

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) merupakan salah satu komunitas/organisasi kemahasiswaan yang berorientasi pada kegiatan eksplorasi alam, adaptasi dan *survive*, serta konservasi dan pelestarian alam (Silitonga et al., 2024). Mahasiswa Mapala umumnya melakukan aktivitas yang berisiko karena harus menghadapi medan-medan menantang di alam. Aktivitas-aktivitas tersebut seperti pendakian gunung, penyusuran gua, ekspedisi lingkungan hidup, panjat tebing, dan penyusuran laut (Prasetyawan & Ariati, 2020). Meskipun demikian, Mapala merupakan salah satu organisasi/komunitas yang populer di kalangan mahasiswa Indonesia, termasuk di Kota Makassar karena memiliki keunikan dibandingkan organisasi atau komunitas lain. Keunikan tersebut menjadikan Mapala dianggap sebagai hal yang ‘keren’ karena melakukan banyak aktivitas yang tidak biasa dilakukan oleh orang pada umumnya (Dewanto, 2024).

Aktivitas mahasiswa Mapala secara tidak langsung menuntut berbagai keterampilan seperti ketahanan fisik, kemampuan beradaptasi, kerja sama tim, dan kemampuan untuk mengontrol emosi (Shcheglova, 2019; Fernandez et al., 2022). Oleh karena itu, mahasiswa Mapala sering dikaitkan dengan ketangguhan, kepemimpinan, ketahanan, adaptasi, solidaritas yang tinggi, serta memiliki nilai plus karena sebagai bentuk *refreshing* di alam. Melalui hal tersebut, banyak mahasiswa yang memilih organisasi/komunitas Mapala sebagai wadah untuk menambah pengalaman di luar kegiatan akademik lainnya (Dewanto, 2024). Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa memiliki minat yang tinggi pada kegiatan-kegiatan yang dilakukan di alam, seperti yang dilakukan oleh mahasiswa Mapala karena dapat memberikan banyak manfaat bagi pengembangan diri dan membentuk *well-being* dalam menjalankan kewajiban akademik (Puhakka, 2021; Estiningtyas et al., 2022).

Keunikan dan potensi positif Mapala tidak lepas dari adanya stigma negatif yang berkembang di lingkungan akademik dan juga masyarakat. Stigma tersebut berkaitan dengan aktivitas mahasiswa Mapala yang dianggap tidak memiliki manfaat dan hanya menimbulkan bahaya karena dilakukan pada medan yang menantang di alam, sehingga memiliki risiko yang tinggi. Selain itu, aktivitas mahasiswa Mapala membutuhkan waktu yang lama dan keseriusan yang tinggi agar kegiatan ekspedisi tertentu dapat dilaksanakan sesuai tujuan. Akibatnya, tidak jarang mahasiswa Mapala lebih fokus pada organisasi/komunitas tersebut dibandingkan menjalankan kewajiban akademik. Oleh karena itu, muncul stigma yang menyatakan bahwa mahasiswa Mapala identik dengan ketidakdisiplinan dalam menjalankan kewajiban akademik (Estiningtyas et al., 2022).

Kepopuleran Mapala di Kota Makassar, khususnya di Universitas Hasanuddin juga berkaitan dengan stigma negatif yang umumnya dibentuk dalam lingkungan

akademik. Sebuah studi pendahuluan berupa wawancara dilakukan kepada lima mahasiswa di Universitas Hasanuddin Kota Makassar mengenai pandangan terhadap mahasiswa Mapala. Lima partisipan yang diwawancarai masing-masing adalah FD, YN, KY, DL, dan SE. Seluruh partisipan yang diwawancarai menunjukkan pandangan yang relatif sama terhadap mahasiswa Mapala. Sebagaimana yang disampaikan oleh kelima partisipan:

"Mapala itu terkenal di Makassar. Bisa dibilang salah satu yang populer di mahasiswa. Mahasiswa Mapala yang kutau itu naik gunung terus. Sama sering ka dengar kalau mereka lambat ki lulus, entah karena terlalu fokus di organisasi atau apa tapi itu yang kutau. Ada juga keluargaku anak Mapala lambatki lulus jadi kayakya rata-rata begitu." (FD, 23 Tahun).

"Deh Mapala itu terkenal di sini. Menurutku, secara fisik kegiatannya memang berguna, tapi menurutku kalau secara akademik kurang ada manfaatnya. Apalagi kalau terlalu aktif sama kegiatannya. Mereka itu kan setiap minggu ada kegiatannya dan butuh persiapan yang lama jadi itu kayaknya yang hambatki kuliahnya mereka. Kalau yang aktif sekali itu mentok 7 tahun baru lulus kuliah." (YN, 20 Tahun)

"Sepertinya Mapala memang suka kegiatan yang menantang fisik dan mental, itu mungkin pengkaderannya nda main-main. Kegiatannya juga menurutku beresiko sih. Karena terlalu fokus di organisasi Mapala itu, jadinya na lupakan ki akademiknya. Yaa jadinya terhambatmi, lambat lulus. Itumi mungkin kenapa mereka dikenal begitu." (KY, 22 Tahun).

"Mapala itu mahasiswa paling lama. Mereka begitu mungkin karena terlalu terikat sama organisasinya. Pengabdianya sama organisasi itu tinggi skali jadi itumi. Terus menurutku untuk manfaatnya sebenarnya bagusji, eksplor alam begitu. Tapi, kalau untuk akademik tidak ada, justru menghambat." (DL, 21 Tahun).

"Kurang ada gunanya. Kegiatannya bahaya apalagi kalau tanpa persiapan. Terus yang kudengar dan kutau juga rata-rata lambatki selesai kuliahnya. Mungkin karena terlalu fokus di kegiatan Mapalanya. Kan butuh waktu lama itu toh apalagi kayak ekspedisi begitu." (SE, 21 Tahun).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Mapala memiliki citra negatif dari mahasiswa lainnya di lingkungan akademik. Stigma negatif yang paling menonjol adalah cenderung terhambat dalam menyelesaikan kewajiban akademik karena terlalu fokus pada kegiatan Mapala. Stigma sosial yang didapatkan mahasiswa Mapala tidak hanya berperan sebagai bentuk pandangan umum yang berdampak terhadap eksistensi organisasi/komunitas kemahasiswaan tersebut, tetapi berpotensi menjadi sumber tekanan psikologis. Pandangan negatif dari lingkungan sosial dapat menyebabkan penurunan kepercayaan diri, meningkatkan stres akademik, dan menjadi beban emosional bagi mahasiswa Mapala yang telah merasakan tekanan akademik yang tinggi (Liu et al., 2024). Lebih lanjut, tekanan sosial tersebut akan berinteraksi dengan sumber stres akademik lainnya, sehingga menjadi semakin parah dan berpotensi menjadi faktor risiko

gangguan psikologis apabila tidak ditangani dengan tepat (Polisetty & Pothu, 2023; Steare et al., 2023).

Banyaknya pandangan negatif yang terbentuk untuk menggambarkan mahasiswa Mapala tidak sepenuhnya sejalan dengan fakta yang terjadi. Di balik pandangan negatif tersebut, mahasiswa Mapala tetap mampu menjalankan kewajiban akademik dengan baik, bahkan mampu mencapai prestasi akademik maupun non akademik. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang menjelaskan bahwa organisasi seperti Mapala tidak menjadi penghambat bagi mahasiswa dalam menjalankan tanggung jawab akademik, mencapai prestasi, lulus tepat waktu, dan meraih nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang baik, sebagai salah satu tolak ukur keberhasilan akademik. Penelitian oleh Putri (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa Mapala mampu mencapai nilai IPK yang tinggi dan lulus tepat waktu meskipun memiliki kesibukan sebagai bagian dari organisasi atau komunitas Mapala. Lebih lanjut, Irwanto dan Petrossky (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif pada organisasi Mapala mampu mencapai nilai IPK rata-rata, yaitu di atas 3,5.

Kemampuan mahasiswa Mapala untuk tetap menjalani tanggung jawab akademik dengan baik dapat dipahami melalui konsep dalam psikologi, yaitu *adaptive coping* yang didefinisikan sebagai upaya secara aktif untuk menyesuaikan diri terhadap tuntutan internal dan eksternal, sehingga dapat menghadapi tuntutan tersebut dengan efektif dan memberikan efek psikologis yang positif (Chaaya et al., 2025). *Adaptive coping* merupakan upaya yang memungkinkan individu mengatasi tekanan dengan cara yang konstruktif, fleksibel, dan sehat secara psikologis. Kemampuan dalam menggunakan *adaptive coping* dapat membantu mengatasi stres atau tekanan dengan efektif, sehingga tidak memberikan efek negatif jangka panjang atau menjadi sumber terbentuknya gangguan psikologis lainnya, seperti depresi (Santos et al., 2022). Melalui *adaptive coping*, mahasiswa Mapala dapat beradaptasi dengan tekanan akademik dari berbagai sumber, sehingga dapat mencapai prestasi akademik.

Adaptive coping merupakan bentuk *coping* yang bersifat fleksibel, yaitu kemampuan individu untuk menyesuaikan upaya dalam menghadapi berbagai sumber tekanan, baik internal maupun eksternal. Dalam konteks mahasiswa Mapala, fleksibilitas tersebut berkembang melalui aktivitas menantang yang menuntut penyesuaian dengan cepat dan fleksibel, sehingga mampu mengambil keputusan yang tepat. Aktivitas tersebut secara tidak langsung membentuk *soft skill* seperti pengambilan keputusan, pemecahan masalah, kerja sama tim, dan manajemen waktu yang dibutuhkan sebagai modal untuk menghadapi tekanan dengan adaptif, serta mencapai prestasi akademik (Mann et al., 2022; Melé et al., 2023). Fleksibilitas yang terlatih melalui Mapala memungkinkan terbentuknya kemampuan menggunakan *adaptive coping* secara fleksibel. Berkaitan dengan hal tersebut, keberhasilan akademik tidak hanya didukung oleh kemampuan untuk belajar dan memahami materi perkuliahan, tetapi juga dibantu oleh *soft skill* seperti pengambilan keputusan, pemecahan masalah, dan manajemen waktu yang baik (Casali & Meneghetti, 2023).

Terbentuknya berbagai *soft-skill* lain juga dapat diperoleh dari aktivitas Mapala. Tantangan yang dihadapi saat melakukan kegiatan di alam mendorong terbentuknya kemampuan untuk bertahan hidup, sekaligus melatih kecerdasan emosional untuk tidak melakukan tindakan yang merugikan diri. Berdasarkan hal tersebut, kecerdasan emosional dan kemampuan untuk bertahan terhadap tantangan sangat dibutuhkan oleh mahasiswa untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik dan mengatasi tekanan dengan efektif (Shengyao et al., 2024). Sejalan dengan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Mapala memiliki tingkat ketahanan yang lebih baik terhadap tantangan yang bermanfaat untuk mengurangi stres akademik dari berbagai sumber dan meningkatkan ketahanan terhadap tekanan akademik lainnya (Prasetyawan & Ariati, 2020).

Adaptive coping yang membantu mahasiswa Mapala mencapai keberhasilan akademik didukung oleh berbagai pengalaman di lingkungan alamiah yang memiliki efek restoratif. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas di alam bebas seperti gunung, pantai, dan alam hijau memiliki manfaat kesehatan fisik dan psikis. Payne et. al. (2020) mengemukakan bahwa mahasiswa yang rutin mengunjungi alam dan sering terkena paparan alam restoratif (lingkungan alamiah) mengalami penurunan stres dan kelelahan akademik. Hal tersebut dimediasi oleh perasaan positif yang memulihkan emosi negatif, stres, serta kelelahan akibat tekanan akademik.

Manfaat mengunjungi, melakukan aktivitas, dan terkena paparan alam bebas dalam waktu singkat dapat memulihkan kelelahan atensi, serta meningkatkan fungsi kognitif mahasiswa (Mason et al., 2022). Lebih lanjut, Allan dan McKenna (2022) menjelaskan bahwa mahasiswa yang rutin melakukan aktivitas di ruangan terbuka seperti pantai, gunung, laut, atau taman hijau memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap stres. Lingkungan alam yang restoratif memiliki manfaat afeksi dan kognitif, yaitu mereduksi emosi negatif menjadi emosi positif dan memulihkan kembali atensi (Vella-Brodrick & Gilowska, 2022). Oleh karena itu, mahasiswa Mapala yang lebih banyak berkegiatan di alam bebas dapat bermanfaat untuk mengatasi tekanan akademik dan sosial, sehingga dapat meningkatkan performa dan keberhasilan akademik. Berdasarkan temuan penelitian tersebut, aktivitas Mapala di lingkungan alam mendukung terbentuknya *adaptive coping* pada mahasiswa Mapala.

Temuan-temuan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan mekanisme *adaptive coping* dalam mengatasi stresor berfungsi positif terhadap kehidupan individu, termasuk mahasiswa dalam konteks akademik (Folayan et al., 2017). *Adaptive coping* mampu membuat mahasiswa mengatasi berbagai tekanan internal dan eksternal karena melibatkan proses kognitif yang memungkinkan pengelolaan solusi efektif terhadap masalah (Gómez- Molinero et al., 2018). *Adaptive coping* perlu dimiliki oleh setiap individu agar dapat menyelesaikan masalah dan mengatasi stres dengan efektif, serta mencapai *well-being* dalam menjalani kehidupan, termasuk kehidupan akademik. *Adaptive coping* menjadi mediator yang signifikan dalam menjelaskan hubungan antara stres dengan *subjective well-being* mahasiswa. Semakin baik kemampuan *adaptive coping*, stres akan semakin

berkurang dan mahasiswa akan lebih merasakan *subjective well-being* yang mendukung keberhasilan dan prestasi akademik (Tiyas & Utami, 2021).

Studi menunjukkan bahwa *adaptive coping* dapat meningkatkan ketahanan mahasiswa terhadap stres dan tekanan akademik serta sosial. Ketahanan terhadap stres merupakan bekal yang dibutuhkan mahasiswa untuk menghadapi berbagai tekanan, sehingga tidak terjadi penurunan performa dan prestasi yang signifikan. Selain itu, mahasiswa juga akan terhindari dari berbagai gangguan kesehatan mental yang dapat ditimbulkan oleh stres dan tekanan yang tidak teratasi dengan baik, seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan berbagai gangguan kesehatan mental lainnya. Dengan demikian, mahasiswa dapat menjalani kehidupan akademik dengan *well-being* (Gustems-Carnicer et al., 2019; Vizoso et al., 2018).

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa stigma negatif dari lingkungan sosial tidak sepenuhnya sesuai dengan pengalaman mahasiswa Mapala. Aktivitas Mapala justru menjadi pengalaman positif yang membentuk *adaptive coping* sebagai hal yang sangat dibutuhkan untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik dengan baik dan mencapai prestasi akademik, serta mencapai *well-being*. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui pengalaman *adaptive coping* mahasiswa Mapala yang berperan dalam merespon stres dan stigma negatif. Kajian sebelumnya menunjukkan bahwa Mahasiswa Mapala Universitas Hasanuddin merupakan salah satu Mapala yang menghadapi stigma negatif dari lingkungan sosial, sehingga menjadi kelompok yang akan dikaji secara mendalam pada penelitian ini.

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena pandangan negatif terhadap mahasiswa Mapala telah menjadi informasi yang dianggap valid oleh masyarakat. Pandangan tersebut dapat mengganggu *well-being* mahasiswa Mapala dalam menjalani kewajiban akademik. Oleh karena itu, penting untuk menggambarkan *adaptive coping* mahasiswa Mapala dalam menghadapi tuntutan akademik dan stigma negatif yang berkembang di lingkungan kampus. Selain itu, penelitian sebelumnya sangat terbatas dalam mengkaji *adaptive coping*, khususnya dalam konteks mahasiswa Mapala, sehingga penelitian ini dapat memperluas konteks tersebut. Dengan demikian, berdasarkan kajian yang telah dilakukan, pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana gambaran *adaptive coping* Mahasiswa Mapala Universitas Hasanuddin?

1.1.1 Tinjauan Pustaka

1.1.1.1 Adaptive Coping

Adaptive coping merujuk pada upaya kognitif, emosi, dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang bersifat mengancam dengan cara efektif, tanpa tekanan psikologis yang berlebihan. Upaya tersebut dilakukan secara sadar dengan maksud menghindari efek negatif bagi fisik dan psikis akibat tekanan psikologis atau stresor (Lazarus & Folkman, 1984). Melalui *adaptive coping*, individu lebih fokus terhadap stresor, sehingga mampu memikirkan berbagai upaya efektif untuk menghadapi stres, bukan *coping* yang memperparah stres atau tekanan psikologis itu sendiri (Ding et al., 2021). Suatu upaya dikatakan sebagai *adaptive coping* ketika dapat berfungsi secara efektif dalam mengurangi tekanan psikologis

atau stres yang disebabkan oleh tuntutan internal dan eksternal. Mekanisme *adaptive coping* dapat berjalan dengan efektif karena melibatkan proses kognitif dalam menentukan *coping* yang tepat berdasarkan sumber tekanan atau stresor yang dihadapi (Yano et al., 2021).

Adaptive coping yang mengatasi tekanan dengan efektif secara signifikan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik pada individu. *Adaptive coping* berfungsi mengurangi stres, meningkatkan fungsi kognitif, serta membentuk resiliensi (Fullerton et al., 2021). Dalam konteks akademik, *adaptive coping* berkaitan dengan performa dan prestasi akademik yang lebih baik. *Adaptive coping* juga berfungsi mereduksi stres akademik yang berlebihan. Fungsi resiliensi *adaptive coping* pada konteks akademik ditunjukkan dengan kemampuan untuk bangkit dari berbagai tantangan setelah mengalami kegagalan dan stres akademik (Kao, 2024).

Secara umum, *coping* terdiri atas dua jenis, yaitu *Problem-Focused Coping* (PFC) dan *Emotion-Focused Coping* (EFC). *Adaptive coping* dapat berupa kombinasi gabungan antara kedua *coping* tersebut yang digunakan secara fleksibel sesuai dengan jenis atau sumber tekanan. Carver et. al. (1989) mengklasifikasikan beberapa bentuk *coping* yang dimaknai sebagai bentuk *adaptive coping* dalam mengatasi tekanan. Bentuk *adaptive coping* tersebut berasal dari PFC dan EFC yang dinilai efektif dan bermanfaat terhadap kesejahteraan psikologis individu. Berikut merupakan bentuk-bentuk *adaptive coping*:

- a. *Active coping*, yaitu keterlibatan aktif individu dalam merencanakan langkah-langkah untuk mengatasi emosi negatif akibat stresor dengan cara mengatasi stresor itu sendiri.
- b. *Self controlling*, yaitu upaya individu untuk meregulasi emosi dan perilaku agar tidak bersifat menyimpang akibat dari stres yang dialami.
- c. *Planning*, yaitu upaya untuk memikirkan cara mengatasi stres. *Planning coping* berkaitan dengan proses individu dalam merancang langkah-langkah untuk mengatasi stres, sehingga dapat dikatakan sebagai *coping* yang berfokus pada masalah yang menyebabkan stres melalui perencanaan yang terstruktur.
- d. *Seeking social support*, yaitu upaya untuk mencari dukungan sosial baik dalam bentuk informasi, saran, atau dukungan emosional. Melalui hal tersebut, individu dapat menemukan solusi yang tepat untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres dengan efektif.
- e. *Positive reinterpretation & growth*, berkaitan dengan upaya untuk memaknai situasi yang menyebabkan stres dengan lebih positif. Setelah makna dari situasi tersebut, individu menggunakannya untuk belajar dan berkembang, sehingga dapat menyelesaikan tekanan yang menyebabkan stres.
- f. *Suppression of competing activities*, yaitu berupaya untuk fokus pada masalah yang menyebabkan stres dengan cara mengabaikan aktivitas lain yang dianggap mengganggu atau memperparah masalah.
- g. *Acceptance*, yaitu kondisi ketika individu menerima segala kondisi yang mengandung stresor, lalu merencanakan *coping* yang efektif. Individu yang menerima kondisi yang penuh tekanan akan lebih mudah mempelajari kondisi

tersebut dan menemukan *coping* yang membuatnya dapat beradaptasi .dan mengurangi tekanan psikologis.

- h. *Restraint*, yaitu strategi penyelesaian stres dengan mengontrol emosi dan menahan diri untuk menghindari respon impulsif. Respon diberikan ketika tekanan mereda, yaitu setelah melalui proses kognitif dan pengelolaan emosi.
- i. *Turning to religion* merupakan upaya penyelesaian stres dengan melibatkan unsur agama seperti kepercayaan kepada Tuhan.

1.1.1.2 Adaptive vs Maladaptive Coping

Berlawanan dengan *adaptive coping*, *maladaptive coping* merupakan upaya mengatasi stres dengan menghilangkan rasa takut, kecemasan, dan tekanan, tanpa fokus untuk berupaya menyelesaikan sumber ketakutan dan kecemasan yang dirasakan (Tran & Lumley, 2019). Umucu dan Lee (2020) menjelaskan bahwa terdapat lima jenis *maladaptive coping*, yaitu *fatalism* (meyakini bahwa stres yang dirasakan individu disebabkan oleh faktor eksternal yang tidak dapat dikendalikan), *avoidance* (menghindari dari sumber stresor), *withdrawal* (menarik diri dari lingkungan sosial), *wishful thinking* (berangan-angan bahwa stres akan segera mereda tanpa melakukan aksi terencana untuk mengatasi stres), dan *denial* (menyangkal dan menolak kenyataan bahwa terdapat situasi yang menyebabkan stres). *Maladaptive coping* yang tidak segera diatasi berpotensi menyebabkan stres yang berkepanjangan, menimbulkan gangguan psikologis, dan melemahkan fungsi sosial serta kehidupan individu (Tran & Lumley, 2019).

1.1.1.3 Mahasiswa Mapala dan Aktivitas di Lingkungan Restoratif

Mahasiswa Mapala banyak melakukan aktivitas yang berorientasi pada kepedulian terhadap alam dan eksplorasi alam seperti pendakian gunung, penyusuran gua dan laut, panjat tebing, dan konservasi lingkungan. Medan yang menantang menuntut kemampuan untuk bertahan hidup, beradaptasi, mengambil keputusan yang tepat, kecerdasan emosional, dan kepemimpinan setiap mahasiswa Mapala (Prasetyawan & Ariati, 2020). Sebagai bonus, mahasiswa Mapala dapat melakukan *refreshing* yang bermanfaat bagi penurunan stres, peningkatan fungsi kognitif, dan *well-being*.

Manfaat yang diperoleh mahasiswa Mapala dapat dijelaskan dengan konsep Stress Recovery Theory yang menyatakan bahwa lingkungan alam dapat memberikan efek relaksasi dari lingkungan yang bersifat restoratif kepada individu, sehingga dapat merasa lebih tenang dan mengalami penurunan stres (Ewert & Chang, 2018). Selain itu, Attention Restoration Theory memperkaya penjelasan bahwa bahwa atensi yang mengalami kelelahan akibat fokus untuk memproses informasi terkait stres akan dipulihkan, sehingga individu dapat berpikir lebih baik menggunakan atensi yang berfungsi lebih optimal. Oleh karena itu, mengunjungi alam dapat membuat individu melupakan fokusnya terhadap stres dan berpikir lebih jernih untuk menyelesaikan masalah, serta melakukan aktivitas lainnya dengan optimal (Reece et al., 2022).

1.2 Tujuan dan Manfaat

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran *adaptive coping* mahasiswa Mapala di Kota Makassar. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan dan wawasan bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya terkait *adaptive coping* yang dapat diperoleh melalui pengalaman eksploratif, serta menjadi referensi bagi peneliti lainnya yang ingin mengkaji *adaptive coping* pada mahasiswa yang mengikuti Organisasi Mapala dalam konteks lain. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan pengetahuan bagi masyarakat mengenai mahasiswa Mapala agar tidak menggeneralisasi stigma negatif yang telah dipercayai sebelumnya. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi pengetahuan bagi mahasiswa secara umum bahwa aktivitas ekstrim di alam dapat menjadi pengalaman *adaptive coping* yang bermanfaat dalam mengatasi tekanan akademik dan sosial.

BAB II

METODE PENELITIAN

2.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini berfokus untuk mengetahui gambaran *adaptive coping* pada Mahasiswa Mapala di Kota Makassar. Secara lebih spesifik, penelitian ini ingin mempelajari terkait gambaran *adaptive coping* Mahasiswa Mapala di tengah stigma negatif yang diyakini oleh masyarakat. Oleh karena itu, untuk menjawab tujuan penelitian, peneliti menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif merupakan metode penelitian yang mengungkap, mempelajari, dan menginterpretasikan makna, dan menemukan esensi suatu fenomena secara mendalam berdasarkan kenyataan yang terjadi (Creswell, 2015).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi, yaitu desain kualitatif yang menggambarkan pemaknaan dan esensi pengalaman individu mengenai suatu fenomena. Pendekatan fenomenologi dapat menjelaskan esensi mengenai suatu fenomena atau peristiwa yang dialami oleh beberapa individu, sehingga dapat diketahui esensinya secara umum. Pengalaman-pengalaman dari individu direduksi menjadi sebuah gambaran yang lebih universal, sehingga dapat dipahami oleh masyarakat umum (Creswell, 2015). Penelitian ini berfokus untuk mengetahui gambaran *adaptive coping* pada Mahasiswa Mapala di Kota Makassar, sehingga fenomenologi adalah desain kualitatif yang tepat untuk menjawab pertanyaan penelitian. Desain fenomenologi dapat menjelaskan gambaran pengalaman *adaptive coping* bagi Mahasiswa Mapala di Kota Makassar di tengah stigma negatif yang diyakini masyarakat terkait keterlambatan studi akademik, sehingga dapat diketahui esensi dari pengalaman tersebut secara universal.

2.2 Sumber Data

Sumber data penelitian ini diperoleh dari partisipan yang merupakan mahasiswa Mapala Universitas Hasanuddin. Jumlah partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 3 orang. Pemilihan partisipan didasarkan pada teknik *judgement sampling* (*purposive sampling*), yaitu penentuan partisipan berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu (Creswell & Creswell, 2018). Kriteria pemilihan partisipan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Menjadi anggota aktif organisasi pecinta alam selama satu tahun atau lebih.
- b. Menunjukkan nilai IPK yang tinggi (rata-rata ke atas).

Penentuan kriteria partisipan disesuaikan dengan pertanyaan penelitian. Peneliti memilih kriteria tersebut karena mahasiswa yang mengikuti mahasiswa Organisasi Mapala selama satu tahun atau lebih, telah memiliki banyak pengalaman dalam berbagai aktivitas Mapala yang berpotensi memiliki kemampuan strategi *adaptive coping*. Selain itu, salah satu ukuran terlaksananya tanggung jawab dan keberhasilan akademik mahasiswa terhadap adalah nilai IPK yang baik, sehingga peneliti menggunakan kriteria tersebut untuk menjadi partisipan penelitian. Penentuan IPK

rata-rata ke atas didasarkan pada fakultas dan program studi masing-masing partisipan karena standar yang ditentukan berbeda-beda. Partisipan yang memenuhi dua kriteria yang telah ditentukan dan bersedia mengungkapkan pengalaman *adaptive coping* selanjutnya menjadi sumber data penelitian.

2.3 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan melalui *in-depth interview*, yaitu teknik pengumpulan data pada penelitian kualitatif yang bertujuan menggali informasi secara mendalam melalui percakapan antara peneliti dengan partisipan penelitian (Herdiansyah, 2013). Peneliti menggunakan wawancara secara semi-terstruktur untuk memperoleh informasi mengenai *adaptive coping* Mahasiswa Mapala di Kota Makassar. Peneliti menyusun *guideline* wawancara berdasarkan kajian teori mengenai *adaptive coping* agar wawancara dilakukan dengan alur yang jelas dan terarah.

Durasi pelaksanaan wawancara berkisar antara 75 hingga 150 menit dengan rata-rata waktu wawancara selama 90 menit. Perekaman data wawancara dilakukan melalui alat perekam audio. Pelaksanaan wawancara diawali dengan pengisian *informed consent* yang berisi informasi tentang tujuan, durasi waktu, kerahasiaan, dan hak-hak yang dimiliki sebagai partisipan, termasuk izin untuk menggunakan alat perekam audio untuk membantu proses wawancara.

2.4 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA), yaitu analisis data yang mengungkap esensi pengalaman individu terhadap suatu fenomena. DPA dilakukan melalui enam tahapan (La Kahija, 2017), yaitu:

a. Membaca Transkrip Secara Berulang

Tahap pertama yang dilakukan adalah membaca transkrip secara berulang-ulang. Transkrip merupakan pengalaman subjektif partisipan mengenai suatu fenomena dalam bentuk tertulis yang diperoleh melalui proses penggalan data. Tahap ini bertujuan untuk membuat peneliti membiasakan diri dengan data, sehingga dapat melakukan identifikasi awal unit makna dari setiap data. Identifikasi unit makna dapat dilakukan dengan memberi tanda pada setiap pernyataan partisipan yang dianggap diperlukan pada tahap analisis data selanjutnya. Proses ini membutuhkan kepekaan peneliti terhadap data.

b. Memisahkan dan Mendeskripsikan Unit Makna

Tahap selanjutnya adalah memisahkan unit makna yang telah diberi tanda, yaitu pernyataan yang peneliti anggap dibutuhkan untuk dianalisis. Pemisahan unit makna dapat dilakukan melalui penomoran terhadap setiap pernyataan. Setelah itu, peneliti mendeskripsikan setiap unit makna menggunakan bahasa sendiri, tetapi tidak mengubah makna yang sesungguhnya.

c. Membuat Deskripsi Psikologis Pada Unit Makna

Tahap selanjutnya adalah membuat deskripsi psikologis pada unit makna yang telah dideskripsikan oleh peneliti. Deskripsi psikologis adalah penjelasan secara singkat dan terstruktur mengenai unit makna yang menggambarkan pengalaman partisipan. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi unit makna yang tidak relevan dengan fokus penelitian, serta menggabungkan unit makna yang berulang dan menunjukkan maksud yang sama berdasarkan deskripsi unit makna. Tahap ini membantu peneliti mereduksi kompleksitas data, sehingga data-data yang dianalisis adalah data yang dapat menjawab pertanyaan penelitian.

d. Membuat Deskripsi Struktural

Tahap ini merupakan langkah awal pemberian pemaknaan pada data. Deskripsi unit makna dan deskripsi psikologis yang telah dibentuk peneliti digabungkan untuk menghasilkan pemahaman yang lebih menyeluruh terkait pengalaman partisipan terhadap fenomena. Hasil deskripsi tersebut dinamakan dengan deskripsi tekstural, yang memaknai pengalaman partisipan secara eksplisit dan masih berada pada tahap makna yang dangkal. Setelah terbentuk deskripsi tekstural, peneliti membuat deskripsi struktural, yaitu deskripsi yang lebih mendalam dan interpretatif terkait pengalaman partisipan pada suatu fenomena. Deskripsi tersebut melibatkan interpretasi dari peneliti yang memberikan makna secara implisit terhadap pengalaman partisipan.

e. Membentuk Tema

Beberapa deskripsi struktural yang telah dibentuk oleh peneliti selanjutnya direfleksikan dan direnungkan dengan tujuan membentuk tema yang relevan. Pembentukan tema pada tahap ini tidak melibatkan penilaian peneliti secara subjektif, melainkan peneliti lebih terbuka dalam memahami pengalaman partisipan. Deskripsi unit makna yang jumlahnya sangat banyak dapat tereduksi menjadi beberapa tema pada tahap ini. Pembentukan tema dilakukan pada seluruh partisipan yang terlibat dalam penelitian.

f. Membuat Sintesis Tema

Tema-tema yang telah terbentuk pada data setiap partisipan diintegrasikan dengan tujuan melakukan identifikasi terhadap tema umum yang muncul pada seluruh partisipan. Tujuannya adalah untuk mengerucutkan dan tema individual dan menemukan tema yang esensial. Tahap ini melibatkan variasi imajinatif peneliti terhadap pertanyaan penelitian, sehingga diharapkan dapat menemukan tema yang esensial dan relevan dengan pertanyaan penelitian. Selanjutnya, tema-tema umum tersebut dideskripsikan oleh peneliti dalam bentuk narasi tanpa membedakan pengalaman setiap partisipan. Deskripsi yang dibentuk adalah deskripsi secara keseluruhan yang mewakili setiap partisipan penelitian. Peneliti juga tidak perlu menyertakan transkrip data dari setiap partisipan.

g. Menemukan Esensi

Menemukan makna dari keseluruhan pengalaman partisipan penelitian. Esensi ditemukan melalui proses refleksi mendalam terkait hasil penelitian. Namun, dalam analisis DPA, esensi tidak harus ditemukan oleh peneliti.

2.5 Teknik Keabsahan Data

Pemenuhan validitas, reliabilitas, dan generalisasi pada penelitian ini dilakukan melalui:

1. *Credibility*

Uji kredibilitas bertujuan untuk menguji kesesuaian antara hasil temuan yang dilaporkan peneliti dengan kesesuaian yang terjadi pada partisipan. Uji kredibilitas pada penelitian kualitatif dapat dilakukan melalui *member checking*, *triangulation* (triangulasi), *thick description*, *peer reviews*, dan *external audits* (Creswell, 2015). Penelitian ini menggunakan uji kredibilitas dengan cara *member checking*, yaitu mengkonfirmasi kembali hasil analisis data kepada partisipan untuk menyesuaikan antara hasil analisis data dengan pengalaman partisipan yang sesungguhnya (Fusch et al., 2018).

2. *Dependability*

Dependability merupakan reliabilitas dalam penelitian kualitatif. Uji *dependability* dilakukan untuk memastikan bahwa penelitian yang dilakukan bersifat konsisten meskipun terdapat perubahan lingkungan penelitian (Creswell, 2015). Uji *dependability* pada penelitian ini dilakukan dengan audit oleh dosen pembimbing untuk melakukan pengecekan terhadap keseluruhan proses penelitian (Stahl & King, 2020).

3. *Confirmability*

Confirmability bertujuan untuk memastikan bahwa hasil penelitian bersifat objektif, benar-benar menggambarkan pengalaman partisipan dan bukan hasil interpretasi subjektif dari peneliti. *Confirmability* dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan hasil penelitian. Uji *confirmability* dapat dilakukan dengan melibatkan pihak independen, seperti *peer review* yang memiliki pemahaman pada penelitian kualitatif untuk menilai proses penelitian yang meliputi proses transkripsi, deskripsi unit makna, pembentukan tema, hingga sintesis tema (Stahl & King, 2020).

2.6 Prosedur Penelitian

2.6.1 Tahap Penyusunan Proposal Penelitian

Tahap penyusunan proposal penelitian dimulai dengan mencari berbagai literatur yang relevan dengan topik penelitian. Hasil studi pustaka mengenai topik penelitian menghasilkan temuan *gap* dan signifikansi penelitian yang menjadi dasar penyusunan latar belakang penelitian. Penyusunan proposal dilakukan dengan menerima masukan dari dosen pembimbing.

2.6.2 Tahap Persiapan Penelitian

Tahap persiapan penelitian dilakukan dengan berkonsultasi kepada dosen pembimbing. Umpan balik yang diberikan oleh dosen pembimbing dijadikan sebagai evaluasi bagi peneliti untuk melakukan penelitian. Tahap persiapan penelitian juga mencakup proses penyusunan *guideline* wawancara yang dikonsultasikan kepada dosen pembimbing.

2.6.3 Tahap Pengumpulan Data

Tahap pengumpulan data diawali dengan pemilihan tiga partisipan penelitian yang memenuhi kriteria. Setelah itu, peneliti melakukan wawancara secara mendalam berdasarkan *guideline* yang telah disusun.

2.6.4 Tahap Analisis Data

Tahap analisis data diawali dengan penulisan verbatim hasil wawancara. Setelah itu, dilanjutkan dengan pengkodean dan penentuan tema dari hasil wawancara untuk dianalisis lebih lanjut. Tahap analisis data juga mencakup uji keabsahan data.

2.6.5 Penyusunan Laporan

Setelah proses analisis data dilaksanakan, peneliti melakukan penyusunan laporan. Proses penyusunan laporan dikonsultasikan kepada dosen pembimbing untuk menerima umpan balik yang dapat memperbaiki penulisan laporan.

2.6.6. Tahap Pelaporan Hasil Penelitian

Tahap pelaporan hasil penelitian merupakan tahap akhir dalam penelitian. Peneliti melaporkan hasil temuan kepada dosen penguji. Umpan balik dan saran yang didapatkan akan didiskusikan dengan dosen pembimbing untuk merampungkan laporan penelitian.