

Psikoedukasi Antisipasi Stres Akademik di Masa Pandemi COVID-19 melalui Seminar Daring

Martaria Rizky Rinaldi^{1*}, Jelang Hardika²

^{1,2} Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Jl. Raya Wates-Jogjakarta, Karanglo, Argomulyo, Kec. Sedayu, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55752

Email: martariarizky@mercubuana-yogya.ac.id^{1*}

(Diajukan: 08 Februari 2022, Direvisi: 25 Maret 2022, Diterima: 08 Maret 2022)

ABSTRAK

Perubahan metode pembelajaran yang awalnya dengan tatap muka di kampus menjadi diberlakukan pembelajaran jarak jauh karena terjadinya pandemi COVID-19 membuat mahasiswa menghadapi beragam tantangan baru. Stres akademik merupakan salah satu kondisi yang dapat dialami mahasiswa di masa pandemi COVID-19 dampak dari perubahan yang terjadi. Stres akademik adalah kombinasi dari tuntutan terkait akademik yang melebihi sumber daya yang tersedia pada individu. Jika stres akademik terjadi pada mahasiswa maka terdapat beragam dampak negatif seperti rendahnya kualitas tidur, kesulitan konsentrasi, dan cemas. Tujuan pengabdian yang dilakukan yaitu melakukan psikoedukasi antisipasi stres akademik melalui seminar daring untuk meningkatkan pengetahuan mengenai stres akademik, penyebab, dampak, cara pengelolaan dan pencegahannya. Seminar daring dilaksanakan dengan media Zoom meeting. Peserta dari psikoedukasi yaitu mahasiswa aktif yang menjalani perkuliahan jarak jauh. Hasil dari proses pelaksanaan kegiatan pengabdian berdampak pada meningkatnya pengetahuan peserta tentang stres akademik dan cara pencegahan dan pengelolaannya yang ditunjukkan dengan peningkatan rata-rata skor pre-test dan Post-test yaitu dari 7,3 menjadi 9,5. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi penting untuk dilakukan kepada mahasiswa.

Kata kunci: stres akademik, COVID-19, mahasiswa

ABSTRACT

The change in learning methods from face-to-face on campus to distance learning due to the COVID-19 pandemic has forced students to face new challenges. Academic stress is one of the conditions that students can experience during the COVID-19 pandemic due to the changes that occur. Academic stress is a combination of academic related demands that exceed the resources available to the individual. If academic stress occurs in students, there are various negative impacts such as poor sleep quality, difficulty concentrating, and anxiety. The purpose of this service is to provide psychoeducation to anticipate academic stress through online seminars to increase knowledge about academic stress, its causes, impacts, how to manage and prevent it. The online seminar is held with the Zoom meeting media. Participants from psychoeducation are active students who undergo distance learning. The results of the process of implementing community service activities have an impact on increasing participants' knowledge about academic stress and how to prevent and manage it. This shows that it is important to provide education to students.

Keywords: academic stress, COVID-19, college student

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 yang dimulai sejak Desember 2019 di Wuhan, Cina yang kemudian dinyatakan oleh WHO sebagai pandemic global sejak Maret 2020 belum berakhir hingga sekarang (World Health Organization, 2020). Pandemi COVID-19 tidak hanya berdampak pada ekonomi namun juga pendidikan yang pada akhirnya diberlakukannya sekolah ataupun kuliah dari rumah yang didasarkan pada peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 36962/MPK.A/HK/2020 mengenai Pembelajaran Online dan Kerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran COVID-19 (Kemendikbud, 2020).

Perubahan sosial yang terjadi pada bidang pendidikan, dengan metode pembelajaran yang berubah, perubahan komunikasi antar teman dan dosen menjadi sumber tekanan tersendiri pada mahasiswa (Hurst, Baranik, & Daniel, 2013). Belajar di rumah selama pandemi COVID-19 merupakan suatu tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Hal ini dikarenakan terdapat gangguan di rumah, seperti gangguan dari anggota keluarga dan tanggung jawab pekerjaan rumah (Son, Hegde, Smith, Wang, & Sasangohar, 2020).

Mahasiswa merupakan kelompok yang mengalami tekanan yang lebih tinggi dibandingkan tingkat pendidikan sebelumnya dapat mengalami permasalahan fisik dan mental yang lebih parah (Gao, Ping, & Liu, 2020). Pada masa pandemi, mahasiswa tidak hanya harus menghadapi stressor perubahan metode pendidikan namun juga menghadapi dampak emosi akibat COVID-19. Beragam permasalahan bermunculan ketika pandemi COVID-19 terjadi, seperti ketakutan tertular, frustrasi dan bosan, informasi yang kurang jelas, dan kurangnya ruang pribadi di rumah terjadi terus selama masa pandemi (Wang, Zhang, Zhao, & Jiang, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 berkaitan dengan peningkatan stres kecemasan, depresi dan keinginan bunuh diri yang signifikan pada mahasiswa (Luo, Guo, Yu, Jiang, & Wang, 2020).

Kehidupan akademik yang sebelumnya dilaksanakan di kampus, berubah menjadi di rumah, sehingga pembelajaran tatap muka diganti dengan pembelajaran daring. Kondisi ini membuat kehidupan akademik menjadi lebih menekan dibandingkan sebelumnya (Khan dkk, 2020). Stres atau tekanan yang terus-menerus dapat mempengaruhi emosi, bagaimana menerima proses pembelajaran, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Capone, Caso, Donizzetti, & Procentese, 2020; Kecojevic, Basch, Sullivan, & Davi, 2020).

Stres didefinisikan sebagai respon atau reaksi tubuh terhadap tuntutan yang ada atau

gangguan pada lingkungan (Selye, 1974). Sarafino & Smith (2010) mendefinisikan stres sebagai keadaan yang menyebabkan seseorang merasakan tuntutan fisik atau psikologis yang lebih tinggi dari situasi dan sumber daya sistem biologis, psikologis maupun sosial. Stres akademik merupakan kombinasi dari tuntutan terkait akademik yang melebihi sumber daya yang tersedia pada individu (Wilks, 2008)

Penelitian menunjukkan terjadinya stres akademik pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. Penelitian Mudjijanti (2021) terhadap 220 mahasiswa menunjukkan bahwa 47% mahasiswa mengalami stres akademik dalam tingkat ringan, 50% dalam tingkat sedang, dan 3% dalam tingkat berat/parah. Selain itu, penelitian Lubis, Ramadhani, dan Rasyid (2021) terhadap 204 mahasiswa menunjukkan 5,4% mengalami stres akademik dalam kategori sangat tinggi, 27% tinggi, 39,2% sedang, dan 21% rendah.

Stres akademik berkaitan dengan dampak buruk pada diri mahasiswa. Penelitian Mudhmainnah, Martina dan Harahap (2021) menunjukkan tingginya stres berkaitan dengan rendahnya kualitas tidur. Selain kualitas tidur, stres akademik juga berdampak pada kesulitan berkonsentrasi, dan cemas (Norma, Widiyanti, & Hartiningsih, 2021). Oleh karena itu, antisipasi stres akademik diperlukan agar mahasiswa dapat optimal dalam menjalani perkuliahan sehingga dapat meraih prestasi akademik.

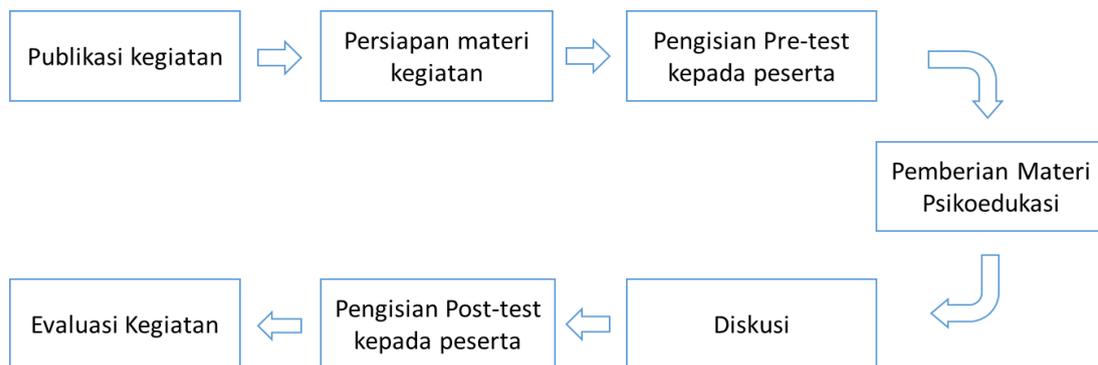
Penanganan stres akademik dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya yaitu dengan diberikan pengetahuan mengenai definisi stres akademik, penyebab dan dampak, dan cara pengelolaan serta pencegahannya. Hal ini dapat dilakukan dengan psikoedukasi. Psikoedukasi adalah salah satu strategi yang bisa diaplikasikan pada penanganan individu, kelompok, maupun keluarga yang terpusat pada pemberian pengetahuan psikologi mengenai berbagai permasalahan yang dihadapi dalam hidup, yang bertujuan membantu orang lain agar lebih bisa mengembangkan beragam sumber dukungan dari lingkungannya serta mengembangkan ketrampilan penyelesaian masalah untuk mengelola masalah (Walsh, 2010).

Peningkatan pengetahuan akan stres akademik dan cara pencegahan serta pengelolaannya merupakan tujuan dari kegiatan ini. Mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara daring diharapkan dapat melakukan antisipasi stres akademik pada semester selanjutnya sehingga nantinya prestasi akademik akan optimal.

Mitra pengabdian merupakan organisasi kemahasiswaan. Berdasarkan hasil asesmen dari tim organisasi kemahasiswaan menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik sehingga kegiatan kemahasiswaan kurang berjalan optimal. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi untuk menanganinya.

METODE

Psikoedukasi yang dilaksanakan dengan sasaran mahasiswa perguruan tinggi di Indonesia yang menjalani perkuliahan secara daring. Peserta dikumpulkan dengan menyebarkan informasi mengenai kegiatan di media sosial, kemudian digabungkan dalam group Whatsapp. Jumlah total mahasiswa yang mengikuti kegiatan yaitu 80 orang. Kegiatan dikemas dalam bentuk seminar secara daring atau webinar yang dilakukan dengan metode ceramah. Media yang digunakan yaitu media rapat daring dengan *platform Zoom*. Tahapan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan.

Berikut penjelasan tahapan kegiatan pengabdian pada gambar 1.

1. Publikasi kegiatan

Kegiatan dipublikasikan melalui poster yang disebarakan melalui media sosial, seperti Whatsapp, instagram ataupun telegram

2. Persiapan materi kegiatan

Persiapan yang dilakukan sebelum dilaksanakannya acara yaitu penyusunan materi kegiatan dengan media *powerpoint* dan poster.

3. Pengisian *Pre-test* kepada peserta

Pre-test diberikan kepada peserta yang mengikuti psikoedukasi sebelum dilaksanakannya penyampaian materi dengan menggunakan formulir google (*google form*). Pranala formulir dibeirkan ke peserta melalui kolom *chat* di aplikasi zoom. *Pre-test* dilakukan untuk mengukur pengetahuan yang telah dimiliki oleh peserta. Dalam *Pre-test* berisi pertanyaan yang terkait dengan stres akademik dan cara pengelolaannya.

4. Pemberian materi Psikoedukasi Antisipasi Stres Akademik

Ketika *Pre-test* telah selesai dikumpulkan, peserta kemudian diberikan materi mengenai definisi stres akademik, penyebab dan dampak stres akademik, dan cara mencegah stres akademik serta cara pengelolaannya. Pelaksanaan psikoedukasi

dengan ceramah berlangsung 60 menit.

5. Diskusi

Setelah penyampaian materi, dibuka forum diskusi untuk mendiskusikan pengalaman peserta dan tanya jawab mengenai hal-hal yang masih belum dimengerti oleh peserta

6. Pengisian *Post-test*

Formulir *Post-test* diberikan kepada peserta guna memahami dampak dari pemberian psikoedukasi yang telah dilaksanakan. Pengumpulan dengan menggunakan formulir google, dengan cara memberikan pranala formulir ke peserta melalui kolom *chat* di aplikasi zoom.

7. Evaluasi Kegiatan

Analisis hasil pengabdian Evaluasi kegiatan pengabdian melalui kuesioner *Pre-test* dan *Post-test*. Pengolahan data hasil pengabdian yang telah dilaksanakan yaitu dengan mengevaluasi dari hasil *Pre-test* dan *Post-test* yang telah diisi oleh peserta melalui formulir Google. Hal ini dilakukan dengan menghitung rata-rata dari skor *Pre-test* dan *Post-test*.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dari kegiatan publikasi. Publikasi dilakukan dengan menyebarkan poster kegiatan melalui media sosial. Hasil dari publikasi yaitu terdaftar kelompok sasaran, yaitu mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan jarak jauh.

Psikoedukasi diberikan kepada mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan jarak jauh sehingga metode pembelajaran dilakukan secara daring. Pada hari kegiatan, dihadiri oleh 80 mahasiswa yang bersedia untuk mengikuti kegiatan dan merasa membutuhkan intervensi untuk mengelola stres akademik yang terjadi.

Pada hari pelaksanaan kegiatan, peserta diberikan form *Pre-test* terlebih dahulu sebelum dimulai materi mengenai antisipasi stres akademik. Setelah materi diberikan, peserta diberikan *Post-test*. *Pre-test* dan *Post-test* diberikan dengan media google form dalam bentuk kuis sehingga skor dari masing-masing asesmen dapat langsung diperoleh. Kuis berisi pertanyaan yang terkait dengan materi. Peserta yang menjawab dengan benar akan mendapatkan poin tambahan, sedangkan jika salah tidak mendapatkan poin. Total nilai yang akan didapatkan jika peserta menjawab benar semua yaitu sepuluh, sedangkan

jika salah semua akan mendapatkan 0.

Berdasarkan hasil *Pre-test* yang diberikan sebelum dimulai kegiatan dan *Post-test* yang diisikan setelah kegiatan berakhir didapatkan hasil seperti pada tabel 1.

Tabel. 1 Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

	Minimum	Maximum	Mean
<i>Pre-test</i>	7	9	7,3
<i>Post-test</i>	9	10	9,5

Berdasarkan analisis deskriptif dari hasil *Pre-test* dan *Post-test* diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dari sebelum dan setelah dilaksanakannya psikoedukasi. Pengetahuan akan stres akademik penyebab, dampak dan cara pengelolaan dan pencegahannya pada mahasiswa meningkat. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatkannya skor rata-rata dari *Pre-test* yaitu 7,3 ke *Post-test* yaitu 9,5.

Beragam faktor dalam psikoedukasi yang dilakukan mempengaruhi peningkatan pengetahuan pada peserta. Salah satunya yaitu durasi penyampaian materi. Penyampaian materi dalam kegiatan yang dilakukan secara daring yang paling disukai yaitu 60 hingga 120 menit (Evriyana, Nugroho & Suparmo, 2021). Hal ini sesuai dengan durasi yang dilakukan, yaitu 60 menit. Selain itu, kualitas jaringan internet dari pemateri baik, sehingga kegiatan berlangsung lancar. Kualitas jaringan internet mempengaruhi efektivitas dari webinar (Dwiyanti, 2021). Hal ini dikarenakan, dalam pembelajaran secara daring dibutuhkan jaringan internet yang lancar (Firman & Rahayu, 2020). Ketika jaringan internet tidak lancar akan menghambat proses penyampaian informasi.

Pelaksanaan psikoedukasi dilakukan dengan konsep seminar daring atau webinar. Diketahui bahwa webinar memiliki beragam kelebihan, yaitu menekan anggaran transportasi, mempermudah mekanisme pendaftaran serta dapat menjangkau peserta yang berasal dari berbagai lokasi (Durahman & Noer, 2019). Webinar yang dilaksanakan melalui *platform Zoom*. Pembelajaran melalui *Zoom* memberikan rasa nyaman peserta dalam proses komunikasi karena terdapat beragam fitur yang dapat digunakan seperti berbagi layar (*share screen*) yang memungkinkan peserta melihat materi dan mendengar suara dari pemateri, serta peserta pun dapat memberikan umpan balik dalam bentuk text melalui chat box maupun berbicara langsung. Interaksi dan proses komunikasi dengan aplikasi *Zoom* yang merupakan aplikasi yang memfasilitasi pembelajaran sinkronus menjadi baik dan lancar dan membuat mahasiswa puas (Rahayu, 2020).

Berdasarkan evaluasi yang diberikan oleh peserta, peserta menunjukkan kepuasan

terhadap cara penyampaian pemateri. Hal ini ditunjukkan dari komentar peserta yang menyampaikan kegiatan yang telah berlangsung seperti “seru”, “asik”, “materi bermanfaat”. Selain itu, peserta juga merasa teknik yang diberikan untuk antisipasi stres mudah untuk diterapkan sehingga membuat peserta bersemangat dan ingin mempraktikkan langkah-langkah yang telah diajarkan. Komentar yang diberikan oleh peserta yaitu “nggak sabar buat mraktekkin”, “langkahnya mudah dilakukan”. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi penting untuk dilakukan kepada mahasiswa

SIMPULAN

Psikoedukasi mengenai antisipasi stres akademik dapat meningkatkan pengetahuan mitra yaitu mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring mengenai stres akademik, penyebab, dampak dan cara pengelolaan dan pencegahannya. Selain itu, mahasiswa merasakan kebermanfaatan dari kegiatan yang telah dilakukan. Langkah-langkah pengelolaan dan pencegahan juga dinilai mudah untuk diterapkan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi penting untuk dilakukan kepada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Capone, V., Caso, D., Donizzetti, A. R., & Procentese F. (2020). University student mental well-being during COVID-19 outbreak: what are the relationships between information seeking, perceived risk and personal resources related to the academic context? *Sustainability* 12:7039. doi: [10.3390/su12177039](https://doi.org/10.3390/su12177039)
- Durahman, N., & Noer, Z. (2019). Aplikasi Seminar Online (webinar) untuk Pembinaan Wirausaha Baru. *Jurnal Manajemen Informatika (JUMIKA)*, 6(2), 111-120. Diambil dari: <http://jurnal.stmik-dci.ac.id/index.php/jumika/article/view/427>
- Dwiyanti, D. (2021). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Efektivitas Webinar selama Masa Pandemi Covid-19. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 7(2), 67-80. doi: [10.32884/ideas.v7i2.339](https://doi.org/10.32884/ideas.v7i2.339)
- Evriyana, A., Nugroho, S., & Suparmo, L. (2021). Efektivitas webinar dalam membangun komunikasi di tengah pandemi. *Massive: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(1), 40 - 53. doi: [10.35842/massive.v1i1.13](https://doi.org/10.35842/massive.v1i1.13)
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81-89. doi: [10.31605/ijes.v2i2.659](https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659)
- Gao, W., Ping, S., & Liu X. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: A longitudinal study from China. *Journal Affective Disorder*, 263, 292-300. doi: [10.1016/j.jad.2019.11.121](https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.121)

- Hurst, C.S., Baranik, L.E., & Daniel, F. (2013). College student stressors: a review of the qualitative research. *Stress Health*, 29(4), 275-85. doi: [10.1002/smi.2465](https://doi.org/10.1002/smi.2465)
- Kecojevic, A., Basch, C.H., Sullivan, M., & Davi, N.K. (2020). The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study. *PLoS One*. 15(9). doi: [10.1371/journal.pone.0239696](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239696)
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 36962/MPK.A/HK/2020 mengenai Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19). <https://www.kemdikbud.go.id/>
- Khan, A.H., Sultana, M.S., Hossain, S., Hasan, M.T., Ahmed, H.U., & Sikder, M.T. The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: A cross-sectional pilot study. *Journal Affective Disorder*. 277, 121-128. doi: [10.1016/j.jad.2020.07.135](https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.135)
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi COVID-19. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 10(1), 31-39. doi: [10.30872/psikostudia.v10i1.5454](https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454)
- Luo, M., Guo, L., Yu, M., Jiang, W., & Wang, H. (2020). The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on medical staff and general public - A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry research*, 291, 113190. doi: [10.1016/j.psychres.2020.113190](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113190)
- Mudjjanti, F. 2021. Stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya kampus Kota Madiun. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*. 8 (2), 19-28. doi: [10.36706/jkk.v8i2.15210](https://doi.org/10.36706/jkk.v8i2.15210)
- Mudhmainnah, N., Martina, Harahap, I.M. (2021). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(2), 95 - 102. Diambil dari: <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/18589>
- Norma, N., Widiyanti, E., & Hartiningsih, S. (2021). Faktor Penyebab, Tingkat Stres dan Dampak Stres Akademik pada Mahasiswa dalam Sistem Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4), 625-634. doi: [10.32583/pskm.v11i4.1656](https://doi.org/10.32583/pskm.v11i4.1656)
- Rahayu, D. (2020). Synchronous Zoom Web Conference System: An Exploratory Study on Students' E -Learning Experience. *Journal of ELT Research*, 5(1), 68 -79. doi: [10.2196/30293](https://doi.org/10.2196/30293)
- Sarafino, E. P., & Smith T. W. (2010). *Health Psychology Biopsychosocial. Interactions*. Seventh Edition. New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal Medical Internet Research*. 22(9), e21279. doi: [10.2196/21279](https://doi.org/10.2196/21279)

Walsh, J. F. (2010). *Psychoeducation in mental health*. Lyceum Books.

Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *Lancet*, 395(10228):945-947. doi: [10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)

Wilks. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 106-125. doi: [10.18060/51](https://doi.org/10.18060/51)

World Health Organization. (2020). *WHO director general's opening remarks at the media briefing on COVID-19*. Geneva: WHO.