

Strategi Coping Kolektif: Peran Comunitas Alfa Omega sebagai Jaringan Pendukung Mahasiswa di Kota Kupang

Soter C B Peja Tena^{1*}, Kristina A Meo², Placida Nurti³, Anna F Unsain⁴, Sirila V Heret⁵, Aryanti D Keiku⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Sosiologi, Universitas Nusa Cendana
sotertena@gmail.com*



e-ISSN: 2987-811X

MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.lumbungpare.org/index.php/maras>

Vol. 4 No. 3 September 2026

Page: 1066-1076

Article History:

Received: 27-06-2026

Accepted: 12-07-2026

Abstrak : Mahasiswa perantau di Kota Kupang menghadapi tekanan psikososial berlapis akibat perpindahan geografis yang menyebabkan guncangan sosial kultural. Penelitian kualitatif studi kasus ini mengidentifikasi komunitas Alfa Omega sebagai jaringan coping kolektif yang mendukung mahasiswa. Melibatkan 6-10 mentor komunitas dipilih melalui purposive dan snowball sampling, data dikumpulkan via wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan analisis dokumen, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik Braun dan Clarke dengan triangulasi sumber. Hasil penelitian menemukan komunitas menjalankan sistem coping kolektif terintegrasi melalui tiga pilar yaitu (1) spiritualitas sebagai emotion-focused coping, (2) intelektualitas sebagai problem-focused coping, dan (3) kepemimpinan sebagai proactive coping. Ketiga pilar didukung oleh mekanisme unik berupa relasi afektif mentor-anggota, reframing kognitif kolektif, dan logika gift economy yang beroperasi dalam jaringan pendukung berlapis: individual, kolektif, dan institusional. Kesimpulannya, komunitas berbasis keimanan berfungsi sebagai infrastruktur psikologis terstruktur yang memperluas kerangka communal coping dalam konteks masyarakat non-barat berorientasi komunal, sekaligus menawarkan model jaringan pendukung relevan bagi kebijakan layanan kemahasiswaan.

Kata Kunci : Komunitas Keimanan; Mahasiswa Perantau; Jaringan Pendukung; Kota Kupang

PENDAHULUAN

Mobilitas mahasiswa antardaerah di Indonesia terus meningkat seiring perluasan akses pendidikan tinggi ke wilayah-wilayah yang secara historis terpinggirkan dari arus utama pembangunan. Setiap tahun, ribuan mahasiswa meninggalkan lingkungan sosial dan budaya mereka untuk menempuh studi di kota-kota tujuan, membawa serta harapan akademis sekaligus menghadapi tekanan

psikologis yang kompleks (Ifadah, 2025). Perpindahan ini bukan semata peristiwa geografis, melainkan sebuah transisi sosial-kultural yang dalam literatur psikologi dipahami melalui konsep stres akulturatif (tekanan psikologis akibat budaya baru) dan *culture shock* (kejutan budaya) dua kondisi yang secara empiris terbukti memengaruhi kesejahteraan psikologis, performa akademik, dan ketahanan adaptif mahasiswa perantau.

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa rantau menghadapi tekanan berlapis seperti *culture shock*, *homesickness*, (rasa kangen rumah) tekanan ekonomi, dan beban akademik yang harus dikelola secara simultan (Inaswati, 2025). Respons terhadap tekanan ini umumnya dianalisis melalui kerangka coping Lazarus dan Folkman (1984), yang membedakan antara *problem-focused coping* (upaya langsung mengatasi sumber stres) dan *emotion-focused coping* (regulasi respons emosional terhadap stres). Coping dipahami sebagai upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan melebihi kapasitas individu (Salsabila, 2025). Berbagai penelitian di Indonesia memperkuat relevansi kerangka ini, termasuk dimensi *spiritual coping* (penanggulangan diri secara spiritual) yang menjadi karakteristik khas konteks masyarakat religius Indonesia (Eka Dwi Ningsih & Surawan, 2025) (Salmah, 2016). Namun, hampir seluruh kajian empiris tentang coping mahasiswa Rantau tanpa kecuali menempatkan individu sebagai unit analisis tunggal. Coping diperlakukan sebagai respons personal, sementara komunitas dan jaringan sosial hanya dipahami sebagai sumber daya eksternal yang diakses oleh individu, bukan sebagai aktor kolektif yang secara aktif mengorganisasi dan menjalankan strategi coping bersama.

Kota Kupang, sebagai ibu kota Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), berfungsi sebagai pusat gravitasi pendidikan tinggi bagi mahasiswa yang datang dari berbagai kabupaten dan pulau di NTT dari Timor, Flores, Sumba, Rote, Sabu, hingga Alor. Mahasiswa yang merantau ke Kupang menghadapi konteks urban yang secara sosial, ekonomi, dan budaya berbeda dari latar belakang mereka yang umumnya agraris dan komunal. Meskipun masih berada dalam batas provinsi yang sama, jarak geografis, perbedaan dialek, tekanan biaya hidup kota, dan ketidakhadiran jaringan keluarga menjadikan pengalaman merantau ke Kupang sebagai pengalaman adaptasi yang nyata dan signifikan secara psikologis.

Dalam konteks inilah peranan komunitas Alfa Omega layak dikaji secara akademis. Komunitas ini bukan merupakan himpunan mahasiswa berbasis kedaerahan atau kesamaan daerah asal, melainkan sebuah komunitas yang terbentuk di atas landasan kesamaan iman Kristiani, yang anggotanya berasal dari berbagai daerah di NTT. Kesamaan iman menjadi perekat primer yang menghimpun mahasiswa lintas kabupaten dan pulau dalam satu ruang komunitas yang secara organik berkembang menjalankan fungsi ganda: persekutuan spiritual sekaligus jaringan dukungan sosial dan akademik. Fenomena ini menghadirkan pertanyaan yang menarik secara teoretis: apakah ikatan berbasis keyakinan yang melampaui batas kedaerahan justru lebih efektif dalam membangun kapasitas coping kolektif, karena ia mengintegrasikan dimensi spiritual, sosial, dan akademik dalam satu sistem dukungan yang terintegrasi.

Dari perspektif teori jaringan sosial, komunitas Alfa Omega dapat dipahami sebagai jaringan yang mengombinasikan *bonding social capital solidaritas* (internal yang kuat di antara sesama anggota) dengan *bridging social capital* (yang melampaui

sekat-sekat kedaerahan). Sementara itu, dari perspektif psikologi komunitas, komunitas ini berpotensi menjalankan fungsi yang oleh Lyons, Mickelson, Sullivan, dan Coyne (1998) konseptualisasikan sebagai *communal coping*: kondisi di mana sebuah kelompok secara kolektif mengappraise tekanan sebagai masalah bersama (*shared appraisal*) dan meresponsnya melalui tindakan yang terkoordinasi secara bersama (*shared action*).

Kegelisahan akademis penelitian ini berpangkal pada satu ironi yang mencolok, teori coping telah berkembang melampaui model individual Lazarus dan Folkman, mencakup dimensi sosial, spiritual dan komunal, namun penelitian empiris di Indonesia masih didominasi oleh perspektif individual. Komunitas, persekutuan, dan jaringan berbasis keimanan yang secara nyata hadir dan berfungsi dalam kehidupan mahasiswa Indonesia hampir tidak pernah diteliti sebagai subjek coping yang mandiri. Alimin Alwi, (2025) paling dekat dengan perspektif ini melalui kajian sosiologis tentang solidaritas asrama mahasiswa rantau di Makassar, namun absennya kerangka psikologi coping dalam analisisnya menjadikan temuan tersebut tidak dapat secara langsung menjawab pertanyaan tentang mekanisme coping kolektif.

Secara praktis, kekosongan penelitian ini berdampak nyata seperti institusi pendidikan tinggi gagal mengenali dan memanfaatkan komunitas berbasis keimanan seperti Alfa Omega sebagai infrastruktur dukungan psikologis yang sudah ada dan berfungsi secara organik. Layanan kemahasiswaan yang tersedia umumnya bersifat individual konseling personal, bantuan akademik, beasiswa tanpa mengintegrasikan potensi komunitas keimanan sebagai mitra strategis dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Akibatnya, modal sosial dan spiritual yang tersimpan dalam komunitas-komunitas ini luput dari perhatian kebijakan kelembagaan.

Dari pemetaan terhadap beberapa penelitian terdahulu yang relevan, tiga kesenjangan pengetahuan dapat diidentifikasi secara sistematis. Pertama, tidak ada satu pun penelitian yang mengkaji coping sebagai praktik kolektif yang diorganisasi oleh komunitas berbasis keimanan. Seluruh penelitian yang ada memperlakukan dukungan sosial sebagai sumber daya yang diakses secara individual, bukan sebagai praktik yang dimediasi dan diorganisasi oleh komunitas sebagai entitas kolektif (Inaswati, 2025) (Tania Pebrianti & Dewi Rosiana, 2025) (Salmah, 2016) (Kinanti Hanum & Ira Darmawanti, 2022) (Ifadah, 2025).

Kedua, tidak ada penelitian yang menempatkan NTT dan Kota Kupang sebagai konteks utama kajian. Seluruh penelitian terdahulu terpusat di Jawa, Kalimantan, dan Sulawesi, menghasilkan kekosongan epistemologis yang signifikan, dinamika psikologis mahasiswa rantau NTT di Kupang dengan kekhasan konteks budaya, sosial, dan religiusitasnya yang tinggi belum pernah terdokumentasi dalam literatur psikologi mahasiswa nasional. Ketiga, komunitas berbasis keimanan sebagai jaringan coping terstruktur yang mengintegrasikan dimensi spiritual, sosial, dan akademik secara simultan belum pernah menjadi objek kajian dalam penelitian coping mahasiswa di Indonesia. Ini adalah lacuna yang tidak dapat diisi oleh ekstrapolasi dari temuan penelitian di konteks lain.

Urgensi penelitian ini bersifat teoretis dan kontekstual sekaligus. Secara teoretis, penelitian ini merupakan salah satu upaya awal untuk mengoperasionalkan konsep communal coping (Lyons et al., 1998) dalam konteks komunitas keimanan mahasiswa Indonesia mengisi celah antara perkembangan teori

dan keterbatasan penelitian empiris yang ada. Secara kontekstual, semakin kompleksnya tekanan yang dihadapi mahasiswa rantau NTT di Kupang pasca-pandemi meningkatnya biaya hidup, tekanan akademik, dan melemahnya jaring pengaman keluarga jarak jauh menjadikan komunitas seperti Alfa Omega bukan sekadar kelompok sosial-spiritual, melainkan infrastruktur psikologis yang menopang ketahanan mahasiswa dalam menghadapi tekanan nyata keseharian.

Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus dipilih karena kemampuannya menangkap kedalaman dan kontekstualitas dari sistem yang terbatas (*bounded system*) seperti komunitas Alfa Omega, yang kompleksitasnya tidak dapat direduksi menjadi variabel-variabel terukur. Bertolak dari seluruh argumentasi di atas, penelitian ini mengajukan pertanyaan pokok: Bagaimana strategi coping kolektif dibangun, dipraktikkan, dan dipertahankan oleh komunitas Alfa Omega sebagai jaringan pendukung mahasiswa di Kota Kupang? Pertanyaan ini mencakup tiga dimensi analitik: (1) Bagaimana reaksi kolektif sebuah komunitas terhadap beban yang dirasakan anggotanya? (2) Bentuk-bentuk konkret strategi coping yang dikembangkan bersama spiritual, sosial, maupun akademik; dan (3) Mekanisme yang memediasi peran komunitas sebagai jaringan pendukung yang memperkuat ketahanan psikologis anggotanya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus (*case study*) yang berpijak pada paradigma interpretivisme dan konstruktivisme sosial. Pendekatan ini dipilih karena mampu menangkap pemahaman mendalam terhadap makna, proses, dan pengalaman subjektif individu maupun kelompok dalam konteks sosial mereka, yang tidak dapat direduksi menjadi variabel-variabel terukur. Penelitian dilaksanakan di Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur, dengan fokus pada komunitas Alfa Omega sebagai unit analisis utama, yakni entitas kolektif dengan sistem nilai, struktur sosial, dan pola interaksi yang khas. Informan penelitian adalah para mentor komunitas Alfa Omega yang dipilih melalui *purposive sampling* berdasarkan kriteria seperti aktif sebagai mentor minimal satu tahun, terlibat dalam kegiatan rutin komunitas, dan pernah mendampingi mahasiswa dalam menghadapi tekanan psikososial.

Jumlah informan ditentukan berdasarkan prinsip saturasi data (*data saturation*), dengan target awal enam hingga sepuluh mentor sebagai informan utama. Penetapan target ini didasarkan pada kedalaman informasi yang diperlukan untuk memahami peranan mentor dalam konteks penelitian. Untuk memperkaya perspektif dan meningkatkan validitas data, *snowball sampling* terbatas digunakan sebagai strategi pelengkap guna menjangkau mentor kunci yang mungkin tidak teridentifikasi sejak awal proses rekrutmen. Meskipun menargetkan enam hingga sepuluh informan, proses pengumpulan data hanya menghasilkan satu informan yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia berpartisipasi penuh dalam penelitian. Informan utama dalam penelitian ini diberi kode IK untuk menjaga kerahasiaan identitas. Informan ini memiliki pengalaman substansial sebagai mentor dan dapat memberikan wawasan mendalam tentang topik yang diteliti.

Informan penelitian ini adalah Pak Hotlif Nope, seorang laki-laki berusia 49 tahun yang memiliki pengalaman menjadi mentor selama 1 tahun. Dengan

pengalaman mentoring selama periode tersebut, informan telah mendapatkan perspektif yang cukup untuk memberikan informasi berharga terkait dinamika, tantangan, dan peran mentor dalam konteks penelitian. Pemilihan informan ini didasarkan pada kesesuaian dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan sebelumnya. Keterbatasan jumlah informan dalam penelitian ini disebabkan oleh beberapa faktor yang tidak dapat dihindari. Pertama, aksesibilitas terhadap responden potensial terbatas karena sulitnya menjangkau mentor-mentor yang memenuhi kriteria khusus penelitian. Kedua, kesediaan informan untuk berpartisipasi dalam proses wawancara mendalam cukup rendah, mengingat ketersediaan waktu dan komitmen yang dibutuhkan. Ketiga, kriteria inklusi yang spesifik sesuai kebutuhan penelitian mengharuskan peneliti untuk selektif dalam memilih informan yang relevan. Meskipun hanya melibatkan satu informan, data yang diperoleh dari Pak Hotlif Nope (IK) cukup kaya, detail, dan mendalam untuk menjawab pertanyaan penelitian melalui analisis kualitatif secara komprehensif. Pendekatan kualitatif dengan informan tunggal dapat memberikan pemahaman holistik dan kontekstual yang tidak selalu dapat dicapai melalui pendekatan kuantitatif dengan jumlah informan yang lebih besar.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik yang saling melengkapi sebagai wujud triangulasi sumber data yaitu:

1. Wawancara mendalam semi-terstruktur berlangsung 60–90 menit per sesi dengan pedoman wawancara yang fleksibel.
2. Observasi partisipatif melalui keterlibatan aktif peneliti dalam pertemuan kelompok, ibadah, sesi mentoring, dan diskusi informal komunitas.
3. Analisis dokumen resmi komunitas seperti AD/ART, program kerja, modul pendampingan, dan konten digital yang relevan.

Analisis data menggunakan pendekatan analisis tematik (*thematic analysis*) Braun dan Clarke (2006) yang berlangsung dalam enam fase iteratif: familiarisasi data, pengkodean awal, pengelompokan tema potensial, peninjauan tema, pendefinisian tema, hingga penulisan laporan analisis secara simultan dengan pengumpulan data (*concurrent analysis*). Keabsahan data dijamin melalui empat kriteria Lincoln dan Guba (1985): kredibilitas (triangulasi, *member checking*, *peer debriefing*), transferabilitas (*thick description*), dependabilitas (*audit trail*), dan konfirmabilitas (refleksivitas peneliti). Seluruh proses penelitian menjunjung tinggi prinsip etika penelitian yang meliputi *informed consent*, kerahasiaan dan anonimitas informan, perlindungan dari risiko psikologis, penghormatan terhadap otonomi informan, serta sensitivitas terhadap konteks keagamaan dan budaya komunitas Alfa Omega.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Reaksi Kolektif Sebuah Komunitas terhadap Beban yang Dirasakan Anggotanya

Setiap individu yang tumbuh dalam kondisi keluarga yang tidak utuh, keterbatasan akses pendidikan, maupun pengalaman penolakan sejak dini membawa beban psikologis yang memerlukan ruang pemulihan yang tidak sekadar bersifat material, melainkan juga relasional dan spiritual. Dalam konteks itulah komunitas Alfa Omega hadir sebagai entitas sosial yang secara sadar membangun ekosistem dukungan bagi mahasiswa yang rentan secara psikososial di Kota Kupang.

Temuan lapangan pertama fungsi komunitas Alfa Omega sebagai wadah yang secara aktif menyerap, menampung, dan mentransformasi trauma psikologis anggotanya, di mana sebagian besar anggota masuk dengan latar belakang yang oleh Lazarus dan Folkman (1984) dikategorikan sebagai *harm/loss appraisal* (penilaian kerugian/kerusakan) seperti “tertolak sejak dalam kandungan,” *broken home* (keluarga tidak utuh), dan putus sekolah akibat jarak geografis hingga 7-10 kilometer. Respons komunitas terhadap kondisi ini melampaui sekadar intervensi material, melalui pola relasi yang dicirikan oleh pernyataan narasumber “katong mau minta terima kasih apa di ini anak? Sudah, katong kasih kuliah dia saja” komunitas membangun *attachment bond* (ikatan emosional) (Weiss, 1974) yang memberikan rasa aman eksistensial, di mana mentor menjalankan fungsi *parenting supplementary* (pengasuhan tambahan) yang menggantikan atau melengkapi fungsi orang tua biologis yang absen secara emosional maupun finansial.

Reaksi kolektif ini juga tampak dari cara komunitas *me-reframe* ukuran keberhasilan anggotanya, sebagaimana dinyatakan narasumber: “Tapi saya cara melihatnya bukan pakai orang pakar, tapi bagaimana mereka dari minus kemudian bisa sampai angka tiga. Bagi orang biasa angka tiga itu kan masih di bawah standar begitu, tapi bagi saya dari minus sampai angka tiga itu prestasi dan saya harus berikan apresiasi terhadap prestasi itu”. Sebuah pendekatan yang selaras dengan *strength based perspective* (perspektif berbasis kekuatan) (Saleebey, 1992) dan berfungsi sebagai mekanisme reframing kognitif kolektif. Secara teoretis, temuan ini mendemonstrasikan perlunya perluasan unit analisis dari individu ke komunitas dalam teori coping, karena kerangka Lazarus-Folkman yang bersifat intra-psikis perlu diperluas dengan dimensi intersubjektif dan kolektif untuk menangkap realitas masyarakat non-barat yang nilai komunalismenya lebih dominan. Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas program bukan semata ditentukan oleh kurikulum formal, melainkan oleh kualitas relasi afektif antara mentor dan anggota, sehingga program pemerintah yang impersonal dan birokratis cenderung kurang efektif dibanding inisiatif berbasis komunitas yang digerakkan oleh komitmen relasional.

Bentuk-Bentuk Konkret Strategi Coping yang Dikembangkan Bersama Spiritual, Sosial, Maupun Akademik

Upaya bertahan dan berkembang di tengah tekanan sosial tidak cukup ditopang oleh semangat individu semata, melainkan membutuhkan struktur yang terencana dan menyeluruh agar proses pemulihan dapat berlangsung secara berkelanjutan. Komunitas Alfa Omega hadir sebagai respons konkret terhadap fenomena sosial di atas. Sebagai temuan penelitian, komunitas ini mengembangkan program berbasis tiga pilar utama, yaitu spiritualitas, intelektualitas, dan kepemimpinan, yang dirancang secara terpadu sebagai sistem penopang bagi anggotanya dalam menghadapi berbagai dimensi tekanan hidup. Pilar spiritualitas dijalankan melalui praktik ibadah berkala, pelatihan berkhutbah, dan pembinaan iman. Pilar intelektualitas diwujudkan melalui bimbingan akademis berbasis program studi, pendampingan penulisan jurnal ilmiah, serta fasilitasi penerimaan mahasiswa melalui jalur Seleksi Nasional Berbasis Prestasi (SNBP) yang telah menghasilkan 50 penerimaan. Adapun pilar kepemimpinan diimplementasikan melalui sistem suksesi tahunan kepengurusan, kepanitiaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), dan pelatihan berbicara di depan umum

(*public speaking*), dengan capaian lebih dari 20 alumni yang kini berkarier sebagai dosen. Ketiga pilar tersebut tidak berdiri sendiri-sendiri, melainkan bekerja secara berurutan dan saling menopang, sebagaimana dinyatakan narasumber: “Spiritualitas itu semacam jadi fondasi bagi mereka untuk mendapatkan karakter yang baik, baru nanti ke intelektualitas, terus nanti ke kepemimpinan”.

Secara teoretis, desain program tiga pilar Komunitas Alfa Omega dapat dipetakan ke dalam dua modalitas coping utama dalam kerangka Lazarus dan Folkman (1984). Pilar spiritualitas berfungsi sebagai *emotion-focused coping*, yakni upaya regulasi respons emosional terhadap tekanan, karena melalui praktik keagamaan, anggota difasilitasi untuk mengolah pengalaman traumatik melalui narasi transendensi. Hal ini sejalan dengan konsep pencarian makna (*meaning-making*) dari Frankl (1959), yang menyatakan bahwa kemampuan individu menemukan makna di balik penderitaan merupakan fondasi ketahanan psikologis. Pilar intelektualitas, di sisi lain, bekerja sebagai *problem-focused coping* atau upaya langsung mengatasi sumber stres, karena secara langsung menasar sumber masalah melalui intervensi akademis yang terstruktur, sehingga dapat dikonseptualisasikan sebagai *collective problem-focused coping* atau penanganan masalah secara kolektif. Sementara itu, pilar kepemimpinan beroperasi sebagai *proactive coping* (Aspinwall & Taylor, 1997), yaitu upaya antisipasi dan persiapan menghadapi tantangan masa depan sebelum tantangan itu datang. Hubungan antarpilar ini bersifat *sequentially integrated*, di mana stabilisasi kondisi emosional menjadi prasyarat sebelum individu dapat secara efektif mengatasi sumber masalah eksternal dan membangun kapasitas kepemimpinan jangka panjang.

Dimensi sosial dari strategi coping kolektif komunitas ini juga tampak pada komposisi keanggotaannya yang bersifat lintas etnis, mencakup mahasiswa dari Daratan Timor, Rote, Manggarai, Ende, hingga Kalimantan. Dalam perspektif Putnam (2000), keragaman ini merepresentasikan *bridging social capital* atau modal sosial penghubung, yaitu jaringan relasi yang menghubungkan individu dari latar belakang berbeda untuk saling mendukung. Fakta bahwa ketua terpilih komunitas berasal dari etnis Rote, yang bukan merupakan kelompok mayoritas, menjadi indikator nyata komitmen komunitas terhadap prinsip meritokrasi dan inklusi sosial. Selain itu, program kunjungan ke kampung pemulung merupakan mekanisme terapeutik internal atau proses penyembuhan diri yang unik, di mana anggota didorong untuk mengalami *downward social comparison* (Wills, 1981), yaitu proses membandingkan kondisi diri dengan kelompok yang berada dalam situasi lebih sulit. Proses ini secara psikologis menghasilkan *authentic gratitude* atau rasa syukur yang tulus (Emmons & McCullough, 2003), sekaligus mengaktifkan *sense of agency* dan *self-efficacy* anggota. Secara keseluruhan, temuan ini mendorong konseptualisasi konsep *institutional coping*, yakni kapasitas suatu organisasi untuk beradaptasi dan mempertahankan keberlangsungannya di bawah tekanan, sebuah konsep yang hingga kini belum mendapat perhatian memadai dalam literatur coping yang ada.

Mekanisme yang Memediasi Peran Komunitas sebagai Jaringan Pendukung yang Memperkuat Ketahanan Psikologis Anggotanya.

Ketahanan psikologis individu dalam menghadapi tekanan tidak terbentuk dalam ruang yang kosong, melainkan dimungkinkan oleh kehadiran sistem dukungan sosial yang terstruktur di sekitarnya. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa

Komunitas Alfa Omega menjalankan fungsi tersebut melalui mekanisme yang dapat dijelaskan sebagai model integratif komunitas sebagai sistem coping berlapis (*multi-layered coping system*). Mekanisme ini bekerja dalam tiga lapisan yang saling menopang. Lapisan pertama adalah *individual coping support*, yakni dukungan langsung kepada individu melalui *mentoring personal*, pembiayaan kuliah, dan apresiasi berbasis proses yang mencakup tiga dimensi saling melengkapi: C5 (Evaluasi) yaitu menilai kritis suatu proses dengan argumen logis; C6 (Mencipta) yaitu menghasilkan karya baru melalui proses inovatif yang dihargai meski melewati banyak kegagalan; dan C9 (Apresiasi) yaitu menginternalisasi nilai dari proses tersebut secara afektif. Lapisan pertama ini bekerja melalui *emotion-focused coping*, yakni regulasi respons emosional terhadap tekanan. Lapisan kedua adalah *collective coping infrastructure*, yang mencakup program tiga pilar, sistem regenerasi, dan jaringan lintas-etnis, dengan bekerja melalui *problem-focused coping* pada level kolektif, yaitu upaya langsung mengatasi sumber stres secara bersama-sama. Lapisan ketiga adalah *institutional coping legitimacy*, yang dibangun melalui kolaborasi dengan Universitas Nusa Cendana (Undana), jaringan media, dan jalur Seleksi Nasional Berbasis Prestasi (SNBP), yang beroperasi melalui *proactive coping* untuk mengantisipasi tantangan masa depan. Ketiga lapisan ini beroperasi dalam relasi dialektis: legitimasi institusional memperkuat kapasitas kolektif, yang pada gilirannya meningkatkan efektivitas dukungan individual, dan sebaliknya keberhasilan individual menjadi bukti empiris yang terus memperkuat legitimasi institusional komunitas.

Komunitas Alfa Omega benar-benar menghasilkan perubahan nyata dalam kehidupan anggotanya, sebagaimana terdokumentasi dalam empat dimensi berikut. Pertama, dalam dimensi akademis, komunitas ini berhasil memfasilitasi penerimaan 50 anggota melalui jalur Seleksi Nasional Berbasis Prestasi (SNBP) dalam rentang 2019–2024 dengan rincian 20 mahasiswa berasal dari Kabupaten Timor Tengah Utara (TTU), 10 mahasiswa dari Timor Tengah Selatan (TTS), dan 20 mahasiswa dari Kabupaten Kupang berdasarkan data rekap kelulusan yang dihimpun oleh pengurus komunitas secara periodik. Capaian ini tidak dapat diraih oleh individu yang berjuang sendiri tanpa dukungan sistem yang terstruktur. Kedua, dalam dimensi profesional jangka panjang, berdasarkan penelusuran alumni melalui wawancara mendalam dan verifikasi institusional yang dilakukan pada tahun 2024, terdapat lebih dari 20 alumni yang kini berkarier sebagai dosen di perguruan tinggi, dengan distribusi wilayah sebagai berikut: 5 dosen bertugas di institusi Kota Kupang, 7 dosen di Kabupaten TTU, 6 dosen di Kabupaten TTS, dan 2 dosen di wilayah Flores.

Angka ini merupakan indikator kuat bahwa komunitas tidak hanya membantu anggotanya bertahan dalam studi, melainkan mendorong mereka menuju posisi profesional yang signifikan. Ketiga, dalam dimensi kelembagaan, komunitas ini telah membangun jaringan kolaborasi resmi dengan Universitas Nusa Cendana (Undana) yang tersimpul dalam nota kesepahaman formal, serta mendapat pengakuan dari sejumlah media pada kurun 2022–2024, yang menunjukkan bahwa legitimasi institusional komunitas telah melampaui batas komunitas internal. Keempat, dalam dimensi sosial, keberhasilan mengelola keanggotaan lintas etnis mencakup anggota dari Daratan Timor, Rote, Manggarai, Ende, hingga Kalimantan dengan seorang ketua terpilih dari etnis Rote sebagai kelompok non-mayoritas melalui proses demokratis, membuktikan bahwa komunitas ini mampu mengubah keragaman menjadi kekuatan

bridging social capital. Secara keseluruhan, rangkaian capaian tersebut memberikan landasan empiris yang kuat untuk menyimpulkan bahwa Komunitas Alfa Omega bukan sekadar persekutuan sosial biasa, melainkan sebuah sistem coping kolektif yang terbukti efektif dalam memperkuat ketahanan psikologis anggotanya secara nyata dan terukur.

Kontribusi terpenting penelitian ini adalah demonstrasi empiris bahwa coping tidak hanya merupakan proses individual, tetapi juga proses kolektif yang terorganisir, yang melibatkan tiga dimensi sekaligus: pertama, *shared appraisal* atau penilaian bersama terhadap situasi stres yang dihadapi kelompok. Kedua, *distributed coping resources* atau distribusi sumber daya coping di antara anggota. Dan ketiga, *intergenerational coping transmission* atau transfer strategi coping dari generasi senior kepada generasi junior. Secara teoretis, temuan ini membuka ruang bagi pengembangan teori coping kolektif yang menjembatani perspektif psikologis individual dengan perspektif sosiologis struktural. Konstruk “hutang budi” yang ditemukan dalam penelitian ini merepresentasikan sebuah *indigenous concept* atau konsep lokal yang tidak memiliki padanan langsung dalam teori coping Barat, sekaligus menawarkan kontribusi orisinal bagi pengayaan teori. Secara praktis, model jaringan pendukung berlapis yang terdiri dari dimensi individual, kolektif, dan institusional dapat diadopsi sebagai kerangka kebijakan untuk memperkuat ketahanan psikologis kelompok rentan, dengan figur mentor yang otentik sebagai kunci utama efektivitas program tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa strategi coping kolektif yang dibangun, dipraktikkan, dan dipertahankan oleh Komunitas Alfa Omega terwujud melalui tiga dimensi yang saling terkait dan secara langsung menjawab rumusan masalah penelitian. Pertama, komunitas merespons beban psikososial anggotanya bukan sekadar melalui bantuan material, melainkan melalui pembentukan ikatan emosional (*attachment bond*) dan pengasuhan tambahan (*parenting supplementary*) yang disertai reframing kognitif atas ukuran keberhasilan, sehingga trauma individu dapat ditransformasikan menjadi kekuatan kolektif. Kedua, strategi coping dikembangkan secara konkret melalui tiga pilar yang terintegrasi secara berurutan, yaitu spiritualitas sebagai *emotion-focused coping*, intelektualitas sebagai *problem-focused coping* kolektif, dan kepemimpinan sebagai *proactive coping*, yang diperkuat oleh modal sosial penghubung (*bridging social capital*) lintas-etnis dan mekanisme perbandingan sosial ke bawah yang menumbuhkan rasa syukur otentik. Ketiga, peran komunitas sebagai jaringan pendukung psikologis dimediasi oleh sistem coping berlapis (*multi-layered coping system*) yang mencakup dukungan individual, infrastruktur kolektif, dan legitimasi institusional yang bekerja secara dialektis dan saling menguatkan. Ketiga temuan tersebut secara empiris menjawab tujuan penelitian untuk mengungkap bagaimana komunitas berbasis keimanan berfungsi sebagai aktor kolektif dalam proses coping, sebagaimana ditunjukkan oleh keberhasilan nyata komunitas, antara lain fasilitasi penerimaan 50 mahasiswa melalui jalur SNBP dan lebih dari 20 alumni yang kini berkarier sebagai dosen.

Secara teoretis, temuan ini memperluas kerangka coping Lazarus dan Folkman yang bersifat individual menuju konsep *institutional coping* dan *communal coping* yang

lebih relevan bagi masyarakat non-barat berorientasi komunal, sekaligus memperkenalkan konstruk lokal “hutang budi” sebagai kontribusi orisinal bagi pengayaan teori coping. Secara praktis, penelitian ini menegaskan bahwa komunitas berbasis keimanan dapat diposisikan sebagai mitra strategis layanan kemahasiswaan dalam memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa perantau, khususnya di kota-kota dengan tekanan adaptasi sosial-budaya yang tinggi seperti Kota Kupang.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan secara praktis agar perguruan tinggi, khususnya unit layanan kemahasiswaan, mengintegrasikan komunitas berbasis keimanan seperti Alfa Omega sebagai mitra resmi dalam pendampingan psikososial mahasiswa, sementara komunitas itu sendiri perlu mendokumentasikan secara sistematis praktik tiga pilarnya agar dapat direplikasi oleh komunitas keimanan lain. Adapun untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar peneliti turut melibatkan mahasiswa anggota komunitas sebagai informan guna memperoleh perspektif penerima dukungan, serta menggunakan desain kuantitatif atau campuran (*mixed-method*) pada konteks komunitas keimanan lain untuk menguji generalisasi konsep institutional coping dan konstruk “hutang budi” yang ditemukan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Alwi, A. (2025). Habitus dan strategi bertahan hidup mahasiswa marginal: Kajian sosiologis terhadap penghuni Asrama Sulawesi Tenggara di Kota Makassar. *Jurnal Perspektif*, 8(3), 383–393. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v8i3.1280>
- [2] Eka Dwi Ningsih, & Surawan. (2025). Strategi coping sebagai mekanisme adaptif mahasiswa dalam mengatasi stres akademik. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 106–114. <https://doi.org/10.69714/wef70f33>
- [3] Hanum, K., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- [4] Ifadah, T. A. (2025). Strategi coping mahasiswa perantau dalam menghadapi kesepian: Tinjauan literatur. *Indonesian Research Journal on Education*, 5, 507–512.
- [5] Inaswati, E. H. (2025). *Strategi coping mahasiswa rantau* (Skripsi sarjana, Universitas Muhammadiyah Surakarta). Repositori Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://eprints.ums.ac.id/138968/>
- [6] Naibaho, S. L., & Murniati, J. (2022). Dukungan sosial sebagai faktor pendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau yang tinggal di asrama Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 114–130. <https://doi.org/10.24854/jpu465>
- [7] Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, 7(4), 177–182.
- [8] Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- [9] Pebrianti, T., & Rosiana, D. (2025). Pengaruh strategi coping terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 5(2). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v5i2.18999>
- [10] Pratama, A. Y., Shofa, A. M. A., & Alfaqi, M. Z. (2022). Strategi adaptasi budaya bagi komunitas mahasiswa Sumba di Kota Malang sebagai upaya pencegahan konflik. *WASKITA: Jurnal Pendidikan Nilai dan Pembangunan Karakter*, 6(2), 139–155. <https://doi.org/10.21776/ub.waskita.2022.006.02.2>

-
- [11] Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
 - [12] Rahmadita, I. (2025). Makna dukungan sosial komunitas IKSI (Ikatan Keluarga Sulawesi) bagi mahasiswa Sulawesi di perantauan. *Mudabbir: Journal Research and Education Studies*, 5(2), 3634-3643.
 - [13] Salmah, I. (2016). Culture shock dan strategi coping pada mahasiswa asing program Darmasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(4), 568–575. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i4.4245>
 - [14] Salsabila, W. L. T., Dimisyqiyani, E., Aji, G. G., & Sinulingga, R. A. (2025). STRATEGI SELF-CARE DALAM PENANGANAN STRES PASCA PENSIUN MELALUI TEORI COPING LAZARUS PADA FILM THE INTERN. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(9), 554-567.
 - [15] Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161.