

Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Elsa Fadhila Rahmi¹, Yeni Anna Appulembang^{*2}

^{1,2}Program Studi Psikologi , Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya

e-mail: [1elsarahmi30@gmail.com](mailto:elsarahmi30@gmail.com), [*2yeniananna@fk.unsri.ac.id](mailto:yeniananna@fk.unsri.ac.id)

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 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. Selain itu, penurunan nilai mean antara pretest dan posttest. Dimana mean skor pretest adalah 48,80 dan mean skor posttest adalah 40,40.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Mahasiswa, Stress Akademik

1. PENDAHULUAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan kepada Mahasiswa Tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas X. Untuk memperoleh gambaran permasalahan yang dialami oleh mahasiswa, tim Pengabdi melakukan survei lapangan pada tanggal 21 Juni hingga 30 Juni melalui Google Formulir dan mendapatkan sekitar 35 orang mahasiswa. Dari survei tersebut, 16 dari 35 orang menyatakan sedang merasakan stres selama berkuliahan. Adapun setelah dilakukan survei dan wawancara lanjutan, didapatkan penyebab stres yang disebutkan subjek adalah tekanan dari pemenuhan tugas-tugas perkuliahan, kegiatan KKN/magang, pengerajan skripsi dan juga sistem perkuliahan yang masih dilakukan secara daring. Dari hasil wawancara tim pengabdi kepada 5 orang mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas X ditemukan bahwa subyek harus mampu mengatur waktu antara melakukan KKN dan juga mengerjakan skripsi. Dalam pengerajan skripsi, subyek juga mengalami masalah pengaturan waktu yang kurang baik, karena harus mengerjakan revisi skripsi dan masih harus melakukan Praktek Kerja Nyata Di Lapangan (PKL). Tidak hanya itu, subyek juga merasa bahwa banyaknya tuntutan tugas namun tenggat waktu yang diberikan hanya sedikit serta tuntutan dari orangtua yang harus menyelesaikan masa studinya dengan segera. Hal ini lah yang semakin membuat mahasiswa tertekan. Bahkan mahasiswa mengalami frustasi, stress, marah,

sedih dan sulit tidur. Diantara jenis stres yang ada, stres akademik merupakan jenis stres yang paling umum dialami remaja termasuk mahasiswa [1]. [2] Stress akademik terjadi ketika individu mungkin mengalami tekanan akademis baik dari harapan mereka sendiri untuk berprestasi serta harapan orang sekitar mereka. [3] Ketika mengalami stress biasanya individu mengeluh merasa tertekan secara akademis ketika menghadapi ujian, persaingan kelas dan memiliki terlalu banyak materi untuk dipelajari namun waktu yang tidak cukup untuk menguasai pengetahuan. [4] Stres akademik sebagai tekanan yang dirasakan individu karena tuntutan bermacam tugas yang harus diselesaikan namun tidak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya. [5] Aspek stres akademik menjadi beberapa, yaitu *pressure from study* dimana tekanan yang dimaksud disini ialah tekanan yang dirasakan dari orangtua, persaingan teman sebaya, lingkungan belajar sehari-hari, *workload* yaitu lingkup beban kerja berisi beban terkait tugas, ujian, dan pekerjaan rumah, *worry about grades* yaitu mencakup evaluasi perasaan stres yang secara khusus disebabkan oleh perbedaan harapan diri dan nilai akademis yang diperoleh, *self-expectation* yaitu penggambaran emosi stres umum saat harapan diri tidak dapat dipenuhi, dan *despondency* yaitu terkait ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan kurangnya kepercayaan diri dalam kegiatan akademik.

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 [6] [7] yang berkaitan dengan masalah akademik dan terjadi penurunan setelah diberikan konseling kelompok. Penelitian lainnya [8] menunjukkan efek konseling kelompok terhadap penurunan stres akademik. 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. Pendekatan *person-centered* memandang manusia secara positif sehingga seseorang memiliki kemampuan untuk menyadari masalah dan mengatasinya. Tujuan dari pelaksanaan intervensi ini adalah membantu mereka mengetahui bagaimana cara mengatasinya stress akademik.

2. METODE

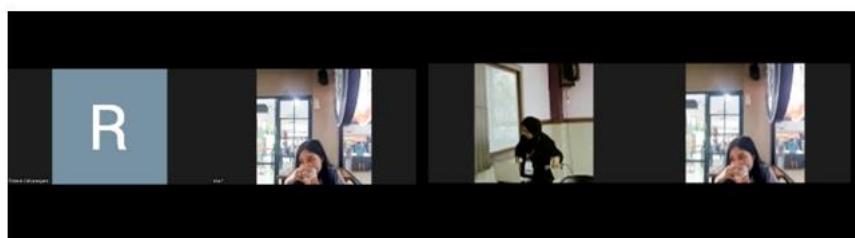
2.1 Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas X. Beberapa tahapan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu:

1. Mengajukan surat izin kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas X
2. Melakukan koordinasi dengan ketua program studi terkait peserta yang ikut serta
3. Menghubungi peserta yang akan terlibat
4. Melaksanakan konseling kelompok
5. Melaksanakan webinar
6. Menyusun evaluasi dan laporan

Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa langkah yaitu:

- (1) Survei. Survei yang sudah disebar dalam bentuk Google Form, dapat terlihat beberapa isu yang dialami oleh mahasiswa aktif Fakultas Kesehatan Masyarakat. Survei diisi oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat terdapat 4 orang laki-laki dan 31 orang perempuan. Sebanyak 16 mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasakan stres. Alasannya beragam dimulai dari tugas-tugas perkuliahan seperti KKN, Magang, Skripsi, perkuliahan daring, hingga manajemen waktu yang buruk.

asesmen metode survei*asesmen metode wawancara*

Gambar 1 Asesmen metode survei dan wawancara

- (2) Wawancara: Responden wawancara diambil dari responden yang sudah mengisi survei sebelumnya. Dipilih 5 orang yang dalam survei menyatakan bahwa dirinya merasakan stres akademik. Setelah subyek bersedia diwawancara, maka tim pengabdi melakukan wawancara secara offline.
- (3) Pemberian konseling kelompok dilakukan setelah assessment. Konseling kelompok dilakukan secara online. Tabel 1 merupakan rincian konseling kelompok yang dilakukan oleh tim pengabdi:

Tabel 1 Rincian konseling kelompok

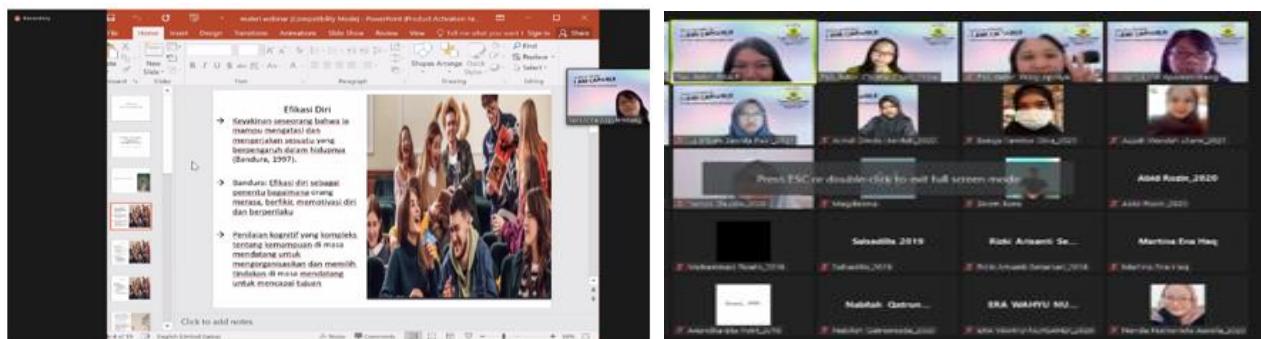
Waktu	Alat dan bahan	Tujuan	Kegiatan
Hari 1	Google Formulir dan group Whatsapp	<ul style="list-style-type: none"> - Memperoleh data subjek yang bersedia mengikuti kegiatan intervensi - Mengambil skor pretest 	<ul style="list-style-type: none"> - Fasilitator memberikan tautan registrasi - Subjek mengisi skala ESSA yang telah disesuaikan sebagai pretest kepada peserta yang telah menyatakan diri bersedia untuk mengikuti kegiatan - Peserta masuk ke dalam grup Whatsapp
	Zoom meeting, alat tulis, stopwatch	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor dan seluruh subjek saling kenal - Terbangun suasana yang menyenangkan - Terbangun hubungan emosional yang baik antara konselor dan subjek - Subjek memahami tujuan dari kegiatan 	<ul style="list-style-type: none"> - Menunggu seluruh peserta masuk ke Zoom meeting <p>SESI 1: Initial Stage (30 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor mengucap salam, menyapa dan memperkenalkan diri - Masing-masing subjek memperkenalkan diri - Menjelaskan tujuan dan kegiatan yang akan dilakukan - Membuat kesepakatan dan informed consent secara verbal
	Zoom meeting, alat tulis, stopwatch	<ul style="list-style-type: none"> - Mengembangkan hubungan terapiutik - Masing-masing subjek menyadari adanya kesamaan permasalahan yang dialami - Masing-masing subjek 	<p>SESI 2: Transition Stage (45 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor mengungkapkan bahwa terdapat kesamaan pada permasalahan yang dialami oleh keseluruhan subjek - Subjek mengungkapkan permasalahan yang dirasakannya secara lebih dalam

		mendapatkan rasa percaya pada kelompok (penerapan teknik acceptance and understanding)	
Hari 2	Zoom meeting, alat tulis, stopwatch	<ul style="list-style-type: none"> - Masing-masing subjek menemukan solusi atas permasalahan yang dialami - Menerapkan teknik <i>restatement</i> terkait permasalahan yang dialami subjek - Menjalankan teknik <i>respect</i> untuk menghargai subjek bahwa mereka mampu menemukan solusi atas permasalahan yang dialaminya 	<p>SESI 3.1: Working Stage (30 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor menyimpulkan setiap permasalahan yang dialami oleh subjek - Konselor memberitahu tentang cara coping - Konselor memberikan tugas rumah untuk menuliskan permasalahan yang dialami beserta solusi yang mungkin akan dilakukan
	Zoom meeting, alat tulis, stopwatch	<ul style="list-style-type: none"> - Masing-masing subjek menemukan solusi atas permasalahan yang dialami yang dibantu oleh masukan subjek lainnya - Menerapkan teknik <i>reassurance</i> dan <i>reflection of feeling</i> kepada seluruh subjek 	<p>SESI 3.2: Working Stage (30 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor mengevaluasi hasil tugas rumah yang dikerjakan - Konselor meminta anggota kelompok lain untuk memberikan masukan kepada masing-masing subjek
	Zoom meeting, alat tulis, stopwatch	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi terhadap solusi yang telah ditemukan 	<p>SESI 4: Termination Stage (30 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor melakukan evaluasi terhadap solusi yang telah ditemukan - Konselor mempersilakan subjek menyampaikan kesan selama pelaksanaan konseling
	Google formulir dan group whatsapp	<ul style="list-style-type: none"> - Melihat apakah intervensi yang dilakukan beberapa hari yang lalu dilakukan oleh subjek - Mengetahui hambatan yang dirasakan subjek - Melihat pengukuran stres akademik mahasiswa setelah diberikan intervensi. 	<p>SESI 5: Follow Up</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor memastikan apakah subjek menerapkan solusi yang didapatkannya. - Konselor menanyakan hambatan yang dirasakan subjek - Subjek mengisi skala ESSA yang telah disesuaikan sebagai Posttest

(4) Webinar. Setelah konseling kelompok dilakukan, peserta juga mengikuti acara webinar. [9] webinar berasal dari kata ‘web’ dan ‘seminar’ yang yang merupakan seminar, rapat, dan presentasi yang dilakukan dengan cara online atau daring. Rincian kegiatan dan juga dokumentasi dari kegiatan webinar dapat dilihat pada Tabel 2 dan Gambar 2

Tabel 2 Rincian acara webinar

No.	Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab	Keterangan
1	09.00 – 9.15	Mempersilahkan peserta untuk join Zoom Meeting	Panitia	Seluruh peserta bergabung di Zoom Meeting dengan format nama: Nama_Angkatan
2	09.30 - 09.45	Pembukaan	MC:	MC membuka acara
3	09.45 – 09.50	Doa	Tim pengabdi	-
4	09.50-09.55	Kata Sambutan Wakil Dekan 1 Fakultas Kesehatan Masyarakat		Mc mempersilahkan Wakil Dekan 1 untuk memberikan kata sambutan.
5	09.55 – 10.00	Kata Sambutan Kepala Bagian Psikologi		MC mempersilahkan Kepala Prodi Psikologi untuk memberikan kata sambutan.
6	10.00 - 10.05 (5 Menit)	Kata Sambutan perwakilan tim pengabdi	Perwakilan	MC mempersilahkan Dosen Pembimbing PKL untuk memberikan kata sambutan
7	10.05 - 10.35 (30 Menit)	Sesi Pemaparan Materi oleh Narasumber	Narasumber: Topik : I am capable: Menghadapi tantangan selama perkuliahan	MC mempersilahkan narasumber melakukan pemaparan materi.
8	10.35 - 10.45 (10 Menit)	Sesi Tanya Jawab	MC	Dipandu MC untuk tanya jawab
9	10.45 - 10.50 (5 Menit)	Sesi Dokumentasi dan Feedback	Panitia	Panitia membagikan link feedback kepada peserta melalui link g-form.
10	10.50 - 11.00 (10 Menit)	Penutup	MC	Panitia mempersilahkan peserta untuk meninggalkan Zoom Meeting.



Gambar 2 Dokumentasi acara webinar

2.2 Partisipasi Mitra

Pihak Fakultas Kesehatan Masyarakat menyediakan fasilitas dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini seperti menugaskan mahasiswa untuk mengikuti konseling kelompok dan webinar. Mitra juga menyediakan ruangan selama wawancara dilakukan oleh tim pengabdi kepada mahasiswa tingkat akhir.

2.3 Evaluasi

Tim pengabdian melakukan *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan skala ESSA sebagai alat ukur stres akademik. Alat ukur *Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA) yang terdiri dari 17 pernyataan dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia serta diterbitkan oleh Dunne dkk. komponen yang dijadikan dasar pembuatan pernyataan pada pengukuran stres akademik, yaitu tekanan dalam belajar, beban tugas, perasaan khawatir terhadap nilai, harapan diri, dan keputusasaan [10].

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*. Efektivitas konseling kelompok terhadap stres telah ditunjukkan pada beberapa penelitian [5] [6] yang berkaitan dengan masalah akademik dan terjadi penurunan setelah diberikan konseling kelompok. Penelitian lainnya [7] menunjukkan efek konseling kelompok terhadap penurunan stres akademik

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan hasil konseling kelompok berupa hasil *homework* dan *follow up* yang dilakukan pada Tabel 3.

Tabel 3 Hasil konseling kelompok

Permasalahan	Hasil Penugasan (<i>Homework</i>) dan Diskusi	Follow up
Semenjak peralihan ke daring, subjek menunda belajar dan berpengaruh dalam kebiasaannya belajar selama online. Hingga saat ini belum mendapatkan judul skripsi.	<ul style="list-style-type: none"> Subjek melakukan <i>problem-focused coping skills</i> karena kalau untuk mengatur emosinya terlebih dahulu akan membuatnya kepikiran permasalahan terus menerus. Permasalahan skripsi sudah dicoba subjek untuk bertanya kepada kakak tingkat yang terlebih dahulu mengerjakannya. Subjek akan meyakini diri sendiri dan menumbuhkan rasa percaya ke diri sendiri kalau bisa melewati semua yang terjadi saat ini maupun kedepannya. Subjek juga setuju untuk melakukan masukan dari teman konselingnya, yaitu: Subjek mencoba belajar dengan kelompok kecil, hanya berisi maksimal 3 orang. 	<p>Subjek sudah melakukan seluruh solusi yang direncanakan. Hanya saja ada beberapa hambatan yang dirasakannya. Seperti solusi subjek untuk menyelesaikan permasalahannya terlebih dahulu baru menyesuaikan emosinya terhambat karena teman-teman satu kelompoknya disaat tugasnya harus melakukan diskusi bersama. Akibatnya, subjek terus memikirkan tugas tersebut.</p> <p>Untuk solusi bertanya ke kakak tingkat akhir-akhir ini terhambat karena kesibukan kakak tingkatnya.</p>
Ketidakmampuan subjek beradaptasi dalam proses belajar daring membuat perubahan dalam kebiasaan belajarnya menjadi ke arah negatif. Subjek biasanya belajar bersama teman, tetapi semenjak daring jadi belajar sendiri di rumah masing-masing. Selain itu,	<ul style="list-style-type: none"> Subjek memilih belajar kelompok sebagai solusi karena bisa saling berbagi ilmu dan merasa mendapat dorongan belajar dari teman belajarnya. Subjek juga setuju untuk melakukan masukan dari teman konselingnya, yaitu: <ul style="list-style-type: none"> Subjek menentukan target yang ingin dicapainya selama semester 	<p>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</p>

IP-nya menurun. Motivasi belajarnya juga semakin menurun.	<p>akhir ini agar merasa terpacu meskipun tidak ada teman-teman yang menyemangatinya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Subjek akan beristirahat ketika lelah belajar sambil mencari alasan untuk menyukai pelajarannya di jurusan saat ini. 	individu memiliki urusannya masing-masing.
Tekanan dari orang tua kepada subjek sebagai anak pertama membuatnya terlalu keras kepada diri sendiri terutama dalam bidang akademik. Beberapa kali subjek mendapatkan nilai yang rendah atau IP-nya anjlok dan membuatnya menyalahkan diri sendiri hingga berpikiran negatif kepada pencapaian orang lain.	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek ingin lebih terbuka kepada teman dekatnya. • Subjek ingin terbuka kepada orang tuanya agar mendapat validasi emosi bahwa "gapapa kok merasa gagal". • Subjek akan belajar untuk prioritaskan diri sendiri dan berhenti menjadi <i>people pleaser</i> dengan cara apresiasi diri sendiri. Subjek melakukan <i>me time, say sorry and thank you</i> kepada diri sendiri, membeli makanan, mendengarkan musik, dan menonton film yang disukainya. Subjek juga ingin belajar melihat hal yang dijalani dari sisi positif serta memulai pola hidup sehat karena menurutnya hal itu mempengaruhi fisik dan mentalnya. • Subjek juga setuju untuk melakukan masukan dari teman konselingnya, yaitu: • Subjek akan mencari motto hidup sehingga bisa menemukan nilai-nilai yang diterapkan dalam hidup. 	<p>Subjek 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.</p> <p>Subjek juga menyadari motto hidupnya dahulu memaksa dirinya untuk selalu bisa melakukan segala hal sehingga saat ini subjek lebih mencoba untuk mencari motto/ nilai-nilai yang baik diterapkan dalam hidup.</p>
Selama daring subjek menjadi lebih malas dan hal ini berpengaruh pada kebiasaan belajarnya. Materi yang diberikan selama daring dirasa sulit dimengerti. Masuk semester 6 ini subjek merasa tidak mampu mengendalikan perasaannya ketika diberikan beban tugas seperti KKN, magang, hingga skripsi karena sebelumnya sulit memahami pelajaran. Subjek juga belum menemukan judul skripsi, disaat bersamaan juga sedang dibebani tugas magangnya. Setiap dosen pembimbingnya bertanya	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek akan mencatat prioritasnya yang paling dekat, paling penting untuk dikerjakan terlebih dahulu. • Sebelum mengerjakan tugas dan yang lain-lain, subjek akan istirahat beberapa hari menyiapkan diri. • Subjek hendak berterus terang kepada dosen pembimbingnya tentang skripsinya. 	Subjek telah melakukan solusi yang diberikan seperti mencatat prioritas agar mengetahui hal mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Hanya saja ada hambatan ketika ingin melaksanakan bimbingan dengan dosen pembimbing akibat waktu yang tidak cocok.

membuat pikirannya bercabang dan tidak bisa fokus pada salah satu tugas.		
--	--	--

Pada kegiatan konseling kelompok, tim pengabdian juga menghimpun beberapa data dari hasil wawancara pada beberapa peserta setelah konseling kelompok dilakukan yaitu:

- (1) Subjek 1 menyampaikan jika awalnya merasa skeptis apakah subjek mampu berbagi permasalahannya dalam konseling karena dirinya bukan tipikal yang suka berbagi keluh kesahnya. Tapi ternyata dengan wadah konseling kelompok ini mampu membuatnya belajar untuk bisa berbagi permasalahan, mengambil *value* dari permasalahan orang lain, mendengarkan orang lain. Subjek 1 merasa terbantu dengan kegiatan konseling ini dan mau untuk mengikuti konseling di lain waktu. W menyarankan untuk membuat kegiatan yang sifatnya lebih *private*.
- (2) Subjek 2 awalnya merasa bingung berbagi seperti apa yang akan dilakukan, apakah bisa berbagi tentang kesulitannya dalam akademis. Nyatanya dalam konseling ini Subjek 2 merasa memiliki teman yang menghadapi permasalahannya, belum lagi dalam konseling kelompok ini mayoritas adalah teman satu jurusannya sehingga Subjek 2 benar-benar merasa tidak sendiri dan mengetahui setiap orang pasti memiliki kesulitannya sendiri. Subjek 2 menyarankan kegiatan ini dilaksanakan lebih sering dan dalam durasi lebih panjang.
- (3) Subjek 3 menyatakan jika dirinya bukan tipikal orang yang suka menceritakan permasalahannya, tetapi lebih kepada menceritakan hal senang atau lucu ketika bersama orang lain. Setelah melakukan kegiatan ini, Subjek 3 sadar jika tidak kenapa-kenapa untuk berbagi hal yang sedih juga. Selain itu, karena banyak teman satu jurusannya di dalam kelompok ini membuatnya sadar bahwa dibalik bahagianya para subjek terdapat permasalahannya masing-masing. Subjek 3 berharap kegiatan konseling akan sering dilakukan terutama untuk mahasiswa semester akhir.
- (4) Subjek 4 mengatakan jika dengan adanya kegiatan konseling ini membuatnya mendapatkan solusi ketika menghadapi permasalahan yang berbeda. Misalnya, saat ini bisa saja dirinya memiliki *mood* untuk belajar dan masih mengetahui kemana arahnya. Akan tetapi, tidak ada yang tahu kalau kedepannya bisa saja dirinya tidak tahu arahnya mau kemana. Dengan kegiatan konseling ini dirinya mendapatkan sudut pandang lain dalam menyelesaikan permasalahan tersebut.
- (5) Subjek 5 mengatakan jika dirinya bersyukur dengan kegiatan konseling kelompok ini karena dirinya bukan orang yang suka berbagi permasalahannya tetapi selalu mendengar cerita orang lain. Subjek 5 menyatakan dirinya lebih ‘plong’ setelah melakukan konseling kelompok. Menurut 5, kegiatan ini sudah sangat baik dan berharap kegiatan ini bisa tetap diteruskan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat berupa pemberian intervensi konseling kelompok dan webinar kepada subjek yang diketahui melaporkan permasalahan stres dalam bidang akademiknya. Ada beberapa hasil yang diperoleh:

1. Subjek 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.
2. Subjek telah melakukan solusi yang diberikan seperti mencatat prioritas agar mengetahui hal mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Hanya saja ada hambatan ketika ingin melaksanakan bimbingan dengan dosen pembimbing akibat waktu yang tidak cocok.
3. 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.
4. 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.

5. SARAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat maka ada beberapa saran yang dapat diberikan yaitu (1) sebaiknya Kegiatan intervensi sebaiknya dilaksanakan secara luring atau tatap muka agar lebih dapat menjangkau dan membangun rapor lebih intens; (2) Intervensi sebaiknya dilakukan dengan jumlah subjek lebih besar dan diambil dari masing-masing prodi agar data yang didapat terwakili; (3) Waktu pelaksanaan akan lebih baik jika diperpanjang untuk hasil akhir yang baik pula.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Busari, A. O. (2016). Academic stress and internet addiction among adolescents: Solution focused social interest programme as treatment option. *Journal of mental disorders and treatment*, 2(2), 1-10.
- [2] Aihie, O. N., & Ohanaka, B. I. (2019). Perceived academic stress among undergraduate students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*, 9(2), 56.
- [3] Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 646-655.
- [4] Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2013). Educational stress among Chinese adolescents: Individual, family, school and peer influences. *Educational Review*, 65(3), 284-302.
- [5] Kurlan, M. I. (2007). The Effects of Group Counseling on Adolescent Stress (Doctoral dissertation).

- [6] Donoheu, 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.
- [7] 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 Brockpost: State University of New York
- [8] Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2018). Groups: Process and practice. Cengage Learning.
- [9] Collins, S. Lancaster, A. (2015). Webinars Pocket Book. UK: Management Pocketbooks Ltd.
- [10] Nindyati, A. D. (2020). Kecerdasan emosi dan stres akademik mahasiswa: Peran jenis kelamin sebagai moderator dalam sebuah studi empirik di universitas paramadina. Journal of Psychological Science and Profession, 4(2), 127-134.