

Psikoedukasi Strategi *Coping* Stress Pada Mahasiswa Anggota Divisi Media Informasi dan Komunikasi

**Sayyid Rahmat Prayitno¹, Muhamad Adillah Rendisfa², Risqi Falah Amelia³, Mazd
Zahara Ghetyania Nurlailita⁴, Muhammad Zainur Rahman As-Suhaily⁵, Dewi
Khurun Aini⁶**

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Muhamad Adillah Rendisfa

E-mail: 2207016146@student.walisongo.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi terkait strategi coping stress dan praktik teknik relaksasi pernapasan (*relaxation breathing*) pada mahasiswa anggota Divisi Media Informasi dan Komunikasi (MEDIKOM) HMJ Psikologi UIN Walisongo. Metode yang digunakan meliputi pemberian materi mengenai stres, reaksi terhadap stres, jenis coping stress, serta praktik langsung teknik *relaxation breathing*. Partisipan terdiri dari enam mahasiswa yang aktif di divisi tersebut. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh peserta memahami materi yang diberikan dan merasakan ketenangan setelah mempraktikkan teknik *relaxation breathing*. Temuan ini mendukung efektivitas teknik relaksasi pernapasan dalam mengurangi tingkat stres, sekaligus menunjukkan pentingnya psikoedukasi sebagai upaya peningkatan kesejahteraan mental mahasiswa.

Kata kunci - Coping Stress, Psikoedukasi, Relaksasi Pernapasan, Stres Mahasiswa, dan Teknik Relaksasi

Abstract

This community service activity aims to provide psychoeducation on stress coping strategies and the practice of relaxation breathing techniques to students who are members of the Media Information and Communication Division (MEDIKOM) of the Psychology Student Association at UIN Walisongo. The method includes delivering material on stress, stress responses, types of coping stress, and practical application of relaxation breathing techniques. Six active students from the division participated. The results showed that all participants understood the material provided and experienced calmness after practicing relaxation breathing techniques. These findings support the effectiveness of breathing relaxation techniques in reducing stress levels while highlighting the importance of psychoeducation in improving students' mental well-being.

Keywords - Stress coping, Psychoeducation, Breathing Relaxation, Student Stress, Relaxation Techniques

PENDAHULUAN

Kehidupan di kampus menawarkan banyak sekali kesempatan yang tak hanya berfokus pada situasi akademik saja, melainkan apabila dilihat lebih luas terdapat substansi aktivitas lain salah satunya mengikuti sebuah himpunan atau wadah yang memiliki visi serta misi yang serupa dengan tujuan membentuk dan mengembangkan potensi pada seseorang dalam mencapai kredibilitas diri, yakni organisasi. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Davis (1938) mendefinisikan organisasi sebagai suatu kelompok individu yang bekerja sama di bawah seorang pemimpin untuk dapat mencapai suatu hasil atau tujuan tertentu yang diinginkan. Berbagai dinamika yang dialami seringkali menyinggung tentang tanggung jawab serta tugas sebagai kewajiban utama mereka dalam melaksanakan peran selaku mahasiswa atau mahasiswi yang berhimpun di organisasi. Keterlibatan mereka tentu membutuhkan upaya tenaga serta keterampilan dalam membentuk sinergitas yang kuat dalam mencapai karakter sumber daya manusia yang unggul dan berkualitas. Terutama dalam bidang divisi grafis atau yang biasa disebut sebagai Media Informasi dan Komunikasi (MEDIKOM).

Sedikit menyinggung mengenai divisi medikom, yakni sebuah divisi yang diinisiasi atas dasar kepentingan bersama untuk membangun citra diri himpunan melalui aktualisasi dunia maya atau sosial media yang dioperasikan, selain itu terdapat tugas lain yang sama pentingnya seperti melakukan pengeditan pada jenis foto maupun video yang secara langsung mendesak mereka untuk selalu mampu mengedepankan sikap-sikap kreativitas. Melihat dari tugas-tugasnya yang bersifat kontinu atau keberlanjutan, distraksi tekanan dari faktor internal maupun eksternal dapat memicu ketidakberdayaan mereka dalam mengatur serta menjaga perasaan emosi agar tetap stabil. Fenomena ini seringkali terjadi bukan hanya sebatas kerumitan dalam menjalankan tugas, melainkan perbandingan antara *mood* dengan tugas yang sedang dikerjakan tidak seimbang yang pada akhirnya dapat menyebabkan terjadinya stres.

Tummers (2020) menjelaskan stres sebagai reaksi fisik dan psikologis manusia terhadap perubahan dalam kehidupan, yang pada dasarnya merupakan situasi yang normal dan wajar terjadi saat menghadapi perubahan. Stres adalah respon tubuh bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban kehidupan yang ditandai dengan keluhan somatik (gejala fisik) dan disertai keluhan psikis (Hawari, 2016). Stres merupakan sindrom spesifik yang terdiri dari perubahan tidak tentu dalam sistem biologis tubuh (Townsend, 2015). Stres dapat berupa kejadian yang mengancam pada kondisi fisik, psikis, dan kesejahteraan spiritual dari serangkaian respon psikologis dan adaptasi (Murharyati et al., 2021).

Berdasarkan realitas lingkup organisasi yang sedang terjadi, keresahan ini menjadikan hal utama yang menyangkut kesejahteraan emosi sebagai masalah yang seharusnya dilakukan upaya strategi *coping* stres bagi para anggota. Namun, bilamana hal tersebut tidak dapat dihindarkan maka dampaknya akan memberikan tekanan pada sisi psikologis.

Dalam situasi stres, orang berusaha mengatasi ketidaksesuaian atau pertentangan antara kebutuhan dan sumber daya mereka, hal tersebut dinamakan dengan *coping stress*. Menurut Sarafino (dalam Maryam, 2017), *coping* adalah upaya untuk mengurangi atau menetralkan stres. Lazarus juga mengatakan bahwa *coping* adalah proses yang dilalui oleh seseorang untuk menyelesaikan situasi stres. Ini adalah reaksi fisik dan mental seseorang terhadap keadaan yang mengancam mereka (Lubis, dkk., 2015). Menurut Haber dan Runyon (1984), *coping* mencakup semua jenis perilaku dan pikiran yang, baik negatif maupun positif, dapat mengurangi situasi yang membebani seseorang agar tidak menimbulkan stres (Maryam, 2017). Menurut beberapa definisi *coping* tersebut, *coping* adalah: (1) respons perilaku dan pikiran terhadap stres; (2) penggunaan sumber daya yang ada pada diri atau lingkungan sekitar individu; (3) dilakukan secara sadar oleh individu; dan (4) tujuan untuk mengurangi atau mengatur konflik yang muncul dari diri pribadi dan di luar dirinya (internal atau eksternal konflik), sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

Setiap individu ketika melakukan upaya untuk menanggulangi stres tentunya akan berbeda-beda. Pendekatan yang dilakukan sangat bervariasi tergantung dari tingkat kebutuhan yang

diinginkan. *Coping stres* merupakan proses pemulihan dari dampak pengalaman stres atau reaksi fisik serta psikis yang terdiri dari perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan yang dialami oleh seseorang, yang mencakup strategi kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengendalikan situasi penuh stres dan emosi negatif yang tidak menguntungkan (Andriyani, 2019). Terdapat dua jenis *coping stres* manusia, menurut Chinaveh (2013). Yang pertama adalah respons adaptif terhadap stresor yang bertujuan untuk mengatasi stresor (mengendalikan/menyelesaikan stresor), dan yang kedua adalah respons maladaptif terhadap stresor, yang menghindarinya karena cenderung menghindari untuk mencoba mengatasi stresor. Cara berpikir yang adaptif terhadap stresor menunjukkan analisis masalah secara logis dan evaluasi positif, sedangkan cara berpikir yang maladaptif menunjukkan penolakan dan menghindari upaya berpikir tentang masalah. Cara bertindak yang adaptif terhadap stresor menunjukkan tindakan untuk menyelesaikan masalah dan mencari bantuan, sedangkan cara bertindak yang maladaptif menunjukkan dalam pelampiasan emosi dan justru cenderung mencari kesenangan lain.

Kemampuan *coping stres* penting untuk dikembangkan agar individu dapat menghadapi berbagai stresor, baik yang ringan maupun yang lebih berat, seperti konflik keluarga (Windarwati et al., 2020). Hal ini mendorong penelitian lebih lanjut tentang cara-cara untuk meningkatkan *coping stres*. Regehr et al. (2013) mengungkapkan bahwa intervensi untuk meningkatkan *coping stres* umumnya dilakukan dalam tiga bentuk: (1) intervensi berbasis seni, (2) intervensi berbasis psikoedukasi, dan (3) intervensi berbasis kognitif, keperilakuan, atau *mindfulness*. Salah satu metode intervensi *coping stres* yang menggunakan pendekatan kognitif, keperilakuan, dan *mindfulness* adalah *relaxation breathing*.

Relaxation breathing atau relaksasi dengan nafas dalam merupakan teknik relaksasi yang sederhana, di mana paru-paru mengambil oksigen sebanyak mungkin. Teknik ini melibatkan pola pernapasan yang lambat, dalam, dan santai sehingga membantu seseorang merasa lebih tenang (Nipa, 2017). Relaksasi *Breathing*, atau yang lebih dikenal sebagai *Deep Slow Breathing* merupakan teknik pernapasan yang dirancang untuk membantu individu mencapai keadaan rileks melalui pengaturan pola bernapas yang lambat dan dalam. Teknik ini melibatkan pernapasan dengan frekuensi yang lebih rendah, biasanya kurang dari 10 kali per menit, dan menekankan fase ekshalasi yang lebih panjang.

Berkenaan dengan stres, pengabdian psikoedukasi mengenai *coping stres* dan praktik *relaxation breathing* pada anggota divisi Media Informasi dan Komunikasi perlu dilakukan. Dengan demikian, penelitian ini dapat dirumuskan masalah yakni pengabdian psikoedukasi mengenai *coping stres* dan praktik *relaxation breathing* pada anggota divisi Media Informasi dan Komunikasi yang bertujuan untuk memberikan edukasi pengalaman praktis.

METODE

Pengabdian ini dilakukan dengan kegiatan psikoedukasi dan praktik bersama yang dilaksanakan pada anggota Divisi Media Informasi dan Komunikasi HMJ Psikologi UIN Walisongo. Partisipan pada pengabdian ini berjumlah enam orang. Psikoedukasi yang dilakukan berupa pemberian materi mengenai stres, reaksi terhadap stres, dan jenis *coping stres*. Setelah pemberian materi mengenai stres selanjutnya dijelaskan mengenai teknik *relaxation breathing*. Partisipan menyimak materi dengan baik dan seksama. Sesi dilanjutkan praktik *relaxation breathing* yang diikuti oleh seluruh peserta. Sesi terakhir adalah *sharing session* dan penyampaian kesan dan pesan selama mengikuti kegiatan dan kesan setelah melakukan *relaxation breathing*. Sesi dilanjutkan dengan penutup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 7 November 2024 bertempat di UIN Walisongo Semarang. Partisipan pada penelitian ini berjumlah enam orang yang seluruhnya merupakan mahasiswa semester 3 program studi psikologi. Pada saat penelitian berlangsung partisipan baru saja melewati fase ujian tengah semester, yang mana pada saat yang bersamaan juga

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

sedang menjalankan beberapa program kerja di organisasi himpunan mahasiswa jurusan. Ujian tengah semester menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan seluruh subek ujian untuk mendapatkan nilai di akhir semester nanti. Ujian tengah semester terbagi dalam beberapa bentuk seperti ujian tulis, ujian lisan, project based, dll. Tentunya setiap subjek mata kuliah memiliki kebijakannya masing-masing. Dalam kondisi seperti inilah muncul resiko stres yang cukup besar, untuk itu penting dilakukan psikoedukasi mengenai stres dan praktik relaxation breathing sebagai salah satu upaya coping stres.

Pada sesi awal dilakukan pengenalan dari tim pengabdian dilanjutkan dengan pemberian materi oleh dua orang tim pengabdian mengenai stres, reaksi terhadap stres, dan jenis *coping stres*. Penyampaian materi dilakukan selama 15 menit dan dilanjutkan dengan pemberian materi mengenai teknik *relaxation breathing*. *Realaxation breathing* dilakukan dalam 5 langkah yakni: pertama, peserta akan dikondisikan dalam posisi duduk yang nyaman; kedua, peserta diminta untuk meletakkan kedua tangan di atas area abdomen atau perut; ketiga, peserta dianjurkan untuk menarik napas secara perlahan dan dalam melalui hidung, sambil berhitung hingga tiga detik; keempat, setelah menarik napas dalam-dalam, peserta diminta untuk menahan napas selama kurang lebih tiga detik; kelima, peserta akan mengerutkan bibirnya seolah-olah sedang meniup, kemudian menghembuskan napas secara perlahan melalui mulut selama kurang lebih enam detik.

Setelah praktik sesi selanjutnya adalah sesi *sharing session*, pada sesi ini peserta secara individu diminta mengungkapkan pemahamaannya mengenai materi pertama yang disampaikan yakni materi tentang stres, kemudian pemahaman tentang metode *relaxation breathing*, dan menyampaikan perasaannya setelah melaksanakan *relaxation breathing*. Dari penyampaian kesan pesan seluruh partisipan didapatkan hasil bahwa keseluruhan peserta memahami tentang materi yang disampaikan mengenai stres dan *relaxation breathing*. Seluruh peserta juga mengungkapkan bahwa keadaannya lebih tenang setelah praktik *relaxation breathing*. Akhir sesi ditutup dengan penutupan oleh seluruh tim pengabdian dan berakhirlah sesi pengabdian.

Sejalan dengan hasil penelitian terdahulu beberapa penelitian dijelaskan bahwa teknik relaksasi pernapasan terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres. Berbagai studi menunjukkan bahwa teknik relaksasi pernapasan, seperti napas dalam dan meditasi, dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres pada berbagai kelompok usia, lalu Musdalifah et al. (2022) mengemukakan bahwa teknik ini tidak hanya mengurangi kecemasan tetapi juga meningkatkan kualitas pernapasan, yang berkontribusi pada kesehatan fisik secara keseluruhan. Rasyidin (2022) mencatat bahwa relaksasi napas dalam dapat menciptakan pikiran yang lebih tenang dan rasional, membantu individu menghadapi situasi stres dengan lebih baik. Hasil-hasil ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi pernapasan bukan hanya efektif untuk mengurangi kecemasan tetapi juga dapat meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan, menjadikannya sebagai alternatif non-farmakologis yang bermanfaat dalam manajemen stres di berbagai kelompok usia.



Gambar 1.

Pelaksanaan Pengabdian

KESIMPULAN

Kegiatan ini menunjukkan bahwa teknik psikoedukasi dan praktik *relaxation breathing* efektif dalam mengurangi tingkat stress pada mahasiswa Divisi Media Informasi dan Komunikasi (MEDIKOM) HMJ Psikologi UIN Walisongo. Semua partisipan memahami materi tentang stress dan coping stress, serta merasakan ketenangan setelah praktik *relaxation breathing*. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya psikoedukasi dan praktik manajemen stress berbasis non-farmakologis untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Dengan demikian, *relaxation breathing* dapat menjadi strategi yang mudah diimplementasikan untuk mengatasi tekanan psikologis di berbagai konteks.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Divisi Media Informasi dan Komunikasi HMJ Psikologi UIN Walisongo atas partisipasi aktifnya dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan, termasuk rekan-rekan peneliti, institusi UIN Walisongo, dan pembimbing yang telah memberikan masukan konstruktif selama proses penelitian. Dukungan ini menjadi faktor penting dalam keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauziyah, W. (2023). PENGARUH TERAPI PSIKORELIGIUS MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Fratama, F. F. (2022). PEMANFAATAN TERAPI SLOW DEEP BREATHING (SDB) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI: STUDI LITERATUR. *Jurnal Skala Kesehatan*, 13(2), 131-138.
- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., & Syahfitri, D. (2015). Coping Stress pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Diversita*, 1(2).
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal konseling andi matappa*, 1(2), 101-107.
- Musdalifah, M., Daud, A., & Birawida, A. B. (2022). Analisis Kualitas Air dan Beban Pencemaran di Danau Universitas Hasanuddin: Analysis of Water Quality and Pollution Load in Lake Hasanuddin University. *Hasanuddin Journal of Public Health*, 3(1), 99-114.
- Rasyidin, M. U., & Pratiwi, T. I. (2022). Penerapan teknik relaksasi untuk menangani kecemasan menghadapi ujian pada siswa. *Jurnal BK UNESA*, 12(2), 865–877. <https://ejournal.unesa.ac.id/>