

STRATEGI PENGUATAN COPING STRESS MAHASISWA DALAM MENGHADAPI TEKANAN AKADEMIK DAN ORGANISASI: STUDI PADA BPH LSO TAHFIDZ AL-QUR'AN

Annisa Aqilah Haya¹, annisaqilahhaya22@gmail.com

Nayla Fithratuzzahara², nfithratuzzahara@gmail.com

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Tanggal Accept:
08 Agustus 2025

Tanggal Publish:
29 Agustus 2025

**Rekomendasi
Situsi**

Haya, D. &
Fithratuzzahara, N.
2025. Strategi
penguatan coping
stress mahasiswa
dalam menghadapi
tekanan akademik
dan organisasi: studi
pada BPH LSO
Tahfidz Al-qur'an.
Empowerment: Jurnal
Mahasiswa Psikologi
Universitas Buana
Perjuangan Karawang,
5 (2), 1-6.

Abstract. Students who are actively involved in campus organizations often face dual pressures from academic demands and organizational responsibilities, which may trigger stress if not managed with adaptive coping skills. This study aims to evaluate the effectiveness of guided sharing sessions in enhancing stress coping abilities among student board members of LSO Tahfidz Al-Qur'an. Using a quantitative approach with a single-subject A-B-A experimental design, four selected participants took part in six intervention sessions involving group discussions, written reflections, and relaxation exercises. Pre-test results indicated a tendency toward maladaptive coping strategies, whereas post-test scores showed a significant increase in the use of adaptive coping mechanisms. The average coping score improved from 12.5 to 20.5. Qualitative data from participant reflections further supported these findings, revealing increased self-awareness and a stronger commitment to self-care. Thus, guided sharing sessions proved to be an effective and contextually relevant intervention to help students manage stress in the face of dual academic and organizational roles.

Keyword: coping stress, academic stress, student organization, sharing session, university students.

Abstrak. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi kerap menghadapi tekanan ganda dari tanggung jawab akademik dan kegiatan organisasi, yang dapat memicu stres jika tidak diimbangi dengan keterampilan coping yang adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas sharing session terbimbing dalam meningkatkan coping stress mahasiswa pengurus Badan Pengurus Harian (BPH) LSO Tahfidz Al-Qur'an. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen single subject A-B-A pada empat subjek terpilih. Intervensi dilakukan dalam enam sesi dengan metode diskusi kelompok, refleksi, dan latihan relaksasi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa subjek cenderung menggunakan coping maladaptif, sementara post-test menunjukkan peningkatan signifikan pada strategi coping adaptif. Rata-rata skor coping meningkat dari 12,5 menjadi 20,5. Temuan ini diperkuat oleh data kualitatif berupa refleksi peserta yang menunjukkan peningkatan kesadaran diri dan komitmen terhadap self-care. Dengan demikian, sharing session terbimbing terbukti menjadi intervensi yang efektif dan relevan dalam membantu mahasiswa mengelola stres secara sehat di tengah peran ganda yang dijalani.

Kata Kunci: coping stress, stres akademik, organisasi mahasiswa, sharing session, mahasiswa

Pendahuluan

Stres merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa, terlebih bagi mereka yang aktif dalam kegiatan organisasi kampus. Tuntutan akademik yang tinggi, ditambah dengan tanggung jawab organisasi yang menyita waktu dan energi, seringkali memicu tekanan psikologis yang signifikan. Mahasiswa yang menjabat sebagai pengurus organisasi, seperti Badan Pengurus Harian (BPH) LSO Tahfidz Al-Qur'an, kerap dihadapkan pada beban ganda yang berpotensi menimbulkan stres kronis apabila tidak dikelola dengan baik. Dalam jangka panjang, kondisi ini tidak hanya berdampak pada penurunan performa akademik dan kinerja organisasi, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Salah satu kemampuan penting yang dibutuhkan untuk menghadapi tekanan tersebut adalah keterampilan *coping stress*, yaitu kemampuan untuk menyesuaikan diri dan merespons situasi stres secara adaptif. Lazarus dan Folkman (1984) membedakan strategi coping menjadi dua, yaitu *problem-focused coping* yang berorientasi pada penyelesaian masalah, dan *emotion-focused coping* yang berfokus pada pengelolaan emosi. Ketika mahasiswa gagal menggunakan *strategi coping* yang tepat, maka risiko munculnya dampak negatif dari stres akan semakin tinggi. Oleh karena itu, penguatan kapasitas coping menjadi kebutuhan yang mendesak, khususnya di kalangan mahasiswa aktif organisasi (Biggs et al., 2017).

Namun demikian, pembekalan mengenai *coping stress* seringkali belum menjadi bagian dari pengembangan kapasitas diri mahasiswa secara sistematis. Banyak mahasiswa yang belum menyadari pola coping yang mereka gunakan, apakah bersifat adaptif atau justru maladaptif. Dalam konteks ini, intervensi sederhana namun efektif seperti *sharing session* terbimbing menjadi relevan untuk diterapkan. *Sharing session* yang dirancang secara terstruktur dapat menjadi ruang refleksi, pembelajaran, serta dukungan emosional, di mana peserta diajak mengenali pola stres mereka, berbagi strategi mengatasi tekanan, dan membentuk komitmen baru untuk mengelola stres secara lebih sehat.

Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi berbasis *sharing session* terbimbing dalam meningkatkan kemampuan *coping stress* mahasiswa pengurus organisasi. Penelitian ini tidak hanya menawarkan pendekatan praktis dalam penguatan coping, tetapi juga mengusulkan model intervensi yang dapat direplikasi dalam konteks organisasi mahasiswa lainnya. Dengan memahami dampak dari intervensi ini, diharapkan akan lahir pendekatan-pendekatan yang lebih terarah dan kontekstual dalam membina ketahanan mental mahasiswa di tengah berbagai tekanan akademik dan organisasi yang mereka hadapi.

Landasan Teori

Stres akademik dan organisasi merupakan beban berat yang kerap dialami oleh mahasiswa, terutama mereka yang memikul tanggung jawab ganda sebagai pelajar dan pengurus organisasi. Mahasiswa enfrent menjalani peran ini dihadapkan pada tekanan untuk menyelesaikan tugas kuliah, mengatur jadwal padat, serta memenuhi target dalam organisasi (Oktafiani & Aliwar, 2021). Ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan untuk mengelolanya dapat menimbulkan stres, yang jika tidak ditangani dengan tepat, berpotensi menurunkan performa akademik dan kesejahteraan psikologis.

Dalam menghadapi stres, individu menggunakan berbagai strategi coping. Dalam (Biggs et al., 2017) yang menjelaskan teori Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa coping adalah usaha untuk menghadapi tuntutan yang melebihi sumber daya pribadi, dan terbagi menjadi dua jenis: *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan kedua strategi ini, namun penggunaan *problem-focused coping* (seperti menyusun jadwal atau mencari solusi) terkait langsung dengan penurunan tingkat stres akademik (Sholihah et al., 2023).

Intervensi dengan format *sharing session* terbimbing mempertemukan pendekatan kognitif dan sosial dalam satu wadah. Interaksi terbuka, reflektif, dan suportif membantu peserta mengenali pola stres, merumuskan strategi coping yang sehat, serta menerima dukungan emosional dari sesama peserta. Pendekatan ini selaras dengan hasil studi di Universitas Gadjah Mada, di mana strategi coping emosional yang terarah misalnya berupa perkuatan pemahaman terhadap emosi efektif menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa.

Selain itu, tampak keterkaitan antara coping dan resiliensi akademik: mahasiswa yang mampu menerapkan coping adaptif menunjukkan resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan pembelajaran jarak jauh (Paramitha et al., 2023). Ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres yang efektif tidak hanya meredam tekanan sesaat, tetapi juga meningkatkan ketahanan jangka panjang dalam konteks akademik dan organisasi.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *single subject* tipe A- B-A (*baseline-intervensi-baseline*) untuk mengevaluasi efektivitas intervensi berbasis *sharing session* terbimbing dalam meningkatkan kemampuan *coping stress* mahasiswa. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memantau perubahan perilaku secara individual sebelum, selama, dan sesudah intervensi. Subjek penelitian berjumlah empat orang mahasiswa aktif yang menjabat sebagai anggota Badan Pengurus Harian (BPH) LSO Tahfidz Al-Qur'an. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive* dengan kriteria mahasiswa yang sedang mengalami stres akademik dan organisasi berdasarkan laporan diri serta pengamatan awal.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Coping stress* yang disusun dalam format Likert 5 poin (1 = tidak pernah hingga 5 = selalu) dan terdiri dari item-item yang mengukur dua aspek utama *coping*: *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Skala ini telah disesuaikan dengan konteks mahasiswa dan divalidasi secara isi sebelum digunakan. Selain skala kuantitatif, peneliti juga mengumpulkan data kualitatif berupa refleksi peserta dan jawaban pertanyaan terbuka untuk memperkaya pemahaman terhadap proses dan dampak intervensi.

Intervensi dilakukan melalui enam sesi *sharing session* terbimbing, masing-masing berdurasi 60 menit, dengan metode yang bervariasi seperti diskusi kelompok, refleksi tertulis, latihan relaksasi, dan pembuatan rencana aksi personal. Seluruh sesi difasilitasi oleh peneliti dan dirancang berdasarkan teori *coping* dari Lazarus dan Folkman (1984) dalam (Biggs et al., 2017). Pada sesi pertama dilakukan *pre-test* sebagai pengukuran *baseline* awal (fase A1), diikuti lima sesi intervensi (fase B), dan diakhiri dengan *post-test* pada sesi keenam (fase A2) untuk melihat perubahan setelah intervensi.

Analisis data dilakukan dengan membandingkan skor *coping stress* antara *pre-test* dan *post-test* secara deskriptif, serta mengamati pola perubahan perilaku berdasarkan catatan fasilitator dan refleksi peserta. Hasil dari analisis ini digunakan untuk menilai sejauh mana intervensi berhasil meningkatkan kemampuan *coping stress* subjek dalam menghadapi tekanan akademik dan organisasi.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas intervensi berbasis *sharing session* terbimbing dalam meningkatkan kemampuan *coping stress* terhadap stres akademik dan organisasi pada anggota Badan Pengurus Harian (BPH) LSO Tahfidz Al-Qur'an. Subjek penelitian terdiri dari 4 orang yang seluruhnya menjalani enam sesi intervensi secara lengkap dengan model desain A-B-A. Berikut adalah penjabaran dari hasil yang didapatkan :

1. Fase A1 (*Baseline*)

Pada tahap ini dilakukan pengukuran awal terhadap kemampuan *coping stress* menggunakan instrumen *pre-test*. Keempat subjek menunjukkan kecenderungan menggunakan strategi coping yang cenderung maladaptif seperti menarik diri, menyendiri,

hingga melampiaskan stres secara emosional (marah atau menangis tanpa tahu solusinya). Rerata skor *coping stress* pada fase ini adalah 12,5 dari maksimum skor 25. Ini menandakan bahwa secara umum, kemampuan *coping stress* subjek masih cukup rendah, dengan dominasi pola emotion-focused coping yang belum efektif.

2. Fase B (Intervensi)

Intervensi dilakukan dalam 6 sesi dengan pendekatan *sharing session* terbimbing. Tiap sesi dirancang untuk meningkatkan pemahaman subjek mengenai stres, memperkenalkan coping adaptif, melatih teknik relaksasi, serta menyusun rencana aksi personal dalam menghadapi tekanan akademik dan organisasi. Observasi selama sesi:

- Subjek aktif berdiskusi dan berbagi pengalaman pribadi terkait stres.
- Terlihat peningkatan kesadaran terhadap penyebab stres dan cara mengelolanya.
- Peserta mulai mempraktikkan strategi coping yang lebih sehat seperti menyusun jadwal, berbicara dengan teman dekat, atau membuat to-do list.
- Respons emosional menjadi lebih stabil seiring dengan praktik teknik relaksasi singkat.

3. Fase A2 (Post-Test)

Setelah sesi intervensi, subjek diminta mengisi post-test dengan skala *coping stress* yang sama.

Hasil menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan pada seluruh subjek.

Subjek	Skor Pre-Test	Skor Post-Test	Perubahan
Subjek 1	11	20	+9
Subjek 2	13	21	+8
Subjek 3	12	19	+7
Subjek 4	14	22	+8
Rata-rata	12,5	20,5	+8

Peningkatan skor menunjukkan bahwa subjek lebih sering menggunakan strategi coping yang adaptif seperti problem solving, relaksasi, dan berbagi cerita kepada orang lain. Selain itu, respons seperti menarik diri dan melampiaskan stres secara negatif dilaporkan mulai berkurang.

Dapat dijelaskan, bahwa Pada fase pertama (baseline/pre-test), seluruh subjek menunjukkan kecenderungan menggunakan strategi coping yang kurang adaptif, seperti menarik diri, menyendiri saat stres, serta melampiaskan emosi tanpa penyelesaian. Skor rata-rata *coping stress* pada fase ini adalah 12,5 dari maksimum 25, yang menandakan bahwa kemampuan mereka dalam mengelola stres masih tergolong rendah. Keadaan ini menggambarkan bahwa tekanan dari aktivitas akademik dan tanggung jawab organisasi belum diimbangi dengan keterampilan coping yang sehat.

Selama fase intervensi, keenam sesi *sharing session* terbimbing berhasil dilaksanakan dengan keterlibatan aktif dari seluruh peserta. Setiap sesi didesain untuk memperkenalkan konsep *coping stress*, membedakan coping adaptif dan maladaptif, serta membantu peserta merancang strategi coping yang lebih sehat dan sesuai dengan konteks kehidupan mereka sebagai mahasiswa dan pengurus organisasi. Berdasarkan observasi dan catatan fasilitator, para subjek mulai menunjukkan perubahan positif, seperti keberanian untuk bercerita kepada orang lain saat mengalami tekanan, kemampuan menyusun rencana tindakan untuk menghadapi stres, serta mulai menerapkan teknik relaksasi sederhana sebagai bentuk *self-care*.

Setelah fase intervensi berakhir, dilakukan pengukuran kembali dengan menggunakan post-test. Hasilnya menunjukkan bahwa keempat subjek mengalami peningkatan skor *coping stress* yang signifikan. Subjek 1 mengalami peningkatan dari skor 11 menjadi 20, Subjek 2 dari 13 menjadi 21,

Subjek 3 dari 12 menjadi 19, dan Subjek 4 dari 14 menjadi 22. Rata-rata peningkatan skor dari seluruh subjek adalah 8 poin. Ini menandakan bahwa strategi coping yang digunakan para subjek setelah mengikuti intervensi menjadi lebih adaptif dan efektif dalam menghadapi tekanan akademik maupun organisasi.

Selain data kuantitatif, hasil kualitatif yang diperoleh dari pertanyaan terbuka dan surat refleksi menunjukkan peningkatan kesadaran diri peserta dalam mengelola stres. Peserta menyampaikan bahwa mereka lebih mengenal sumber stres pribadi, mampu mengatur waktu dengan lebih baik, serta merasa lebih tenang dan terbuka setelah mengikuti program. Mereka juga menunjukkan komitmen untuk terus menjaga kesehatan mental dengan cara-cara yang telah dipelajari selama sesi intervensi. Beberapa peserta menuliskan dalam surat refleksinya bahwa mereka merasa lebih kuat, tidak lagi merasa sendiri, dan mulai menyadari pentingnya menjaga diri sebagai bentuk ibadah dan tanggung jawab pribadi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berupa *sharing session* terbimbing efektif dalam meningkatkan kemampuan *coping stress* pada anggota BPH LSO Tahfidz Al-Qur'an. Peningkatan ini tidak hanya tercermin pada skor post-test yang lebih tinggi, tetapi juga dari refleksi dan respons emosional peserta yang menjadi lebih positif. Intervensi ini membantu peserta mengenali stres sebagai bagian dari kehidupan yang wajar dan dapat dikelola dengan pendekatan yang tepat.

Temuan ini sejalan dengan teori coping dari Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa coping adalah upaya individu dalam mengelola tekanan yang dirasa melebihi kemampuannya. Teori ini membedakan coping menjadi dua, yaitu problem-focused coping yang berfokus pada penyelesaian masalah dan emotion-focused coping yang berfokus pada pengelolaan emosi. Intervensi dalam penelitian ini membantu peserta mengalihkan penggunaan coping yang maladaptif (seperti menghindari, menyendiri, atau melampiaskan emosi secara negatif) ke strategi coping yang lebih adaptif (seperti mencari solusi, berbagi cerita, dan merawat diri) (Biggs et al., 2017).

Program ini juga menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kelompok yang bersifat reflektif dan suportif dapat menjadi metode yang efektif dalam intervensi psikologis di kalangan mahasiswa. Keberhasilan program ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti adanya kepercayaan dalam kelompok, suasana yang mendukung untuk berbagi pengalaman pribadi, serta pendekatan spiritual yang menyatu dengan konteks keseharian subjek sebagai mahasiswa Muslim.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa intervensi sederhana namun terstruktur seperti *sharing session* terbimbing dapat menjadi salah satu alternatif untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan perkuliahan dan tanggung jawab organisasi. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kapasitas coping individu, tetapi juga menumbuhkan kesadaran kolektif akan pentingnya menjaga kesehatan mental di lingkungan organisasi mahasiswa.

Kesimpulan

Kesimpulan Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intervensi berbasis *sharing session* terbimbing terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan *coping stress* mahasiswa pengurus organisasi, khususnya pada anggota Badan Pengurus Harian (BPH) LSO Tahfidz Al-Qur'an. Intervensi ini memberikan ruang reflektif dan suportif yang mendorong peserta untuk mengenali pola stres mereka, mempelajari strategi coping yang lebih adaptif, serta membentuk komitmen baru dalam mengelola tekanan akademik dan organisasi.

Terjadinya peningkatan skor *coping stress* pada seluruh subjek, serta perubahan sikap dan perilaku yang diamati secara kualitatif, menunjukkan bahwa intervensi ini memberikan dampak positif secara psikologis dan praktis.

Temuan ini menguatkan teori coping dari Lazarus dan Folkman bahwa pengelolaan stres yang efektif bukan hanya tentang mengurangi gejala, tetapi juga membangun keterampilan penyesuaian diri yang kontekstual. Dalam konteks mahasiswa aktif organisasi, strategi coping yang sehat sangat penting untuk menjaga stabilitas emosional, produktivitas, dan keberlanjutan peran ganda yang mereka jalani.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti menyampaikan beberapa saran. Pertama, *sharing session* terbimbing dapat dijadikan sebagai salah satu program intervensi rutin dalam pembinaan pengurus organisasi mahasiswa, baik oleh lembaga kampus maupun unit kegiatan mahasiswa itu sendiri. Program ini tidak memerlukan sumber daya besar, tetapi mampu memberikan dampak signifikan bagi kesehatan mental mahasiswa. Kedua, mahasiswa diharapkan mulai menyadari pentingnya mengenali stres sejak dulu dan mencari ruang aman untuk berekspresi serta belajar mengelolanya secara konstruktif. Ketiga, untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar intervensi sejenis diuji pada jumlah subjek yang lebih besar dan beragam, serta dengan metode pengukuran tambahan seperti observasi langsung atau wawancara mendalam, guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Dengan demikian, di tengah tantangan akademik dan organisasi yang semakin kompleks, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk berprestasi, tetapi juga perlu dibekali dengan keterampilan mental yang tangguh. Intervensi sederhana seperti *sharing session* bisa menjadi langkah awal yang efektif dalam membentuk generasi mahasiswa yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga sehat secara emosional.

Kepustakaan

- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*. (pp. 351–364). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- Oktafiani, N. T., & Aliwar, A. (2021). Pengaruh Strategi *Coping stress* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Jurusan Tadris MIPA FTIK IAIN Kendari. *Kulidawa*, 2(1), 30. <https://doi.org/10.31332/kd.v2i1.2729>
- Paramitha, A. S., Minarni, M., & Aditya, A. M. (2023). Pengaruh Coping Stres Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 469–476. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2101>
- Sholihah, N. H., Saragih, S., & Prasetyo, Y. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa : Apakah Peranan Problem Focused Coping ? *JIWA: Jurnal Psikologi*, 1, 328–226. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/9917%0Ahttps://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/download/9917/6539>