



**MENEMUKAN RUANG AMAN UNTUK MENGELOLA STRES AKADEMIK DENGAN
“BERCANDA”**

Finding a Secure Space to Manage Academic Stress with “BERCANDA”

**Candra Eka Puspitasari^{1,4*}, Nur Indah Agustini², Irma Santika Putri¹, Dian Puspita Sari³,
Agustine Mahardika³, Baiq Ayu Wulan Maharani Putri¹, Samuel Eza Christian¹, Gusti
Ayu Eka Radha Ardinia¹**

¹Program Studi Farmasi Universitas Mataram, ²Rumah Sakit Universitas Mataram,
³Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Mataram, ⁴Apotek Pendidikan Universitas
Mataram

Jl. Majapahit No. 62 Mataram, Nusa Tenggara Barat

*Alamat Korespondensi : rentb2019@gmail.com

(Tanggal Submission: 10 Juli 2025, Tanggal Accepted : 31 Juli 2025)



Kata Kunci :

*BERCANDA,
DASS,
Mahasiswa
Farmasi Tingkat
Akhir, Skripsi,
Stres Akademik*

Abstrak :

Stres akademik merupakan masalah umum yang dialami mahasiswa, terutama saat menyelesaikan skripsi. Tekanan dari tenggat waktu, keterbatasan akses ke dosen pembimbing, dan revisi berulang dapat menimbulkan distress. Tanpa penanganan yang tepat, stres ini berdampak serius terhadap kesehatan mental dan fisik mahasiswa. Konseling perilaku menjadi pendekatan strategis dalam mengidentifikasi dan mengubah perilaku maladaptif untuk mengelola stres secara lebih adaptif dan konstruktif. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu mahasiswa Farmasi yang sedang menyelesaikan skripsi mengatasi stres akademik yang dialami. Pendekatan yang digunakan untuk mengatasi permasalahan ini adalah melalui Behavioral Counselling Group dengan istilah Bercanda yakni Behaviour Counseling Group to Reduce Academic Stress and Drug Abuse. Kegiatan ini dipandu oleh psikolog dan melibatkan mahasiswa farmasi yang mengalami depresi, kecemasan, dan stress setelah melakukan screening awal menggunakan Kuesioner DASS (Depression, Anxiety, and Stress Scale). Mahasiswa dibagi menjadi sepuluh orang disetiap kelompok dan diberikan topik pembahasan terkait penyebab stress, strategi coping yang telah digunakan, dan menemukan sumber daya dukung untuk menghadapi permasalahan. Hasil kegiatan ini antara lain terdapat penurunan tingkat depresi sebesar 4,00; tingkat kecemasan sebesar 2,22; dan tingkat stres sebesar 3,00. Selain itu, berdasarkan kuesioner kepuasan kegiatan, mayoritas peserta merespon baik penyelenggaraan kegiatan dan merasakan manfaat kegiatan ini



bagi pertumbuhan pribadinya. Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan jangkauan peserta yang lebih luas. Integrasi dukungan psikologis dalam sistem pendidikan tinggi sangat penting untuk membantu mahasiswa mengatasi tantangan akademik secara sehat dan adaptif.

Key word :

BERCANDA, DASS, Final Year Pharmacy Students, Thesis, Academic Stress

Abstract :

Academic stress is a common issue among students, especially during thesis completion. Pressures from tight deadlines, limited access to supervisors, and repeated revisions may trigger distress. If left unmanaged, such stress can seriously affect students' mental and physical health. Behavioral counselling serves as a strategic approach to identify and modify maladaptive behaviors, promoting more adaptive and constructive stress management. This intervention was designed to assist pharmacy students in managing academic stress during the thesis-writing phase. The approach employed was for Behavioural Counselling Group intervention, branded as BERCANDA-an acronym for Behaviour Counselling Group to Reduce Academic Stress and Drug Abuse. The program was facilitated by a professional psychologist and targeted students experiencing symptoms of depression, anxiety, and stress, as identified through initial screening using Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS) questionnaire. Participants were organized into groups of ten and engaged in structured discussions focused on identifying stressors, evaluating previously used coping strategies, and exploring supportive resources. The outcomes of the intervention indicated reductions in psychological distress, with an average decrease of 4.00 points in depression, 2.22 points in anxiety, and 3.00 points in stress levels. Moreover, based on post-intervention satisfaction questionnaires, the majority of participants responded positively, reporting perceived benefits of the program for their personal development. Similar programs should be conducted continuously with a broader range of participants. Integrating psychological support into higher education systems is essential to help students cope with academic challenges in a healthy and adaptive manner.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Puspitasari, C. E., Agustini, N. I., Putri, I. S., Sari, D. P., Mahrdira, A., Putri, B. A. W. M., Christian, S. E., & Ardinia, G. A. E. R. (2025). Menemukan Ruang Aman untuk Mengelola Stres Akademik dengan "BERCANDA". *Jurnal Abdi Insani*, 12(7), 3323-3331. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i7.2714>

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran di perguruan tinggi seringkali menuntut mahasiswa untuk melakukan manajemen waktu yang baik agar kegiatan akademik dan akademik dapat berjalan beriringan (Shofia & Trihandayani, 2023). Hal ini yang kemudian menimbulkan permasalahan umum dikalangan mahasiswa yaitu stres akademik yang merupakan stress akibat adanya tuntutan kegiatan akademik maupun proses pembelajaran. Stres ini sifatnya subyektif atau berbeda antar individu di mana siswa menganggap tekanan akademik melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya dan secara umum mempengaruhi reaksi fisik, emosional, bahkan perilaku penderitanya (Gatari, 2020). Secara harfiah, stres merupakan respons umum tubuh yang tidak spesifik terhadap berbagai tuntutan, yang



melibatkan reaksi fisiologis, psikologis, dan perilaku individu dalam upaya menyesuaikan diri serta mengelola tekanan baik dari dalam maupun luar diri (Kurniawan, 2020).

Prevalensi stress akademik mahasiswa tergolong tinggi di berbagai negara, seperti India sebesar 69,7%, Nigeria sebesar 59,8%, dan di Ghana sebesar 73.26%. Data di Indonesia menunjukkan prevalensi stres akademik di salah satu perguruan tinggi sebesar 48,4% hingga 95,4% (Zamroni, 2015; Haruna et al., 2025). Stres akademik yang terjadi pada mahasiswa di perguruan tinggi utamanya disebabkan oleh proses penyelesaian skripsi (Fadilah, 2013 dalam Gamayanti et al., 2018). Hal ini disebabkan oleh berbagai kendala, seperti skripsi yang belum kunjung selesai namun tenggat waktu semakin dekat, serta kesulitan dalam mengakses dosen pembimbing yang sibuk. Selain itu, jumlah revisi yang banyak juga dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan, terutama jika mahasiswa merasa tidak mampu menyelesaikan tugas akhir sesuai target waktu yang telah ditentukan (Aulia & Panjaitan, 2019).

Stres jenis ini sering dikenal dengan istilah distress (stres negatif) yang merupakan stress yang berlebihan atau tidak terkelola dengan baik dimana dapat menurunkan produktivitas dan berdampak pada Kesehatan fisik maupun mental (Greenberg, 2016; American Psychological Association [APA], 2021). Meskipun demikian, tidak semua stress berdampak buruk bagi individu (Selye, 1974; Lazarus & Folkman, 1984). Sebagai contoh eustress (stres positif) yang justru dapat meningkatkan motivasi dan performa, serta membantu individu menghadapi tantangan secara konstruktif (McGonigal, 2015). Pemahaman terhadap jenis-jenis stres sangat penting agar individu dapat menerapkan strategi manajemen stres yang sesuai (Lazarus & Folkman, 1984; Greenberg, 2016).

Stress kronis seperti distress yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan implikasi serius terhadap Kesehatan fisik, mental, dan sosial diantaranya gangguan kardiovaskular, kecemasan, depresi, penurunan imunitas, serta gangguan tidur (Lazarus & Folkman, 1984; Greenberg, 2016). Lebih jauh dari itu, stress yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk membuat Keputusan, menurunkan produktivitas kerja, serta merusak hubungan interpersonal (APA, 2021), yang mana dalam sudut pandang mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi hal ini sangat penting dimiliki dan dikendalikan. Jika kondisi ini tidak terkendali, dalam jangka panjang dapat memicu terjadinya burnout dan penurunan kualitas hidup yang signifikan (Quick et.al., 2013). Oleh sebab itu, pendekatan yang komprehensif untuk menangani dan mencegah stress akademik sangat penting untuk dilakukan, khususnya terhadap mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Sebagai contoh, kegiatan konseling, relaksasi dan manajemen waktu yang baik, serta pemberian dukungan sosial terhadap mereka (McGoniagal, 2015). Pendekatan ini tidak hanya dapat membantu individu untuk mengurangi distress, melainkan juga memanfaatkan eustress sebagai pemicu pertumbuhan dan performa individu yang lebih positif.

Kegiatan konseling yang dapat dilakukan pada kondisi ini salah satunya adalah *behavioural counselling* yakni konseling yang berfokus pada perubahan perilaku yang tidak adaptif melalui teknik-teknik psikologis berbasis prinsip pembelajaran, diantaranya penguatan aspek positif, pemodelan, dan desensitisasi sistematis. Kegiatan ini secara umum bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi, memahami, dan mengganti perilaku-perilaku yang memicu stress atau memperburuk respons stress yang dialami (Corey, 2017). Sehingga, target utama kegiatan ini tidak hanya gejala stress, melainkan juga membantu individu untuk membentuk pola perilaku baru yang lebih adaptif dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan ini bertujuan untuk membantu mahasiswa Farmasi yang sedang menyelesaikan tugas akhir mengatasi stres akademiknya. Pendekatan yang digunakan adalah *Behavioural Counselling Group* yang dipandu oleh psikolog. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terintegrasi dengan kegiatan penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa tahap akhir di Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Mataram. Dalam penelitian tersebut, mahasiswa mengisi kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) berbahasa Indonesia yang menilai depresi, kecemasan, dan stres. Mahasiswa

yang terdeteksi mengalami masalah kesehatan mental (depresi, kecemasan, dan atau stres) yang berat berdasarkan kuesioner tersebut diundang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

METODE KEGIATAN

Bercanda atau dalam bahasa Inggris yaitu "joking" merupakan akronim dari *Behaviour Counseling Group to Reduce Academic Stress and Drug Abuse* yang menerapkan metode *Behavioral Counselling Group* dalam melakukan konseling. Konseling sendiri merupakan sebuah proses penyampaian bantuan dari seorang konselor kepada individu untuk mengatasi permasalahan pribadi maupun sosial yang dimiliki seorang individu melalui interaksi tatap muka yang berfokus pada pemahaman diri, pengembangan potensi, dan pencapaian tujuan. Kegiatan konseling dilakukan kepada sekumpulan mahasiswa sebagai klien dalam sebuah forum diskusi untuk membahas topik permasalahan tertentu atau lebih dikenal dengan *Focus Group Discussion* (FGD). Konseling berkelompok ini dipandu oleh seorang moderator yang merupakan pakar psikologi dimana bertujuan untuk menggali permasalahan yang dialami oleh masing-masing peserta dan selanjutnya mencari kesepakatan alternatif penyelesaian yang dapat dilakukan oleh peserta konseling. Kegiatan ini pada umumnya merupakan proses pertukaran pemikiran dan rasa bagi setiap peserta yang terlibat. Harapannya, seluruh peserta dapat berpartisipasi secara aktif agar dapat mendapatkan manfaat sebesar-besarnya dari kegiatan ini.

Tema yang dibahas adalah stres yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang saat kegiatan berlangsung masih dalam tahap penyelesaian tugas akhirnya, penyebab, dan solusinya. Secara teknis, seorang moderator akan melemparkan pertanyaan kepada seluruh peserta kemudian meminta respon dari masing-masing peserta. Pada saat inilah akan muncul diskusi aktif. Aktivitas ini merupakan sebuah proses yang diinginkan oleh konselor selaku moderator. Pada akhirnya, moderator akan memandu peserta untuk merangkum permasalahan yang mungkin dapat menjadi pemicu serta solusi yang dapat dilakukan oleh peserta.

Jumlah peserta kegiatan sebaiknya kurang dari sama dengan 10 orang per kelompok dimana hal ini pun diterapkan pada kegiatan ini. Peserta yang terlibat sebanyak 18 orang mahasiswa yang termasuk dalam kategori stres sedang hingga sangat parah berdasarkan penilaian stress menggunakan instrumen DASS (*Depression, Anxiety, and Stress Scale*) yang telah dilakukan pada tahap penelitian dimana terdiri dari tiga domain yaitu domain Depresi yang terdiri dari 14 item pertanyaan, domain Kecemasan yang terdiri dari 14 item pertanyaan, dan domain Stress yang terdiri dari 14 item pertanyaan. Sehingga total pertanyaan yang diajukan kepada peserta adalah 42 pertanyaan masing-masing untuk pre-test dan post-test.

Kegiatan ini berlangsung pada hari Sabtu, 14 Juni 2025 di Ruang kelas lantai 3 Gedung Jurusan Ilmu Kesehatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Mataram pada pukul 08.30 hingga 10.30 WITA. Kegiatan dimoderasi oleh Nur Indah Agustini, S.Psi., M.Psi., Psikolog. dan Irma Santika Putri, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang merupakan pakar psikolog klinis yang sehari-hari menjadi praktisi konsultasi psikologi.

Selain melihat perbaikan nilai stress berdasar assessment menggunakan instrumen DASS, pada kegiatan ini juga dilakukan penilaian kepuasan peserta yang terlibat dalam kegiatan ini menggunakan kuesioner seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Kuesioner kepuasan dan pengalaman pelaksanaan kegiatan FGD

No	Pernyataan	Jumlah n (%)				
		STS	TS	KS	S	SS
1.	Saya merasa nyaman dan aman dalam diskusi					
2.	Saya mengerti topik yang dibahas					
3.	Saya dapat mengekspresikan diri saya dengan baik					
4.	Saya merasa didengar dan dihargai pendapatnya					
5.	<i>Focus Group Discussion</i> (FGD) ini bermanfaat bagi saya					
6.	Saya merasa lebih memahami masalah yang dibahas					
7.	Saya lebih percaya diri dalam menghadapi masalah serupa					
8.	Saya merasa lebih siap untuk mengaplikasikan pengetahuan dari <i>Focus Group Discussion</i> (FGD)					
9.	Saya merasa lebih percaya diri untuk berkomunikasi dengan orang lain					
10.	<i>Focus Group Discussion</i> (FGD) ini membantu saya dalam proses pertumbuhan pribadi					

Keterangan:

SS : Bila Anda sangat setuju dengan pernyataan tersebut

S : Bila Anda setuju dengan pernyataan tersebut

KS : Bila Anda kurang setuju dengan pernyataan tersebut

TS : Bila Anda tidak setuju dengan pernyataan tersebut

STS : Bila Anda sangat setuju dengan pernyataan tersebut

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bercanda atau *Behaviour Counseling Group to Reduce Academic Stress and Drug Abuse* merupakan kegiatan yang terintegrasi dengan penelitian yang bertemakan “Analisis Faktor Risiko Stres, Kecemasan, dan Depresi serta Pengaruhnya Terhadap Perubahan Perilaku dan Biaya Terapi Pada Mahasiswa Tugas Akhir” yang telah terselenggara pada pertengahan bulan Juni 2025 di Universitas Mataram. Sebanyak 85 mahasiswa farmasi yang terlibat dalam penelitian menggunakan instrumen DASS tersebut kemudian dievaluasi dan diperoleh sejumlah mahasiswa dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stress parah hingga sangat parah. Namun demikian hanya 16 orang mahasiswa dengan tingkat stres sangat parah dan 3 orang mahasiswa dengan tingkat stres parah yang berkenan melanjutkan proses monitoring hingga berpartisipasi pada kegiatan konseling. Peserta yang hadir seluruhnya merupakan mahasiswa farmasi pada semester 8 dan didominasi oleh perempuan (88,88%) dengan rentang usia 20 hingga 23 tahun (tabel 2).

Tabel 2. Karakteristik Peserta Kegiatan

Kriteria		Jumlah (n)	(%)
Usia	20	1	5,55%
	21	9	50,00%
	22	7	38,88%
	23	1	5,55%
Jenis Kelamin	Pria	2	11,11%
	Wanita	16	88,88%
Semester	8	18	100%

Sesi kegiatan yang melibatkan 18 peserta mahasiswa dibagi menjadi dua kelompok. Kelas A berisi peserta dengan kategori sangat parah berdasar hasil pre-test menggunakan DASS yang telah diambil datanya pada awal Juni 2025 sebanyak 10 orang, sedangkan kelas B berisi peserta dengan



kategori parah atau memiliki level stres yang lebih rendah sebanyak 8 orang. Kelas A dimoderasi oleh Nur Indah Agustini, S.Psi., M.Psi., Psikolog., sedangkan kelas B dimoderasi oleh Irma Santika Putri, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Dalam sesi refleksi ini, peserta diajak untuk membagikan pengalaman dan strategi dalam menghadapi stres selama proses penyusunan skripsi. Beberapa cara yang biasa dilakukan saat mengalami stres antara lain adalah merenung, menyendiri, tidur, makan dan minum yang cukup, mendengarkan musik, serta menikmati suasana alam. Beberapa topik diskusi diajukan saat sesi konseling, diantaranya pertanyaan terkait progres skripsi. Informasi yang diperoleh yakni sebagian besar peserta masih berada dalam tahap awal, yaitu pencarian topik atau bahkan belum mulai menyusun (sekitar 60%). Hanya sedikit yang sudah menyelesaikan atau hampir menyelesaikan skripsinya. Selain itu, untuk pembagian bab, sebagian besar peserta masih berada di bab awal (sekitar 60–70%).



Gambar 1. Sesi FGD Bercanda Kelas A



Gambar 2. Sesi FGD Bercanda Kelas B

Sebagian besar peserta menyampaikan bahwa mereka mengalami stres akibat berbagai hal yang terjadi selama proses penyusunan skripsi. Beberapa faktor pemicu stres yang umum dihadapi peserta antara lain adalah jumlah mata kuliah lain yang harus diambil bersamaan dengan proses penyelesaian skripsi, masalah keluarga yang mempengaruhi fokus dan emosi, serta kenyataan bahwa hasil yang diperoleh tidak selalu sesuai harapan. Ada juga yang merasa kesulitan karena tidak memiliki tempat bercerita, terutama bagi yang jauh dari orang tua atau merasa asing di lingkungan baru. Salah satu peserta bahkan menyampaikan bahwa kerabatnya juga mengalami kesulitan serupa, sehingga mempengaruhi dirinya secara tidak langsung dalam proses penyelesaian skripsi. Hambatan lain seperti tertundanya kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN), serta proses bimbingan yang harus dilakukan berulang kali hingga terasa melelahkan, turut memperbesar beban mental.

Pada saat dikonfirmasi mengenai hal yang bisa diambil dari proses ini, yakni proses penyelesaian skripsi, peserta menyadari bahwa setiap orang memiliki strategi masing-masing dalam menghadapinya. Proses mengerjakan skripsi sendiri kerap kali melibatkan banyak *trial and error*, bahkan tidak jarang salah arah, membuang banyak energi, serta mengalami berbagai tantangan dan hambatan. Peserta juga membahas hal-hal yang mempengaruhi proses skripsi, seperti tekanan dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar. Beberapa merasa cemas terhadap proses dan progres skripsi yang belum sesuai harapan, serta perasaan tertinggal dari teman-teman lain. Ada yang merasa lebih tertekan karena merasa tidak memiliki dukungan sosial yang cukup, baik dari keluarga, teman, maupun dosen pembimbing.

Dalam hal motivasi, sebagian besar motivasi muncul dari diri sendiri, namun ada juga yang mendapatkan dorongan dari lingkungan, seperti dosen atau keluarga. Selain itu, *support system* sangat penting dalam membantu proses ini berjalan. Dukungan dari keluarga sangat berperan dalam menjaga

kestabilan emosi dan semangat. Strategi yang dianggap paling membantu dalam menyelesaikan skripsi adalah memiliki jadwal yang jelas, manajemen waktu yang baik, serta komunikasi yang efektif dengan dosen pembimbing. Panduan skripsi juga penting, seperti yang berasal dari kampus, teman, senior, atau referensi dari luar. Peserta menyadari bahwa memahami alur, menyusun target waktu, serta menjaga rutinitas dan keseimbangan hidup (misalnya tetap melakukan hobi dan menjaga relasi sosial) sangat penting.

Sebagai penutup kegiatan konseling, peserta menyimpulkan bahwa proses skripsi bisa jadi memberatkan dan penuh tantangan, namun dukungan dari sekitar, khususnya dosen pembimbing, keluarga, dan teman, sangat berarti untuk terus maju hingga penyelesaian akhir skripsi. Selain itu, setiap individu memiliki masalah dan tantangan yang berbeda dalam menghadapi proses yang sedang dijalani yakni khususnya skripsi. Oleh karena itu, cara untuk menyelesaikan dan merespons stres pun akan berbeda bagi setiap individu. Namun, hal terpenting adalah bagaimana seseorang mengenali dirinya dan menemukan cara yang paling sesuai untuk mengelola dan menyelesaikan masalah tersebut.

Data hasil asesmen menggunakan kuesioner DASS sebelum dan setelah kegiatan konseling dapat diamati pada tabel 3, dimana menunjukkan rerata domain depresi, kecemasan, dan stres mengalami perubahan yakni pengurangan nilai dengan rentang 2-4 skala, namun demikian interpretasi yang dihasilkan masih tetap pada hasil sedang untuk domain depresi dan stres, serta parah untuk domain kecemasan. Hal ini dikarekana, kegiatan konseling akan memberikan dampak yang lebih signifikan apabila dilakukan secara berkala dan tidak terbatas pada satu sesi saja. Proses yang berkesinambungan dapat memberikan ruang dan proses refleksi yang lebih dalam, penguatan perilaku positif yang lebih baik, serta terbentuknya hubungan terapeutik yang lebih kuat pada individu (Corey, 2017; Neukrug, 2015)

Tabel 3. Hasil Pre-test dan Post-test Terhadap 18 Orang Peserta menggunakan instrumen DASS

Responden	Pre-test			Post-test			Selisih		
	Depresi	Kecemasan	Stres	Depresi	Kecemasan	Stres	Depresi	Kecemasan	Stres
Rerata	18,11±10,54	19,33±7,02	23,66±9,92	14,11±8,40	17,11±9,04	20,66±8,69	4,00	2,22	3,00
Interpretasi	sedang	parah	sedang	sedang	parah	sedang			

Selain asesmen tingkat depresi, kecemasan, dan stres, tim peneliti juga melakukan evaluasi kepuasan dan pengalaman peserta dalam partisipasinya pada kegiatan ini. Lebih dari sebagian mahasiswa merasa puas selama mengikuti konseling karena merasa nyaman dan aman selama melakukan diskusi (50%), dapat mengekspresikan diri dengan baik (55,55%), merasa dihargai dan didengar pendapatnya (66,66%), merasa lebih percaya diri jika di kemudian hari akan menghadapi permasalahan serupa (55,55%), merasa memiliki tingkat kepercayaan diri dalam berkomunikasi yang lebih baik (50%), merasa bahwa kegiatan ini bermanfaat bagi dirinya (72,22%), serta merasa terbantu untuk bertumbuh secara pribadi (66,66%).

Tabel 4. Kuesioner kepuasan dan pengalaman pelaksanaan kegiatan FGD

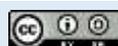
No.	Pernyataan	Penilaian				
		STS	TS	KS	S	SS
1	Saya merasa nyaman dan aman dalam diskusi	0 (0%)	0 (0%)	1 (5,55%)	8 (44,44%)	9 (50%)
2	Saya mengerti topik yang dibahas	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	8 (44,44%)	10 (55,55%)
3	Saya dapat mengekspresikan diri saya dengan baik	0 (0%)	0 (0%)	1 (5,55%)	8 (44,44%)	9 (50%)
4	Saya merasa didengar dan dihargai pendapatnya	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	6 (33,33%)	12 (66,66)
5	<i>Focus Group Discussion</i> (FGD) ini bermanfaat bagi saya	0 (0%)	0 (0%)	1 (5,55%)	4 (22,22%)	13 (72,22%)
6	Saya merasa lebih memahami masalah yang dibahas	0 (0%)	0 (0%)	1 (5,55%)	6 (33,33%)	11 (61,11%)
7	Saya lebih percaya diri dalam menghadapi masalah serupa	0 (0%)	0 (0%)	2 (11,11%)	6 (33,33%)	10 (55,55%)
8	Saya merasa lebih siap untuk mengaplikasikan pengetahuan dari <i>Focus Group Discussion</i> (FGD)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	9 (50%)	9 (50%)
9	Saya merasa lebih percaya diri untuk berkomunikasi dengan orang lain	0 (0%)	0 (0%)	2 (11,11%)	7 (38,88)	9 (50%)
10	<i>Focus Group Discussion</i> (FGD) ini membantu saya dalam proses pertumbuhan pribadi	0 (0%)	0 (0%)	1 (5,55%)	5 (27,77%)	12 (66,66%)

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Mataram, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Mataram, dan Apotek Pendidikan Universitas Mataram yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan penelitian, FGD, dan sosialisasi. Seluruh pakar yang mempersamai mahasiswa untuk menyelami diri masing-masing dan bangkit menyelesaikan permasalahan mereka satu persatu dan segera menuntaskan skripsi, terima kasih atas ilmu dan nasehat berharganya. Kami berharap seluruh rangkaian kegiatan ini dapat memberikan manfaat dan perspektif baru bagi mahasiswa juga keluasan pengalaman dan peningkatan kapasitas penelitian bagi tim peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Amansyah, M., Putri, R. A., Akila, N., & Amelia, F. (2023). Menggali masalah yang terjadi dengan Focus Group Discussion (FGD) di Dusun Halahalaya, Kabupaten Gowa. *Sociality: Journal of Public Health Service*, 2(2), 166–172. <https://doi.org/10.24252/sociality.v2i2.40316>
- American Psychological Association. (2021). Stress: The different kinds of stress. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/stress/types>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self-disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130.



<https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>

- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89.
- Greenberg, J. S. (2016). *Comprehensive stress management* (14th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Haruna, U., Mohammed, A. R., & Braimah, M. (2025). Understanding the burden of depression, anxiety and stress among first year undergraduate students. *BMC Psychiatry*, 25, Article 632. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-07069-8>
- Kurniawan, R. (2020). The relationship between stress levels and blood pressure in patients with type 2 diabetes mellitus at Karsa Husada General Hospital, Batu City. (Unpublished master's thesis), Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- McGonigal, K. (2015). *The upside of stress: Why stress is good for you, and how to get good at it*. New York: Avery.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74.
- Neukrug, E. (2015). *Theory, practice, and trends in human services: An introduction* (6th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Philadelphia, PA: Lippincott.
- Shofia, S., & Trihandayani, D. (2023). Pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di Jabodetabek. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non Empiris*, 9(1), 23–34. <https://doi.org/10.2685/jippuhamka.v9i1.11387>
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). Stres akademik dan penanganannya. *Guspedia*.
- Zamroni. (2015). Prevalensi stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(2), 45–54.

