

**PSIKOEDUKASI MANAJEMEN STRESS PADA MAHASISWA
KULIAH DARING DI RT 21 RW 8 KELURAHAN KEBUN BUNGA
KECAMATAN SUKARAMI PALEMBANG**

***PSYCOEDUCATION OF STRESS MANAGEMENT FOR ONLINE COLLEGE
STUDENTS IN RT 21 RW 8 KEBUN BUNGA SUB-DISTRICT, SUKARAMI
PALEMBANG***

Choirul Alfian

Universitas Bina Darma, Palembang

ifan.ca14@gmail.com

Article History:

Received: 30 April 2023

Revised: 27 Mei 2023

Accepted: 28 Juni 2023

Keywords: *Anxiety, Stress,
Students*

Abstract: *Prolonged anxiety that occurs continuously can cause stress that interferes with daily activities. Stress management is a process that helps a person deal with stress and stress in an effective and productive way. Stress management skills such as meditation, relaxation and exercise can help students deal with stress and maintain mental and physical health. The purpose of the Real Work Lecture scientific program is to find out the complaints and problems that exist in RT 21 RW 8 Kelurahan Kebun Bunga, Sukarami District. The method used is to hold four meetings. The conclusion is that students who do not understand the lesson will have difficulty doing the assignments given by the lecturer and feel burdened.*

Abstrak

Cemas yang berkepanjangan dan terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan stres yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Manajemen stres adalah proses yang membantu seseorang mengatasi tekanan dan stres yang dialami dengan cara yang efektif dan produktif. Keterampilan manajemen stres seperti meditasi, relaksasi, dan olahraga dapat membantu mahasiswa mengatasi stres dan mempertahankan kesehatan mental dan fisik. Adapun tujuan dari program keilmuan Kuliah Kerja Nyata ini adalah untuk mengetahui keluhan dan permasalahan yang ada di RT 21 RW 8 Kelurahan Kebun Bunga Kecamatan Sukarami. Metode yang digunakan adalah dengan melakukan pertemuan sebanyak empat kali. Kesimpulannya adalah mahasiswa yang tidak memahami pelajaran akan kesulitan saat mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen dan merasa terbebani.

Kata Kunci: Cemas, Stress, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Pada akhir 2019 berlangsung pandemi di seluruh dunia, bermula dari Kota Wuhan tepatnya di Negara Tiongkok. Ditemukan virus jenis baru yang menyebabkan pernapasan akur berat dan juga menyebar dengan cukup cepat ke berbagai negara di belahan dunia yang menyebabkan timbulnya *Corona-virus Disease 2019* atau yang bisa dikenal dan disebut dengan Covid-19. Kasus positif Covid-19 di Indonesia sendiri pertama kali dideteksi dan diketahui pada tanggal 2 Maret 2020, saat dua orang terkonfirmasi positif tertular dari seorang warga negara Jepang. Satu tahun kemudian, Kementerian Kesehatan (Kemenkes) memastikan bahwa terdapat varian baru Virus Corona yang telah bermutasi dari luar negeri yang masuk ke Indonesia yaitu Covid-19 Varian Delta. Hingga tanggal 29 Agustus 2021, dikutip dari covid19.go.id, terdapat 4.073.831 warga Indonesia yang telah terkontaminasi dan positif Virus Covid-19. Sebagai tanggapan pemerintah terhadap pandemi, beberapa wilayah di Indonesia telah memberlakukan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) pada tahun 2020. Kebijakan tersebut diganti dengan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) pada tahun 2021.

Tak hanya merugikan dari sisi kesehatan saja, Pandemi Covid-19 juga merugikan dari sisi teknologi, ekonomi, politik hingga pendidikan. Sejak 16 Maret 2020 sampai 1 April 2020, UNESCO mencatat setidaknya terdapat 1,5 milyar anak usia sekolah yang terdampak Covid-19 di 188 negara, termasuk 60 jutaan di antaranya ada di negara kita. Pemerintah telah mengeluarkan kebijakan agar sekolah menjalankan sekolah daring atau pembelajaran jarak jauh (PJJ). Hal ini terpaksa dilakukan demi memutus rantai penyebaran virus Covid-19 di lingkungan sekolah. Pembelajaran teknologi informasi memang sudah diberlakukan dalam beberapa tahun terakhir dalam sistem pendidikan di Indonesia. Namun, pembelajaran daring yang berlangsung sebagai kejutan dari pandemi Covid-19, membuat kaget hampir di semua lini, dari kabupaten/kota, provinsi, pusat bahkan dunia internasional.

Pembelajaran secara daring diimplementasikan dengan beragam cara oleh pendidik di tengah penutupan sekolah untuk mengantisipasi virus corona, namun implementasi tersebut dinilai tidak maksimal dan menunjukkan masih ada ketidaksiapan di kalangan pendidik untuk beradaptasi di iklim digital (Charismiadji, 2020).

Mahasiswa adalah salah satu kelompok yang paling terpukul oleh pandemi COVID-19. Mahasiswa yang kebingungan menghadapi metode pembelajaran daring disertai dengan tumpukan tugas menyebabkan terjadinya kecemasan terlebih lagi di masa pandemi COVID-19. Kecemasan dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa akibat kecenderungannya dalam menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu proses

belajar dengan menurunkan kemampuan untuk memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, serta mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain (Kaplan dan Saddock, 2005). Hasil penelitian Cao, Fang, Hou, dkk (2020) pada 7.143 mahasiswa di *Changzhi medical college* menunjukkan bahwa 0,9% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 2,7% mengalami kecemasan sedang, dan 21,3% mengalami kecemasan ringan.

Cemas yang berkepanjangan dan terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan stres yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Menurut teori Sigmund Freud, kecemasan adalah hasil dari konflik internal yang terjadi antara dorongan seksual dan moralitas individu. Pada masa pandemi ini, mahasiswa mungkin merasa tidak nyaman dengan situasi baru pembelajaran daring dan merasa tertekan oleh beban tugas yang berat, sehingga menyebabkan konflik internal dan meningkatnya tingkat kecemasan.

Menurut teori Maslow, kebutuhan dasar manusia harus terpenuhi sebelum individu dapat mencapai tingkat kepuasan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Dalam situasi pandemi ini, mahasiswa mungkin merasa tidak stabil karena tidak dapat memenuhi kebutuhan dasar mereka seperti interaksi sosial dan lingkungan belajar yang nyaman. Ini dapat menyebabkan tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi.

Teori Albert Bandura menyatakan bahwa individu memiliki control terhadap pikiran dan tindakan mereka melalui proses *self-efficacy*, *Self efficacy* adalah suatu keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu (Bandura 1997:31). Oleh karena itu, mahasiswa dapat mempengaruhi tingkat stres mereka melalui peningkatan rasa percaya diri mereka dalam menghadapi situasi pembelajaran daring ini. Mereka dapat melakukan hal-hal seperti membuat jadwal belajar yang teratur, berinteraksi dengan teman dan dosen, dan meminta bantuan jika diperlukan untuk meningkatkan tingkat *self-efficacy* dan mengurangi tingkat stres.

Dengan memahami teori-teori psikologi ini, mahasiswa dapat mengatasi stres dan kecemasan yang mereka alami selama pandemi COVID-19. Ini penting untuk memastikan kesejahteraan dan hasil belajar yang optimal bagi mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami pengertian dan pentingnya manajemen stres pada mahasiswa yang kuliah daring.

Manajemen stres adalah proses yang membantu seseorang mengatasi tekanan dan stres yang dialami dengan cara yang efektif dan produktif. Ini membutuhkan penguatan dari dalam diri individu, seperti peningkatan keterampilan manajemen stres dan perubahan gaya hidup. Manajemen stres juga bisa didapatkan melalui dukungan lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman, atau profesional kesehatan mental.

Pentingnya manajemen stres dalam hal ini bertujuan untuk membantu mahasiswa mengatasi kesulitan mereka dalam belajar secara daring. Dengan mengatasi stres mereka, mereka dapat berfokus pada tugas mereka dan belajar dengan efektif. Manajemen stres juga membantu menurunkan risiko kesehatan mental dan fisik, seperti depresi, ansietas, dan tekanan darah tinggi.

Keterampilan manajemen stres seperti meditasi, relaksasi, dan olahraga dapat membantu mahasiswa mengatasi stres dan mempertahankan kesehatan mental dan fisik. Mereka juga bisa meminta dukungan dan bantuan dari orang terdekat atau profesional kesehatan mental jika mereka merasa kesulitan dalam mengatasi stres.

Berdasarkan persoalan tersebut, maka penulis tertarik untuk melaksanakan program KKN Mandiri mengenai “Psikoedukasi Manajemen Stres pada Mahasiswa Kuliah Daring di RT 21 RW 8 Kelurahan Kebun Bunga Kecamatan Sukarami Palembang”

Adapun tujuan dari program keilmuan Kuliah Kerja Nyata ini adalah untuk mengetahui keluhan dan permasalahan yang ada di RT 21 RW 8 Kelurahan Kebun Bunga Kecamatan Sukarami. Setelah itu penulis dapat merancang program intervensi yang tepat dari masalah yang ada.

METODE

Penulis membuat rancangan intervensi berdasarkan referensi dari pada teori Andrew Goliszek (2005) mengenai gejalagejala stress yang dibagi menjadi tiga kategori :

1. Gejala fisik seperti sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung, rasa lemah, gangguan pencernaan, rasa mual atau muntah-muntah, sakit perut, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, tekanan darah tinggi, tidak dapat tidur atau tidur berlebihan, berkeringat secara berlebihan dan sejumlah gejala lain.
2. Gejala emosional seperti mudah tersinggung, gelisah terhadap halhal kecil, suasana hati berubah-ubah, mimpi buruk, khawatir, panik, sering menangis, merasa tidak berdaya, perasaan kehilangan kontrol, muncul pikiran untuk bunuh diri, pikiran yang kacau, ketidakmampuan membuat keputusan, dan sebagainya.

3. Gejala perilaku seperti memakai obat-obatan atau mengonsumsi alkohol secara berlebihan, berjalan mondar-mandir, kehilangan ketertarikan pada penampilan fisik, menarik atau memutar-mutar rambut, perilaku social berubah secara tiba-tiba, lebih suka menyendiri atau tidak suka sendirian dan lainnya.

Intervensi dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan yaitu 1 kali dalam seminggu. Durasi untuk masing-masing pertemuan berkisar 60-120 menit. Berikut adalah penjelasan kegiatan setiap pertemuannya :

Metode:

- *Sharing Session*
- Mengubah Pola Pikir
- Psikoedukasi
- *Feedback*
- Relaksasi

Alat dan Bahan:

- *Handphone* atau laptop/PC
- Video sebagai bahan edukasi
- *Powerpoint* sebagai bahan edukasi

Tabel 1: Alur Kegiatan Pertemuan 1

Alokasi waktu	Kegiatan
5 menit	Pelaksana Program KKN membuka pertemuan ke-1 dengan menyapa dan menanyakan kabar peserta
15 menit	Pelaksana Program KKN memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan dari Program KKN, kemudian masing-masing peserta memperkenalkan diri secara singkat
10 menit	Pelaksana Program KKN menekankan akan adanya suatu aturan yang dibuat, disepakati, dan dijalankan bersama selama proses intervensi
15 menit	Pelaksana Program KKN menampilkan Power Point mengenai stress dan gejalanya dari sudut pandang psikologi
15 menit	Pelaksana Program KKN menampilkan video edukasi mengenai tips belajar yang efektif di masa pandemi
10 menit	Pelaksana Program KKN membuka sesi tanya jawab dan <i>Sharing Session</i>
10 menit	Pelaksana Program KKN mengevaluasi dan menutup sesi intervensi.

Tabel 2: Tabel Alur Kegiatan Pertemuan 2

Alokasi Waktu	Kegiatan
5 menit	Pelaksana Program KKN menyapa peserta, menanyakan kabar dan <i>mereview</i> sedikit sesi intervensi ke-1 mengenai konsep stress dan tips belajar yang efektif selama pandemi
15 menit	Setiap peserta menceritakan kesehariannya selama pembelajaran daring setelah intervensi ke-1 dan pelaksana menanyakan apakah ada perubahan setelah pertemuan ke-1 sebelumnya
15 menit	Peserta menanggapi cerita yang diungkapkan oleh peserta lain yang sudah bercerita, kemudian pelaksana juga memberikan edukasi tentang kewajiban kita sebagai mahasiswa untuk belajar dan mengerti mengenai pembelajaran selama daring
10 menit	Fasilitator memberikan psikoedukasi mengenai teknik relaksasi pernapasan 4-7-8, yaitu dengan menarik nafas selama 4 detik, menahannya 7 detik, kemudian menghembuskannya perlahan selama 8 detik
10 menit	Pelaksana Program KKN mengajak peserta intervensi untuk mempraktekan bersama beberapa kali teknik relaksasi pernapasan 4-7-8
10 menit	Peserta menyampaikan kesan dan kesimpulan dari proses intervensi serta memberikan kesempatan untuk peserta bertanya jika ada pertanyaan
5 menit	Fasilitator mengevaluasi dan menutup sesi intervensi

Tabel 3 : Tabel Alur Kegiatan Pertemuan 3

Alokasi Waktu	Kegiatan
5 menit	Pelaksana Program KKN menyapa peserta, menanyakan kabar dan mereview sedikit sesi intervensi ke-2 mengenai teknik relaksasi pernapasan 4-7-8 dan kesadaran mereka akan kewajiban mereka sebagai mahasiswa
15 menit	Setiap peserta menceritakan kesehariannya selama pembelajaran daring setelah intervensi ke-2 dan menanyakan apakah ada perubahan setelah pertemuan ke-2 sebelumnya
10 menit	Penyelenggara Program KKN menayangkan video edukasi mengenai cara menghilangkan rasa malas dan juga mengenai manajemen waktu
10 menit	Pelaksana Program KKN menayangkan video edukasi mengenai mengatasi sifat malas (metode disiplin orang Jepang) dan meminta peserta intervensi untuk menyimak
20 menit	Peserta bertanya dan menanggapi edukasi yang telah diberikan pada intervensi ke-2, pelaksana menanyakan apakah mereka sudah mempunyai manajemen waktu yang baik dan juga berhasil mengatasi sifat malas mereka
5 menit	Fasilitator mengevaluasi dan menutup sesi intervensi

Tabel 4 : Tabel Alur Kegiatan Pertemuan 4

Alokasi Waktu	Kegiatan
5 menit	Pelaksana Program KKN menyapa peserta, menanyakan kabar dan <i>mereview</i> sedikit sesi intervensi ke-3 mengenai manajemen waktu dan kenapa manajemen waktu itu penting
5 menit	Pelaksana Program KKN memberikan edukasi mengenai teknik belajar yang berguna meningkatkan keefektifan dalam penerimaan pembelajaran.
5 menit	Pelaksana Program KKN menampilkan video edukasi mengenai tipe gaya belajar Auditori
5 menit	Pelaksana Program KKN menampilkan video edukasi mengenai tipe gaya belajar Kinestik
5 menit	Pelaksana Program KKN menampilkan video edukasi mengenai tipe gaya belajar Visual
30 menit	Pelaksana Program KKN memulai <i>Sharing Session</i> agar masing masing peserta bisa menemukan gaya belajar yang sesuai dengan mereka
10 menit	Tanya jawab dan peserta menyampaikan kesan dan kesimpulan dari prose intervensi
5 menit	Fasilitator mengevaluasi dan menutup sesi intervensi

HASIL

Pertemuan 1

Pertemuan pertama dilakukan pada tanggal 18 September 2021. Mahasiswa diberikan edukasi mengenai stress belajar. Mahasiswa juga diminta untuk menceritakan gejala stress apa saja yang dirasakan selama berkuliah daring. Saat *sharing session* mahasiswa dan penulis membahas bagaimana tips belajar kuliah daring yang efektif di saat pandemi. Pada pertemuan pertama para mahasiswa sangat berantusias mengikuti intervensi. Kendala penulis saat melakukan intervensi di hari pertama adalah terdapat mahasiswa yang terkena covid sehingga harus diadakan sesi virtual untuk mahasiswa yang terkena covid. Hasil dari intervensi pertama adalah para mahasiswa sudah mengetahui gejala-gejala stress seperti apa dan bagaimana tips untuk berkuliah secara daring yang baik dan efektif.

Pertemuan 2

Pertemuan kedua dilakukan pada tanggal 25 September 2021. Pada pertemuan kedua ini para mahasiswa diberikan psikoedukasi mengenai teknik relaksasi pernapasan 4-7-8. Para mahasiswa diberikan kesadaran dengan bertukar cerita mengenai permasalahan masing-masing selama berkuliah daring. Hasil dari intervensi membantu mahasiswa menyadari keadaan yang dialami sama dengan orang lain dan mereka tidak sendirian. Mahasiswa juga dapat menerapkan teknik relaksasi yang diberikan saat dalam masalah atau ingin menenangkan diri. Kendala saat melakukan intervensi pada pertemuan ini adalah durasi aplikasi zoom yang terbatas dan kuota mahasiswa yang terpakai untuk kegiatan ini.

Pertemuan 3

Pertemuan ketiga dilakukan pada tanggal 2 Oktober 2021. Pada pertemuan kali ini para mahasiswa diarahkan untuk memperhatikan video yang ditayangkan mengenai manajemen waktu yang baik dan cara menghilangkan rasa malas.

Mahasiswa juga diarahkan untuk *sharing* kelompok mengenai mala situ seperti apa dan bagaimana cara mengatasinya. Hasil dari intervensi pada pertemuan ketiga adalah mahasiswa dapat mengatasi masalah untuk kedepannya. Mahasiswa dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dan dapat mengatur waktu dengan lebih baik. Kendala pada pertemuan ini terdapat pada mahasiswa yang terkena covid sehingga harus mengikuti via zoom sehingga terganggu oleh durasi zoom yang tidak premium dan ada mahasiswa yang bermasalah dalam jaringan.

Pertemuan 4

Pertemuan keempat dilakukan pada tanggal 9 Oktober 2021. Pada saat intervensi berlangsung para mahasiswa sangat konsisten untuk mengikuti tahapan intervensi dari awal sampai akhir. Pada pertemuan kali ini, penulis memberikan psikoedukasi mengenai “teknik belajar”, bahwa setiap mahasiswa memiliki teknik belajarnya masing-masing agar belajar lebih efektif. Mahasiswa bersama sama menemukan teknik belajar apa yang cocok untuk mereka dan cara belajar seperti apa yang tepat dan enak untuk dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka dapat disimpulkan:

1. Mahasiswa merasa stress selama kuliah daring.
2. Mahasiswa mudah bosan ketika perkuliahan dimulai.
3. Tugas yang banyak membuat jam tidur siswa terganggu
4. Kuliah daring menggunakan laptop dan gadget membuat mahasiswa Lelah secara fisik seperti mata perih dan buram, jari terasa pegal serta sakit kepala
5. Mahasiswa yang tidak memahami pelajaran akan kesulitan saat mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen dan merasa terbebani.

DAFTAR REFERENSI

- Caesaria, S. D. (2021, Januari 15). *Belajar Daring Bikin Stres? Ini Tiga Cara Mengatasinya*. Retrieved from Kompas.com:
[https://edukasi.kompas.com/read/2021/01/15/092430971/belajardaring-bikin-stres-
ini-tiga-cara-mengatasinya?page=2](https://edukasi.kompas.com/read/2021/01/15/092430971/belajardaring-bikin-stres-ini-tiga-cara-mengatasinya?page=2)
- Cakasana, R. (2020, oktober 5). *Tips Belajar Kuliah Daring Yang Efektif Di Saat Pandemi*. Retrieved from youtube.com:
<https://www.youtube.com/watch?v=TrAsCqI82DI>
- Edulab Indonesia. (2018, april 30). *Tipe Gaya Belajar Auditori* . Retrieved from youtube.com:
<https://www.youtube.com/watch?v=PRKmBUqqKYY>
- Edulab Indonesia. (2018, Juni 26). *Tipe Gaya Belajar Kinestetik*. Retrieved from youtube.com:
<https://www.youtube.com/watch?v=0aNzI2veR8w>
- Edulab Indonesia. (2018, april 2). *Tipe Gaya Belajar Visual*. Retrieved from youtube.com:
<https://www.youtube.com/watch?v=Pk7kYL3zwKA>
- Goliszek, A. (2005). *60 Second Manajemen Stres*. Jakarta: 60 Second Manajemen Stres.
- Rahma, T. (2020, Desember 7). *Pembelajaran Daring dan Dampaknya Bagi Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19*. Retrieved from Yoursay.id:
[https://yoursay.suara.com/news/2020/12/07/171802/pembelajarandaring-dan-
dampaknya-bagi-mahasiswa-di-masa-pandemi-covid-19](https://yoursay.suara.com/news/2020/12/07/171802/pembelajarandaring-dan-dampaknya-bagi-mahasiswa-di-masa-pandemi-covid-19)
- Satu Persen - Indonesian Life School. (2019, november 4). *Mengatasi Sifat Malas (Metode Disiplin Orang Jepang)*. Retrieved from youtube.com: <https://www.youtube.com/watch?v=vVqRPy2jrmY>
- Satu Persen - Indonesian Life School. (2020, oktober 15). *Cara Menghilangkan Rasa Malas (Manajemen Waktu yang Efektif)*. Retrieved from youtube.com:
<https://www.youtube.com/watch?v=paLJ7DoXv78>
- Yayasan Putih. (2020, desember 22). *Teknik Relaksasi Pernapasan 4-7-8* . Retrieved from youtube.com:
<https://www.youtube.com/watch?v=h6IIFpwx8U>