

## **KONSELING KELOMPOK UNTUK MENURUNKAN STRESS AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

Elsa Fadhila Rahmi<sup>1</sup>, Yeni Anna Appulembang<sup>2</sup>  
Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Palembang,  
Sumatera Selatan, Indonesia

Email : [elsarahmi30@gmail.com](mailto:elsarahmi30@gmail.com)<sup>1</sup>, [yenianna@fk.unsri.ac.id](mailto:yenianna@fk.unsri.ac.id)<sup>2</sup>

### **Abstract**

*Various kinds of challenges are faced by students both academic and non-academic. One of the tough challenges is when students are at the final level. Students are required to be able to do their final project or thesis and also do Real Work Practice in the Field (PKL). This inability to meet academic demands ultimately triggers negative physical, behavioral, thoughtful, and emotional reactions. If not handled properly, it can lead to stress and worsen students' academic conditions. The assessment carried out is a Google Form survey and interviews with students, therefore, in this community service, researchers provide group counseling and webinars with the aim that students understand their academic problems and know good solutions to overcome them so as not to lead to distress. The group counseling techniques used in this study are person-centered which includes acceptance, respect, understanding, reassurance, reflection of feelings, and restatement. As a result of the intervention, measurements were made before and after the intervention using the ESSA academic stress scale. From the measurement results, it can be seen that there is a difference where subjects who initially have high academic stress scores have decreased. These results also found a decrease in academic stress scores in each subject.*

**Keywords:** *group counseling, stress academic, final year*

### **Abstrak**

Berbagai macam tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa baik terkait akademik maupun non akademik. Salah satu tantangan yang berat ketika mahasiswa sudah berada pada tingkat akhir. Mahasiswa dituntut untuk bisa mengerjakan tugas akhir atau skripsi dan juga melakukan Praktek Kerja Nyata di Lapangan (PKL). Ketidakmampuan pemenuhan tuntutan akademik ini pada akhirnya memicu reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif. Apabila tidak diatasi dengan baik, maka dapat berujung kepada distres dan memperburuk kondisi akademik mahasiswa. Asesmen yang dilakukan adalah survei Google Formulir dan wawancara kepada Mahasiswa oleh karena itu, dalam pengabdian masyarakat ini, peneliti memberikan treatment berupa konseling kelompok dan webinar dengan tujuan agar mahasiswa memahami permasalahan akademiknya dan mengetahui solusi yang baik untuk mengatasinya agar tidak mengarah kepada distress. Adapun teknik-teknik konseling kelompok yang digunakan dalam penelitian ini adalah person-centered yang mencakup acceptance, respect, understanding, reassurance, reflection of feeling, restatement. Sebagai hasil dari intervensi yang telah dilakukan, dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikannya intervensi menggunakan skala stress akademik ESSA. Dari hasil pengukuran terlihat adanya perbedaan dimana subjek yang awalnya memiliki skor stres akademik yang tinggi mengalami penurunan. Hasil ini juga ditemukan penurunan skor stres akademik pada masing-masing subjek.

**Kata Kunci:** *Konseling Kelompok, Stress Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir*

## 1. Pendahuluan

Menurut KBBI, mahasiswa adalah individu yang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki tugas utama untuk mengerjakan tugas, berdiskusi, dan berbagai kegiatan lainnya yang berkaitan dengan kegiatan perkuliahan atau akademik (Siallagan, 2011). Tuntutan pemenuhan tugas-tugas akademik yang diberikan ini dapat menjadi stres akademik ketika individu tidak mampu memenuhinya (Chen, 2008). Peneliti melakukan survei lapangan pada tanggal 21 Juni hingga 30 Juni melalui Google Formulir dan mendapatkan sekitar 35 orang mahasiswa tingkat akhir. Dari survei tersebut, 16 dari 35 orang menyatakan sedang merasakan stres selama berkuliah. Adapun setelah dilakukan survei dan wawancara lanjutan, didapatkan penyebab stres yang disebutkan subjek adalah tekanan dari pemenuhan tugas-tugas perkuliahan, kegiatan KKN dan magang, permasalahan kuliah daring, manajemen waktu yang buruk, dan sebagainya membuat mereka pusing. Mahasiswa juga mengaku akibat ketidakmampuan mereka beradaptasi saat peralihan perkuliahan dari luring ke daring telah membuat prestasi akademik mereka menurun dan berujung pada kekecewaan, pikiran negatif, ataupun pengabaian perkembangan akademik.

Telah diketahui banyak jenis stres yang ada, diantara jenis-jenis tersebut, stres akademik merupakan jenis stres yang paling umum dialami remaja termasuk mahasiswa (Busari, 2016). Stres akademik juga merupakan jenis stres yang paling umum dan biasa dijumpai pada kalangan mahasiswa (Govaerts & Gregoire, 2004). Hasil survei American College Health Association's (ACHA) pada tahun 2013, menyatakan bahwa terdapat 96.661 mahasiswa, atau sekitar 46,3 % mahasiswa dari berbagai negara merasakan bahwa tanggungan pembelajaran akademik yang dihadapi sangatlah berat. Sedangkan data lain dari ACHA pada 2009 terhadap 97.357 mahasiswa dari berbagai negara mengungkapkan bahwa 32 % stres akademik bermuara jadi hambatan utama untuk mencapai prestasi akademik.. Stres akademik sendiri ialah respon yang muncul karena ketegangan oleh tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh individu (Olejnik & Holschuh, 2007).

Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) mendefinisikan stres akademik sebagai perasaan tertekanan individu yang disebabkan karena tuntutan bermacam tugas yang mesti diselesaikan, namun tidak didukung atau tidak sesuai dengan yang

dimiliki individu tersebut. Sedangkan Wilks (2008) beranggapan stres akademik disebabkan oleh ketidakmampuan mahasiswa menyesuaikan diri pada banyaknya tuntutan akademik, sehingga memicu ketidaknyamanan dan ketegangan baik dari segi psikologis, fisik, dan menyebabkan perubahan tingkah laku. Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) kemudian membagi aspek stres akademik, yakni; yang pertama adalah *pressure from study*, yakni tekanan yang bersumber dari orangtua, persaingan antar teman sebaya, lingkungan sehari-hari dalam belajar, *workload* yaitu lingkup beban kerja yang didalamnya termasuk tugas, ujian, dan pekerjaan rumah, *worry about grades* yang mencakup evaluasi perasaan stres yang secara khusus disebabkan oleh perbedaan harapan diri dan nilai akademis yang didapat, *self-expectation* yaitu penggambaran emosi stres umum ketika harapan akan diri sendiri tidak dapat dipenuhi, dan *despondency* yakni ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan kurangnya kepercayaan diri dalam lingkup kegiatan akademik.

Individu mungkin mengalami tekanan akademis baik dari harapan mereka sendiri untuk berprestasi serta harapan orang sekitar mereka (Aihie & Ohanaka, 2019). Keluhan tentang keresahan secara akademis ketika menghadapi ujian, persaingan kelas dan memiliki terlalu banyak materi untuk dipelajari namun waktu yang tidak cukup untuk menguasai pengetahuan (Elias, Ping, & Abdullah 2011). Gejala stres ditunjukkan antara lain seperti kehilangan energi, tekanan darah meningkat, suasana hati yang cenderung tertekan, sulit untuk fokus atau konsentrasi, gugup dan tidak sabar. Individu yang stres cenderung memiliki motivasi yang buruk, kurang produktif, merasa kurang aman di lingkungannya (Kio, Omeonu, & Agbede, 2018).

Berdasarkan hasil dari asesmen yang telah dilakukan oleh tim pengabdian kepada mahasiswa, maka akan dilakukan konseling kelompok. Efektivitas konseling kelompok terhadap stres telah ditunjukkan pada beberapa penelitian seperti dalam Kurlan (2007) dan Donohue (2013) yang berkaitan dengan masalah akademik dan terjadi penurunan setelah diberikan konseling kelompok. Penelitian lainnya dari Fall (2013) menunjukkan efek konseling kelompok terhadap penurunan stres akademik.

## 2. Metode

Subjek yang digunakan dalam asesmen ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Kesehatan Masyarakat angkatan 2019. Dari keseluruhan, terdapat 35 orang mahasiswa FKM angkatan 2019 yang ikut berpartisipasi dalam survei. Adapun beberapa langkah yang dilakukan dalam kegiatan. Pertama, peneliti melakukan survei dengan menggunakan google form yang dilakukan pada tanggal 21-30 juni 2022. Survei diisi oleh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat terdapat 4 orang laki-laki dan 31 orang perempuan. Tahap Kedua adalah wawancara. Peneliti melakukan wawancara kepada 5 mahasiswa tingkat akhir yang telah mengisi survei melalui google form. Wawancara dilakukan secara offline yang dilakukan pada tanggal 1-5 juli 2022. Tahap Ketiga adalah pemberian Webinar. Setelah konseling kelompok dilakukan, peserta mengikuti webinar. Pada kegiatan ini juga dilakukan pemberian pretest dan postests.

Adapun Konseling kelompok yang dilakukan menggunakan pendekatan person-centered agar suasana yang didapatkan adalah kenyamanan, kebebasan berpendapat, munculnya empati dan penerimaan, serta penghargaan positif tanpa syarat (Ewan, 2017). Pendekatan person-centered memandang manusia secara positif sehingga seseorang memiliki kemampuan untuk menyadari masalah dan mengatasinya (Wikarta, 2016). Konseling kelompok menurut Corey (2006) dibagi menjadi beberapa sesi, yaitu:

### **Sesi 1: *Initial Stage***

Ini merupakan tahap awal dari konseling. Tahap ini sangat krusial karena sangat berpengaruh dalam konseling berikutnya. Di sini, peneliti berperan sebagai konselor, seluruh anggota kelompok saling berkenalan, membangun suasana yang nyaman, menyenangkan. Pada tahap ini, konselor menjelaskan tentang tahapan kegiatan tujuannya masing-masing kepada peserta/subjek. Dilakukan pula teknik restatement yang terkait dengan permasalahan subjek. Hal tersebut dilakukan agar perasaan subjek diperhatikan dan nantinya pembentukan kelompok untuk pelaksanaan konseling kelompok ini diharapkan mampu

meningkatkan harga diri yang subjek.

### **Sesi 2: *Transition Stage***

Pada sesi ini dibangun hubungan terapeutik antar subjek dan konselor mengungkapkan bahwa dalam kelompok ini memiliki permasalahan serupa yang dihimpun dari survei, memiliki tujuan yang sama untuk mengetahui permasalahan yang dimiliki masing-masing subjek dan ditemukannya solusi untuk dilaksanakan dalam rangka mengatasi masalah tersebut. Teknik acceptance dan understanding ini diperlihatkan oleh konselor dengan tujuan agar masing-masing anggota kelompok dapat saling percaya sehingga bisa jujur menyampaikan apa yang menjadi permasalahannya.

Kemudian aturan berjalannya konseling kelompok dapat disepakati bersama agar antar subjek bisa saling percaya sehingga sam-sama terbuka dalam prosesnya. Lalu dengan permintaan dari konselor, setiap anggota kelompok menceritakan permasalahannya secara lebih mendalam.

### **Sesi 3: *Working Stage***

Setelah semua subjek berbagi permasalahannya di sesi 2, Peneliti menyimpulkan permasalahan setiap subjek dengan melakukan teknik restatement. Peneliti kemudian memperkenalkan strategi coping. Pada sesi ini juga konselor memberikan homework sebagai penerapan teknik respect dimana sikap menghargai dengan memberikan kepercayaan ditunjukkan sebagai indikasi bahwa subjek mampu menemukan solusi atas permasalahan akademik yang dialami. Setiap subjek diminta untuk menuliskan solusi atau strategi coping yang bisa dilakukan untuk menghadapi permasalahan mereka tersebut. Di pertemuan kedua, homework yang diberikan dibahas dan dievaluasi oleh anggota kelompok lain. Peneliti membebaskan pada anggota kelompok untuk memberikan masukan atas solusi yang telah ditemukan atau menjadi insight, dan hal apa yang harus diupayakan untuk meningkatkan performa akademik satu sama lain. Dalam tahap ini, teknik reassurance dan teknik reflection of feeling dilakukan oleh semua anggota kelompok. Opini atau tanggapan yang dilontarkan subjek bisa membuat perasaannya diterima secara penuh penuh dan merasa pendapatnya dihargai.

#### **Sesi 4: *Termination Stage***

Pada sesi ini dilakukan evaluasi terhadap solusi yang telah ditemukan dan disepakati masing-masing subjek. Kemudian, peneliti mempersilakan masing-masing subjek untuk menyampaikan kesan selama pelaksanaan konseling. Peneliti kemudian menutup konseling kelompok dan menyampaikan tentang evaluasi terkait solusi yang telah ditemukan oleh subjek dalam seminggu kedepan.

#### **Sesi 5: *Follow Up***

Setelah satu minggu rangkaian konseling kelompok ditutup, sesi follow up dilakukan untuk melihat sejauh mana subjek telah menerapkan solusi yang telah ditemukan beserta hambatannya. Dalam sesi ini subjek menjalani posttes, yakni kembali mengisi skala psikologi yaitu ESSA.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan, maka tim pengabdian melakukan analisis data deskriptif dan diperoleh hasil bahwa skor mean pada alat ukur ESSA di pretest sebesar 48,80 dan posttest sebesar 40,40. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor dari pretest ke posttest.

Pada kegiatan ini juga diperoleh hasil dari konseling kelompok yaitu:

*SESI 1: Initial Stage:* Konselor menyapa dan mengucapkan salam, juga memperkenalkan diri. Lalu masing-masing subjek memperkenalkan dirinya, konselor menjelaskan tujuan serta tahapan kegiatan yang akan dilakukan, terakhir, membuat kesepakatan tentang jalannya kegiatan dan informed consent secara verbal.

*SESI 2: Transition Stage:* Konselor menjelaskan tentang kesamaan permasalahan yang dialami oleh keseluruhan subjek yang hadir. Subjek mengungkapkan dan menceritakan permasalahan akademiknya di hadapan kelompok secara lebih dalam. Setelah menyampaikan permasalahan, peneliti mempersilahkan setiap subjek untuk bercerita tentang permasalahan stresnya dalam bidang akademik lebih mendalam dan meminta subjek lainnya untuk

mendengarkan dengan seksama. Setiap subjek menceritakan permasalahannya dengan lancar dan detail, termasuk asal muasal atau penyebabnya serta dampak yang dirasakannya dalam sekali kesempatan. Sesekali peneliti memberikan pertanyaan untuk memperjelas hal yang butuh diperdalam. Bersamaan dengan subjek bercerita, peneliti juga mencatat poin-poin permasalahan yang dialami subjek untuk melakukan restatement pada sesi berikutnya. Sesi 2 berakhir lebih beberapa menit dari yang direncanakan karena menunggu subjek menyelesaikan ceritanya.

SESI 3.1: *Working Stage*: Konselor mengambil kesimpulan mengenai setiap permasalahan yang dialami oleh subjek, konselor memberi wawasan tentang cara coping, konselor memberikan tugas rumah untuk menuliskan permasalahan yang dialami beserta solusi yang praktis yang memungkinkan akan dapat dilakukan. menjadi 2 bagian, Peneliti melakukan restatement berdasarkan catatan yang telah dibuat kepada masing-masing subjek dan bertanya “apakah sudah benar?” setiap selesai menyampaikan. Subjek sudah menyetujui restatement yang diberikan oleh peneliti. Oleh karena itu, peneliti lanjut ke kegiatan berikutnya untuk memberitahu strategi coping yang dapat dilakukan oleh subjek berupa emotion-focused coping dan problem-focused coping dan sesekali peneliti bertanya kepada subjek apakah mereka pernah melakukannya atau apakah mereka tahu tentang hal tersebut. Subjek yang tahu langsung menjawab pertanyaan tersebut dengan situasi yang pernah mereka temui mirip seperti hal yang dipaparkan. Selanjutnya, peneliti memberikan homework kepada seluruh subjek untuk menulis permasalahan mereka dan bagaimana solusi yang akan mereka lakukan. Pengumpulan homework ini dilakukan lewat google formulir sampai sebelum intervensi hari kedua dimulai.

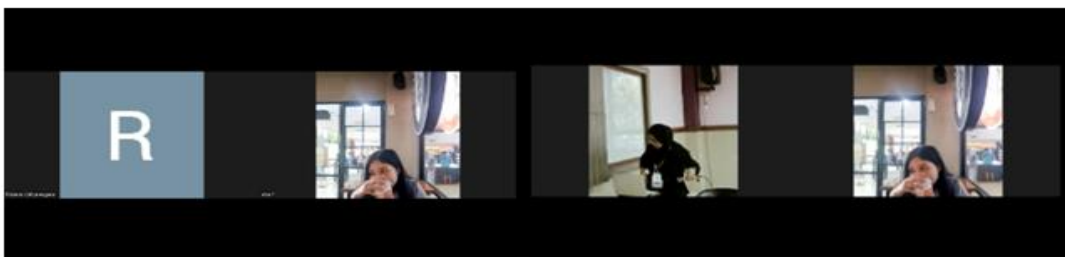
SESI 3.2: *Working Stage*: Konselor melakukan evaluasi hasil tugas rumah yang dikerjakan perindividu oleh subyek, konselor meminta anggota kelompok lain untuk saling silang memberikan masukan kepada masing-masing subjek. Pada bagian ini, konselor menanyakan terkait homework yang telah subjek kerjakan. Semua subjek menjawab kalau mereka sudah mengerjakannya semua. Lalu peneliti mengatakan kalau sudah membaca seluruh jawaban subjek di google formulir dan merangkumnya dalam powerpoint. Peneliti menanyakan

apakah diperbolehkan kalau hasil evaluasi ini ditayangkan dalam ruangan konseling dan disetujui oleh semua subjek. Begitu layar menampilkan powerpoint berisi homework yang sudah dikerjakan subjek, peneliti langsung mempersilahkan masing-masing subjek membacakan permasalahan dan solusi yang akan mereka lakukan. Pada bagian kedua dari sesi 3 ini sendiri, peneliti memperbolehkan kepada para subjek untuk saling memberikan masukan terhadap solusi yang telah dipikirkan subjek yang memiliki permasalahan tersebut. Sesuai yang diharapkan, subjek saling memberikan masukan terhadap permasalahan satu sama lain dan terjadi sedikit diskusi berupa pertimbangan untuk menerima atau tidak (dalam hal ini subjek juga memberikan alasannya mengapa berpikir untuk tidak memasukkannya sebagai solusi). Bersamaan dengan dibahasnya solusi ini, peneliti juga mencatat hasil diskusi tersebut. Setelah seluruh subjek mendapatkan kesempatan untuk memaparkan dan membahas homework yang sudah dikerjakannya, sesi 3 bagian 2 selesai.

SESI 4: *Termination Stage*: Konselor mengevaluasi solusi yang telah ditemukan lalu diungkapkan, lalu konselor mempersilakan subjek menyampaikan kesan selama pelaksanaan konseling.

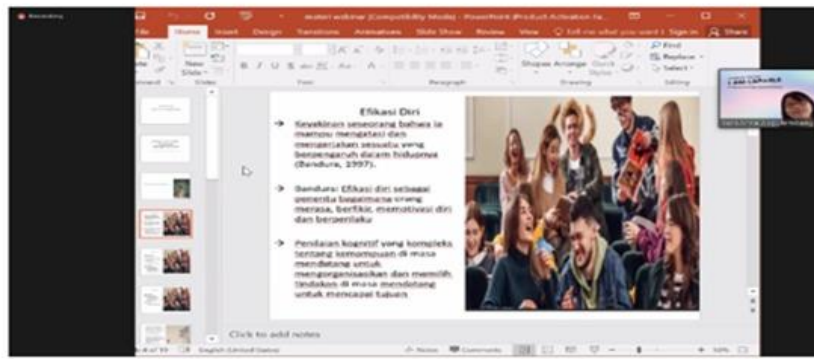
SESI 5: *Follow Up*: Konselor memastikan apakah subjek menerapkan solusi yang didapatkannya. Konselor menanyakan hambatan yang dirasakan subjek. Subjek mengisi skala ESSA yang telah disesuaikan sebagai Posttest.

Berikut dokumentasi kegiatannya :



*Gambar 1. Pelaksanaan Asesmen*





*Gambar 2. Pelaksanaan Webinar*

#### **4. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat, maka hasil yang diperoleh yaitu subyek sudah mulai belajar untuk percaya dengan teman dekatnya dan bercerita tentang sisi lemahnya. Selain itu, subjek juga belajar berdiskusi dengan orang tua terkait permasalahan akademis, apa kendala yang dialaminya, dan mencari solusi bersama orang tua. Subyek telah melakukan solusi yang diberikan seperti mencatat prioritas agar mengetahui hal mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Subjek sudah menerapkan belajar menggunakan kelompok kecil dan sejauh ini outputnya baik, subjek menjadi lebih semangat untuk belajar. Akan tetapi, hambatannya ada pada keterbatasan waktu dalam melakukan belajar kelompok karena subjek sadar setiap individu memiliki urusannya masing-masing. Subjek sudah menerapkan belajar menggunakan kelompok kecil dan sejauh ini outputnya baik, subjek menjadi lebih semangat untuk belajar.

#### ***Acknowledgement***

Ucapan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat di Palembang. Panti Asuhan Al-Ikhlas Banjrmasin atas terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat. Kami ucapkan terima kasih yang paling dalam kepada

para Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat yang ikut terlibat dalam kegiatan ini sehingga dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

### **Daftar Pustaka**

- Ahie, O. N., & Ohanaka, B. I. (2019). Perceived academic stress among undergraduate students in a nigerian university. *Journal of Educational and Social Research*, Vol. 9(2).
- Chen, W. (2008). Academic stress, depression, and social support: a comparison of Chinese students in international baccalaureate programs and key schools. *Graduate Theses and Dissertation*, University of South Florida.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy: Ninth Edition*.
- Donohue, K. (2013). The impact of group counseling on the stress of high school seniors who are uncertain about their post-secondary plan. *Counselor Education Master's Theses*. The College at Brockport: State University of New York.
- Elias, H., Ping, W.S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate's students in university pura, malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, Vol. 29, 646-655
- Fall. (2013). The impact of group counselling on the stress of high school seniors who are uncertain about their post-secondary plan. *Counselor Education Master's Theses*. The College at Brockport: State University of New York
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: study on appraisal variables in adolescence. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology*. 54(4): 261-271.
- Kio, J. O., Omeonu, P. E., & Agbede, C. O. (2018). Assessment of stress levels among undergraduates in nigeria: implication for mental health policy. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, Vol. 4(1), 18 - 23
- Kurlan, M. I. (2007). The effect of group counseling on adolescent stress. *Counselor Education Master's Theses*
- Siallagan, D.F. (2011). *Fungsi dan peranan mahasiswa*. Bengkulu: UNIB
- Sun, J., Dunne, M.P., Hou, Xiang-Yu, Ai-Qiang. (2011). Educational Stress Scale for Adolescent. *Journal of Psychoeducational Assesment*. Vol. 29, No.6:534-546