ngrasa tertekan atau ada yang bikin aku stress aku suka ngilang dari MB beberapa hari mbak..." (W1. S2. 50-60)</i> <i>"...udah coba dihubungin tapi gaada respon padahal aku lagi butuh arahan banget. Itu yang bikin aku jadi males." (W1. S2. 85-95)</i>
	R	-
	IA	<i>"Kalo aku lagi badmood yaa aku jauhkan yang bikin badmood, sekalipun di MB acaranya lagi penting banget dan aku dibutuhin disana aku bakal tetep ngejauh dulu sampe mood aku baik lagi..." (W1. S3. 40-50)</i>
	P	-

Dari hasil temuan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka makna yang terbentuk dari aspek perilaku pada subjek adalah sebagai berikut :

Tabel 10
Makna Aspek Perilaku Stress

Kata Kunci	Subjek	Makna
Perilaku	AF	Subjek memilih menghindari dari sumber stress untuk menenangkan diri, dan rasa malas yang muncul disebabkan oleh ketidak-adil-an yang subjek rasakan karena rekan pengurus lain bersikap acuh ketika ada masalah.

	HS	Subjek merasa malas ketika ia membutuhkan bantuan namun rekan kepengurusannya tidak ada respon. Dan subjek juga menghindar beberapa hari dari sumber stres di organisasi.
	IA	Subjek memilih menjauh dari sumber stresnya di organisasi untuk menenangkan pikirannya namun tetap memantau lewat rekannya P.

d. Aspek Fisiologis

Gambaran stres pada mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi dalam aspek fisiologis ditandai dengan menurunnya daya tahan tubuh dan susah tidur. Hal tersebut dapat diketahui dari kutipan berikut ini :

Tabel 11
Aspek Fisiologis Stress

Kata Kunci	Subjek	Verbatim
Fisiologis	AF	-
	HS	<i>“aku suka sakit kepala kalo lagi stress banget, tapi ga sering sih. Biasanya kalo udah sakit kepala aku langsung dibawa tidur abis itu udah mendingan.” (W1. S2. 110-115)</i>
	IA	-

Dari hasil temuan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka makna yang terbentuk dari aspek fisiologis pada subjek adalah sebagai berikut :

Tabel 12
Makna Aspek Fisiologis *Stress*

Kata Kunci	Subjek	Makna
Fisiologis	AF	-
	HS	Karena terlalu banyak beban fikiran dari tugas dan tanggung jawab di organisasi, subjek mengalami sakit kepala.
	IA	-

3. Gambaran Strategi Coping

Coping dapat didefinisikan sebagai upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi *stress* atau situasi yang menekan dalam hidupnya. Dari pengumpulan data yang telah dilakukan, peneliti menemukan hasil penelitian berupa gambaran Strategi Coping *Stress* pada mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi khususnya pada pengurus UKM Marching Band UIN Raden Mas Said Surakarta. Gambaran stres pada informan dalam penelitian ini dapat dilihat dari aspek-aspek berikut :

a. Penilaian Primordial atau Penilaian Situasi *Stressor*

Penilaian ini terkait dengan penilaian individu terhadap situasi *stresor*. Individu akan mengevaluasi apakah situasi tersebut penting, berbahaya, atau menantang. Penilaian ini akan mempengaruhi respons emosional dan pemilihan strategi coping yang dilakukan. Hal tersebut dapat diketahui dari kutipan berikut ini :

Tabel 13
Aspek Penilaian Primordial

Kata Kunci	Subjek	Verbatim
Penilaian Primordial	AF	<i>“Biasanya sih kalo aku lagi ngrasa tertekan atau ada yang bikin aku stress aku ngehindar dulu dari lingkungan sama orang-orang yang bikin stress mbak. Aku tenangin fikiran dulu biar ga salah Langkah.” (W1. S1. 40-50)</i>
	W	<i>“Pasti dia selalu Tarik nafas dalem banget mbak, habis itu baru dia nyoba nenangin diri. Kadang ngajak aku keluar kadang juga dia keluar sendiri kalo masalahnya ga begitu ruwet.” (W1. IP1. 25-30)</i>
	HS	<i>“Biasanya sih kalo aku lagi ngrasa tertekan atau ada yang bikin aku stress aku panik sendiri terus aku suka ngilang dari MB beberapa hari mbak. Sengaja ga ikut kegiatan dulu tapi aku tetep mastiin kegiatannya jalan, kan aku ada anggota staff SDM yang lain juga. Aku tenangin fikiran dulu karna aku sendiri gampang emosian.” (W1. S2. 50-60)</i>
	R	<i>“Pasti dia selalu panik riweh sendiri, kadang suka ngehandle sendiri padahal partner kerjanya juga bersedia bantuin tapi kalo dia kepalang emosi suka dibackup sendiri gitu, kan aku jadi ngrasa bersalah ya mbak kalo ga bantuin” (W1. IP2. 25-30)</i>
	IA	<i>“Nah, jeleknya aku disini. Kalo aku lagi badmood yaa aku jauhin yang bikin badmood, sekalipun di MB acaranya lagi penting banget dan aku dibutuhin disana aku bakal tetep ngejauh dulu sampe mood aku baik lagi, tapi aku tetep mantau lewat sekretarisku juga.” (W1. S3. 40-50)</i>

	P	<i>“Pertama, dia pasti langsung ngabarin aku, nanyain gimana enak nya, habis itu pasti dia ngilang dari MB beberapa waktu sambil mantau. Kalo kata pengurus lain ketua tukang ghosting haha.” (W1. IP3. 25-30)</i>
--	---	--

Dari hasil temuan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka makna yang terbentuk dari aspek Penilaian Primordial pada subjek adalah sebagai berikut :

Tabel 14
Makna Aspek Penilaian Primordial

Kata Kunci	Subjek	Makna
Penilaian Primordial	AF	Subjek berpikir dengan menghindari sumber <i>stress</i> maka subjek bisa berpikir jernih dan berharap tidak salah mengambil keputusan.
	W	Sebagai partner kepengurusan dari AF, W berusaha untuk membantu walaupun hanya sekedar menemani dan mendengarkan keluh kesah dari AF.
	HS	Subjek berpikir bahwa dirinya mudah panik dan terbawa emosi ketika mendapatkan masalah, maka dari itu subjek memilih menghindar beberapa hari dari sumber masalah namun tetap memantau melalui partner kepengurusan satu bidangnya.
	R	Sebagai partner kepengurusan satu bidang dari subjek HS, R mengakui bahwa HS mudah emosi dan panik. Karena hal tersebut mengakibatkan subjek HS sering mengambil keputusan sendiri tanpa meminta pendapat dari

		rekan satu bidangnya, hal tersebut membuat R merasa bersalah.
	IA	IA merasa dirinya bukan ketua yang baik karena selalu menghindar dari masalah. IA merasa harus meninggalkan organisasinya yang sedang bermasalah supaya <i>mood</i> -nya membaik dan bisa menyelesaikan masalah yang ada. Namun IA tetap memantau melalui partner kepengurusannya P. bukan serta merta lepas tangan walaupun IA sering di cap sebagai ketua yang tidak professional.
	P	P berpikir bahwa sikap IA yang suka menghindar dan menghilang itu kurang baik untuk kepengurusannya karena membangun <i>image</i> IA menjadi ketua yang tidak professional. Namun dibalik itu semua, P mengatakan bahwa IA selalu memantau dan mencarikan Solusi untuk menyelesaikan masalah yang ada walaupun disampaikan melalui P.

b. Penilaian Sekunder atau Penilaian Sumber Daya Personal

Penilaian sekunder melibatkan evaluasi individu terhadap sumber daya yang tersedia untuk mengatasi situasi *stresor*. Individu akan mengevaluasi kemampuan mereka untuk mengatasi stresor dan merencanakan tindakan yang sesuai. Penilaian ini dapat mempengaruhi pemilihan strategi coping yang akan digunakan. Hal tersebut dapat diketahui dari kutipan berikut ini :

Tabel 15
Aspek Penilaian Sekunder

Kata Kunci	Subjek	Verbatim
Penilaian Sekunder	AF	<p><i>“Iya itu kalo kuliah sama kegiatan UKM bertabrakan aku kadang bingung harus pilih yang mana dulu, tergantung lebih urgent mana sih mbak. Misalkan di kuliah itu ga pas jadwalku presentasi dan di marching band ada kegiatan besar ya aku bisa izin kuliah buat acara MB. Kan kita dapet kesempatan 3x ga hadir di perkuliahan.” (W1. S1. 55-65)</i></p> <p><i>“Yaa lumayan sih mbak, aku jadi paham gimana caranya nyelesain masalah dengan bijak dan ga salah ngambil Keputusan.” (W1. S1. 135-140)</i></p>
	W	<p><i>“Setauku dia anaknya santai sih mbak, jadi setiap ada masalah ya dia nyoba nyari dulu sebabnya apa, sambil dia mikir gimana cara nyelesainnya. Minta pendapat ke temen-temen yang lain juga.” (W1. IP1. 30-35)</i></p>
	HS	<p><i>“Kalo kuliah sama kegiatan UKM bertabrakan. Tapi mau gamau aku tetep harus utamakan kuliah karna kan kalo mahasiswa bididkmisi ada target ya mbak buat lulus cepet dan nilainya stabil. Karna aku ga multitasking jadi aku ngutamakan kuliah dulu baru nyusul kegiatan di MB.” (W1. S2. 70-80)</i></p> <p><i>“Yaa lumayan sih mbak, aku jadi paham pentingnya Kerjasama dan salong tolong menolong. Aku jadi ga ngerasa kesepian.” (W1. S2. 145-150)</i></p>
	R	<p><i>“Kurang dewasa aja sih mbak, kan dia kepala staff harusnya dia bisa ngarahin anggotanya harus ngapain, yang paling</i></p>

		<i>ga aku suka y aitu apa apa diambil alih sendiri.” (W1. IP2. 30-35)</i>
	IA	<i>“Kalo aku sendiri ga terlalu sulit buat ngatur waktu kuliah sama organisasi sih ndah, soalnya prinsipku ya dari awal harus tetep selesai kuliah 3,5 tahun jadi mau gamau target itu harus tercapai. Makannya aku lebih sering ninggalin MB.” (W1. S3. 60-70)</i> <i>“Berdampak positif sih, karna aku jadi paham kalo setiap permasalahan yang ada harus diselesaikan dengan komunikasi yang baik dan Kerjasama yang baik juga.” (W1. S3. 135-140)</i>
	P	<i>“Dibalik kebiasaan buruknya yang suka ngilang, IA itu sosok yang menjadi garda terdepan buat pegurus-pengurus lainnya. Dia selau membela pengurus disaat sedang dikritik dari luar. Dia pasti pake segala cara buat ngelindungin organisasinya yang lagi diserang banyak masalah.” (W1. IP3. 25-35)</i>

Dari hasil temuan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka makna yang terbentuk dari aspek Penilaian Sekunder pada subjek adalah sebagai berikut :

Tabel 16
Makna Aspek Penilaian Sekunder

Kata Kunci	Subjek	Makna
	AF	Subjek selalu memprioritaskan urusan kuliah terlebih dahulu dibandingkan organisasi, karena bagaimanapun tujuan subjek adalah untuk menyelesaikan kuliah dan organisasi sebagai wadah untuk belajar hal lain diluar perkuliahan. Jika urusan perkuliahan sudah selesai,

Penilaian Sekunder		<p>maka subjek melanjutkan kegiatannya di organisasi.</p> <p>Subjek AF juga mengatakan bahwa dengan berpartisipasi dalam organisasi Marching Band memiliki dampak positif pada kemampuan mengatasi stress secara umum.</p>
	W	<p>Menurut W, subjek AF cukup dewasa dalam membagi waktu kuliah dan organisasi. Dan ketika ada masalah subjek AF selalu terbuka kepada rekan pengurus yang lain untuk meminta Solusi.</p>
	HS	<p>HS mengatakan bahwa ia selalu memprioritaskan kuliahnya terlebih dahulu karena subjek mengakui bahwa dirinya tidak <i>multitasking</i>. Maka dari itu ketika ada acara atau masalah di organisasi yang waktunya bersamaan dengan urusan perkuliahan, subjek tetap memilih untuk menyelesaikan urusan perkuliahannya kemudian ia akan menyusul ke organisasi ketika sudah selesai. HS juga mengakui bahwa dengan mengikuti organisasi memiliki dampak positif dalam menangani <i>stress</i> secara umum.</p>
	R	<p>R mengatakan bahwa subjek HS kurang dewasa sebagai kepala staff karena ia suka tiba-tiba menghilang dan tidak selalu menitipkan pesan atau tugas kepada anggotanya. Dan ketika semuanya kurang terkondisikan subjek HS selalu mengambil alih urusan di bidangnya. Hal tersebut membuat anggotanya merasa tidak dihargai dan kurang merasa nyaman.</p>
		<p>IA menanggapi suatu permasalahan yang ada di organisasi adalah permasalahan yang mudah ditangani. Karena subjek IA</p>

	IA	mengetahui kemampuannya dalam membagi waktu antara kuliah dengan organisasi. Dan ketika IA tidak bisa memantau langsung maka IA selalu menitipkan kepada rekannya yaitu P. IA juga mengakui bahwa dengan mengikuti UKM Marching Band memiliki dampak positif dalam menangani <i>stress</i> secara umum.
	P	P mengatakan bahwa dibalik kebiasaan IA yang suka menghilang dari organisasi ketika ada masalah, sebenarnya IA sangat mepedulikan organisasinya dengan memantau dan mencari solusi dari jauh. Dan ketika organisasinya sedang diserang oleh pihak luar, IA selalu membela pengurus yang lain dan menutup masalah dari pihak eksternal supaya <i>image</i> Marching Band tetap baik.

c. Strategi *Coping Stress*

Strategi coping adalah langkah-langkah konkret yang diambil individu untuk mengatasi situasi *stressor*. Pada hasil wawancara dengan ketiga subjek, mereka memiliki beberapa strategi *coping stress* yang menurutnya cukup efektif untuk mengatasi masalah secara langsung atau mengatasi emosi yang muncul. Diantaranya adalah seperti hasil wawancara dibawah ini :

Tabel 17
Aspek Strategi Coping

Kata Kunci	Subjek	Verbatim
		“Kalo waktu itu sih pas lagi stress pusing aku sama temen-temen suka jalan keluar, refreshing gitu lo mbak sambil cerita-cerita minta solusi sama temen. Kadang

Strategi Coping	AF	<p><i>juga cuman diem dirumah nonton tv atau buka sosmed. Itu cukup bikin aku nyaman sih mbak menurutku.” (W1. S1. 80-95)</i></p> <p><i>“Aku selalu bikin skala prioritas mbak, mana yang harus diutamakan mna yang jadi pilihan kedua. Kalo sekiranya dua duanya bisa kehandle dalam 1 waktu ya aku bakal lakuin itu. Kalo di kuliah itu jadwalnya atau materinya lebih penting ya aku kuliah dulu habis itu menyusul ke latihan MB.” (W1. S1. 100-110)</i></p> <p><i>“Sebenarnya gaada strategi khusus sih, cukup aku cerita sama temen atau refreshing bareng temen itu udah cukup buat aku mbak, aku anaknya gamau ribet apa-apa dipikirin banget. Terus menurut aku tuh dukungan dari tmen-temen itu ngaruh banget buat ngatasin stress.” (W1. S1. 110-115)</i></p> <p><i>“Ya jelas ada to mbak, aku kalo udah stress, bingung, gada yang bisa kasih solus iya aku langsung pake jalur langit, do’a sama Allah minta dikasih petunjuk.” (W1. S1. 140-145)</i></p>
	W	-
	HS	<p><i>“Kalo aku lagi stress aku biasanya jalan ke mall mbak, cari jajanan yang enak yang bikin mood aku enakan lagi sama temen-temen sekalian refreshing. Atau kalo nggak yaa aku Cuma istirahat dikamar ga kemana-mana udah cukup bikin aku enakan.” (W1. S2. 95-105)</i></p> <p><i>“Aku lagi coba bikin skala prioritas mbak kaya temen-temen yang lain, mana yang harus diutamakan mna yang jadi pilihan kedua. Tapi aku tetep pilih kuliah dulu habis itu menyusul ke latihan MB.” (W1. S2. 115-125)</i></p>

		<i>“ada mbak, aku kalo stress banget, pasti aku selalu berdo’a sama Allah minta dikasih petunjuk yang baik.” (W1. S2. 150-160)</i>
	R	-
	IA	<p><i>“Kalo aku lagi stress pasti ngilang dari MB untuk waktu yang agak lama kaya 3-5 hari, tapi aku tetep sambil mantau. Aku juga punya kesibukan lain diluar MB dan bidikmisi. Kan aku juga jadi duta genre sukoharjo juga kadang ada acara di kabupaten. Pelariannya kesana sih aku.” (W1. S3. 85-90)</i></p> <p><i>“Aku selalu memprioritaskan kuliahku nomor 1 apapun keadaannya. Aku punya target sendiri kalo untuk kuliah makanya aku bisa lulus dan wisuda kemarin dengn predikat cumlaude, dan MB ku masih bisa berjalan lancar karna aku juga masih meluangkan waktu untuk membatu acara di MB walaupun gak full.” (W1. S3. 100-110)</i></p> <p><i>“Aku paling main sih sama kembaranmu, nongki gitu. Karna aku juga jadi konten creator aku suka bikin konten sekalian main juga.” (W1. S3. 110-115)</i></p> <p><i>“ada, setiap ada masalaha aku pasti berdo’a.” (W1. S3. 140-145)</i></p>
	P	-

Dari hasil temuan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka makna yang terbentuk dari aspek strategi coping pada subjek adalah sebagai berikut :

Tabel 18
Makna Aspek Strategi Coping

Kata Kunci	Subjek	Makna
Strategi Coping	AF	Subjek AF memiliki strategi coping antara lain : 1. <i>Refreshing</i> bersama teman 2. Membuat skala prioritas antara kuliah dan organisasi 3. <i>Sharing</i> bersama teman kepengurusan 4. Mencari dukungan sosial 5. Coping spiritual dengan berdo'a
	W	-
	HS	Subjek HS memiliki strategi coping antara lain : 1. Menyendiri untuk menenangkan pikiran 2. <i>Refreshing</i> dan <i>Quality time</i> bersama teman 3. Memprioritaskan kuliah dahulu daripada organisasi 4. Coping spiritual dengan berdo'a
	R	-
	IA	Subjek IA memiliki strategi coping antara lain : 1. Menyendiri untuk menenangkan pikiran 2. Membuat skala prioritas antara kuliah dan organisasi 3. <i>Quality time</i> dan <i>refreshing</i> bersama saudara kembar 4. <i>Sharing</i> dengan rekan kepengurusan 5. Coping spiritual dengan berdo'a
P	-	

C. Hasil Analisis Data

Dari hasil temuan penelitian di atas secara rinci dapat dilihat dalam bentuk tabel sebagai berikut :

1. Gambaran Stress

Tabel 19
Hasil Temuan Gambaran Stress

Subjek	Aspek	Temuan
AF	Kognitif	Subjek AF sering mengalami kesulitan dalam membagi waktunya apalagi AF merupakan mahasiswa bidikmisi. AF menyatakan bahwa terkadang ia kesulitan membagi waktu ketika ada kegiatan perkuliahan yang jadwalnya betabrakan dengan jadwal kegiatan di UKM Marching Band, sedangkan AF sebagai pengurus harian wajib menghadiri kegiatan tersebut. Hal ini menyebabkan subjek AF merasa <i>stress</i> dan tertekan karena tuntutan dari akademik dan organisasi. Subjek merasa kurang maksimal dalam menyelesaikan keduanya.
	Emosi	Subjek AF seringkali merasa kesal karena tidak ada inisiatif dari rekan pengurus lain ketika ada masalah sehingga subjek terpancing emosi. Namun subjek masih bisa mengontrol emosinya.
	Perilaku	Subjek AF memilih menghindar dari sumber stress untuk menenangkan diri, dan rasa malas yang muncul disebabkan oleh ketidak-adil-an yang subjek rasakan karena rekan pengurus lain bersikap acuh ketika ada masalah.
	Fisiologis	-
HS	Kognitif	Subjek HS merasa kesulitan dalam membagi waktu antara perkuliahan dan organisasi. Ketika ada kegiatan yang berlangsung secara bersamaan seperti kuliah dan rapat, hal yang dilakukan oleh HS ketika dalam kondisi mendesak seperti itu adalah dengan mengutamakan perkuliahan terlebih dahulu dibandingkan kepentingan organisasi. Namun subjek HS selalu menyempatkan hadir dalam acara apapun. Hal tersebut terkadang membuatnya merasa <i>stress</i> .

	Emosi	Subjek HS sering mengalami perubahan emosi yang tidak stabil hingga sempat menangis karena terlalu banyak pikiran dan kehabisan tenaga. Subjek masih belum bisa mengontrol perasaan panik yang menyerang ketika mendapatkan masalah sehingga subjek lebih sering memilih menyendiri sampai emosinya reda.
	Perilaku	Subjek merasa malas ketika ia membutuhkan bantuan namun rekan kepengurusannya tidak ada respon. Dan subjek juga menghindar beberapa hari dari sumber stres di organisasi.
	Fisiologis	Karena terlalu banyak beban fikiran dari tugas dan tanggung jawab di organisasi, subjek HS mengalami sakit kepala.
IA	Kognitif	Subjek IA tidak terlalu aktif dalam kegiatan di UKM Marching Band. Meskipun tidak selalu datang, IA sebagai demisioner ketua umum selalu menyempatkan hadir dalam acara apapun. Jika ada 2 kegiatan yang berlangsung secara bersamaan seperti kuliah dan rapat, hal yang dilakukan oleh IA ketika dalam kondisi mendesak seperti itu adalah dengan mengutamakan perkuliahan terlebih dahulu dibandingkan kepentingan organisasi.
	Emosi	Subjek merasa <i>mood</i> -nya mudah berubah ketika memiliki masalah di organisasi dan gampang marah, oleh karena itu setiap ada masalah subjek memilih menghindar dari sumber emosinya di organisasi tersebut hingga beberapa hari.
	Perilaku	Subjek memilih menjauh dari sumber stresnya di organisasi untuk menenangkan pikirannya namun tetap memantau lewat rekannya P.
	Fisiologis	-

2. Gambaran Strategi Coping

Tabel 20
Hasil Temuan Gambaran Strategi Coping

Subjek	Aspek	Temuan
AF	Penilaian Primordial	Subjek berpikir dengan menghindari sumber <i>stress</i> maka subjek bisa berpikir jernih dan berharap tidak salah mengambil keputusan. Dengan pikiran yang jernih maka subjek dapat lebih mudah untuk mencari solusi dari sebuah masalah yang ada dan mampu mengelola <i>stress</i> dengan baik. Sebagai partner kepengurusan dari AF, W berusaha untuk membantu walaupun hanya sekedar menemani dan mendengarkan keluhan kesah dari AF.
	Penilaian Sekunder	Subjek selalu memprioritaskan urusan kuliah terlebih dahulu dibandingkan organisasi, karena bagaimanapun tujuan subjek adalah untuk menyelesaikan kuliah dan organisasi sebagai wadah untuk belajar hal lain diluar perkuliahan. Jika urusan perkuliahan sudah selesai, maka subjek melanjutkan kegiatannya di organisasi. Subjek AF juga mengatakan bahwa dengan berpartisipasi dalam organisasi Marching Band memiliki dampak positif pada kemampuan mengatasi stress secara umum. Menurut W, subjek AF cukup dewasa dalam membagi waktu kuliah dan organisasi. Dan ketika ada masalah subjek AF selalu terbuka kepada rekan pengurus yang lain untuk meminta solusi.
	Strategi Coping	Subjek AF memiliki strategi coping diantaranya adalah <i>Refreshing</i> bersama teman, Membuat skala prioritas antara kuliah dan organisasi, <i>Sharing</i> bersama teman kepengurusan, Mencari dukungan sosial, dan Coping spiritual dengan berdo'a

HS	Penilaian Primordial	Subjek berpikir bahwa dirinya mudah panik dan terbawa emosi ketika mendapatkan masalah, maka dari itu subjek memilih menghindar beberapa hari dari sumber masalah namun tetap memantau melalui partner kepengurusan satu bidangnya. Sebagai partner kepengurusan satu bidang dari subjek HS, R mengakui bahwa HS mudah emosi dan panik. Karena hal tersebut mengakibatkan subjek HS sering mengambil keputusan sendiri tanpa meminta pendapat dari rekan satu bidangnya, hal tersebut membuat R merasa bersalah.
	Penilaian Sekunder	<p>HS mengatakan bahwa ia selalu memprioritaskan kuliahnya terlebih dahulu karena subjek mengakui bahwa dirinya tidak <i>multitasking</i>. Maka dari itu ketika ada acara atau masalah di organisasi yang waktunya bersamaan dengan urusan perkuliahan, subjek tetap memilih untuk menyelesaikan urusan perkuliahannya kemudian ia akan menyusul ke organisasi ketika sudah selesai. HS juga mengakui bahwa dengan mengikuti organisasi memiliki dampak positif dalam menangani <i>stress</i> secara umum.</p> <p>R mengatakan bahwa subjek HS kurang dewasa sebagai kepala staff karena ia suka tiba-tiba menghilang dan tidak selalu menitipkan pesan atau tugas kepada anggotanya. Dan ketika semuanya kurang terkondisikan subjek HS selalu mengambil alih urusan di bidangnya. Hal tersebut membuat anggotanya merasa tidak dihargai dan kurang merasa nyaman.</p>
	Strategi Coping	Subjek HS memiliki strategi coping diantaranya adalah Menyendiri untuk menenangkan pikiran, <i>Refreshing</i> dan <i>Quality time</i> bersama teman, Memprioritaskan kuliah dahulu daripada organisasi, dan Coping spiritual dengan berdo'a.

IA	Penilaian Primordial	<p>IA merasa dirinya bukan ketua yang baik karena selalu menghindar dari masalah. IA merasa harus meninggalkan organisasinya yang sedang bermasalah supaya <i>mood</i>-nya membaik dan bisa menyelesaikan masalah yang ada. Namun IA tetap memantau melalui partner kepengurusannya P. bukan serta merta lepas tangan walaupun IA sering di cap sebagai ketua yang tidak professional. Sebagai partner kepengurusannya, P berpikir bahwa sikap IA yang suka menghindar dan menghilang itu kurang baik untuk kepengurusannya karena membangun <i>image</i> IA menjadi ketua yang tidak professional. Namun dibalik itu semua, P mengatakan bahwa IA selalu memantau dan mencarikan Solusi untuk menyelesaikan masalah yang ada walaupun disampaikan melalui P.</p>
	Penilaian Sekunder	<p>IA menanggapi suatu permasalahan yang ada di organisasi adalah permasalahan yang mudah ditangani. Karena subjek IA mengetahui kemampuannya dalam membagi waktu antara kuliah dengan organisasi. Dan ketika IA tidak bisa memantau langsung maka IA selalu menitipkan kepada rekannya yaitu P. IA juga mengakui bahwa dengan mengikuti UKM Marching Band memiliki dampak positif dalam menangani <i>stress</i> secara umum.</p> <p>P mengatakan bahwa dibalik kebiasaan IA yang suka menghilang dari organisasi ketika ada masalah, sebenarnya IA sangat mepedulikan organisasinya dengan memantau dan mencarikan solusi dari jauh. Dan ketika organisasinya sedang diserang oleh pihak luar, IA selalu membela pengurus yang lain dan menutup masalah dari pihak eksternal supaya <i>image</i> Marching Band tetap baik.</p>
	Strategi Coping	<p>Subjek IA memiliki strategi coping diantaranya adalah Menyendiri untuk menenangkan pikiran, Membuat skala</p>

		prioritas antara kuliah dan organisasi, <i>Quality time</i> dan <i>refreshing</i> bersama saudara kembar, <i>Sharing</i> dengan rekan kepengurusan, dan <i>Coping</i> spiritual dengan berdo'a.
--	--	---

Dari hasil analisis data yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diketahui bahwa stres yang muncul pada masing-masing subjek berbeda-beda menurut aspeknya. Menurut aspeknya, stres memunculkan gejala-gejala secara kognitif, emosi, perilaku, dan fisiologis. Berdasarkan hasil penelitian ini, ketiga subjek tidak seluruhnya memunculkan gejala-gejala stres tersebut. Gejala yang paling banyak dialami oleh para subjek adalah secara kognitif yang ditandai dengan kecemasan, dan kekhawatiran. Dalam aspek kognitif ini, ketiga subjek mengalami gejala yang berupa khawatir apabila program kerjanya di organisasi tidak kunjung selesai tepat waktu kemudian masih harus menyelesaikan tugas kuliah dengan deadline yang bersamaan, dan cemas karena beberapa rekan kepengurusannya tidak bisa diandalkan dalam hal bekerja sama dan tidak ikut andil dalam pencapaian program kerja sedangkan di bidang lain memiliki rekan kepengurusan yang cukup solid sehingga para subjek merasa beban kerjanya terlalu banyak. Sementara pada aspek yang lainnya seperti aspek emosi, aspek perilaku, dan aspek fisiologis hanya lengkap dialami oleh subjek HS. Subjek HS mengalami gejala-gejala mulai dari perubahan emosi yang tidak stabil, meninggalkan organisasi ketika ada masalah, malas sakit kepala dan susah tidur. Sementara AF selain menunjukkan gejala stres secara kognitif juga mengalami stres pada aspek emosi dimana dirinya seringkali merasa kesal

karena tidak ada inisiatif dari rekan pengurus lain ketika ada masalah sehingga subjek terpancing emosi. Namun subjek masih bisa mengontrol emosinya. Berbeda dengan subjek IA tidak mengalami keluhan secara fisiologis namun menonjolkan pada aspek lain yaitu aspek perilaku yang ditunjukkan melalui sikap subjek yang suka menghindar dari sumber *stress* yaitu memilih untuk meninggalkan organisasinya walaupun sedang ada acara penting di organisasi tersebut dengan harapan *mood*-nya Kembali membaik dan mampu menyelesaikan program kerja dengan pikiran yang jernih.

Dapat diketahui bahwa sejauh ini keikutsertaan dalam kepengurusan di organisasi khususnya di UKM Marching Band yang dilakukan oleh ketiga subjek dalam penelitian ini tidak menyebabkan subjek mengalami stres. Akan tetapi stres yang terjadi pada ketiga subjek disebabkan karena masalah-masalah yang muncul selama proses menjadi pengurus dalam menjalankan program-program kerja yang cukup banyak menguras waktu, tenaga, bahkan uang untuk terselenggaranya program kerja tersebut. Selain itu faktor dari ketidak-kompak-kan antar pengurus yang menjadikan para subjek merasa stress dan merasa mendapatkan beban kerja lebih karena harus menghandle pekerjaan sendiri sedangkan subjek juga masih harus menyelesaikan tugas kuliah yang cukup banyak . Keadaan tersebut membuat ketiga subjek mengalami stres dimana semakin banyak program kerja yang harus diselesaikan bersamaan dengan tugas kuliah maka stresor yang muncul akan semakin banyak mempengaruhi tingkat stres yang dialami subjek.

Berdasarkan rumusan masalah pada penelitian ini, peneliti berusaha mengetahui apa saja strategi *coping stress* pada mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi khususnya di UKM Marching Band, dimana para subjek masih mampu menjalankan kegiatan berorganisasi dan kuliah secara beriringan walaupun mengalami *stress* yang cukup menguras energi dan pikiran. Untuk itu, dari pengumpulan data yang telah dilakukan peneliti, maka ditemukan perilaku-perilaku yang menunjukkan adanya kemampuan memilih strategi *coping stress* yang efektif dalam diri subjek yang dapat dilihat berdasarkan aspek-aspeknya, yaitu : aspek penilaian primordial, aspek penilaian sekunder, dan aspek strategi coping.

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang telah dilakukan dapat diperoleh yaitu strategi *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi berbeda-beda. Karena pada dasarnya permasalahan yang mereka dapatkan di organisasi yang memicu timbulnya *stress* dan tuntutan yang mereka dapatkan juga berbeda-beda sesuai bidangnya, meskipun mereka berada di kepengurusan yang sama.

Dalam teori Lazarus & Folkman (1984), *coping stress* dibagi menjadi dua jenis utama: coping berbasis masalah dan coping berbasis emosi. Coping berbasis masalah melibatkan upaya untuk mengubah situasi atau faktor yang menyebabkan *stress*, sementara coping berbasis emosi berfokus pada mengatasi *stress* dengan mengatur emosi dan perasaan yang muncul. Keduanya merupakan strategi yang penting dalam menghadapi *stress*, dan pilihan strategi

coping yang efektif tergantung pada jenis stresor yang dihadapi dan konteks individu.

Pada aspek penilaian primordial, memahami situasi *stress* yang ada mampu membuat individu merasa apakah situasi ini merupakan situasi yang berbahaya atau tidak. Jika individu mampu memahami situasi ini, maka akan mempengaruhi pemilihan strategi coping yang akan dilakukan. Seperti pada subjek AF dan IA yang menanggapi situasi *stress* dalam organisasi dengan santai, maka AF dan IA memilih strategi coping menghindari dari sumber stresor dan mencari solusi diluar lingkungan organisasi tersebut serta mencari solusi kepada rekan kepengurusannya diluar lingkungan organisasi supaya tidak salah Langkah dalam mengambil keputusan. Berbeda dengan subjek HS yang memiliki respon diluar kendali seperti panik secara tiba-tiba ketika mendapati masalah dalam berorganisasi, maka subjek HS kurang mampu mengendalikan emosinya pada saat situasi stresor itu menyerang.

Penemuan diatas dapat didukung dari teori aspek *coping stress* menurut Lazarus & Folkman (1984) yang mengatakan bahwa terdapat aspek penilaian primordial. Penilaian primordial terkait dengan penilaian individu terhadap situasi *stresor*. Individu akan mengevaluasi apakah situasi tersebut penting, berbahaya, atau menantang. Penilaian ini akan mempengaruhi respons emosional dan pemilihan strategi coping yang dilakukan. Misalnya, jika individu menilai situasi sebagai berbahaya, mereka mungkin akan mengadopsi strategi coping yang berfokus pada melawan atau menghindari ancaman tersebut.

Pada aspek penilaian sekunder, dalam menghadapi dan mengatasi *stress*, para subjek mengevaluasi sumber daya yang mereka miliki untuk mengatasi situasi stressor. Mereka melihat kemampuan pada diri mereka masing-masing dan merencanakan tindakan yang sesuai. Subjek AF dan IA merupakan subjek yang mampu menghadapi situasi stressor dengan tenang, dan mereka mengetahui strategi apa yang harus dilakukan untuk mengurangi *stress* yang didapatkan dalam organisasi. AF dan IA memahami kemampuan dalam dirinya untuk menyelesaikan masalah yang ada di organisasi tersebut sehingga rasa *stress* yang AF rasakan tidak mengganggu dalam menjalani kegiatan perkuliahan dan berorganisasi. Sedangkan subjek HS merupakan subjek yang memiliki sifat cenderung terburu-buru dalam menghadapi masalah yang ada. HS selalu merasa panik dan *stress* ketika ada masalah dalam organisasi, hal tersebut membuat HS kurang mampu dalam mengevaluasi sumber daya yang HS miliki untuk mencari solusi dalam permasalahan tersebut. Namun dengan bantuan dari rekan kepengurusannya, HS mulai mampu mengatasi masalah sedikit-demi sedikit.

Penemuan diatas dapat didukung dari teori aspek *coping stress* menurut Lazarus & Folkman (1984), penilaian sekunder melibatkan evaluasi individu terhadap sumber daya yang tersedia untuk mengatasi situasi *stressor*. Individu akan mengevaluasi kemampuan mereka untuk mengatasi stressor dan merencanakan tindakan yang sesuai. Penilaian ini dapat mempengaruhi pemilihan strategi coping yang akan digunakan. Jika individu merasa memiliki sumber daya yang cukup, mereka cenderung menggunakan strategi coping

berbasis masalah. Namun, jika mereka merasa kurang memiliki sumber daya, mereka mungkin lebih mengadopsi strategi coping berbasis emosi.

Pada aspek strategi coping, strategi coping yang dimiliki oleh subjek berbeda-beda, karena permasalahan yang didapatkan oleh subjek juga berbeda-beda. Namun hampir dari ketiga subjek memiliki strategi coping yang hampir sama. Pada temuan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa Subjek AF, HS, dan IA ketika ada masalah dalam hal tersebut, mereka memilih untuk bercerita kepada rekan kepengurusannya dan mencari solusi bersama-sama, atau jika mereka tidak menemukan solusinya maka mereka memilih strategi coping spiritual yaitu dengan berdo'a kepada Tuhan supaya diberikan petunjuk. Maka dapat disimpulkan bahwa strategi coping yang mereka pilih diantaranya adalah manajemen waktu dengan baik dengan membuat skala prioritas, mencari dukungan sosial, *sharing* dengan pengurus lain, dan coping spiritual.

Penemuan diatas dapat didukung dari teori aspek *coping stress* menurut Lazarus & Folkman (1984), strategi coping adalah langkah-langkah konkret yang diambil individu untuk mengatasi situasi stresor. Strategi coping dapat mencakup pendekatan *problem-focused* yang berfokus pada mengatasi masalah atau pendekatan *emotion-focused* yang berfokus pada mengatasi emosi yang timbul. Pemilihan strategi coping akan dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap situasi dan sumber daya yang tersedia.

Menurut Lazarus & Folkman (1984), *coping stress* melibatkan aspek-aspek seperti penilaian primordial, penilaian sekunder, dan strategi coping.

Penilaian individu terhadap situasi *stressor* dan sumber daya yang tersedia akan mempengaruhi pemilihan strategi coping yang dilakukan. Pendekatan coping yang digunakan dapat berfokus pada mengatasi masalah secara langsung atau mengatur emosi yang muncul. Pemahaman terhadap aspek-aspek *coping stress* ini penting dalam membantu individu mengelola dan mengatasi *stres*.

D. Pembahasan

1. *Stress* Pada Mahasiswa Bidikmisi yang Menjadi Pengurus Organisasi

Mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi memiliki tugas ganda yaitu pada bidang akademik dan sebagai pengurus dalam organisasi. Sebagai mahasiswa bidikmisi, mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini memiliki tanggung jawab untuk memenuhi syarat dan ketentuan yang berlaku dalam program tersebut. Beberapa tuntutan yang diberikan kepada mahasiswa Bidikmisi antara lain menjaga prestasi akademik yang baik dengan mengikuti standar nilai dan ketentuan yang ditetapkan oleh perguruan tinggi, aktif dalam organisasi kemahasiswaan atau kegiatan ekstrakurikuler lainnya untuk mengembangkan *softskill* dan kemampuan sosial, menjalankan kewajiban sebagai mahasiswa seperti hadir dalam perkuliahan, ujian, dan tugas-tugas akademik lainnya, berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau pengabdian masyarakat sebagai bentuk pengembalian bantuan pendidikan yang diterima, dan menjaga kedisiplinan dan kepribadian

yang baik sebagai mahasiswa dan warga negara yang baik (Noor, 2018).

Selain mendapatkan tuntutan dari program bidikmisi, subjek juga mendapatkan tugas-tugas dalam organisasi yang cukup banyak seperti mengikuti kegiatan rutin di organisasi, mengatur acara yang akan diselenggarakan, mengikuti rapat bulanan maupun tahunan, mengatur Sumber Daya Manusia yaitu anggota dari organisasi tersebut, membuat acara rutin, dan lain sebagainya. Tugas-tugas pengurus organisasi yang memerlukan banyak waktu dan usaha menimbulkan tekanan dan *stress* yang berkepanjangan. Jika *stress* tidak ditangani dengan tepat, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa.

Lu et al. (2018) dalam penelitiannya mengatakan bahwa mahasiswa yang menjadi pengurus organisasi seringkali menghadapi konflik peran antara perannya sebagai mahasiswa dan perannya sebagai pengurus organisasi. Mereka harus menyeimbangkan tuntutan akademik dengan tuntutan organisasi, seperti jadwal kuliah yang padat, ujian, dan tugas dengan kegiatan organisasi yang membutuhkan waktu dan energi yang signifikan. Konflik peran ini dapat menyebabkan *stress* dan ketegangan. Adapun hasil dari analisa data dalam penelitian ini mengenai stres yang dialami oleh mahasiswa menikah saat proses penyusunan skripsi mencakup dua sub tema, yaitu :

a. Faktor yang mempengaruhi stres

1) Tuntutan Akademik

Sebagai mahasiswa bidikmisi, ketiga subjek yaitu AF, HS, dan IA harus mempertahankan prestasi akademik yang baik dengan mengikuti standar nilai dan ketentuan yang ditetapkan oleh perguruan tinggi. Dan mereka juga harus mencapai target mereka untuk lulus tepat waktu karena mereka mendapatkan bantuan biaya dari pemerintah, walaupun dari pemerintah sendiri tidak ada tuntutan untuk menargetkan lulus tepat waktu namun sudah menjadi kebiasaan turun temurun dari program Bidikmisi untuk membuat standar sendiri supaya mahasiswa Bidikmisi disiplin dalam menyelesaikan perkuliahannya.

2) Tuntutan Organisasi

Ketiga subjek dalam penelitian ini memiliki tuntutan yang berbeda-beda dalam organisasi khususnya di UKM Marching Band karena jabatan yang mereka dapatkan berbeda-beda. Sebagai pengurus harian, AF dan IA lebih banyak mendapat tugas dan tanggung jawab karena IA sebagai ketua umum wajib mengawasi dan mengontrol penuh kegiatan apapun yang ada di UKM Marching Band, sedangkan AF sebagai bendahara umum harus mengontrol pemasukan dan pengeluaran apapun yang ada di UKM Marching Band. Selain itu, sebagai pengurus harian juga wajib mengawasi bidang-bidang lain yang ada dibawahnya.

Bidang-bidang yang terdapat di UKM Marching Band cukup banyak sehingga AF dan IA terkadang merasa kelelahan dan stress dalam menghadapi segala permasalahan yang muncul. Pengurus harian juga berperan sebagai perantara kepada Pembina dan Rektor untuk segala urusan.

Sedangkan subjek HS menjabat sebagai kepala staff bidang SDM (Sumber Daya Manusia) yang memiliki tugas yang berhubungan antara pengurus dengan player. Tugas yang didapatkan oleh HS antara lain menghubungi player untuk mengajak latihan rutin, membuat absensi, menghubungi player dari unit luar jika unit sendiri kekurangan player. Hal tersebut membuat HS merasa stres dan kelelahan karena HS mengakui bahwa ia adalah orang yang susah untuk berkomunikasi dengan orang banyak atau biasa disebut introvert.

Hal ini sesuai dengan pendapat Robinson et al. (2019) yang menyatakan bahwa sebagai pengurus organisasi, mahasiswa seringkali dihadapkan pada tekanan sosial dari anggota organisasi, teman sejawat, dan lingkungan sekitar. Mereka mungkin diharapkan untuk memenuhi harapan dan ekspektasi orang lain, menangani konflik interpersonal, atau menghadapi kritik dan evaluasi yang konstan. Tekanan sosial ini dapat menyebabkan *stress* dan kecemasan.

3) Kurangnya Dukungan Sosial

Ketiga subjek merasa stres dan tertekan ketika dalam menjalankan program kerja dalam organisasi yang cukup padat namun tidak adanya Kerjasama antar anggota dan pengurus. Subjek AF dan HS merasa mudah terpancing emosi ketika tidak ada rekan pengurus yang berinisiatif untuk bekerja sama dalam pelaksanaan program kerja dan harus dihubungi terlebih dahulu. Padahal sudah menjadi tanggung jawab bersama. Subjek IA juga merasakan hal yang sama, namun karena subjek IA adalah laki-laki jadi ia tidak terlalu terbawa perasaan ketika ada masalah yang cukup membebani pikirannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Zimet et al. (2018) yang mengatakan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat melindungi individu dari dampak negatif *stress*, begitu juga sebaliknya. Jika dukungan sosial dari rekan kepengurusan tidak ada maka subjek akan mengalami *stress* dan menambah beban pikiran mereka.

4) Beban Pikiran

Munculnya pikiran yang terlalu banyak pada informan disebabkan karena banyaknya tugas kuliah dan kegiatan organisasi. Beberapa kali dialami oleh HS dan IA yang mengatakan bahwa sering kali banyak tugas kuliah yang *deadline*-nya bersamaan dengan kegiatan organisasi yang cukup penting sehingga mereka harus fokus keduanya. HS dan IA takut

tidak bisa menyelesaikan keduanya dengan baik. Sedangkan AF tidak terlalu mudah *overthinking* ketika mendapatkan situasi yang sama, cukup fokus keduanya dengan meminta bantuan rekan kepengurusannya untuk *handle* tugas di organisasi.

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Priyanto et al., (2019) penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa Bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi mengalami *stress* karena tuntutan yang tinggi dari tanggung jawab dan peran mereka dalam organisasi. Hal ini bisa berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka serta kinerja akademik.

b. Dampak stress

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami beberapa dampak yang diakibatkan oleh adanya stress saat menjalankan tugasnya sebagai pengurus organisasi, yaitu :

1) Malas dan menunda-nunda pekerjaan

Hasil penelitian pada ketiga subjek yang mengalami dampak *stress* berupa malas dan menunda pekerjaan yaitu subjek HS. Subjek HS mengakui bahwa ketika dia merasa *stress*, dia lebih memilih menghindar dari masalah dan menyendiri untuk menenangkan pikiran. Ketika stressnya mereda baru ia akan melanjutkan untuk menyelesaikan pekerjaannya. Berbeda dengan subjek AF dan IA, mereka berdua cukup mampu dalam

mengelola pekerjaannya walaupun rasa malas terkadang mereka rasakan, namun masih bisa dikontrol dan dikondisikan.

2) Kelelahan

Ketiga subjek AF, HS, dan IA merasa cepat merasa lelah selama menjadi pengurus organisasi di UKM marching Band. Selain harus tetap mengikuti latihan rutin dan kegiatan bulanan, mereka masih harus menjadi pelaksana kegiatan, menjadi bagian dari kepanitiaan, dan lain sebagainya. Hal tersebut membuat mereka merasa kelelahan dan kurangnya waktu untuk istirahat yang cukup.

3) Susah tidur

Banyaknya kegiatan yang mereka ikuti di UKM Marching Band, selain merasa lelah mereka juga menjadi kesulitan tidur. Subjek AF, HS, dan IA mengalami kesulitan tidur karena terlalu banyak pikiran yang menjadikan otak mereka tidak bisa beristirahat. Hal tersebut menjadikan daya tahan tubuh mereka menjadi turun.

4) Emosi tidak stabil

Perubahan emosi yang dialami oleh AF, HS, dan IA ditandai dengan tidak terkontrolnya emosi mereka jika mereka mendapatkan tekanan dan masalah yang ada di organisasi. Terlebih pada subjek HS yang lebih sering menunjukkan tanda-tanda perubahan emosi secara mendadak dan tidak bisa

mengontrolnya. HS lebih cepat terpancing emosinya dibandingkan dengan AF dan IA yang masih bisa menahan supaya tidak menimbulkan suasana yang tidak kondusif.

2. Strategi Coping *Stress* Pada Mahasiswa Bidikmisi yang Menjadi Pengurus Organisasi

Dalam dunia psikologi, *stress* didefinisikan sebagai respons fisiologis dan psikologis yang terjadi ketika individu mengalami tekanan atau tuntutan yang dianggap melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Definisi ini diberikan oleh *American Psychological Association (APA)*. Menurut Folkman & Lazarus (1980) : "Coping adalah proses kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengatasi situasi yang dianggap menuntut atau melebihi sumber daya seseorang". Kemudian Lazarus & Folkman (1984) mengemukakan kembali definisi coping adalah upaya yang disengaja untuk mengatasi *stress* yang dihasilkan dari tuntutan atau situasi yang menantang."

Dalam teori Lazarus & Folkman (1984), *coping stress* dibagi menjadi dua jenis utama: coping berbasis masalah dan coping berbasis emosi. Coping berbasis masalah melibatkan upaya untuk mengubah situasi atau faktor yang menyebabkan *stress*, sementara coping berbasis emosi berfokus pada mengatasi *stress* dengan mengatur emosi dan perasaan yang muncul. Keduanya merupakan strategi yang penting dalam menghadapi *stress*, dan pilihan strategi coping yang efektif tergantung pada jenis stresor yang dihadapi dan konteks individu.

Strategi coping yang dimiliki oleh subjek berbeda-beda, karena permasalahan yang didapatkan oleh subjek juga berbeda-beda. Namun hampir dari ketiga subjek memiliki strategi coping yang hampir sama. Strategi coping *stress* yang dilakukan oleh ketiga subjek diantaranya :

- a. Membuat skala prioritas antara kuliah dan organisasi. Sebagai mahasiswa Bidikmisi, subjek AF, HS, dan IA harus mencapai target yang diberikan oleh Bidikmisi yaitu mempertahankan nilai kuliah supaya meningkat atau stabil dan mencapai target yang sudah dibuat dan diajarkan turun temurun dari senior-seniornya yaitu lulus tepat waktu.
- b. Mencari dukungan sosial dengan *quality time* bersama teman atau keluarga. Kegiatan yang dilakukan oleh subjek AF, HS dan IA antara lain *refreshing* atau jalan-jalan dengan tujuan dapat menenangkan pikiran dan meminimalisir rasa *stress*. Tetapi subjek HS lebih sering menyendiri untuk mencari ketenangan karena HS merasa jika menyendiri mampu membuatnya berpikir lebih jernih.
- c. *Sharing* bersama teman sepengurusan atau senior yang sudah berpengalaman. Hal ini dilakukan oleh subjek IA, karena menurutnya dengan berbagi cerita bersama teman atau senior, subjek berharap mendapatkan solusi dari sudut pandang lain. Berbeda dengan AF dan HS yang lebih membutuhkan dukungan sosial dalam bentuk ditemani dan didengarkan saja karena AF dan IA lebih butuh dukungan secara psikis. Tanpa harus bertukar

pikiran dengan orang lain menurut mereka juga sudah cukup membuat rasa *stress* mereka berkurang. Namun jika A dan HS membutuhkan pendapat orang lain, maka mereka akan memintanya sendiri dari orang yang sedang diajak berdiskusi.

- d. *Coping* Spiritual. Ketiga subjek yaitu AF, HS dan IA selalu berdo'a kepada Allah SWT ketika mendapatkan masalah dan sedang merasa *stress* dan merasa sudah tidak menemukan solusi supaya diberikan ketenangan hati dan meminta petunjuk. Sebagai manusia kita hanya bisa berdo'a dan ikhtiar.

Maka dapat disimpulkan bahwa strategi coping yang mereka pilih diantaranya adalah manajemen waktu dengan baik dengan membuat skala prioritas, mencari dukungan sosial, *sharing* dengan pengurus lain, dan coping spiritual.

Penemuan diatas dapat didukung dari teori aspek *coping stress* menurut Lazarus & Folkman (1984), strategi coping adalah langkah-langkah konkret yang diambil individu untuk mengatasi situasi stresor. Strategi coping dapat mencakup pendekatan *problem-focused* yang berfokus pada mengatasi masalah atau pendekatan *emotion-focused* yang berfokus pada mengatasi emosi yang timbul. Pemilihan strategi coping akan dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap situasi dan sumber daya yang tersedia.

Dalam pemilihan strategi *coping stress* pada mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi juga terdapat faktor yang mempengaruhi didalamnya. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah :

a. Faktor Kepribadian.

Kepribadian seseorang, seperti tingkat neurotisme, kepercayaan diri, dan optimisme, dapat memengaruhi cara seseorang mengatasi *stress*. Seperti hasil wawancara dengan subjek AF yang mengatakan bahwa dirinya memiliki kemampuan *multitasking*. *Multitasking* yaitu kemampuan seseorang dalam mengerjakan beberapa pekerjaan secara bersamaan diwaktu yang sama. Dan subjek AF tidak pernah menjadikan hal tersebut beban yang terlalu berat. Berbeda dengan HS dan IA, ketika mendapatkan beban kerja yang cukup padat dan diwaktu yang bersamaan kemudian mereka juga mendapatkan tugas dari dosen, mereka lebih memilih meninggalkan organisasinya terlebih dahulu demi kegiatan lain yang lebih penting termasuk urusan perkuliahan. Kemudian setelah semuanya selesai, mereka baru bisa melanjutkan pekerjaannya di organisasi.

b. Dukungan Sosial.

Dukungan sosial dapat membantu seseorang mengatasi *stress* dengan memberikan bantuan, dukungan emosional, dan sumber daya lainnya. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk *stress* dan mengurangi kemampuan seseorang untuk

mengatasi *stress*. Dalam hal ini ketiga subjek yaitu AF, HS, dan IA membutuhkan dukungan sosial dari teman dan rekan kepengurusannya untuk meminta solusi dan berharap dapat meredakan rasa *stress* yang mereka alami. Mereka juga mengatakan bahwa *support* dari teman sangat berpengaruh dalam mengambil langkah untuk menyelesaikan sebuah masalah.

c. Sumber Daya Personal.

Sumber daya personal, seperti keterampilan interpersonal, kecerdasan emosional, dan tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental, dapat membantu seseorang mengatasi *stress* dengan lebih efektif. Dalam hal ini, pentingnya untuk mengetahui kemampuan pada diri sendiri sangat penting untuk mencari strategi coping yang efektif. Ketiga subjek AF, HS, dan IA mengetahui sumber daya yang mereka miliki sehingga mereka mampu dalam mengelola *stress* yang mereka alami seperti berusaha menurunkan ego, menentukan prioritas, dan melatih kesabaran ketika dihadapi oleh masalah di perkuliahan dan organisasi.

d. Lingkungan Sosial.

Lingkungan sosial, seperti tingkat *stress* dalam keluarga atau tempat kerja, dapat mempengaruhi cara seseorang mengatasi *stress*. Faktor lingkungan juga dapat memberikan sumber daya yang berguna bagi seseorang dalam mengatasi *stress*. AF, HS dan IA mengatakan bahwa lingkungan yang positif memberikan energi

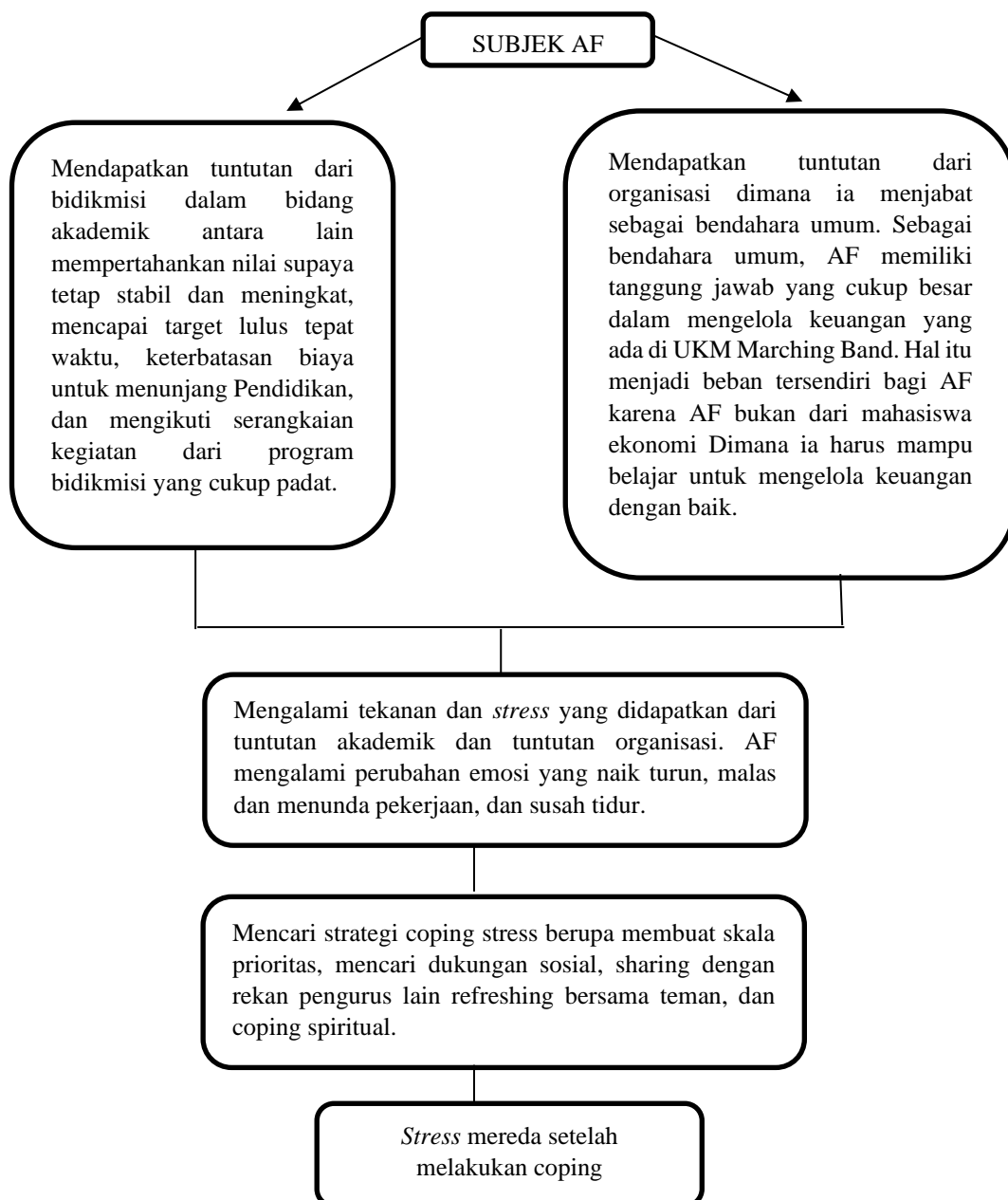
positif yang membuat mereka mampu mencari dan memilih strategi coping yang efektif. Dengan lingkungan yang positif, mereka juga dapat mempelajari strategi coping yang mereka ambil dari lingkungan mereka. Begitu pula sebaliknya, jika mereka berada di lingkungan yang tidak baik dan tidak suportif maka mereka akan semakin *stress* dan tidak mampu mengelola rasa *stress* yang mereka alami, kemudian mereka juga akan sulit menemukan solusi dan strategi coping yang efektif.

Diantara ketiga subjek masing-masingnya memiliki penyelesaian masalah dan upaya mengatasi *stress* yang berbeda-beda tergantung pada situasi stressor yang dialami oleh masing-masing subjek. Dari ketiga subjek dua diantaranya sudah memiliki strategi *coping stress* yang efektif dan satu diantaranya masih dalam upaya mencari strategi *coping stress* yang efektif.

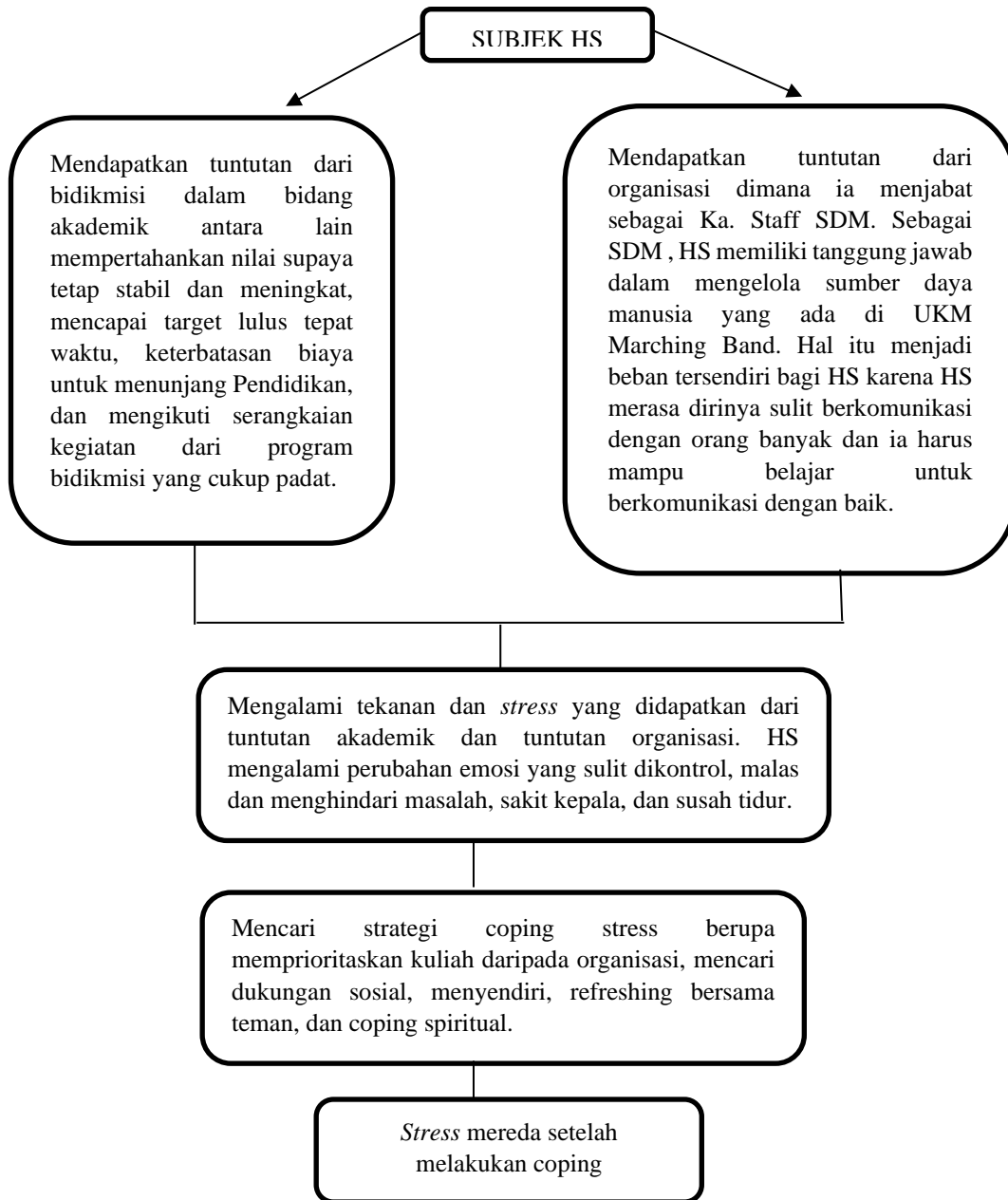
3. Dinamika Psikologis Mahasiswa Bidikmisi yang Menjadi Pengurus

Organisasi

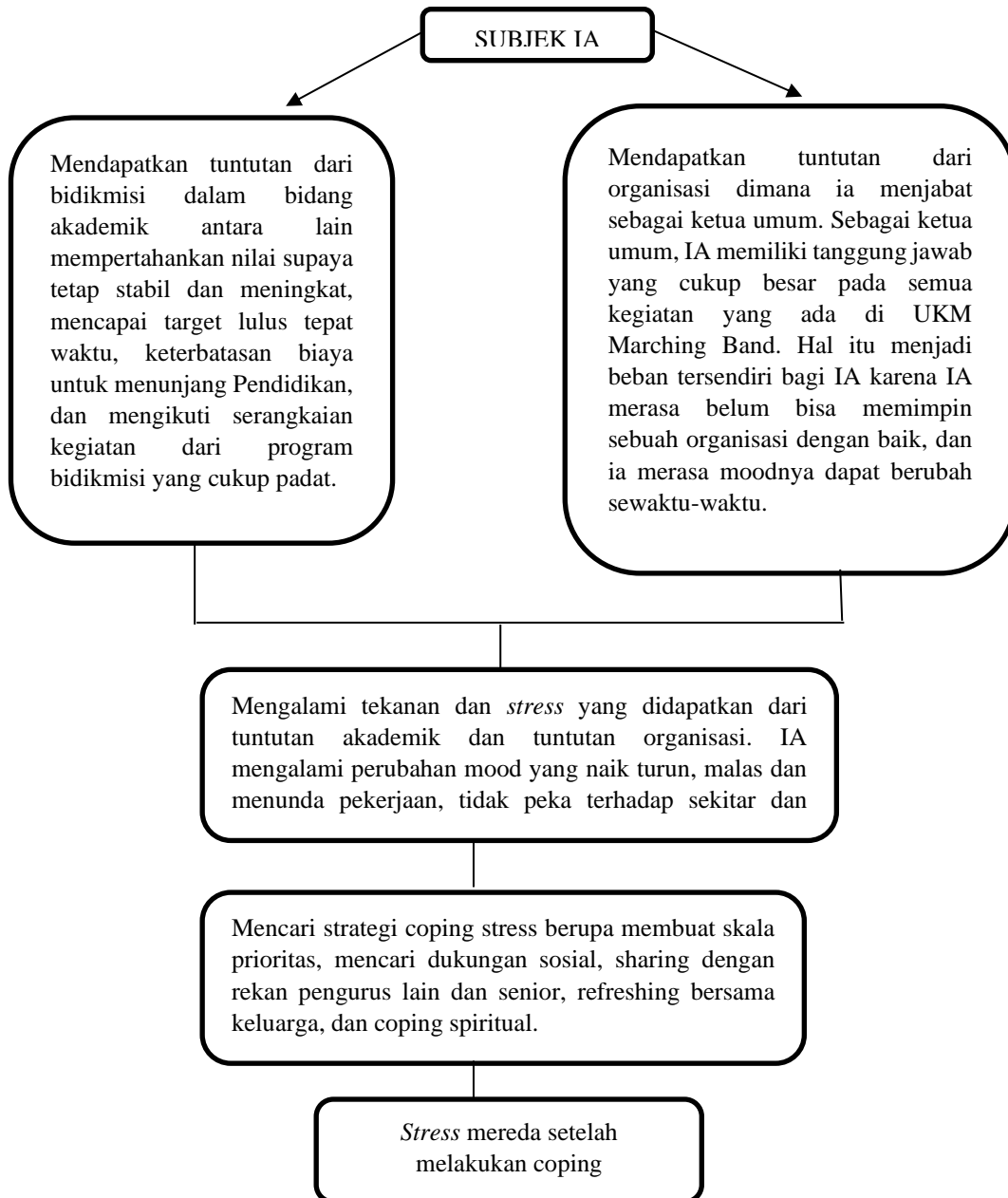
a. Subjek AF



b. Subjek HS



c. Subjek IA



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa strategi *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus UKM Marching Band di UIN Raden Mas Said Surakarta antara lain membuat skala prioritas antara kuliah dan organisasi. Sebagai mahasiswa Bidikmisi, para subek harus mencapai target yang diberikan oleh Bidikmisi yaitu mempertahankan nilai kuliah supaya meningkat atau stabil dan lulus tepat waktu. Mencari dukungan sosial dengan *quality time* bersama teman atau keluarga. Kegiatan yang dilakukan antara lain *refreshing* atau jalan-jalan dengan tujuan dapat menenangkan pikiran dan meminimalisir rasa *stress*. *Sharing* bersama teman sepengurusan atau senior yang sudah berpengalaman. Dengan berbagi cerita bersama teman atau senior, subjek berharap mendapatkan solusi dari sudut pandang lain. *Coping Spiritual*. Para subjek selalu berdo'a kepada Allah SWT supaya diberikan ketenangan hati dan meminta petunjuk. Sebagai manusia kita hanya bisa berdo'a dan ikhtiar.

Pemilihan strategi *coping stress* pada mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi juga terdapat faktor yang mempengaruhi didalamnya. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah Faktor Kepribadian. Kepribadian seseorang, seperti tingkat neurotisme, kepercayaan diri, dan optimisme, dapat memengaruhi cara seseorang mengatasi *stress*. Dukungan Sosial. Dukungan sosial dapat membantu seseorang mengatasi *stress* dengan memberikan

bantuan, dukungan emosional, dan sumber daya lainnya. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk *stress* dan mengurangi kemampuan seseorang untuk mengatasi *stress*. Sumber Daya Personal. Sumber daya personal, seperti keterampilan interpersonal, kecerdasan emosional, dan tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental, dapat membantu seseorang mengatasi *stress* dengan lebih efektif. Lingkungan Sosial. Lingkungan sosial, seperti tingkat *stress* dalam keluarga atau tempat kerja, dapat mempengaruhi cara seseorang mengatasi *stress*. Faktor lingkungan juga dapat memberikan sumber daya yang berguna bagi seseorang dalam mengatasi *stress*.

Diantara ketiga subjek masing-masingnya memiliki penyelesaian masalah dan upaya mengatasi *stress* yang berbeda-beda tergantung pada situasi stressor yang dialami oleh masing-masing subjek. Dari ketiga subjek dua diantaranya sudah memiliki strategi *coping stress* yang efektif dan satu diantaranya masih dalam upaya mencari strategi *coping stress* yang efektif.

B. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa dalam melaksanakan penelitian masih terdapat keterbatasan dan kekurangan. Keterbatasan yang dialami yaitu saat melakukan wawancara, peneliti sulit menyesuaikan waktu dengan informan dikarenakan masing-masing dari informan memiliki aktivitas yang cukup padat dan jarak antara informan dengan peneliti yang cukup jauh.

C. Saran

1. Bagi Subjek/Informan

Diharapkan subjek mampu memahami situasi yang menyebabkan *stress*. Subjek diharapkan mampu untuk menyelesaikan masalah dengan obyektif. Diharapkan subjek memilih strategi *coping stress* yang dianggap efektif bagi diri sendiri dan menjadikan pengalaman sebagai bahan evaluasi untuk memperbaiki diri, lebih menghargai diri sendiri dan orang lain, menerima keburukan dan kebaikan diri sendiri dan orang lain, sehingga mampu menentukan pilihan dalam bertindak.

2. Bagi Konselor

Diharapkan adanya bimbingan kepada mahasiswa untuk mencari strategi *coping stress* yang efektif sehingga mahasiswa yang menjadi pengurus organisasi mampu mengelola *stress* dan mampu menyelesaikan masalah di organisasi dengan bijak sehingga tidak menimbulkan masalah yang lebih besar dan mempengaruhi para anggota organisasi lainnya.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya mampu untuk mengeksplorasi mengenai strategi *coping stress* pada mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi baik organisasi kemahasiswaan maupun bi organisasi UKM lainnya agar dapat menjadi tambahan untuk penelitian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akinola, G. R., & Eze, C. N. (2019). Work-Life Balance and Employees' Job Performance: A Study of Some Selected Nigerian Universities. *Global Journal of Human Resource Management*, 7(3), 1–14.
- Alfiah, R. D., & Wulandari, R. E. (2019). Strategi coping stress pada mahasiswa pengurus organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 12(1), 40–50.
- Astin, A. W. (1984). A Developmental Theory for Higher Education. *Journal of College Student Personnel*, 25(4), 297–308.
- Bernard, H. R. (2017). *research methods in anthropology : Qualitative an quantitative approaches*. Rowman & Littlefield.
- Bhattacharya, A., Mukherjee, A., & Gupta, S. (2018). Exploring the Impact of Role Stress on Job Satisfaction and Organizational Commitment among Indian NGOs. *Global Business Review*, 19(1), 131–144.
- Bressler, M., & Granberg, E. (2019). Coping Mechanisms among College Student Organization Leaders. *Journal of College Student Development*, 60(5), 589–596.
- Budiman, A. (2019). Karakteristik mahasiswa Bidikmisi dan faktor-faktor yang memengaruhi prestasi akademik mereka. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Dan Bisnis*, 7(1), 61–75.
- 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), 267–283.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: a meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080–1107.
- Direktorat Jenderal Pembelajaran dan Kemahasiswaan. (2017). *Modul Pelatihan Bidikmisi Tahap I*.

- Djalante, R., Maulana, A. S., & Mahfud, C. (2018). Stressors and coping strategies of student organization leaders in an Indonesian University. *Makara Journal of Health Research*, 22 (1), 16–22.
<https://doi.org.10.7454/msk.v22i1.9329>
- Flick, U. (2018). *The SAGE Handbook of Qualitative Data Collection*. SAGE Publication: California.
- Hamaideh, S. H. (2020). Stressors and Reactions to Stressors Among University Students. *International Journal of Social Psychiatry*, 57(1), 69–80.
- Hasanah, H. (2017). TEKNIK-TEKNIK OBSERVASI (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial). *At-Taqaddum*, 8(1), 21.
<https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>
- Hoeksema, S. (2001). Gender Differences in Depression. *Current Directions in Psychological Science*, 10 (5), 173–176.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The SocialReadjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11 (2), 213–218.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Pedoman Penyelenggaraan Kegiatan Mahasiswa*.
- Kim, Y. S., & Hwang, Y. (2019). Coping Strategies and Job Satisfaction among Student Organization Leaders. *Journal of Educational Administration*, 57 (3), 331–337.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2014). *Organizational behavior (Perilaku organisasi)* (10th ed.). McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*.
- Lu, C. Q., Siu, O. L., Cooper, C. L., & Phillips, D. R. (2018). Work Stress, Chinese Work Values, and Work Well-being in the Greater China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), 888.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. (2002). Resilience in development. *Handbook of Positive Psychology*, 74–88.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. SAGE Publication: California.

- Munir, M. (2014). Organisasi Dalam Perspektif Islam. *Al-Ahkam-Jurnal Ilmu Syariah*, 14 (1), 83–96.
- Nizam. (2019). *Pedoman Program Bidikmisi*. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Noor, A. (2018). Tuntutan Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidikmisi : Studi Kasus di Perguruan Tinggi Negeri di Indonesia. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 2(12), 109–117.
- Pemuda, W., & Kustanti, E. R. (2016). Hardiness: Memaknai Pengalaman Mahasiswa Bidik Misi Yang Mengikuti Organisasi Resimen Mahasiswa. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 5(3), 589–593.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15421%0Ahttps://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/download/15421/14913>
- Pratiwi, A., & Lestari, M. (2017). ' 'Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Pengurus Organisasi. *Jurnal Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 4(2), 86–94.
- Priyanto, A., Kartika, A., & Rahmawati, Y. (2019). Analisis Stres pada Mahasiswa Bidikmisi sebagai Pengurus Organisasi di Perguruan Tinggi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 13(2), 281–287.
- Rahayu, M. D. P., & Santoso, A. (2019). Strategi coping stress pada mahasiswa pengurus organisasi mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 10(2), 67–73.
- Ratnawati, N. M. D., & Ulfiana, E. (2021). Strategi coping stress pada mahasiswa pengurus organisasi di perguruan tinggi swasta di Kota Malang. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 14(1), 1–11.
- Robbins, S. P., Coutler, M., & DeCenzo, D. A. (2017). *Fundamental of management (Prinsip-prinsip manajemen)* (9th ed.). Pearson.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017a). *Perilaku organisasi (Organizational behavior)* (17th ed.). Salemba Empat.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017b). *Perilaku organisasi (Organizational behavior)* (17th ed.). Salemba Empat.
- Robinson, K. J., Demaree, H. A., Stewart, C. C., & Withey, M. J. (2019).

- Perceived Social Support and Role Stressors as Moderators of the Relationship between Interpersonal Conflict at Work and Job Satisfaction. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 22(2), 108–118.
- Rosdiana, N., & Rahmawati, F. (2019). Perbedaan strategi coping stress pada mahasiswa pengurus organisasi dan bukan pengurus organisasi di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 7(1), 22–29.
- Salmon, P. (2021). Effects of Physical Exercise on Anxiety, Depression, and Sensitivity to Stress: A Unifying Theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33–61.
- Sánchez-Sosa, J. J., Robles, R., & Juárez, F. (2018). Time Management and Stress in College Students: The Relationship between Perceived Control over Time and Psychological Distress. *Frontiers in Psychology*, 6, 1024.
- Seyedfatemi, N., Tafreshi, M., Hagani, H., & Rahmani, M. (2018). Relationship between depression and stress among nursing students. *Journal of Hayat*, 13(2), 33–40.
- Sharma, M., & Rush, S. E. (2021). Mindfulness-Based Stress Reduction as a Stress Management Intervention for Healthy Individuals. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 19(4), 271–286.
- Stoeber, J., & Rennert, D. (2019). Perfectionism in School Teachers: Relations with Stress Appraisals, Coping Styles, and Burnout. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21(1), 37–53.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. ALFABETA CV.
- Zhang, Y. (2018). The Relationship between Emotional Intelligence, Coping Strategies, and Stress among College Student Organization Leaders. *Journal of College Counseling*, 21(2), 103–115.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (2018). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. DATA DIRI

Nama : Indah Yuliana Safitri
 NIM : 191221060
 Tempat, tanggal lahir : Tegal, 09 Juli 2000
 Alamat : Jl. Dr. cipto MK RT 04/02 No. 10
 Sumurpanggang, Margadana, Kota Tegal
 Email : indahyulianasafitri09@gmail.com
 No. HP : 089650383372
 Jenis kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Nama Ayah : A. Kosim SW
 Nama Ibu : Nur Khamimah
 Pekerjaan orang tua : Wiraswasta

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

Tabel 6. Riwayat Pendidikan

JENJANG PENDIDIKAN	NAMA INSTANSI	TAHUN
SD	SDN 01 Sumurpanggang	2006-2012
SMP	SMP N 18 Kota Tegal	2012-2015
SMA	MAN Kota Tegal	2015-2018
PERGURUAN TINGGI	UIN Raden Mas Said	2019-2023

Lampiran 2 Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA

STRATEGI *COPING STRESS* PADA MAHASISWA BIDIKMISI YANG MENJADI PENGURUS ORGANISASI (STUDI FENOMENOLOGI PENGURUS UKM MARCHING BAND UIN RADEN MAS SAID SURAKARTA)

Variabel	Aspek	Indikator/Pertanyaan
Strategi <i>Coping</i> <i>Stress</i>	Penilaian Primordial : Penilaian individu terhadap situasi stressor	<p>1. Memahami tugas mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi</p> <p>a. Bagaimana anda mendeskripsikan peran anda sebagai mahasiswa penerima bidikmisi dan pengurus organisasi khususnya di UKM Marching Band?</p> <p>b. Apa saja tuntutan dan tanggung jawab yang anda hadapi sebagai pengurus organisasi UKM Marching Band?</p> <p>2. Memperhatikan kepribadian</p> <p>a. Bagaimana anda merespons situasi yang menimbulkan stress dalam peran ganda anda ini?</p> <p>b. Apa saja tanda-tanda atau gejala stress yang biasanya anda alami ketika menghadapi beban kerja yang tinggi?</p> <p>c. Menurut anda apa yang menjadi penyebab anda sulit memanajemen</p>

		<p>waktu untuk kuliah dan berorganisasi?</p> <p>3. Memahami perasaan yang muncul pada saat kesulitan membagi waktu</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Apakah yang anda rasakan saat kesulitan manajemen waktu untuk kuliah dan berorganisasi? b. Apakah anda merasa kehilangan semangat dalam menjalani proker anda di organisasi UKM Marching Band? c. Usaha-usaha apa saja yang anda lakukan untuk meringankan beban stress yang dirasakan? d. Apakah dengan usaha tersebut anda merasa nyaman? e. Dampak apa yang anda rasakan setelah melakukan usaha tersebut? <p>4. Memahami pentingnya menjaga Kesehatan fisik dan mental diri sendiri</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Apakah ada keluhan fisik seperti sakit kepala, perut terasa sakit dan dada sesak Ketika anda harus menyelesaikan proker anda di organisasi? b. Ketika keluhan fisik tersebut muncul, Upaya apa yang anda lakukan?
--	--	---

	<p>Penilaian Sekunder : Evaluasi individu terhadap sumber daya yang tersedia untuk mengatasi situasi stressor</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penalaran realistis dalam membuat skala prioritas kegiatan <ol style="list-style-type: none"> a. Bagaimana anda menentukan dan membuat jadwal kegiatan agar dapat berjalan beriringan? b. Apakah anda merasa kesulitan dalam manajemen waktu anda? 2. Memahami pentingnya bantuan dan dukungan dari keluarga atau kerabat dekat <ol style="list-style-type: none"> a. Dalam mengatasi stress yang anda alami, apakah anda memerlukan bantuan dari orang terdekat atau anda bisa menyelesaikan masalah anda sendiri? b. Bagaimana dukungan sosial dari rekan pengurus dan anggota marching band mempengaruhi cara anda mengatasi stress? c. Apakah anda merasa bahwa partisipasi dalam organisasi marching band memiliki dampak positif pada kemampuan anda dalam mengatasi stress secara umum? d. Apa saran yang anda punya untuk mahasiswa bidikmisi lainnya yang juga aktif dalam organisasi dan ingin mengelola stress dengan lebih efektif?
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu menentukan strategi coping yang efektif

	Strategi Coping	<ol style="list-style-type: none">a. Apakah anda memiliki strategi coping khusus yang anda terapkan saat menghadapi situasi stress? Bisakah anda menjelaskan strategi tersebut?b. Apakah ada perbedaan dalam strategi coping anda antara situasi stress yang berkaitan dengan tuntutan organisasi marching band dan situasi stress lainnya?c. Saat merasa stress, apakah ada upaya anda untuk beribadah dan berdo'a kepada Tuhan untuk meminta petunjuk?d. Setelah beribadah, apakah anda merasa lebih baik?e. Apakah coping spiritual efektif dalam meredam emosi dan stress yang anda alami?f. Adakah cara khusus yang anda lakukan untuk meredakan emosi dengan melalui ibadah?
--	-----------------	---

Lampiran 3 Pedoman Observasi

PEDOMAN OBSERVASI

Tujuan observasi : mengamati dan mencatat strategi coping stress yang digunakan oleh mahasiswa bidikmisi yang aktif sebagai pengurus organisasi UKM Marching Band dalam situasi nyata.

No.	Aspek yang diamati	Keterangan
1	Interaksi dengan rekan pengurus : melihat bagaimana subjek berinteraksi dengan rekan pengurus dalam situasi kerja kelompok atau dalam sebuah pertemuan	Subjek mengikuti kegiatan di UKM marching band, baik latihan rutin maupun rapat kepengurusan dan kepanitiaan
2	Respons terhadap tuntutan organisasi : mengamati bagaimana subjek merespons tuntutan dan tanggung jawab yang timbul dari peran mereka dalam organisasi Marching Band	Subjek memiliki keinginan mengkritik, bertanya dan memberi saran kepada pengurus yang sedang memberikan pendapat dan dapat memberikan jalan tengah ketika ada perbedaan pendapat
3	Kehadiran dan partisipasi dalam Latihan : mengamati kehadiran subjek pada Latihan marching band dan tingkat partisipasi mereka dalam Latihan tersebut	Subjek aktif dalam kegiatan Latihan rutin
4	Ekspresi emosional : mencatat ekspresi emosional subjek, termasuk tanda-tanda stress seperti gelisah, tegang, atau frustrasi.	Subjek mampu bersikap profesional dalam keadaan yang memicu timbulnya rasa stress

HASIL OBSERVASI 1

Tanggal Observasi: Senin, 20 Maret 2023

Waktu Observasi: Pukul 18.00-19.30 WIB

Deskripsi Situasi Observasi : Latihan Reguler UKM Marching Band UIN Raden Mas Said Surakarta, bertempat di Lapangan Basket UIN Raden Mas Said Surakarta

Hasil Observasi:

1. Interaksi dengan Rekan Pengurus

Mahasiswa A, I, dan S terlihat aktif dalam mengikuti kegiatan Latihan Reguler dari awal hingga akhir, kecuali subjek I karena ia sudah demisioner dan dalam kegiatan tersebut subjek I terlihat hanya membantu dalam jalannya latihan seperti membantu menyiapkan alat dan membantu melatih player di section battery. Sedangkan subjek A dan S mengikuti latihan dengan player lainnya.

2. Respons terhadap Tuntutan Organisasi

Mahasiswa A dan I terlihat tenang saat menjalankan tugas yang akan dilakukan, mereka memberikan arahan kepada pengurus dan player dengan jelas sehingga player dan pengurus memahami apa yang sedang disampaikan oleh subjek A dan I. Sedangkan subjek S terlihat gugup ketika memberikan arahan kepada player karena ia sebagai pengurus bidang SDM (Sumber Daya Manusia), sebagai bidang SDM subjek S harus bisa mencairkan suasana antar player dengan pengurus supaya latihan berjalan dengan lancar dan tidak saling canggung. Namun subjek S masih bisa mengkondisikan situasi gugup tersebut dengan berinteraksi dengan rekan staff SDM yang lainnya.

3. Kehadiran dan Partisipasi dalam Latihan

Mahasiswa A dan S terlibat aktif dalam latihan, memberikan arahan kepada anggota lainnya dengan jelas dan tegas sehingga para player dan pengurus

mampu memahami apa yang disampaikan oleh subjek A dan S. Sedangkan subjek I tidak terlalu aktif dalam pertemuan dikarenakan subjek I juga memiliki kesibukan diluar kegiatan UKM Marching Band seperti mengikuti kegiatan Duta GenRe di Kabupaten Sukoharjo, mengikuti sebagai Duta Manajemen UIN Raden Mas Said Surakarta, menjadi freelancer MC, dan content creator. Namun dibalik kesibukannya, subjek I masih menyempatkan untuk mengikuti kegiatan di UKM Marching Band ketika ada waktu luang dan jika kegiatan di Marching Band menjadi prioritas yang harus didahulukan dari kegiatan lainnya.

4. Ekspresi Emosional

Mahasiswa A terlihat tenang dan santai selama mengikuti kegiatan latihan regular, subjek I terlihat sedikit tegang dan kesulitan dalam melatih player baru, dan subjek S terlihat sedikit kebingungan ketika diminta melatih player yang belum mahir menggunakan alat marching karena subjek I jarang datang ketika ada jadwal latihan, namun subjek I berusaha melatih seprofesional mungkin supaya materi yang pernah ia dapatkan dapat ia berikan kepada juniornya.

HASIL OBSERVASI 2

Tanggal Observasi: Rabu, 29 Maret 2023

Waktu Observasi: Pukul 13.00-15.00 WIB

Deskripsi Situasi Observasi : Rapat Evaluasi Pengurus UKM Marching Band UIN Raden Mas Said Surakarta, bertempat di Kantor Kesekretariatan UKM Marching Band Gedung Student Centre Lt. 2 UIN Raden Mas Said Surakarta

Hasil Observasi:

1. Interaksi dengan Rekan Pengurus

Mahasiswa A dan I terlihat terbuka dalam berdiskusi dan mendengarkan pendapat rekan-rekan lainnya. Mereka mengamati dengan seksama apa yang sedang disampaikan oleh pengurus lainnya dan memberikan pendapat satu sama lain, sedangkan subjek S terlihat hanya mengamati dan mendengarkan masukan dari pengurus lainnya tanpa memberikan pendapatnya.

2. Respons terhadap Tuntutan Organisasi

Mahasiswa A dan S terlihat tenang saat menjelaskan tugas yang telah dilakukan, mereka menjelaskan program kerja yang telah dilakukan kepada pengurus lainnya dan memberikan ruang kepada pengurus lainnya untuk berdiskusi dan mengevaluasi hasil kerja mereka dan mereka juga saling mengevaluasi program kerja dari pengurus lainnya. Sedangkan subjek I hanya memberikan masukan kepada para pengurus karena subjek I sebagai Dewan Penasihat Organisasi, subjek I terlihat bijaksana dalam memberikan nasihat dan arahan kepada para pengurus supaya kedepannya bisa berjalan lebih baik lagi.

3. Kehadiran dan Partisipasi dalam Rapat Kepengurusan

Mahasiswa A dan S terlibat aktif dalam rapat kepengurusan, memberikan pendapat kepada anggota pengurus lainnya dengan jelas sehingga pengurus

mampu memahami apa yang disampaikan oleh subjek A dan S. Sedangkan subjek I tidak terlalu aktif dalam pertemuan dikarenakan subjek I juga memiliki kesibukan diluar kegiatan UKM Marching Band seperti yang sudah dijelaskan dalam hasil observasi hari pertama.

4. Ekspresi Emosional

Mahasiswa A dan S terlihat tenang dan santai selama mengikuti kegiatan rapat kepengurusan namun terkadang subjek A dan S terlihat tegang ketika ada permasalahan seperti perbedaan pendapat dengan pengurus lainnya namun masih bisa dikondisikan dan kembali tenang, subjek I terlihat tenang dan membantu dalam mencairkan suasana ketika ada yang berselisih pendapat, sehingga rapat dapat berjalan dengan lancar dan subjek I selalu memberikan nasihat kepada para pengurus untuk lebih profesional ketika ada perbedaan pendapat.

HASIL OBSERVASI 3

Tanggal Observasi: Minggu, 09 April 2023

Waktu Observasi: Pukul 16.00-20.00 WIB

Deskripsi Situasi Observasi : Kegiatan Buka Bersama dan Bakti Sosial UKM Marching Band UIN Raden Mas Said Surakarta, bertempat di rumah salah satu pengurus di daerah Cemani, Kab. Sukoharjo

Hasil Observasi:

1. Interaksi dengan Rekan Pengurus

Mahasiswa A dan I terlihat aktif dalam membantu persiapan acara buka bersama dengan rekan pengurus lainnya. Mereka saling bergotong royong dalam menyiapkan hidangan dan membantu mengemas sembako yang akan dibagikan untuk acara bakti sosial, sedangkan subjek I terlihat hanya mengamati dan memberikan masukan pada saat acara rapat evaluasi berlangsung.

2. Respons terhadap Tuntutan Organisasi

Seperti pada saat observasi di hari kedua, mahasiswa A dan S terlihat tenang saat menjelaskan tugas yang telah dilakukan, mereka menjelaskan program kerja yang telah dilakukan kepada pengurus lainnya dan memberikan ruang kepada pengurus lainnya untuk berdiskusi dan mengevaluasi hasil kerja mereka dan mereka juga saling mengevaluasi program kerja dari pengurus lainnya. Sedangkan subjek I hanya memberikan masukan kepada para pengurus karena subjek I sebagai Dewan Penasihat Organisasi, subjek I terlihat bijaksana dalam memberikan nasihat dan arahan kepada para pengurus supaya kedepannya bisa berjalan lebih baik lagi.

3. Kehadiran dan Partisipasi dalam Acara Kepengurusan

Mahasiswa A, I dan S terlibat aktif dalam acara kepengurusan, memberikan pendapat kepada anggota pengurus lainnya dengan jelas sehingga pengurus mampu memahami apa yang disampaikan.

4. Ekspresi Emosional

Mahasiswa A dan S terlihat tenang dan santai selama mengikuti kegiatan acara kepengurusan, namun seperti yang sudah dijelaskan pada hasil observasi peneliti di hari kedua, terkadang subjek A dan S terlihat tegang ketika dalam rapat evaluasi ada permasalahan seperti perbedaan pendapat dengan pengurus lainnya namun masih bisa dikondisikan dan kembali tenang, subjek I terlihat tenang dan membantu dalam mencairkan suasana ketika ada yang berselisih pendapat, sehingga rapat dapat berjalan dengan lancar dan subjek I selalu memberikan nasihat kepada para pengurus untuk lebih profesional ketika ada perbedaan pendapat.

Lampiran 4 Pedoman Wawancara *Significant Other***PEDOMAN WAWANCARA *SIGNIFICANT OTHER***

1. Sejak kapan mulai mengenalnya?
2. Menurutmu dia orang yang seperti apa?
3. Bagaimana upaya dia untuk mengatasi stress dalam masalah di organisasi?
4. Menurutmu dia tipe orang yang mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan apa tidak?
5. Apa reaksi pertama dia saat mendapat masalah di organisasi?
6. Bagaimana kemampuan dia dalam mengatasi stress di organisasi?
7. Apa kamu pernah memberi saran untuk dia, bagaimana responnya?

Lampiran 5 Transkrip Hasil Wawancara Subjek 1

TRANSKRIP HASIL WAWANCARA SUBJEK 1

Narasumber : AF
 Usia : 21 Tahun
 Lokasi : Gedung Graha UIN Raden Mas Said Surakarta
 Waktu : Minggu, 10 September 2023
 Kode : W1.S1

Keterangan **Bold** : Peneliti, *italic* : Subjek

Baris	Percakapan	Tema
1	Assalamualaikum, halo. AF ya? <i>Walaikumsalam, iya mbak. Maaf ya mbak nunggu lama.</i>	Opening
5	Oh iya gapapa kok, niat aku kesini untuk minta kesediaan waktu kamu sebentar untuk keperluan penelitian skripsiku. Kamu berkenan gak? <i>Iya mbak boleh banget kok, aku harus gimana ya mbak?</i>	
10	Makasih ya AF. Jadi gini, nanti aku punya beberapa pertanyaan sambil kita ngobrol-ngobrol santai aja. Tapi semisal ada pertanyaan yang gamau kamu jawab bisa kita skip ya. Bisa aku mulai pertanyaannya de? <i>Oalah oke mbak. Bisa bisa mbak.</i>	Faktor : kepribadian Multitasking Tuntutan Bidikmisi : nilai dan IP stabil, lulus cumlaude
15	Kalo boleh tau, gimana kamu mendeskripsikan peran kamu sebagai mahasiswa bidikmisi sekaligus menjadi pengurus UKM Marching Band? <i>Aku pribadi bisa dibilang multitasking mbak, jadi aku sebagai mahasiswa bidikmisi sekaligus pengurus marching band Alhamdulillah masih bisa handle 2 organisasi sekaligus. Di bidikmisi juga kegiatannya cukup padat dan sebagai mahasiswa bidikmisi aku juga harus stabil nilainya jangan sampai IP nya turun sama target lulusku 3,5 tahun karena di FORMASI juga menganjurkan mahasiswanya untuk lulus tepat waktu dengan mencapai IPK cumlaude kalau bisa. Sebenarnya gak ada statement khusus dari pemerintah dan kampus tapi kita sendiri yang menargetkan akhirnya turun temurun ke adik-adik tingkat, tapi lebih padat di</i>	
20		
25		
30		

35	<p><i>marching band sih mbak karena kan latihannya bisa 3x dalam seminggu. Apalagi sebagai bendahara pasti lebih sering dicari sama anak-anak untuk penyediaan konsumsi, sewa alat, kostum, dll.</i></p>	
	<p>Memangnya, apa saja sih tuntutan dan tanggung jawab yang kamu hadapi sebagai pengurus marching band?</p>	<p>Tuntutan Organisasi :</p>
40	<p><i>Kalo di UKM Marching Band aku kan sebagai bendahara umum ya mbak, aku disini yang ngatur pemasukan sama pengeluaran anggaran yang dibutuhin setiap kegiatan MB. Tapi ya bingung juga kalo acaranya gede terus dananya kurang, kadang-kadang aku terpaksa minta iuran dari pengurus-pengurus lain atau nyari sponsor.</i></p>	<p>latihan 3x seminggu, jadi bendahara mengatur pemasukan dan pengeluaran</p>
45	<p>Oke, lalu bagaimana sih kamu merespon situasi yang menimbulkan stress dalam peran ganda kamu ini?</p>	
50	<p><i>Biasanya sih kalo aku lagi ngrasa tertekan atau ada yang bikin aku stress aku ngehindar dulu dari lingkungan sama orang-orang yang bikin stress mbak. Aku tenangin pikiran dulu biar ga salah Langkah.</i></p>	<p>Aspek :</p>
55	<p>Biasanya tanda-tanda atau gejala stress yang kamu alami saat kamu menghadapi beban kerja yang tinggi itu apa aja?</p>	<p>penilaian situasi stressor</p>
60	<p><i>mmmm.. kalo aku biasanya susah mikir mbak, tiba-tiba ngeblank semua, terus aku kadang-kadang suka kepancing emosi kalo ada yang nambah-nambahi emosi tapi masih bisa kekontrol kok.</i></p>	<p>Menghindar dari situasi stressor</p>
65	<p>Menurut kamu apa yang jadi penyebab kamu sulit manajemen waktu kuliah dan berorganisasi?</p>	<p>Gejala stress :</p>
70	<p><i>Iya itu kalo kuliah sama kegiatan UKM bertabrakan aku kadang bingung harus pilih yang mana dulu, tergantung lebih urgent mana sih mbak. Misalkan di kuliah itu ga pas jadwalku presentasi dan di marching band ada kegiatan besar ya aku bisa izin kuliah buat acara MB. Kan kita dapet kesempatan 3x ga hadir di perkuliahan.</i></p>	<p>Ngeblank, mdah terpancing emosi</p>
75	<p>Oke, apasih yang kamu rasain pada saat kesulitan membagi waktu?</p>	<p>Penilaian sumber daya personal :</p>
75	<p><i>Pusing aja sih mbak, takut salah pilih prioritas, tapi sejauh ini Alhamdulillah belum pernah salah pilih.</i></p> <p>Apa kamu pernah merasa kehilangan semangat dalam menjalani proker di UKM MB?</p>	<p>mengevaluasi sumber daya yang tersedia untuk mengatasi situasi stressor</p> <p>Gejala stress:</p> <p>pusing</p> <p>Faktor lingkungan</p>

80	<p><i>besar, tapi pengurus lain pada gak datang, aku jadi males juga kan bawaannya. Ngrasa ga adil aja yang capek Cuma orang itu-itu aja.</i></p>	
	<p>Oh iya paham, ada ga sih usaha-usaha yang kamu lakuin untuk meringankan beban stress yang dirasain dan apa dengan usaha itu kamu merasa nyaman?</p>	<p>sosial : kurangnya Kerjasama antar pengurus</p>
85	<p><i>Kalo waktu itu sih pas lagi stress pusing aku sama temen-temen suka jalan keluar, refreshing gitu lo mbak sambil cerita-cerita minta solusi sama temen. Kadang juga cuman diem dirumah nonton tv atau buka sosmed. Itu cukup bikin aku nyaman sih mbak menurutku.</i></p>	<p>Faktor dukungan sosial : refreshing bareng teman</p>
90	<p>Terus apa dampak yang kamu rasain setelah melakukan usaha itu?</p>	<p>Strategi coping : diam dirumah, me time</p>
95	<p><i>Aku sih ngrasanya lebih plong aja karna aku tipe yang gak terlalu mikirin masalah terlalu lama mbak, jadi kalo dirasa udah cukup ya aku bisa nyelesain masalah yang ada di kepengurusan MB, lebih ke nurunin ego sih mbak biar organisasinya tetep jalan.</i></p>	<p>Faktor sumber daya personal : santai dalam menghadapi situasi stressor, menurunkan ego</p>
100	<p>Kira-kira ada keluhan fisik nggak selama kamu ngalamin stress organisasi?</p>	<p>Faktor kepribadian : tidak terlalu memikirkan masalah</p>
105	<p><i>Alhamdulillah sih gak ada ya mbak paling pusing pikiran aja ga sampe sakit kepala juga. Aku orangnya gamau terlalu diambil pusing mbak nanti capek sendiri malah.</i></p>	<p>Strategi coping : membuat skala prioritas</p>
110	<p>Gimana sih cara kamu membuat jadwal kegiatan?</p>	
115	<p><i>Aku selalu bikin skala prioritas mbak, mana yang harus diutamakan mna yang jadi pilihan kedua. Kalo sekiranya dua duanya bisa kehandle dalam 1 waktu ya aku bakal lakuin itu. Kalo di kuliah itu jadwalnya atau materinya lebih penting ya aku kuliah dulu habis itu menyusul ke latihan MB.</i></p>	
120	<p>Apa kamu punya strategi coping khusus saat menghadapi situasi stress?</p>	<p>Strategi coping : sharing dengan teman, quality time</p>
115	<p><i>Sebenarnya gaada strategi khusus sih, cukup aku cerita sama temen atau refreshing bareng temen itu udah cukup buat aku mbak, aku anaknya gamau ribet apa-apa dipikirin banget. Terus menurut aku tuh dukungan dari tmen-temen itu ngaruh banget buat ngatasin stress.</i></p>	
120	<p>Ada bedanya ga cara ngatasin stress organisasi sama stress lainnya?</p>	
	<p><i>Hmmm kayanya nggak ada deh mbak, sama aja</i></p>	

125	<p>Saat kamu mengalami stress, apa kamu memerlukan bantuan dari orang terdekat atau kamu bisa menyelesaikan sendiri?</p>	<p>Faktor lingkungan sosial : meminta pendapat rekan pengurus</p>
130	<p><i>Kalo aku ya mbak, selagi masalahnya ga rumit aku bisa atasin sendiri, tapi kalo masalahnya cukup rumit biasanya aku minta solusi ke orang lain kaya ke pengurus lain.</i></p>	<p>Faktor dukungan sosial : support dari rekan pengurus</p>
135	<p>Gimana dukungan sosial dari rekan pengurus dan anggota MB? apakah mempengaruhi cara kamu mengatasi stress?</p>	<p>Penilaian sumber daya personal : mengambil nilai positif dari masalah untuk mencari solusi</p>
140	<p><i>Alhamdulillah dari teman-teman pengurus selalu support satu sama lain kalo lagi ada masalah, ya walaupun ga semuanya tapi itu cukup membantu mbak aku jadi gak stress banget.</i></p>	<p>Strategi coping : coping spiritual dengan berdo'a dan tawakkal</p>
145	<p>Menurut kamu, apa kamu merasa bahwa partisipasi dalam organisasi MB memiliki dampak positif pada kemampuan kamu mengatasi stress secara umum?</p>	<p>Strategi coping : coping spiritual dengan berdo'a dan tawakkal</p>
150	<p><i>Yaa lumayan sih mbak, aku jadi paham gimana caranya nyelesain masalah dengan bijak dan ga salah ngambil keputusan</i></p>	<p>Strategi coping : coping spiritual dengan berdo'a dan tawakkal</p>
150	<p>Pas kamu ngrasa stress itu apa kamu ada upaya untuk beribadah dan berdo'a untuk meminta petunjuk?</p>	<p>Strategi coping : coping spiritual dengan berdo'a dan tawakkal</p>
150	<p><i>Ya jelas ada to mbak, aku kalo udah stress, bingung, gada yang bisa kasih solus iya aku langsung pake jalur langit, do'a sama Allah minta dikasih petunjuk.</i></p>	<p>Strategi coping : coping spiritual dengan berdo'a dan tawakkal</p>
150	<p>Setelah beribadah, apa kamu ngrasa lebih tenang? Apakah coping spiritual efektif dalam meredam emosi dan stress yang kamu alami?</p>	<p>Strategi coping : coping spiritual dengan berdo'a dan tawakkal</p>
	<p><i>Alhamdulillah tenang banget mbak, langsung adem gitu pikiran gak terlalu ruwet kaya sebelumnya.</i></p>	<p>Strategi coping : coping spiritual dengan berdo'a dan tawakkal</p>
	<p>Apakah coping spiritual efektif dalam meredam emosi dan stress yang kamu alami?</p>	<p>Strategi coping : coping spiritual dengan berdo'a dan tawakkal</p>
	<p><i>Menurutku sih iya mbak, karna sebaik-baik petunjuk ya cuma petunjuk dari Allah yang bisa bikin hati tenang.</i></p>	<p>Strategi coping : coping spiritual dengan berdo'a dan tawakkal</p>

Lampiran 6 Transkrip Hasil Wawancara Subjek 2

TRANSKRIP HASIL WAWANCARA SUBJEK 2

Narasumber : HS
 Usia : 22 Tahun
 Lokasi : Gedung Graha UIN Raden Mas Said Surakarta
 Waktu : Minggu, 10 September 2023
 Kode : W1.S2

Keterangan **Bold** : Peneliti, *italic* : Subjek

Baris	Percakapan	Tema
1	Assalamualaikum, halo. HS gimana kabarnya? <i>Walaikumsalam, iya mbak. Alhamdulillah sehat mbak..</i>	Opening
5	Aku kesini untuk minta kesediaan waktu kamu sebentar untuk keperluan penelitian skripsiku. Kamu berkenan gak? <i>Iya mbak boleh banget kok, aku nanti ngapain ya mbak?</i>	
10	Makasih ya HS. Jadi gini, nanti aku punya beberapa pertanyaan sambil kita ngobrol-ngobrol santai aja. Tapi semisal ada pertanyaan yang gamau kamu jawab bisa kita skip ya. Bisa aku mulai pertanyaannya de? <i>Oalah oke siap mbak.</i>	
15	Kalo boleh tau, gimana kamu mendeskripsikan peran kamu sebagai mahasiswa bidikmisi sekaligus menjadi pengurus UKM Marching Band?	Faktor Kepribadian : kurang fokus dengan kegiatan yang padat
20	<i>Aku sendiri sebagai mahasiswa bidikmisi sekaligus pengurus marching band Alhamdulillah masih bisa mengikuti kegiatan di 2 organisasi sekaligus. Tapi aku kurang aktif sih mbak kalo di bidikmisi, disana juga kegiatannya cukup padat tapi lebih padat di marching band sih mbak karena kan latihannya bisa 3x dalam seminggu. Jadi aku fokusnya ke marching band Apalagi sebagai kepala SDM pasti lebih sering dicari sama anak-anak untuk penghubung antar pengurus sama para player. Tapi di bidikmisi aku juga dituntut harus bisa nyelesain masa studi</i>	
25	<i>Jadi aku fokusnya ke marching band</i>	
30	<i>Apalagi sebagai kepala SDM pasti lebih sering dicari sama anak-anak untuk penghubung antar pengurus sama para player. Tapi di bidikmisi aku juga dituntut harus bisa nyelesain masa studi</i>	Tuntutan bidikmisi :

	<p>dengan cepat mbak terus nilainya harus stabil gaboleh turun terlalu jauh jadi aku juga harus fokus sama kuliahku biar nilaiku gak anjlok.</p>	<p>lulus cepat, nilai stabil</p>
35	<p>Memangnya, apa saja sih tuntutan dan tanggung jawab yang kamu hadapi sebagai pengurus marching band?</p>	<p>Tuntutan organisasi :</p>
40	<p><i>Kalo di UKM Marching Band aku sebagai ka staff SDM mbak, aku disini yang ngehandle seluruh player MB. Absen siapa yang hadir atau ga hadir, nanyain kendala ke player satu persatu, ngehubungin player dari unit lain kalo lagi butuh player tambahan, ribet banget deh pokoknya mbak. Apalagi aku sebenarnya anaknya introvert, takut komunikasi sama orang baru. Tapi ya gimana lagi harus tanggung jawab ya mbak kalo diamanahin.</i></p>	<p>menghandle semua player, menghubungkan dengan unit luar.</p>
45	<p><i>introvert, takut komunikasi sama orang baru. Tapi ya gimana lagi harus tanggung jawab ya mbak kalo diamanahin.</i></p>	<p>Faktor kepribadian : introvert, takut sama orang baru</p>
50	<p>Oke, lalu bagaimana sih kamu merespon situasi yang menimbulkan stress dalam peran ganda kamu ini?</p>	<p>Aspek penilaian situasi</p>
55	<p><i>Biasanya sih kalo aku lagi ngrasa tertekan atau ada yang bikin aku stress aku suka ngilang dari MB beberapa hari mbak. Sengaja ga ikut kegiatan dulu tapi aku tetep mastiin kegiatannya jalan, kan aku ada anggota staff SDM yang lain juga. Aku tenangin pikiran dulu karna aku sendiri gampang emosian.</i></p>	<p>stressor : menghindari, menenangkan pikiran.</p>
60	<p>Biasanya tanda-tanda atau gejala stress yang kamu alami saat kamu menghadapi beban kerja yang tinggi itu apa aja?</p>	<p>Gejala stress :</p>
65	<p><i>kalo aku biasanya panik, bingung susah mikir gitu mbak, langsung ilang semua, terus aku suka kepancing emosi kalo ada yang nambah-nambahi emosi bahkan sampe nangis aku mbak. Soalnya aku tu agak baperan kalo ada yang bikin sakit ati.</i></p>	<p>panik, susah berpikir, kepancing emosi, menangis</p>
70	<p>Menurut kamu apa yang jadi penyebab kamu sulit manajemen waktu kuliah dan berorganisasi?</p>	<p>Faktor kepribadian : baperan</p>
75	<p><i>Kalo kuliah sama kegiatan UKM bertabrakan. Tapi mau gamau aku tetep harus utamain kuliah karna kan kalo mahasiswa bididkmisi ada target ya mbak buat lulus cepet dan nilainya stabil. Karna aku ga multitasking jadi aku ngutamain kuliah dulu baru nyusul kegiatan di MB.</i></p>	<p>Penilaian sumber daya personal : memprioritaskan kuliah</p>
	<p>Oke, apasih yang kamu rasain pada saat kesulitan membagi waktu?</p>	<p>faktor kepribadian : tidak multitasking</p>
		<p>gejala stress : panik</p>

80	<p><i>Panik, hehe. Jeleknya aku tuh disitu panikan anaknya. Suka tiba-tiba lupa mana yang harus didahului. Tapi untungnya sih bisa kehandle.</i></p>	
	<p>Apa kamu pernah merasa kehilangan semangat dalam menjalani proker di UKM MB?</p>	<p>faktor lingkungan sosial : kurang komunikasi dengan partner</p>
85	<p><i>Sering kalo ini, soalnya pengurus yang lain terutama kepala bidangku sendiri suka gaada kabar padahal di MB banyak acara besar, udah coba dihubungin tapi gaada respon padahal aku lagi butuh arahan banget. Itu yang bikin aku jadi males.</i></p>	
90	<p>Oh iya paham, ada ga sih usaha-usaha yang kamu lakuin untuk meringankan beban stress yang dirasain dan apa dengan usaha itu kamu merasa nyaman?</p>	<p>faktor dukungan sosial :</p>
95	<p><i>Kalo aku lagi stress aku biasanya jalan ke mall mbak, cari jajanan yang enak yang bikin mood aku enakan lagi sama temen-temen sekalian refreshing. Atau kalo nggak yaa aku Cuma istirahat dikamar ga kemana-mana udah cukup bikin aku enakan.</i></p>	<p>refreshing bersama teman strategi coping : istirahat, menyendiri</p>
100	<p>Terus apa dampak yang kamu rasain setelah melakukan usaha itu?</p>	<p>faktor sumber daya personal :</p>
105	<p><i>Aku ngrasa lebih tenang aja sih,ga terlalu kepikiran kaya sebelumnya, ya walaupun masih ada pusingnya dikit tapi itu ga ngaruh sama sekali. Aku jadi bisa mikir lagi buat nyelesain masalah.</i></p>	<p>: tenang, mudah berpikir jernih</p>
	<p>Kira-kira ada keluhan fisik nggak selama kamu ngalamin stress organisasi?</p>	<p>gejala stress : sakit kepala</p>
110	<p><i>Ada mbak aku suka sakit kepala kalo lagi stress banget, tapi ga sering sih. Biasanya kalo udah sakit kepala aku langsung dibawa tidur abis itu udah mendingan.</i></p>	
	<p>Gimana sih cara kamu membuat jadwal kegiatan?</p>	<p>strategi coping :</p>
115	<p><i>Aku lagi coba bikin skala prioritas mbak kaya temen-temen yang lain, mana yang harus diutamakan mna yang jadi pilihan kedua. Tapi aku tetep pilih kuliah dulu habis itu menyusul ke latihan MB.</i></p>	<p>membuat skala prioritas</p>
120	<p>Apa kamu punya strategi coping khusus saat menghadapi situasi stress?</p> <p><i>gaada sih, cerita sama temen atau refreshing bareng temen itu udah cukup buat aku mbak</i></p>	<p>strategi coping : sharing dengan teman</p>

125	<p>Ada bedanya ga cara ngatasin stress organisasi sama stress lainnya? <i>Hmmm kayanya nggak ada deh mbak, sama aja</i></p> <p>Saat kamu mengalami stress, apa kamu memerlukan bantuan dari orang terdekat atau kamu bisa menyelesaikan sendiri?</p>	<p>faktor dukungan sosial :</p>
130	<p><i>Kalo aku butuh banget sih mbak, karna aku anaknya panikan jadi harus ada temen yang bisa nenangin sama ngasih masukan ke aku biar akunya ga salah ambil keputusan juga</i></p>	<p>membutuhkan teman ketika sedang stress</p>
135	<p>Gimana dukungan sosial dari rekan pengurus dan anggota MB? apakah mempengaruhi cara kamu mengatasi stress?</p>	<p>faktor lingkungan sosial : support satu sama lain</p>
140	<p><i>Alhamdulillah dari teman-teman pengurus support satu sama lain kalo lagi ada masalah, cukup membantu mbak aku jadi gak pusing sendirian.</i></p> <p>Menurut kamu, apa kamu merasa bahwa partisipasi dalam organisasi MB memiliki dampak positif pada kemampuan kamu mengatasi stress secara umum?</p>	<p>penilaian sumber daya personal : mengambil nilai positif dari masalah</p>
145	<p><i>Yaa lumayan sih mbak, aku jadi paham pentingnya Kerjasama dan salong tolong menolong. Aku jadi ga ngerasa kesepian.</i></p> <p>Pas kamu ngrasa stress itu apa kamu ada upaya untuk beribadah dan berdo'a untuk meminta petunjuk?</p>	<p>strategi coping : coping spiritual dengan berdo'a kepada Allah</p>
150	<p><i>ada mbak, aku kalo stress banget, pasti aku selalu berdo'a sama Allah minta dikasih petunjuk yang baik.</i></p> <p>Setelah beribadah, apa kamu ngrasa lebih tenang?</p>	
155	<p><i>Alhamdulillah tenang banget mbak, kaya enteng aja gitu pikiran langsung tenang, paniknya juga ilang.</i></p> <p>Apakah coping spiritual efektif dalam meredam emosi dan stress yang kamu alami?</p>	
160	<p><i>Menurutku sih efektif mbak, tapi kita sebagai manusia harus tetep usaha dong buat nyelesain masalah ga cuma pake do'a aja. Namanya juga makhluk sosial, kita hidup pasti butuh bantuan orang lain juga selain minta petunjuk dari Allah.</i></p>	
165		

Lampiran 7 Transkrip Hasil Wawancara Subjek 2

TRANSKRIP HASIL WAWANCARA SUBJEK 3

Narasumber : IA
 Usia : 22 Tahun
 Lokasi : Bento Kopi Pucangan Kartasura
 Waktu : Senin, 11 September 2023
 Kode : W1.S3

Keterangan **Bold** : Peneliti, *italic* : Subjek

Baris	Percakapan	Tema
1	Assalamualaikum, halo. IA gimana kabarnya nih? <i>Walaikumsalam, Alhamdulillah sehat aku ndah..</i>	Opening
5	Aku kesini untuk minta kesediaan waktu kamu sebentar untuk keperluan penelitian skripsiku. Kamu berkenan gak? <i>Iya ndah boleh, silahkan..</i>	
10	Makasih ya IA. Jadi gini, nanti aku punya beberapa pertanyaan sambil kita ngobrol-ngobrol santai aja. Tapi semisal ada pertanyaan yang gamau kamu jawab bisa kita skip ya. Bisa aku mulai pertanyaannya de? <i>Oalah oke siap</i>	
15	Kalo boleh tau, gimana kamu mendeskripsikan peran kamu sebagai mahasiswa bidikmisi sekaligus menjadi pengurus UKM Marching Band? <i>Aku sebagai mahasiswa bidikmisi kan punya target dan memang dituntut untuk lulus dengan mendapat predikat cumlaude, sedangkan aku juga di MB jadi pengurus bahkan aku dari maba udah ditunjuk jadi pengurus dan puncaknya aku jadi ketua umum MB 2022. Ya aku selama menjabat merasa jadi orang yang multitalent sih walaupun kadang-kadang ga bisa handle banyak acara sekaligus.</i>	Tuntutan bidikmisi : lulus cumlaude Faktor kepribadian : multitalent
20	Memangnya, apa saja sih tuntutan dan tanggung jawab yang kamu hadapi sebagai pengurus marching band?	
25		Tuntutan organisasi : menjadi ketua
30		

35	<p><i>Sebagai ketua umum, aku harus memahami karakter pengurus-pengurusku yang lain, tapi disini lain aku orangnya kurang peka, jadi aku selalu nunggu pengurus lain yang cerita atau curhat ke aku duluan. Harusnya kan aku yang lebih interaktif. Sebagai ketua juga harus bisa bertanggung jawab sama semua kegiatan di MB. Seru sih, walaupun kadang bikin pusing.</i></p>	<p>umum, harus memahami pengurus, tanggung jawab yang besar</p>
40	<p>Oke, lalu bagaimana sih kamu merespon situasi yang menimbulkan stress dalam peran ganda kamu ini?</p> <p><i>Nah, jeleknya aku disini. Kalo aku lagi badmood yaa aku jauhkan yang bikin badmood, sekalipun di MB acaranya lagi penting banget dan aku dibutuhin disana aku bakal tetep ngejauh dulu sampe mood aku baik lagi, tapi aku tetep mantau lewat sekretarisku juga.</i></p>	<p>Faktor kepribadian : kurang peka</p> <p>Aspek penilaian situasi stressor : menjauh dari sumber stress</p>
45	<p>Biasanya tanda-tanda atau gejala stress yang kamu alami saat kamu menghadapi beban kerja yang tinggi itu apa aja?</p> <p><i>Aku sering tiba-tiba badmood atau biasa disebut mood swing kali ya, apalagi kalo lagi banyak acara gitu aku suka gabisa ngontrol emosi nek pengurus lain gabisa diajak Kerjasama, tapi untung mereka paham sama aku maunya kaya gimana.</i></p>	<p>Gejala stress : moodswing, sulit mengontrol emosi</p>
50	<p>Menurut kamu apa yang jadi penyebab kamu sulit manajemen waktu kuliah dan berorganisasi?</p> <p><i>Kalo aku sendiri ga terlalu sulit buat ngatur waktu kuliah sama organisasi sih ndah, soalnya prinsipku ya dari awal harus tetep selesai kuliah 3,5 tahun jadi mau gamau target itu harus tercapai. Makannya aku lebih sering ninggalin MB.</i></p>	<p>Aspek penilaian sumber daya personal : memprioritaskan kuliah</p>
60	<p>Oke, apasih yang kamu rasain pada saat kesulitan membagi waktu?</p> <p><i>Stress pasti iya, tapi gak tak pikirin banget lah ya nanti juga selesai satu-satu</i></p>	<p>Gejala stress : Stress ringan</p>
70	<p>Apa kamu pernah merasa kehilangan semangat dalam menjalani proker di UKM MB?</p> <p><i>Sering banget, kalo pengurus lain gabisa diatur dan maunya jalan sendiri-sendiri. Gabisa ngasih saran atau masukan yang membangun ke pengurus lain. Terus nanti dibalikin lagi ke aku,</i></p>	<p>Faktor lingkungan sosial : kurang kerjasama antar pengurus, sulit bertukar ide</p>
75		

80	<p><i>padahal aku maunya semua pengurus punya gagasan atau ide yang membangun. Tapi ya gimana lag iya..</i></p>	
	<p>Oh iya paham, ada ga sih usaha-usaha yang kamu lakuin untuk meringankan beban stress yang dirasain dan apa dengan usaha itu kamu merasa nyaman?</p>	<p>Strategi coping :</p>
85	<p><i>Kalo aku lagi stress pasti ngilang dari MB untuk waktu yang agak lama kaya 3-5 hari, tapi aku tetep sambil mantau. Aku juga punya kesibukan lain diluar MB dan bidikmisi. Kan aku juga jadi duta genre sukoharjo juga kadang ada acara di kabupaten. Pelariannya kesana sih aku.</i></p>	<p>menghindari situasi stress beberapa waktu untuk menenangkan diri</p>
90	<p>Terus apa dampak yang kamu rasain setelah melakukan usaha itu?</p>	<p>Faktor dukungan sosial :</p>
95	<p><i>Aku ngrasa tenang sih karna di Genre banyak yang lebih dewasa jadi aku sering dikasih masukan sama senior-seniorku disana.</i></p>	<p>sharing dengan senior</p>
100	<p>Kira-kira ada keluhan fisik nggak selama kamu ngalamin stress organisasi?</p>	
105	<p><i>Gak ada sih alhamdulillah.</i></p>	
110	<p>Gimana sih cara kamu membuat jadwal kegiatan?</p>	<p>Strategi coping :</p>
115	<p><i>Aku selalu memprioritaskan kuliahku nomor 1 apapun keadaannya. Aku punya target sendiri kalo untuk kuliah makanya aku bisa lulus dan wisuda kemarin dengn predikat cumlaude, dan MB ku masih bisa berjalan lancer karna aku juga masih meluangkan waktu untuk membatu acara di MB walaupun gak full.</i></p>	<p>membuat skala prioritas dengan mengutamakan kuliah</p>
120	<p>Apa kamu punya strategi coping khusus saat menghadapi situasi stress?</p>	<p>Strategi coping :</p>
125	<p><i>Aku paling main sih sama kembaranmu, nongki gitu. Karna aku juga jadi konten creator aku suka bikin konten sekalian main juga.</i></p>	<p>refreshing dengan kembaran</p>
130	<p>Ada bedanya ga cara ngatasin stress organisasi sama stress lainnya?</p>	
135	<p><i>Hmmm gak ada deh ndah, sama aja</i></p>	
140	<p>Saat kamu mengalami stress, apa kamu memerlukan bantuan dari orang terdekat atau kamu bisa menyelesaikan sendiri?</p>	<p>Faktor dukungan sosial :</p>
145	<p><i>Kalo aku butuh banget sih, aku selalu curhat sama partnerku P, sama kating-kating yang udah demisioner di UKM MB gimana cara nyelesain masalah A, B, C. dan itu cukup membuka pikiran aku sih.</i></p>	<p>curhat dengan partner organisasi</p>

125	<p>Gimana dukungan sosial dari rekan pengurus dan anggota MB? apakah mempengaruhi cara kamu mengatasi stress? <i>Alhamdulillah dari teman-teman pengurus saling support banget, walaupun kadang mereka nyebelin tapi aku seneng tiap ada masalah masih mau nyelesain bareng-bareng.</i></p>	<p>Faktor lingkungan sosial : support dari pengurus lain</p>
130	<p>Menurut kamu, apa kamu merasa bahwa partisipasi dalam organisasi MB memiliki dampak positif pada kemampuan kamu mengatasi stress secara umum?</p>	<p>Penilaian sumber daya personal : mengambil pelajaran dari setiap kejadian</p>
135	<p><i>Berdampak positif sih, karna aku jadi paham kalo setiap permasalahan yang ada harus diselesaikan dengan komunikasi yang baik dan Kerjasama yang baik juga.</i></p>	
140	<p>Pas kamu ngrasa stress itu apa kamu ada upaya untuk beribadah dan berdo'a untuk meminta petunjuk? <i>ada mbak, aku setiap ada masalah aku pasti berdo'a</i></p>	<p>Strategi coping : coping spiritual untuk meminta petunjuk dan ketenangan</p>
145	<p>Setelah beribadah, apa kamu ngrasa lebih tenang? <i>Alhamdulillah tenang</i></p>	
150	<p>Apakah coping spiritual efektif dalam meredam emosi dan stress yang kamu alami? <i>Menurutku efektif mbak, tapi ga terlalu karna balik lagi, setiap masalah yang ada harus diselesaikan bukan hanya didoakan. Harus ada usaha juga dari kitanya sendiri.</i></p>	

Lampiran 8 Transkrip Hasil Wawancara Informan Pendukung 1

TRANSKIP HASIL WAWANCARA INFORMAN PENDUKUNG 1

Narasumber : W (Partner kepengurusan AF)
 Usia : 20 Tahun
 Lokasi : Gedung SC UIN Raden Mas Said Surakarta
 Waktu : Selasa, 26 September 2023
 Kode : W1 IP1

Keterangan **Bold** : Peneliti, *italic* : Subjek

Baris	Percakapan
1	Assalamualaikum, kamu partner kepengurusannya AF kan ya? Aku mau wawancara untuk penelitian, kamu bersedia untuk menjadi informan pendukung? <i>Walaikumsalam. Iya mbak. Aku bersedia</i>
5	Oke W, sebelumnya terimakasih ya udah nyempetin waktunya untuk datang, boleh kita mulai? <i>Oh iya mbak sama-sama, boleh mbak.</i> Kamu udah berapa lama kenal dan berteman sama AF? <i>Kalo kenal dari awal masuk MB sih mbak tahun 2021, kita deket udah 2 tahun belakangan ini.</i>
10	Lumayan lama juga ya, menurut kamu AF orangnya gimana? <i>AF tuh dari dulu sampe sekarang orangnya gak ribet mbak, terus dia anaknya enak diajak sharing, karna an dia ikutnya kating aku kan walaupun dia pindah jurusan dan akhirnya jadi seangkatan sama aku.</i>
15	Tapi dia lebih lama di MB daripada aku. Kalo ada masalah apapun dia gak panikan juga anaknya. Oalah iya, terus gimana cara dia ngatasin masalah yang ada di MB? <i>Selama aku bareng sama dia sih, dia selalu nenangin diri dulu kalo ada masalah. Kadang-kadang dia ngajak aku keluar sebentar buat ngobrol nyari solusi bareng-bareng. Apalagi masalah bagi waktu kuliah sama organisasi, dia santai banget sih mbak karna dia tau mana yang harus diprioritasin.</i>
20	Menurutmu dia tipe orang yang mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan apa tidak? <i>Menurut aku dia anaknya gampang nyesuain diri sih, soalnya dia bukan anak introvert, sering ngajak ngobrol duluan, interaktif gitulah orangnya</i>
25	Apa reaksi pertama dia saat mendapat masalah di MB? <i>Pasti dia selalu Tarik nafas dalem banget mbak, habis itu baru dia nyoba nenangin diri. Kadang ngajak aku keluar kadang juga dia keluar sendiri kalo masalahnya ga begitu ruwet.</i>
30	

35	<p>Bagaimana kemampuan dia dalam mengatasi masalah organisasi? <i>Setauku dia anaknya santai sih mbak, jadi setiap ada masalah ya dia nyoba nyari dulu sebabnya apa, sambil dia mikir gimana cara nyelesainnya. Minta pendapat ke temen-temen yang lain juga.</i></p> <p>Apa kamu pernah memberi saran untuk dia, bagaimana responnya? <i>Pernah mbak, alhamdulillah sih dia anaknya mau dengerin pendapat orang. Ya walaupun kadang dia juga punya solusinya sendiri tapi dia selalu nampung dan ngehargain pendapat orang lain.</i></p> <p>Oalah, okee.. sepertinya sudah cukup pertanyaannya, terimakasih ya sudah bersedia menjadi informan pendukung <i>Iya mbak sama-sama.</i></p>
----	---

Lampiran 9 Transkrip Hasil Wawancara Informan Pendukung 2

TRANSKIP HASIL WAWANCARA INFORMAN PENDUKUNG 2

Narasumber : R (Partner kepengurusan HS)
 Usia : 20 Tahun
 Lokasi : Jujugan Café Febi UIN Raden Mas Said
 Waktu : Selasa, 26 September 2023

Keterangan **Bold** : **Peneliti**, *italic* : *Subjek*

Baris	Percakapan
1	Assalamualaikum, kamu partner kepengurusannya HS kan ya? Aku mau wawancara untuk penelitian, kamu bersedia untuk menjadi informan pendukung? <i>Walaikumsalam. Iya mbak bersedia</i>
5	Oke R, sebelumnya terimakasih ya udah nyempetin waktunya untuk datang, boleh kita mulai? <i>Iya mbak sama-sama, boleh mbak.</i> Kamu udah berapa lama kenal dan berteman sama HS?
10	<i>Kalo kenal dari awal masuk MB sih mbak tahun 2021, tapi deketnya baru aja mbak semenjak 1 bidang kepengurusan sama mbak HS di awal tahun 2023.</i> Ohh iya, menurut kamu HS orangnya gimana?
15	<i>Mbak HS tuh dari dulu sampe sekarang orangnya agak pendiem ya, tap iya gak diem-diem banget. Masih enak diajak ngobrol juga makanya aku juga nyambung ngobrol sama mbak HS.</i> Oalah iya, terus gimana cara dia ngatasin masalah yang ada di MB?
20	<i>Selama aku bareng sama dia sih, dia kalo lagi panik sama badmood keliatan banget, gabisa nyembunyiin ekspresi ga senengnya gitu. Kadang juga aku ikut kena omel tapi aku ga masalah juga sih mbak. Kadang dia suka ngilang kalo lagi ada masalah gitu</i> Menurutmu dia tipe orang yang mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan apa tidak?
25	<i>Menurut aku dia anaknya agak susah berbaur sih mbak, cuman sekarang udah mulai terbiasa ngobrol sama player baru juga jadi udah ga terlalu canggung</i> Apa reaksi pertama dia saat mendapat masalah di MB?
30	<i>Pasti dia selalu panik riweh sendiri, kadang suka ngehandle sendiri padahal partner kerjanya juga bersedia bantuin tapi kalo dia kepalang emosi suka dibackup sendiri gitu, kan aku jadi ngrasa bersalah ya mbak kalo ga bantuin</i> Bagaimana kemampuan dia dalam mengatasi masalah organisasi?

35	<p><i>Kurang dewasa aja sih mbak, kan dia kepala staff harusnya dia bisa ngarahin anggotanya harus ngapain, yang paling ga aku suka y aitu apa apa diambil alih sendiri</i></p> <p>Apa kamu pernah memberi saran untuk dia, bagaimana responnya?</p> <p><i>Pernah mbak, yaa didengerin sih, walaupun kadang disalahin, tapi lama lama diam au dengerin orang-orang disekitarnya kok</i></p> <p>Oalah, okee.. sepertinya sudah cukup pertanyaannya, terimakasih ya sudah bersedia menjadi informan pendukung</p> <p><i>Iya mbak sama-sama.</i></p>
----	---

Lampiran 10 Transkrip Hasil Wawancara Informan Pendukung 3

TRANSKRIP HASIL WAWANCARA INFORMAN PENDUKUNG 3

Narasumber : P (mantan partner kepengurusan dan teman dekat IA)

Usia : 22 Tahun

Lokasi : Kopi Nuri Gentan

Waktu : Senin, 25 September 2023

Keterangan **Bold** : Peneliti, *italic* : Subjek

Baris	Percakapan
1	Assalamualaikum, gimana P kabarnya? Aku mau wawancara untuk penelitian, kamu bersedia untuk menjadi informan pendukung?
	<i>Walaikumsalam. Alhamdulillah sehat ndah, iya monggo</i>
5	Oke P, sebelumnya terimakasih ya udah nyempetin waktunya untuk datang, boleh kita mulai?
	<i>Iya ndah sama sama, bisa bisa..</i>
	Kamu udah berapa lama kenal dan berteman sama IA?
	<i>Kenal dari awal masuk MB tahun 2019, kita deket udah 4 tahun brarti</i>
10	Waahh lumayan lama juga ya, menurut kamu IA orangnya gimana?
	<i>IA tuh anaknya hiperaktif banget ndah, apa aja diikutin, duta genre lah, putra putri perbankan, mas mbak sukoharjo, ya jadi freelancer MC juga. Multitalent banget anaknya, keren sih</i>
15	Oalah iya, terus gimana cara dia ngatasin masalah yang ada di MB?
	<i>Selama aku kenal deket sama IA ya, dia tuh dikit-dikit ngilang, dikit-dikit badmood. Cuma ya dia tetep nitip ke aku progresnya. Kadang diam au ngasih solusi tapi gatau gimana nyampeinnya ke pengurus lain ya akhirnya aku yang nyampein makanya dimata pengurus lain si IA kaya ketua yang gak pekaan padahal dia juga mikirin mereka.</i>
20	Menurutmu dia tipe orang yang mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan apa tidak?
	<i>Iya dia anamknya gampang banget berbaur makanya dia suka kegiatan sosial, public speakingnya juga lumayan, tap iya itu kalo ada masalah gabisa ngatasin sendiri harus ada yang backup</i>
25	Apa reaksi pertama dia saat mendapat masalah di MB?
	<i>Pertama, dia pasti langsung ngabarin aku, nanyain gimana enaknya, habis itu pasti dia ngilang dari MB beberapa waktu sambil mantau.</i>
30	Kalo kata pengurus lain ketua tukang ghosting haha
	Bagaimana kemampuan dia dalam mengatasi masalah organisasi?

35	<p><i>Dibalik kebiasaan buruknya yang suka ngilang, IA itu sosok yang menjadi garda terdepan buat pegurus-pengurus lainnya. Dia selalu membela pengurus disaat sedang dikritik dari luar. Dia pasti pake segala cara buat ngelindungin organisasinya yang lagi diserang banyak masalah.</i></p> <p>Apa kamu pernah memberi saran untuk dia, bagaimana responnya?</p> <p><i>Sering banget, bahkan setiap ada masalah yang dia dapet disitu pasti aku bantuin dia buat nyelesain semuanya.</i></p> <p>Oalah, okee.. sepertinya sudah cukup pertanyaannya, terimakasih ya sudah bersedia menjadi informan pendukung</p> <p><i>Iya mbak sama-sama.</i></p>
----	--

Lampiran 11 Surat Bebas Plagiasi

SURAT BEBAS PLAGIASI

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Di tempat

Dengan ini menyatakan bahwa saya :

Nama : Dewi Lestariningsih

Alamat : Boyolali

Instansi : UIN RADEN MAS SAID SURAKARTA

Telah melakukan cek similarity terhadap skripsi atas :

Nama : Indah Yuliana Safitri

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Hasil Similarity: 16%

Judul : STRATEGI COPING STRESS PADA MAHASISWA BIDIKMISI YANG MENJADI PENGURUS ORGANISASI (STUDI FENOMENOLOGI PENGURUS UKM MARCHING BAND UIN RADEN MAS SAID SURAKARTA)

Menyatakan bahwa hasil cek similarity ini bisa dipertanggungjawabkan dengan sebenar- benarnya dan siap menerima konsekuensi jika hasil cek similarity terbukti tidak sesuai.

25 , September 2023


Yang Menyatakan



Dewi Lestariningsih

Lampiran 12 Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN


KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
 Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp. (0271) 781516 Fax. (0271) 782774
 Homepage : fud.iain-surakarta.ac.id E-mail: fud@iain-surakarta.ac.id

Nomor : B- 3032/Un.20/F.I/PP.01.1/09/2023 Surakarta, 25 September 2023
 Lampiran : —
 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth
Ketua UKM Marching Band Mandala Bahana Sambernyawa
 Jl. Pandawa - Pucangan Kartasura, Kab. Sukoharjo

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Prof. Dr. Islah., M. Ag
 NIP : 19730522 200312 1 001
 Pangkat : Pembina TK. I /(IV/b)
 Jabatan : Guru Besar/Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
 UIN Raden Mas Said Surakarta Surakarta


Memohon izin Penelitian bagi mahasiswa kami:

Nama : Indah Yuliana Safitri
 NIM : 191221060
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Waktu Penelitian : 25 September - 10 Oktober 2023
 Lokasi : **UKM Marching Band Mandala Bahana Sambernyawa**
 Judul Skripsi : Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Bidikmisi yang Menjadi
 Pengurus Organisasi (Studi Fenomenologi Pengurus UKM
 Marching Band UIN Raden Mas Said Surakarta)

Demikian surat ini disampaikan, atas perkenan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.


Prof. Dr. Islah., M. Ag
 NIP. 19730522 200312 1 001

Lampiran 13 Dokumentasi Surat Kesediaan Subjek

SURAT KESEDIAAN SUBJEK 1

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : A F

Pekerjaan : Mahasiswa

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 21 tahun

Alamat : Batur, Tegayrejo, Cepur, Klaten

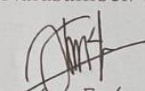
menyatakan bersedia untuk:

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam.
2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner.
3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu.
4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamarkan wajahnya.
5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatan bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Surakarta, 25 September 2023

Narasumber/ responden


 (..... A F)

SURAT KESEDIAAN SUBJEK 2

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : H. S.
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia : 22 tahun
 Alamat : Perum Josooyo Indah Rt01/Rw15 Jaten Karanganyar

menyatakan bersedia untuk:

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam.
2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner.
3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu.
4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamarkan wajahnya.
5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatan bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Surakarta, 25 September 2023

Narasumber/ responden



(H. S.)

SURAT KESEDIAAN SUBJEK 3

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : [REDACTED] A [REDACTED]
Pekerjaan :
Jenis Kelamin : Laki-laki
Usia : 22 tahun
Alamat : Kudu RT 002 / RW 002 Kudu, Baki, Sukoharjo

menyatakan bersedia untuk:

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam.
2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner.
3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu.
4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamakan wajahnya.
5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatannya bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Surakarta, 25 September 2023

Narasumber/ responden

[REDACTED]
([REDACTED])

Lampiran 14 Hasil Dokumentasi Foto

Dokumentasi foto observasi



Dokumentasi foto wawancara



Wawancara subjek AF



Wawancara subjek HS



Wawancara subjek IA



Wawancara informan pendukung W



Wawancara informan pendukung R



Wawancara informan pendukung P