

Self-help group untuk menurunkan stres mahasiswa tingkat akhir

Tutut Ananda Widya Putri¹

Abstract

Stress is an individual's perception of stressors and how individuals respond to stressors as indicated by their physical, cognitive, emotional, and behavioral reactions. The subjects in this study were final year students who were working on a thesis. They are demanded by their families to graduate immediately which makes them stressed. The assessment methods used are interview, observation and Perceived Stress Scale (PSS). The intervention used was a self-help group consisting of six sessions and carried out in groups. The target of the intervention is to reduce the stress level of the subject. The results of the intervention showed that the stress level of the subject before the intervention was in the high category decrease in the medium-low category. This shows that the support among group members obtained from self-help groups can help the subjects find appropriate coping strategies to deal with their stress.

Keywords

coping, group, self-help group, stress

Pendahuluan

Permasalahan yang sering terjadi pada mahasiswa umumnya yaitu kecemasan, stres dan depresi. Menurut [Purnomo et al. \(2018\)](#) Purnomo et al. (2018), stres merupakan suatu ketegangan atau tekanan yang terjadi dikarenakan adanya tugas-tugas perkembangan yang dialami oleh setiap orang yang berasal dari teman/rekan, keluarga, lingkungan sekolah maupun pekerjaan. Berdasarkan data yang diambil dari *World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa terdapat sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stres. Berdasarkan riset yang dilakukan oleh [Koochaki et al. \(2011\)](#) menunjukkan bahwa prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di dunia didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri sebesar 36,7-71,6% ([Ambarwati et al., 2019](#)).

Stres memiliki tiga model yaitu stres sebagai stimulus, stres sebagai respon dan stres sebagai transaksional ([Barlett, 1998](#)). Stres bisa terjadi dikarenakan adanya tuntutan pada seseorang yang melebihi kemampuan yang dimiliki individu yang disebabkan karena adanya tekanan dari lingkungan sekitar ([Nevid et al., 2014](#)). Adapun reaksi yang ditunjukkan ketika seseorang mengalami stres diantaranya yaitu menunjukkan perubahan dalam hal fisik, emosi, perilaku dan kognitif ([Aula & Leonardi, 2017](#)). Stres dapat dikategorikan mulai dari rendah, sedang sampai tinggi. Ketika seorang individu mengalami stress tinggi yang tidak segera diatasi, hal tersebut dapat meningkatkan depresi serta resiko bunuh diri pada individu.

Penanganan yang tepat sangat penting dilakukan untuk dapat menurunkan tingkat stres seseorang. Terdapat berbagai macam teknik intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan stres, salah satunya yaitu melakukan intervensi kelompok dengan teknik *Self-Help Group* (SHG). SHG

merupakan salah satu intervensi kelompok yang dapat digunakan dalam berbagai kondisi yang terdiri dari beberapa orang yang memiliki permasalahan yang sama untuk saling berbagi pengalaman dan mencari cara mengatasinya bersama ([Coote & Macleod, 2012](#)). Fokus dari SHG yaitu perubahan pikiran, perasaan, perilaku, proses ketidaksadaran dan dapat mengembangkan keterampilan baru ([Matcham, 2014](#)).

Berdasarkan penelitian [Purnomo et al. \(2018\)](#) menjelaskan bahwa SHG dapat menurunkan tingkat stres yang dimiliki oleh individu. Hal tersebut dikarenakan dalam SHG setiap anggota kelompok mendapatkan bantuan timbal balik dalam memecahkan masalah yang sedang dialami ([Humphreys & Ribisl, 1999](#)). Selain itu, berdasarkan penelitian dari [Julianto \(2019\)](#) menjelaskan bahwa SHG dapat menurunkan tingkat stres dan bahkan juga bisa meningkatkan tingkat *self-esteem*. Oleh karena itu, pemberian SHG diharapkan dapat membantu untuk menurunkan tingkat stres pada setiap anggota kelompok dan setiap anggota kelompok dapat saling memberikan dukungan satu sama lain sehingga mereka dapat menemukan solusi dari permasalahan yang dialami.

Metode Asesmen

Metode asesmen yang digunakan yaitu wawancara, observasi dan *Perceived Stress Scale* (PSS). Jenis wawancara yang digunakan yaitu wawancara semi terstruktur untuk mengetahui kondisi subjek secara lebih mendalam. Sedangkan observasi dilakukan untuk melihat perilaku yang muncul pada subjek.

¹ Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Korespondensi:

Tutut Ananda Widya Putri, Direktorat Program Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Tlogomas 246 Malang, Indonesia
Email: tututananda25@gmail

Perceived Stress Scale (PSS) diberikan sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi untuk mengetahui tingkat stress pada subjek. *Perceived Stress Scale* (PSS) memiliki skor reliabilitas sebesar 0.89 (Sheu et al., 2002).

Presentasi Kasus

Subjek merupakan empat mahasiswi semester akhir yang sedang menempuh skripsi di salah satu universitas swasta. Subjek berusia 23-24 tahun. Keempat subjek menjelaskan bahwa selama ini mereka mendapatkan tekanan dari lingkungan sekitarnya untuk segera menyelesaikan skripsi. Sedangkan subjek merasa kesulitan untuk bisa memenuhinya. Menurut pra subjek dosen sulit ditemui dan ada peraturan-peraturan kampus yang membuat mereka tidak bisa menyelesaikan skripsi dengan cepat. Selama ini keluarga seringkali membandingkan para subjek dengan tetangganya, meminta secara langsung kepada mereka untuk segera lulus dan bekerja supaya dapat membantu orangtua membiayai kebutuhan adik, dan terus menerus memberikan pertanyaan kepada para subjek tentang kapan mereka lulus

Tuntutan dari lingkungan yang dianggap sebagai sumber stressor serta kemampuan subjek yang kurang dalam mengatasi sumber stress berdampak pada kondisi fisik, emosi, perilaku dan kognitif para subjek. Berdasarkan gejala fisik, para subjek mengalami kesehatan yang menurun seperti mudah merasa pusing, mudah lelah, dan mengalami kesulitan tidur. Sedangkan berdasarkan gejala emosi, mereka merasa mudah marah, mudah menangis, lebih sensitif, tidak bisa mengontrol emosi dan tidak bisa rileks. Berdasarkan gejala perilaku, para subjek menjelaskan bahwa dirinya memilih untuk menarik diri dari lingkungan, tidak mengerjakan skripsinya, dan lebih memilih untuk berdiam diri di dalam kamar. Berdasarkan gejala kognitif, mereka menjelaskan menjadi sulit untuk berkonsentrasi dalam mengerjakan suatu pekerjaan dan menjadi lebih mudah lupa.

Simtom-simtom tersebut sudah muncul sekitar kurang lebih selama 1 tahun terakhir. Selain itu, para subjek menjelaskan bahwa mereka merasa tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan sehingga membuat semakin malas untuk mengerjakan skripsinya. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa keempat subjek mengalami stres yang diakibatkan adanya tekanan dari lingkungan sekitar untuk segera lulus. Stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dinilai sebagai tekanan dan mengancam dirinya (Barlett, 1998). Ketika individu tidak dapat mengatasi stres tersebut secara efektif, maka akan berdampak pada kondisi psikologis, sosial dan emosinya (Wilks, 2008). Hal tersebut didukung oleh hasil *Perceived Stress Scale* (PSS) keempat subjek yakni mereka memiliki tingkat stress dalam kategori tinggi.

Diagnosis dan Prognosis

Keempat subjek memenuhi kriteria diagnosis stres menurut Sarafino & Smith (2011) yang ditandai dengan menurunnya kondisi fisik (sakit kepala, menurunnya nafsu makan, asam lambung meningkat, kesulitan tidur), gejala kognisi (menurunnya daya ingat, menurunnya konsentrasi, merasa tidak memiliki kemampuan dalam menyelesaikan skripsi), gejala emosi (mudah menangis tanpa alasan, mudah marah,

lebih sensitif), gejala tingkah laku (menarik diri dari lingkungan sosial, mengurung diri di kamar atau rumah). Prognosis keempat subjek dikatakan baik dikarenakan subjek merasa mendapatkan dukungan dari anggota kelompok lainnya, selain itu keempat subjek juga kooperatif dalam melaksanakan pelaksanaan intervensi.

Intervensi

Intervensi yang digunakan yaitu *Self-Help Group* (SHG). SHG merupakan salah satu intervensi kelompok yang dapat digunakan dalam berbagai kondisi yang terdiri dari beberapa orang yang memiliki permasalahan yang sama untuk saling berbagi pengalaman dan mencari cara mengatasinya bersama (Coote & Macleod, 2012). Tujuan dari SHG yaitu memberikan dukungan emosional kepada setiap anggota kelompok, belajar coping yang adaptif dan dapat menemukan strategi untuk dapat mengatasi permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok (Coote & Macleod, 2012). Target dari intervensi ini yaitu untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswi tingkat akhir.

Fokus dari SHG yaitu perubahan pikiran, perasaan, perilaku, proses ketidaksadaran dan dapat mengembangkan keterampilan baru (Matcham, 2014). Adapun alasan penggunaan SHG yaitu untuk membantu subjek dapat menemukan coping yang adaptif dan diharapkan setiap subjek dapat memberikan dukungan kepada subjek lainnya. Berikut prosedur dari pelaksanaan SHG:

Sesi I: Identifikasi permasalahan, menetapkan target perubahan. Pada sesi ini, keempat subjek saling memperkenalkan diri untuk membangun rapport. Selain itu, peneliti menjelaskan bentuk intervensi, tujuan dan apa saja yang akan dilakukan selama proses intervensi. Peneliti menjelaskan peraturan-peraturan yang harus ditaati oleh subjek. Setiap subjek menceritakan masalah yang sedang dihadapi dan mendiskusikan permasalahan. Setiap subjek menuliskan daftar permasalahan yang sedang dialami dan setelah itu keempat subjek bersama-sama menentukan target perubahan yang ingin dicapai.

Sesi II: Diskusi alternatif penyelesaian permasalahan. Keempat subjek saling berbagi informasi tentang cara mereka dalam mengatasi permasalahan yang ada pada daftar masalah yang dibuat pada sesi sebelumnya. Keempat subjek saling memberikan pendapat mereka dan saling memberikan tanggapan. Setelah mereka mendiskusikan cara penyelesaian permasalahan, setiap subjek membuat daftar penyelesaian masalah.

Sesi III: Membuat treatment plan. Pada sesi ini keempat subjek bersama-sama memilih cara penyelesaian masalah berdasarkan daftar penyelesaian masalah yang telah dibuat dengan mempertimbangkan faktor pendukung dan penghambat dalam menyelesaikan masalah tersebut. Keempat subjek saling memberikan pendapat tentang metode yang akan digunakan dan menyetujui menggunakan time schedule untuk mengatur waktu dalam mengerjakan skripsi. Mereka juga memilih coping strategy yaitu dengan memberikan pemahaman kepada orangtua atau keluarga mereka terkait kondisi mereka saat ini dan saat ini mereka juga sedang berusaha untuk bisa mengatasi permasalahan yang mereka miliki.

Sesi IV: Menjalankan rencana. Pada sesi ini keempat subjek diberikan tugas menjalankan rencana time schedule yang sudah dibuat selama 1 minggu.

Sesi V: Evaluasi dan terminasi. Praktikan bersama keempat subjek mengevaluasi tugas yang telah diberikan yaitu menjalankan rencana time schedule. Para subjek menjelaskan tentang kendala yang dialami dan perubahan apa saja yang mereka rasakan. Setelah itu keempat subjek diminta untuk mengisi skala PSS sebagai post-test.

Sesi VI: Follow up. Follow up dilakukan dua minggu setelah intervensi selesai. Para subjek menjelaskan bahwa mereka mengalami perubahan yang lebih baik dibandingkan sebelumnya. Mereka menjelaskan bahwa keluarga juga sudah mulai sedikit memahami kondisi mereka.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan hasil intervensi SHG kepada keempat subjek menunjukkan perubahan yang cukup signifikan dimana stres yang dimiliki oleh keempat subjek menurun setelah dilakukan intervensi. Berdasarkan *Perceived Stress Scale* (PSS), diperoleh hasil bahwa sebelum pemberian intervensi tingkat stres keempat subjek masuk dalam kategori tinggi (27-33), namun setelah pemberian intervensi berupa SHG tingkat stres keempat subjek menurun menjadi kategori sedang-rendah (15-19). Keempat subjek menjelaskan bahwa jika sebelum dilakukan SHG mereka merasa tertekan yang disebabkan oleh tekanan dari lingkungan yang menuntut dirinya untuk cepat lulus akan tetapi keempat subjek merasa kewalahan dalam mengerjakan skripsinya sehingga berdampak pada kondisi fisik, emosi maupun kognitif mereka seperti mudah sakit, mudah marah, menarik diri dari lingkungan, dan kesulitan untuk berkonsentrasi.

Setelah proses intervensi SHG, keempat subjek menjelaskan bahwa dengan adanya dukungan dari anggota kelompok lainnya, mereka lebih yakin untuk menyelesaikan permasalahan yang dimiliki dimulai dari membuat planning yang dapat dilakukan untuk bisa menyelesaikan permasalahan mereka, dan mengatur waktu agar skripsi yang mereka kerjakan dapat selesai. Selain itu, keempat subjek juga dapat menemukan strategi *coping* yang adaptif. Setelah beberapa kali sesi, keempat subjek menjelaskan bahwa terdapat perubahan dimana skripsi yang dikerjakan oleh anggota kelompok mengalami kemajuan. Selain itu, keempat subjek lebih bisa mengontrol emosi dan dapat berkonsentrasi ketika mengerjakan sesuatu.

Pembahasan

Berdasarkan hasil intervensi menunjukkan bahwa *Self-Help Group* dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Jika sebelum dilakukan intervensi keempat subjek memiliki tingkat stres yang berada pada kategori tinggi, namun setelah pemberian SHG tingkat stres yang dimiliki keempat subjek menurun menjadi kategori rendah-sedang. Selain itu, keempat subjek menjelaskan bahwa jika sebelumnya mereka merasa tertekan dan kesulitan untuk menyelesaikan skripsi, namun sekarang mereka lebih bisa mengatur waktu untuk mengerjakan skripsi sehingga skripsi sudah mulai mengalami kemajuan.

Melalui SHG, keempat subjek merasa lebih mendapatkan dukungan dikarenakan adanya perasaan orang lain yang dapat memahami perasaannya ketika stres. Berdasarkan penelitian [Purnomo et al. \(2018\)](#) menjelaskan bahwa *Self-Help Group* dapat menurunkan tingkat stres yang dimiliki oleh individu. Hal ini dikarenakan dalam SHG setiap anggota kelompok mendapatkan bantuan timbal balik dalam memecahkan masalah yang sedang dialami ([Humphreys & Ribisl, 1999](#)). Dalam pelaksanaan SHG, dukungan yang diberikan oleh setiap anggota diantaranya yaitu dukungan emosional, dukungan yang positif, dukungan sosial yang ditunjukkan bahwa seseorang dihargai, dicintai dan diperhatikan, serta setiap anggota saling berbagi informasi satu sama lainnya ([Purnomo et al., 2018](#)).

Selama pelaksanaan intervensi SHG, keempat subjek saling memberikan timbal balik dalam menanggapi subjek lainnya seperti memberikan informasi terkait coping adaptif apa saja yang sudah pernah mereka lakukan, saling memberikan saran atau pendapat sehingga anggota kelompok memilih menggunakan time schedule untuk digunakan dalam mengatur waktunya mengerjakan skripsi. Selain itu, keempat subjek saling memberikan dukungan emosional, saling memberikan pujian maupun kalimat positif kepada anggota kelompok lainnya, dan ketika salah satu anggota bercerita atau berbicara maka anggota lainnya memperhatikan dengan seksama.

Adanya dukungan maupun bantuan timbal balik dari setiap anggota kelompok membuat mereka dapat menemukan solusi untuk menurunkan stres yang dimiliki. Selain itu, adanya komitmen yang baik pada keempat subjek berdampak pada reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif mereka berangsur membaik. Hal tersebut ditunjukkan dengan keempat subjek sudah mulai jarang merasa pusing, mau bermain dengan teman-temannya lagi, dapat mengontrol emosi marah, dan mulai teratur mengerjakan skripsi sehingga ada kemajuan dalam pengerjaannya. Keempat subjek juga dapat menemukan strategi coping yang adaptif untuk mereka gunakan ketika merasa jenuh.

Simpulan

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa keempat subjek mendapatkan tekanan dari lingkungan untuk segera lulus namun keempat subjek merasa kewalahan untuk mengerjakan skripsinya sedangkan tidak ada yang mendukung mereka. Oleh sebab itu, keempat subjek mengalami stres yang masuk dalam kategori tinggi dan berdampak pada kesehatan yang menurun, sulit berkonsentrasi, mudah marah, dan menarik diri dari lingkungan.

Kemudian keempat subjek diberikan intervensi berupa SHG dan merasakan perubahan dimana mereka dapat mengatur waktu untuk mengerjakan skripsi sehingga terdapat kemajuan dalam skripsinya. Selain itu, keempat subjek dapat mengatasi permasalahan yang dimiliki, dapat mengatur emosi, lebih mudah berkonsentrasi daripada sebelumnya dan merasa tidak mudah sakit seperti sebelumnya. Ketika mereka merasa jenuh, mereka juga dapat melakukan coping yang adaptif yang telah dipilih selama pelaksanaan intervensi SHG. Setelah diberikan intervensi SHG, tingkat stres keempat subjek menurun yaitu masuk dalam kategori rendah-sedang.

Referensi

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Aula, N. A. L., & Leonardi, T. (2017). Hubungan antara academic stress dengan problematic internet use pada mahasiswa di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 6, 67–76.
- Barlett, D. (1998). *Stress: Perspectives and processes*. Open University Press.
- Coote, H. M. J., & Macleod, A. K. (2012). A self-help, positive goal-focused intervention to increase well-being in people with depression. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19, 305–315. <https://doi.org/10.1002/cpp.1797>
- Humphreys, K., & Ribisl, K. M. (1999). The case for a partnership with self-help groups. *Public Health Reports*, 114(4), 322–329. <https://doi.org/10.1093/phr/114.4.322>
- Julianto, E. K. (2019). Self-help group analysis of self esteem and stress levels in families with patients with depression. *Journal for Quality in Public Health*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.30994/jqph.v3i1.41>
- Koochaki, G. M., Charkazi, A., Hasanzadeh, A., Saedani, M., Qorbani, M., & Marjani, A. (2011). Prevalence of stress among Iranian medical students: A questionnaire survey. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 17(7), 593–598. <https://doi.org/10.26719/2011.17.7.593>
- Matcham, F., Rayner, L., Hutton, J., Monk, A., Steel, C., & Hotopf, M. (2014). Clinical psychology review self-help interventions for symptoms of depression, anxiety and psychological distress in patients with physical illnesses: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 34(2), 141–157. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.01.005>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah*, Jilid 1 (9th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Purnomo, Dwidiyanti, M., Yuli, D., & Indra, R. (2018). Effects of self-help group on stress level in adolescents. *Proceeding*, 2(2), 599–602.
- Sarafino, E., & Smith, T. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* Ed. 7th. New Jersey: John Wiley & Sons, Ltd.
- Sheu, S., Lin, H. S., & Hwang, S. L. (2002). Perceived stress and physio-psycho-social status of nursing students during their initial period of clinical practice: The effect of coping behaviors. *International Journal of Nursing Studies*, 39(2), 165–175. [https://doi.org/10.1016/S0020-7489\(01\)00016-5](https://doi.org/10.1016/S0020-7489(01)00016-5)
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>