



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Eksplorasi Pengalaman Stress-Related Growth pada Mahasiswa yang Memimpin Organisasi
Nasywa Kamila Afifah, Aisha Sekar Lazuardini Rachmanie, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2025 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

Eksplorasi Pengalaman *Stress-Related Growth* pada Mahasiswa yang Memimpin Organisasi

Nasywa Kamila Afifah¹, Aisha Sekar Lazuardini Rachmanie²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstrak

Abstrak. Mahasiswa tidak hanya berperan sebagai pembelajar akademis, tetapi kerap kali juga memiliki tanggung jawab dalam kepemimpinan organisasi yang penuh tantangan dan dapat memicu stres. Walaupun stres dapat berdampak negatif, perspektif psikologi positif mengungkap bahwa stres juga dapat mendorong pertumbuhan personal yang sejalan dengan fenomena *stress-related growth* (SRG). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman SRG pada mahasiswa yang memimpin organisasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode kualitatif, melalui wawancara semi-terstruktur untuk memahami pengalaman SRG pada mahasiswa yang memimpin organisasi. Partisipan penelitian adalah mahasiswa Universitas Gadjah Mada angkatan 2021 yang sedang memimpin organisasi selama minimal enam bulan. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan *thematic analysis*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam posisi pemimpin organisasi yang penuh tantangan dan tekanan membuka ruang untuk terjadinya SRG. Hal tersebut meliputi pengembangan kemampuan adaptasi dalam kepemimpinan, strategi koping untuk mengelola tekanan organisasi, pengembangan keterampilan interpersonal dan komunikasi, dan dinamika *problem-solving* dalam kepemimpinan.

Kata kunci: *stress-related growth, mahasiswa, kepemimpinan, organisasi, psikologi positif*

Abstract. Students not only serve as academic learners, but often have organizational leadership responsibilities that can be challenging and stressful. Despite the negative impact of stress, positive psychology perspectives reveal that stress can also promote personal growth, which is in line with the phenomenon of stress-related growth (SRG). This study aims to explore the experience of SRG in students who lead organizations. This study uses a descriptive approach with qualitative methods, through semi-structured interviews to understand the experience of SRG in students who lead organizations. The research participants were students of Universitas Gadjah Mada class 2021 who were leading organizations for at least six months. The data collected was analyzed using thematic analysis. The results of this study indicate that student involvement in challenging and stressful organizational leadership positions opens up space for SRG to occur. These include the development of adaptability in leadership, coping strategies to manage organizational pressures, development of interpersonal and communication skills, and problem-solving dynamics in leadership.

Keywords: *stress-related growth, student, leadership, organization, positive psychology*