



Efektivitas Pelatihan “SEEING” untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Berorganisasi

Jesica Solagrasia Bessie^{1*}, Annisa Puti Kusnadi², Pinandito Nur Amri Prajamukti³, Syafira Ghania⁴,
Unika Prihatsanti⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Diponegoro, Indonesia
E-mail: jesticabessie@students.undip.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-03-13 Revised: 2024-04-17 Published: 2024-05-01	Academic stress is a common issue often experienced by students actively involved in campus organizations. This study aims to evaluate the effectiveness of "SEEING" training in reducing the level of academic stress among students engaged in campus organizations. The experimental method used is eksperimen one group pretest posttest design. Data were collected through questionnaires before and after the training as well as through observation. Data analysis was conducted using relevant statistical techniques. The findings of this research are expected to contribute to the development of effective intervention strategies for reducing academic stress among organized college students.
Keywords: "Seeing" Training; Academic Stress; Organized College Students.	
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-03-13 Direvisi: 2024-04-17 Dipublikasi: 2024-05-01	Stres akademik merupakan masalah umum yang sering dialami oleh mahasiswa yang aktif dalam kegiatan organisasi di perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan "SEEING" dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang terlibat dalam organisasi kampus. Metode eksperimen digunakan adalah <i>eksperimen one group pretest posttest design</i> . Data dikumpulkan melalui kuesioner sebelum dan sesudah pelatihan serta melalui observasi. Analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik yang relevan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan strategi intervensi yang efektif untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa yang berorganisasi.
Kata kunci: Pelatihan "Seeing"; Stres Akademik; Mahasiswa Berorganisasi.	

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan salah satu sumber daya manusia yang sedang menempuh pendidikan dan terdaftar di perguruan tinggi termasuk Universitas, Institut, ataupun Akademi serta diharapkan berperan dalam agen perubahan di masa depan. Pada dasarnya, tugas perkembangan mahasiswa adalah mampu menyesuaikan diri dengan pola kehidupan di dalam dan luar kampus, termasuk perihal akademik dan non akademik guna mewujudkan visi dan misi dalam mengejar cita-cita (Fadillah, 2013). Sebagai generasi muda yang kedepannya akan bersaing dalam dunia pekerjaan, mahasiswa perlu membekali diri dengan kemampuan intelektual yang baik serta keterampilan-keterampilan seperti manajemen konflik, proses pengambilan keputusan, aksi dan advokasi (problem solving), berpikir kritis, serta sikap demokratis (Kosasih, 2017; Nastiti, 2023). Pengembangan kemampuan dan keterampilan mahasiswa harus diupayakan bukan hanya dalam bidang akademik namun juga non akademik.

Organisasi kemahasiswaan merupakan sebuah wadah yang disiapkan oleh perguruan

tinggi dalam upaya melatih keterampilan non-akademik mahasiswa. Melalui organisasi kemahasiswaan, mahasiswa dapat menampung minat, bakat, dan kompetensi untuk dapat dikembangkan di luar kegiatan perkuliahan (Idauli et al., 2021).

Terlepas dari manfaat yang didapat, organisasi kemahasiswaan juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi sisi akademis dan psikologis mahasiswa. Dilihat dari sisi akademis, beberapa kendala yang dialami mereka adalah tertinggal dalam materi pembelajaran dan kesulitan dalam mengerjakan tugas perkuliahan dikarenakan padatnya kegiatan organisasi yang mengakibatkan mahasiswa menjadi kurang tidur (Saputri et al., 2020). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Caesari & Listiara, 2013) menemukan bahwa mahasiswa yang berorganisasi banyak mengalami kendala dalam sisi akademis seperti lebih memprioritaskan tugas organisasi dibandingkan akademis, mengerjakan tugas perkuliahan selalu deadline sehingga hasilnya tidak maksimal, dan meminta teman untuk mengisikan daftar hadir sehingga berpengaruh pada prestasi akademik mereka. Hal ini tentu menjadi penting untuk diperhatikan agar tidak

berdampak pada psikologis mahasiswa. Apabila mahasiswa tidak dapat mengatur dan memprioritaskan antara perkuliahan dan organisasi dengan baik maka dikhawatirkan berisiko mengalami stres. Stres yang dirasakan mahasiswa saat menjalani proses perkuliahan dikenal dengan stres akademik. Stres akademik merupakan sebuah persepsi subjektif terhadap suatu kondisi tertentu atau respon yang dialami berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat tuntutan yang ada di lingkup akademik (Barseli et al., 2017).

Terdapat dua faktor utama yang menjadi pemicu terjadinya stres akademik diantaranya adalah faktor internal yaitu perasaan tidak mampu, kepribadian pesimis, dan keyakinan diri yang rendah; faktor eksternal berkaitan dengan tekanan untuk berprestasi, cara dosen mengajar, jadwal perkuliahan, dan relasi pertemanan (Fiqih & Ratnawati, 2023). Hal ini tentunya jika tidak diatasi dengan baik akan berdampak buruk bagi proses pembelajaran mahasiswa di kampus. Dampak yang biasa dirasakan oleh mahasiswa yang mengalami stres dapat dilihat dari beberapa aspek seperti aspek fisik (kelelahan, lemas, sakit kepala, gangguan makan, nyeri, mudah sakit, gangguan tidur, dan pencernaan); aspek emosi (mudah menangis, suasana hati yang buruk, lebih sensitif, mudah tersinggung, perasaan tertekan, dan frustrasi); aspek perilaku (hubungan sosial memburuk yang berakibat pada menarik diri dari lingkungan, tidak percaya diri, tidak mengerjakan tugas secara maksimal); dan pada aspek kognitif (sulit berkonsentrasi, pikiran tidak tenang, bingung, sering termenung, berpikiran negatif, mudah lupa, dan kurang teliti) (Musabiq & Karimah, 2018).

Salah satu faktor yang berhubungan dengan penurunan stres akademik mahasiswa adalah *self-regulated learning* (Karos et al., 2021; Mubarok & Hermaleni, 2021). *Self-regulated learning* sebagai sebuah kemampuan mengatur diri sendiri dan bekerja keras dengan tiga langkah yaitu: (1) observasi diri, (2) keputusan dan (3) respon diri (Mukhid, 2008). Penerapan *self-regulated learning* pada mahasiswa berdampak mereka lebih mengenal dirinya dan mampu bersosialisasi dengan baik, lebih percaya diri, memiliki motivasi, dan mampu mengatur pembelajaran mereka (Ayu & Meutia, 2020). Melihat pentingnya *self-regulated learning* serta manfaatnya dalam menurunkan stres akademik yang dirasakan mahasiswa, penelitian ini menyusun sebuah pelatihan yang diberi nama SEEING (*Self-Regulated Learning*) dengan tujuan

untuk membantu mahasiswa dalam menurunkan stres akademik yang dirasakan, lebih khusus bagi mahasiswa yang aktif dalam kegiatan non-akademik (mahasiswa organisasi).

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen *One Group Pretest-Posttest design* untuk melihat adakah perubahan dari sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan (Fitrianingsih & Musdalifah, 2015). Subjek penelitian berjumlah 9 mahasiswa dengan kriteria utama yaitu terlibat dalam organisasi kemahasiswaan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang. Sebelum memulai pelatihan, subjek akan mengisi *Informed Consent* dan juga diminta untuk mengisi *pre-test* menggunakan *Skala Stress Akademik* yang diadaptasi oleh Jehan Shahnaz Azahra (2017). Para peserta akan mengikuti empat sesi pelatihan yang diberi nama "SEEING" yang dilakukan dalam durasi satu hari. Pelatihan yang diberikan mencakup psikoedukasi, diskusi dan akan ditutup dengan relaksasi. Keempat sesi pelatihan tersebut diantaranya adalah:

1. Manajemen Pembelajaran: sesi ini peserta akan diberikan materi terkait bagaimana manajemen waktu belajar, memilih strategi dan gaya belajar yang baik dengan tujuan untuk membantu peserta dalam proses kuliah dan bisa lulus tepat waktu. Pada akhir sesi, peserta diminta untuk mengisi *worksheet* yang dimana peserta diminta untuk menyusun rencana studi mereka sampai lulus nanti.
2. Prioritas: sesi ini peserta akan diajak untuk mengenal apa yang menjadi prioritas mereka selama menjalani masa studi di kampus. Tak hanya itu, peserta juga diajarkan untuk menentukan target pencapaian mereka, membuat *to do list*, sampai pada bagaimana mengevaluasi setiap kegiatan yang telah direncanakan. *Worksheet* yang diberikan adalah terkait bagaimana cara untuk Menyusun *to do list* sederhana bagi peserta.
3. Emosiku: sesi ini fasilitator memperkenalkan jenis-jenis emosi positif dan negatif serta dampaknya pada manusia, bagaimana cara kita untuk mengenal dan mengatasi stress yang dirasakan selama perkuliahan. Pada akhir sesi, peserta diminta untuk mengisi *worksheet* yang dimana peserta dilatih untuk bisa mengidentifikasi emosi yang dirasakan pada situasi tertentu serta bagaimana mereka mengatasi emosi negatif yang bisa memunculkan stress.

4. Relaksasi: pada sesi terakhir, peserta akan diberikan relaksasi sederhana guna untuk membantu menurunkan emosi negatif yang dirasakan serta membantu partisipan untuk bisa merilekskan tubuh. Semua sesi diakhiri dengan mengisi post-test dengan skala stress akademik.

Hasil tabulasi skala pre-test dan post-test akan diolah menggunakan aplikasi JASP, dengan Teknik analisis data menggunakan paired sample t-test untuk membandingkan nilai rata-rata dua variabel yang diperoleh dalam satu grup penelitian (Setyawarno, 2017).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tabel 1. Uji Paired Samples T-Test

Assumption Checks									
Test of Normality (Shapiro-Wilk)									
		W	P						
pre	- post	0.952	0.741						
Note: Significant results suggest a deviation from normality.									
Paired Samples T-Test									
Measure 1	Measure 2	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d	SE Cohen's d	
pre	- post	0.9448	0.372	2.889	2.889	2.062	0.115	0.188	
Note: Student's t-test.									

Berdasarkan Uji Paired Samples T-Test menunjukkan terdapat nilai deviasi mean yang dapat diartikan bahwa efek yang terjadi pada pelatihan sebesar 2.889.

Tabel 2. Uji Pre-test dan Posttest

Descriptives					
	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
pre	9	56.667	8.617	2.872	0.152
post	9	53.778	7.446	2.482	0.138

Untuk melihat efektivitas dari pelatihan ini, dapat kita lihat pada perbedaan nilai mean pre-test dan juga post-test. Nilai mean pada pre-test (56.667) mengalami penurunan pada post-test (53.778). Dengan demikian, pelatihan ini efektif untuk menurunkan tingkat stress akademik mahasiswa dengan selisih sebesar 2.889.

B. Pembahasan

Stress sering kita temui dalam berbagai setting kehidupan, salah satunya yaitu dalam lingkup akademik. Salah satu yang menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat stress mahasiswa yaitu organisasi (Surury et al., 2022). Mahasiswa yang aktif berorganisasi memerlukan kemampuan untuk dapat

mengatur serta mengarahkan dirinya dalam belajar sebaik mungkin dengan harapan dapat mencapai kesuksesan dalam bidang akademiknya. Hal ini menjelaskan bahwasannya keikutsertaan dalam suatu organisasi merupakan salah satu faktor yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri mahasiswa (Grahani, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa pelatihan Self-Regulated Learning (SEEING) berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress akademik pada mahasiswa organisasi. Hal ini memperkuat temuan dari penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwasannya dengan cara meningkatkan kemampuan Self-regulated learning akan membantu mahasiswa dalam menurunkan stress akademik yang dialami (Karos et al., 2021; Kirana & Juliartiko, 2021). Selain itu, manfaat lainnya jika mahasiswa meningkatkan kemampuan Self-Regulated Learning juga terbukti dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan prestasi belajar selama perkuliahan (Dinas & Trenggalek, 2016).

Pelatihan ini juga mengajarkan terkait bagaimana mengenal emosi negatif dan positif serta bagaimana respon mahasiswa terhadap stress yang muncul. Stress sendiri dapat berkurang jika individu memiliki kemampuan untuk mengenal dan mengendalikan setiap emosi yang muncul dengan baik dan tepat (Natasia et al., 2022). Relaksasi juga diajarkan dalam pelatihan sebagai salah satu metode coping yang membantu mahasiswa menjadi lebih rileks dan mengurangi stress yang dialami (Rahmawati, 2021; Zainiyah et al., 2018).

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil uji statistik yang meliputi uji asumsi normalitas dan uji Paired Samples T-Test, serta analisis deskriptif, disimpulkan bahwa pelatihan Self-Regulated Learning (SEEING) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stress akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan juga bahwa peningkatan kemampuan Self-Regulated Learning dapat mengurangi stress akademik, sementara pelatihan juga memberikan pemahaman tentang pengenalan emosi dan strategi coping seperti relaksasi. Dengan demikian, pelatihan

SEEING tidak hanya bermanfaat dalam mengurangi tingkat stress, tetapi juga membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan pengaturan diri yang penting untuk prestasi akademik yang lebih baik.

B. Saran

Pembahasan terkait penelitian ini masih sangat terbatas dan membutuhkan banyak masukan, saran untuk penulis selanjutnya adalah mengkaji lebih dalam dan secara komprehensif tentang Efektivitas Pelatihan "SEEING" untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Berorganisasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Ayu, A., & Meutia, E. (2020). Meningkatkan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Melalui Creative Art: Teori Dan Aplikasi. *Jurnal Islam Hamzah Fansuri*, 3(2). <https://jurnal.kopertais5aceh.or.id/index.php/JIHAF/article/view/199>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Caesari, Y. K., & Listiara, A. (2013). "Kuliah versus organisasi" studi kasus mengenai strategi belajar pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi mahasiswa pecinta alam universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 164-175. <https://doi.org/10.14710/jpu.12.2.164-175>
- Dinas, P., & Trenggalek, K. K. (2016). *KONTRIBUSI SELF REGULATED LEARNING DALAM PEMBELAJARAN*. DEWANTARA.
- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(3).
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, 6, 755-765. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/3704>
- Fitrianingsih, R., & Musdalifah, M. (2015). Efektivitas penggunaan media video pada pembelajaran pembuatan strapless siswa kelas XII SMK Negeri 1 Jambu. *Fashion and Fashion Education Journal*, 4(1). <https://doi.org/10.15294/ffej.v4i1.7793>
- Grahani, F. O. (2019). Self regulated learning (SRL) pada mahasiswa ditinjau dari keikutsertaan dalam organisasi. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 17(2). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v17i2.55>
- Idauli, A. R., Fitri, E., & Supriyono, S. (2021). Peranan Organisasi Kemahasiswaan Terhadap Perkembangan Keterampilan Non Teknis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Academy of Education Journal*, 12(2), 311-321. <https://doi.org/10.47200/aoej.v12i2.696>
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). Self-regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi E-ISSN*, 2(3), 200-211. <https://ojs.uho.ac.id/index.php/sublimapsi/article/view/17962>
- Kirana, A., & Juliartiko, W. (2021). Self-regulated learning dan stres akademik saat pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa universitas X di Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 52-61. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3566>
- Kosasih, K. (2017). Peranan Organisasi Kemahasiswaan Dalam Pengembangan Civic Skills Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 25(2), 188-198. <https://doi.org/10.17509/jpis.v25i2.6196>
- Mubarok, A. K., & Hermaleni, T. (2021). Kontribusi self-regulated learning terhadap stres akademik mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021(3). <https://doi.org/10.24036/jrp.v2021i3.11979>
- Mukhid, A. (2008). Strategi self-regulated learning (perspektif teoritik). *TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2). <https://doi.org/10.19105/tipi.v3i2.239>

- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
<https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nastiti, D. (2023). Peran organisasi mahasiswa dalam pembentukan sikap demokratis. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(1), 64–76.
<https://doi.org/10.37478/jpm.v4i1.2433>
- Natasia, E. F., Rasyid, M., & Suhesty, A. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres pada Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang Bekerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 157–168.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.7192>
- Rahmawati, F. N. (2021). Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik. *Plakat (Pelayanan Kpd. Masyarakat)*, 3(2).
<https://doi.org/10.30872/plakat.v3i2.6743>
- Saputri, L., Puspita, P. A., & Sembiring, D. A. E. P. (2020). PENGARUH ORGANISASI KEMAHASISWAAN, KONFLIK PERAN, STRES ORGANISASI TERHADAP PRETASI AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP) UNIVERSITAS JAMBI. *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal*, 2(2), 123–138.
<https://doi.org/10.22437/ideal.v2i2.31270>
- Surury, I., Putri, L. A., Hamida, G. S. N., & Prastiwi, N. D. (2022). PERAN BERORGANISASI SEBAGAI FAKTOR PROTEKTIF TERHADAP TERJADINYA STRESS PADA MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 1(1).
<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit/article/view/14781>
- Zainiyah, R., Dewi, E. I., & Wantiyah, W. (2018). Pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap stres mahasiswa yang menempuh skripsi di program studi ilmu keperawatan Universitas Jember. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 319–322.
<https://doi.org/10.19184/pk.v6i2.7781>