

SOSIALISASI DAN PENANGGULANGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FARMASI USM INDONESIA

¹Indo Mora Siregar,²Sinarsi,³Laksana Tobing

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Sari Mutiara Indonesia
Email : : indo_medan@yahoo.co.id

ABSTRAK

Stres akademik adalah kondisi ketika individu memberikan reaksi dalam bentuk perilaku atau emosi yang bersifat negatif yang muncul akibat adanya tuntutan akademik atau segala sesuatu yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar. Stres akademik biasanya disebabkan karena penilaian seseorang tentang keberhasilan dirinya dalam bidang akademik, atau kekhawatiran akan hasil yang akan ia peroleh, terutama kemungkinan untuk gagal secara akademik. Bagi yang mengalami stres perlu adanya pendampingan dan pelayanan bimbingan atau konseling. Oleh karena itu, selain orang tua, peran guru bimbingan konseling sangat penting. Selama menjalani pendidikan, prestasi belajar merupakan salah satu tolak ukur penguasaan kompetensi mahasiswa di bidang ilmunya. Dalam hidup pasti akan mengalami suatu fenomena dalam kesehariannya berupa tuntutan terhadap sesuatu hal yang harus dipenuhi. Bagi sebagian orang tuntutan tersebut terkadang menjadi suatu tekanan yang menimbulkan stress. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan para mahasiswa dalam menyikapi dan memahami tentang sosialisasi penanggulangan stress akademik pada mahasiswa Farmasi di Universitas Sari Mutiara. Metode pengabdian masyarakat ini dengan sosialisasi pada penanggulangan stress akademik, dalam bentuk ceramah dan Tanya jawab serta menonton video penanggulangan stress akademik. Hasil Pengabdian masyarakat ini adalah menambah pengetahuan para mahasiswa untuk lebih mengerti, memahami bentuk-bentuk perilaku stress akademik dan faktor yang melatarbelakangi serta melakukan penanggulangan untuk menghindari perilaku yang mengakibatkan stres. Diharapkan setelah dilakukan penanggulangan stress akademik ini para mahasiswa pengetahuannya semakin meningkat.

Kata kunci : **Stress Akademik**

ABSTRACT

Academic stress is a condition when individuals react in the form of negative behavior or emotions that arise due to academic demands or anything related to teaching and learning activities. Academic stress is usually caused by a person's assessment of his success in the academic field, or worry about the results he will get, especially the possibility of failing academically. For those who experience stress, assistance and guidance or counseling services are needed. Therefore, besides parents, the role of guidance and counseling teachers is very important. While undergoing education, learning achievement is a measure of student competency mastery in their field of knowledge. In life, you will definitely experience a phenomenon in your daily life in the form of demands for something that must be fulfilled. For some people these demands sometimes become a pressure that causes stress. The purpose of this community service is to increase students' knowledge in responding to and understanding the socialization of academic stress management for Pharmacy students at Sari Mutiara University. This community service method is socialization on dealing with academic stress, in the form of lectures and questions and answers and watching videos on dealing with academic stress. The result of this community service is to increase the

knowledge of students to better understand, understand the forms of academic stress behavior and the underlying factors and carry out countermeasures to avoid behaviors that cause stress. It is hoped that after the academic stress management is carried out, the students' knowledge will increase.

Keywords: Academic Stress

PENDAHULUAN

Selama menjalani pendidikan, prestasi belajar merupakan salah satu tolak ukur penguasaan kompetensi mahasiswa di bidang ilmunya. Dalam hidup pasti akan mengalami suatu fenomena dalam kesehariannya berupa tuntutan terhadap sesuatu hal yang harus dipenuhi. Bagi sebagian orang tuntutan tersebut terkadang menjadi suatu tekanan yang menimbulkan stres. Hal ini diungkapkan oleh Vincent Corneli (2009) yang menyebutkan stres sebagai suatu gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Fajar Slamet, 2016). Dilingkup perguruan tinggi selalu dianggap sebagai lingkungan yang sangat menegangkan bagi mahasiswa. Keadaan yang terjadi pada sebagian besar umat manusia, tidak terkecuali pada mahasiswa yang akan menjadi bahasan utama pada tulisan ini. Mahasiswa dalam aktivitas sehari-harinya pasti akan mengalami fenomena yang membuatnya mengalami suatu tekanan. Fenomena demikian merupakan hal yang sangat biasa dan terjadi pada setiap mahasiswa.

Penyebabnya bisa berasal dari banyak hal, bisa dari dalam dirinya sendiri maupun dari lingkungan sekelilingnya. Santrock (2012) menyatakan seorang individu yang memasuki perguruan tinggi dapat menentukan pilihan terhadap bidang ilmu yang ingin didalami, memiliki banyak waktu untuk bergaul dengan teman-teman mendapat lebih banyak kebebasan karena berkurangnya pantauan dari orang tua dan memiliki tantangan yang lebih besar pada tugas-tugas akademisnya.

Penyebab yang timbul dari dalam diri sendiri contohnya seperti kondisi tubuh yang lemah yang akan sangat sensitif jika mendapatkan stimulus yang menyebabkan dirinya tertekan. Contoh lain yang berasal dari lingkungan adalah kondisi perkuliahan, seperti tugas kuliah yang diberikan dosen, tuntutan membaca beberapa literasi, kesibukan berorganisasi, dan masih banyak hal lainnya yang berpotensi menjadi tekanan pada diri mahasiswa. Hal semacam ini akan sangat berat terutama bagi para mahasiswa tingkat pertama yang masih menyesuaikan diri dengan keadaan perkuliahan yang sangat berbeda dengan situasi sekolahnya dulu. Kondisi penyesuaian seperti itu, dimana seseorang belum dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya akan sangat mungkin menimbulkan stress.

Menurut WHO (2003) stress adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stressor psikososial. Dimana terdapat rasa tertekan yang mendalam dan konflik berkepanjangan. Stress merupakan pengalaman subyektif yang didasarkan pada persepsi seseorang terhadap situasi yang dihadapinya. Stress berkaitan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan atau situasi yang menekan. Kondisi ini mengakibatkan perasaan cemas, marah dan frustrasi. Stres di definisikan juga sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi keadaan fisik manusia tersebut (Priyoto, 2014).

METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Persiapan

Tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan kontrak kepada para Mahasiswa yang telah disiapkan untuk bisa berpartisipasi aktif dalam Penyuluhan “Sosialisasi Penanggulangan Stress Akademik pada Mahasiswa Farmasi USM Indonesia”, baik kontrak waktu dan kesediaannya sebagai peserta.

Persiapan awal lain adalah alat-alat yang digunakan yaitu seperti laptop, *Liquid crystal display* (LCD), layar proyektor, *sound system*, dan mikrofon. Pembuatan *Power Point* untuk materi Penanggulangan Stress Akademik dibuat dengan menggunakan materi yang mudah dimengerti dan menggunakan gambar-gambar serta pembuatan Video Penanggulangan Stress Akademik

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini para Mahasiswa Farmasi USM Indonesia terlebih dahulu mengisi daftar hadir yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat dan setelah itu salah seorang Fasilitator memberikan ucapan salam sambil mengucapkan yel-yelnya kepada Mahasiswa agar tetap semangat menjalani sesi awal sampai selesai. Setelah itu memberikan pengetahuan tentang penanggulangan Stress Akademik dalam hal ini pengertian akan stress akademik, bentuk-bentuk *stress akademik*, faktor penyebab *stress Akademik*, dampak terjadi yang terjadi

3. Evaluasi

a. Struktur

Mahasiswa yang disiapkan sebanyak 25 orang dengan perantara usia 18-20 tahun. Tim pengabdian masyarakat berbagi tugas dimana 1 orang penyaji materi, video dan sekaligus yang membawakan acara penyuluhan ini, 1 orang bertugas untuk memberikan *Pre test & post test* sebelum dan setelah materi penyuluhan diberikan dan 1 orang lagi bertugas mendokumentasikan pengabdian Masyarakat ini. Tim juga melibatkan 2 orang mahasiswa untuk membantu tim pengabdian masyarakat sehingga kegiatan pengabdian masyarakat tentang Sosialisasi Penanggulangan Stress Akademik Pada Mahasiswa Farmasi USM Indonesia ini dapat berjalan dengan baik.

b. Proses

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan sesuai jadwal dari pukul 8.30 s/d 10.20 wib dimana saat penyajian materi diselingi dengan tanya jawab.

c. Metode Evaluasi

Metode evaluasi dilakukan pada awal dan akhir penyampaian materi dan para siswa mampu memahami dan mengerti tentang definisi, bentuk-bentuk stress akademik, faktor penyebab *stress akademik*, dampak terjadinya *stress akademik* bagi para Mahasiswa serta pencegahannya .

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Mei 2020 dari pukul 8.30 sampai dengan 10.20 yang sarannya adalah Mahasiswa Farmasi USM Indonesia. Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh 3 orang tim dosen serta dibantu oleh mahasiswa-mahasiswi Program Studi

Psikologi. Tahap awal pengabdian masyarakat ini tim pelaksana/fasilitator mengarahkan Mahasiswa untuk bersama-sama mempraktekkan yel-yel salam agar tetap semangat, setelah itu menjelaskan definisi dari stress akademik, bentuk/jenis *stress akademik*, faktor penyebab *stress akademik*, dampak *stress akademik* bagi mahasiswa, serta pencegahannya kemudian dilanjutkan penyajian video.

Tingginya tingkat stress akademik yang terjadi pada mahasiswa disebabkan oleh banyaknya tugas yang diberikan oleh tenaga pengajar. Berdasarkan hasil melalui *pre test* yang diberikan oleh tim fasilitator pengabdian masyarakat sebelum materi penyuluhan diberikan didapatkan hasil 20% siswa mengerti dan memahami tentang stress akademik namun belum secara jelas dan spesifik. Dan pemberian *Post Test* didapatkan hasil bahwa siswa/siswi sudah memahami dan mengerti lebih spesifik materi tentang penanggulangan stress akademik dalam upaya edukasi pencegahan stress akademik di USM Indonesia secara jelas yaitu 80%. Hal ini di dukung oleh informasi dari para Dosen yang ada di USM Indonesia.



Gambar (1)

Pemaparan Materi Tentang Akibat, Dampak *bullying* bagi pelaku, korban dan saksi serta pencegahan dan penanggulangan terjadinya perilaku *bullying* pada siswa di disekolah

1. Akibat Stress Akademik

Menurut Agista (2011:78), stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Namun ketika tingkat stres akademik semakin tinggi maka akan menimbulkan efek sebaliknya. Ketika mahasiswa tidak dapat mengatur waktu dengan baik, maka efektivitas belajar mahasiswa juga akan menurun. Apalagi adanya pengalaman mengenai kegagalan akan menghambat seseorang dalam mencapai tujuan dan menimbulkan efek putus asa. stres akademik mengacu pada penyesuaian fisiologis dan psikologis tubuh terhadap tuntutan yang dibebankan baik oleh diri sendiri atau orang lain yang dianggap memberatkan para Mahasiswa.

2. Dampak Dari Stress Akademik

stress memiliki dampak terbesar terhadap kondisi fisik mahasiswa. Dampak terbesar yang paling dirasakan oleh mahasiswa adalah merasa kelelahan dan lemas. Hal lain yang dirasakan adalah sakit kepala, pusing, atau migrain; gangguan makan; nyeri, badan pegal dan tegang otot, mudah sakit atau kesehatan tubuh menurun, gangguan tidur, dan gangguan pencernaan atau sakit

perut. Sebagian besar mahasiswa merasakan mudah marah ketika merasa stress . Hal lain yang dirasakan yaitu lebih mudah menangis, suasana hati buruk , lebih sensitive, mudah tersinggung , tertekan ; serta sedih, risih, khawatir, murung, dan hampir frustrasi .

Dampak kedua dari *stress* yaitu dampak perilaku dengan nilai sebesar. Sebagian besar mahasiswa merasa bahwa hubungan dengan teman, keluarga, serta orang lain memburuk. Hal lain yang dirasakan yaitu adanya kecenderungan untuk menyendiri dan malas berbicara, bertemu, atau berinteraksi dengan orang lain ; lebih pendiam ; malas mengerjakan tugas atau hal lain , tidak peduli dengan orang lain dan lingkungan sekitar, serta menjadi pemalu, tidak percaya diri, berteriak tanpa alasan, dan kurang mengerjakan tugas dengan maksimal. Dampak terkecil yang dihasilkan dari *stress* adalah dampak kognitif dengan nilai sebesar. Sebagian besar mahasiswa yang terkena dampak kognitif dari *stress* merasakan sulit untuk konsentrasi atau fokus, baik saat mengerjakan tugas maupun saat berbicara dengan orang lain. Hal lain yang dirasakan yaitu pikiran tidak tenang, bingung, panik, sering termenung, serta berpikiran negatif, mudah lupa, dan kurang teliti.

Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Upaya Penanggulangan stress akademik :

Edukasi mengenai penanggulangan stress akademik :

Edukasi mengenai penanggulangan stress akademik merupakan langkah awal dalam memberikan pengetahuan yang jelas mengenai hal itu sendiri. Dosen harus memberikan arahan dan juga informasi mengenai stress akademik, faktor-faktor serta dampak yang mungkin ditimbulkan akibat dari stress akademik . Melalui kegiatan edukasi ini, diharapkan seluruh Mahasiswa mendapatkan pengetahuan serta meningkatkan awareness atau kesadaran mengenai betapa pentingnya sosialisasi Penanggulangan Stress Akademik .

Melakukan bimbingan intensif terhadap pelaku *bullying*:

Bimbingan intensif yang dimaksud disini adalah berupa pemberian arahan, terhadap para Mahasiswa yang mengalami Stress Akademik. Bimbingan ini dimaksudkan untuk memberikan arahan bahwa stress yang dialami bagi setiap Mahasiswa bukanlah hal yang baik dan malah berdampak buruk bagi kesehatan . Selain itu, dalam bimbingan ini juga dilakukan perbaikan pola pikir dan tindakan melalui berbagai bimbingan psikologis. Kegiatan bimbingan ini dapat dilakukan oleh guru, guru BK (Bimbingan Konseling) dan kerja sama dengan orang tua.

Langkah-langkah berikut sebagai upaya mengurangi stress akademik :

- A. Dapatkan dukungan emosional
- B. Cobalah untuk tidak membebani diri sendiri
- C. Buatlah jadwal harian
- D. Tetap terhubung dengan keluarga
- E. Mendapatkan cukup waktu tidur
- F. Mengikuti berbagai klub di kampus
- G. Makan dengan teratur

Oleh karena itu perlu adanya kerja sama antara semua pihak, baik dosen, staf, maupun mahasiswa yang ada di lingkungan tersebut atau bahkan dengan orang tua . Dosen juga sangat berperan penting dalam menanggulangi atau mencegah terjadinya stress akademik di dikampus terutama guru bimbingan dan konseling (konselor) dengan memberikan pencerahan atau edukasi penanggulangan stress akademik terhadap mahasiswa .

Dengan memberikan penyuluhan sosialisasi penanggulangan stress akademik di USM Indonesia maka memudahkan mereka untuk lebih memahami tentang stress akademik, faktor dari stress akademik itu sendiri serta menjadikan siswa sadar akan dampak tidak baik dari stress akademik .

KESIMPULAN

Bagi pihak sekolah atau tim pendidik (dosen), diharapkan dapat meningkatkan pengetahuannya terkait stress akademik yaitu membuat program baru dan memberikan kegiatan pembinaan pada Mahasiswa khususnya upaya penanggulangan stress akademik seperti edukasi pencegahan stress akademik . Serta mempromosikan edukasi pencegahan stress akademik pada siswa dengan memanfaatkan media yang lebih menarik seperti membuat poster, dan menayangkan film/video pada saat dilakukan penyuluhan tentang dampak negatif dari stress akademik pada mahasiswa dan edukasi pencegahannya akan meningkatkan pengetahuan yang lebih baik bagi para mahasiswa. Perlunya kerjasama di berbagai pihak terutama bagi tim pendidik yang memahami terkait permasalahan tentang stress akademik , seperti dosen psikologi, psikolog, instansi dan tim kesehatan lainnya sehingga meminimalisir rasa stress akademik dan mengurangi dampak dari stress akademik yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(1), 40-47.
- Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015). Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J majority*, 50-56.
- BAITI, E. N. (2018). *HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN TINGKAT STRESS PADA REMAJA DI SMK N 1 JOGONALAN* (Doctoral dissertation, STIKES Muhammadiyah Klaten).
- Donsu, J. D., Hadjam, M. N. R., Asdie, A. H., & Hidayat, R. (2014). Peran faktor- faktor psikologis terhadap depresi pada pasien diabetes mellitus tipe .
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130.
- Kurnia, R. T. R., Putri, A. M., & Fitriani, D. (2019). Dukungan sosial dan tingkat stres orang tua yang memiliki anak retardasi mental. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(2), 28-34.
- Mandala, N. E. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

- Marni, E., & RL, I. (2021). Gambaran psikologis (stres) perawat dalam merawat pasien covid-19. *J Keperawatan Abdurrah*, 5(1), 17-23.
- NURYATI, I. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stress Pada Wanita Pasca Melahirkan Anak Pertama (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Shekhar, S. (2019). Lecture-02: Bisection method and its application.
- Seppo, M. D. A. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Simbolon, I. (2015). Reaksi stres akademis mahasiswa keperawatan dengan sistem belajar blok di fakultas keperawatan x bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01), 29-37.