

Building Motivation* Mahasiswa Tingkat Akhir dalam menghadapi Tantangan dan Stressor Tugas Akhir dengan Metode *Self Healing

Chori Elsera^{1*}, Marwanti²,

^{1,2}Fakultas Kesehatan & Teknologi, Universitas Muhammadiyah Klaten, Indonesia, 57419

E-mail Coreespondence:* chorielsera@gmail.com

Info Artikel:

Diterima : 19 Oktober 2024

Diperbaiki : 24 Oktober 2024

Disetujui : 25 Oktober 2024

Kata Kunci: *Building Motivation, Mahasiswa, Self Healing, Stressor tugas akhir*

Abstrak: Menyusun karya tulis ilmiah akhir adalah suatu tantangan yang meningkatkan stress pada mahasiswa tingkat akhir. Berbagai dampak terjadi akibat stress yang cukup tinggi terkait hal tersebut, antara lain penurunan motivasi belajar, rasa malas untuk menyelesaikan bahkan tidak lulus tepat waktu sampai dengan muncul gangguan kejiwaan bisa terjadi. Hasil studi pendahuluan menyebutkan bahwa dari 10 mahasiswa tingkat akhir yang diwawancara, 6 orang diantaranya tidak ada progres yang berarti dalam menyusun karya ilmiah akhir. Hal ini tentunya berisiko terjadi ketidaklulusan tepat waktu. *Self healing* adalah salah satu kegiatan yang direkomendasikan untuk meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. Pemberian materi tentang motivasi diikuti dengan sesi *expressing writing* dan diakhiri dengan sesi membangun komitmen dilakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Hasilnya diperoleh informasi bahwa alasan mahasiswa tidak segera menyusun karya tulis ilmiah adalah karena suka menunda nunda, rasa malas, kurang bersemangat dan tidak mau berjuang. Setelah dilaksanakan seluruh sesi *self healing* semua peserta menunjukkan komitmen untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah tepat waktu, tidak menunda pekerjaan dan belajar lebih keras serta lebih giat lagi. Kegiatan *self Healing* ini sebaiknya diagendakan menjadi program rutin tahunan yang ditujukan pada mahasiswa tingkat akhir. Bahkan jika diperlukan tambahkan sesi pendampingan dan konseling bagi mahasiswa yang masih kesulitan untuk membangun motivasi belajar.

Keywords: *Building Motivation, Students, Self Healing, Final assignment stressors*

Abstract: *Writing a final scientific paper is a challenge that increases stress in final year students. Various impacts occur due to the high stress related to this, including decreased motivation to study, laziness to complete and even not graduating on time to the point where mental disorders can occur. The results of a preliminary study stated that out of 10 final year students interviewed, 6 of them did not make significant progress in writing their final scientific paper. This*

certainly carries the risk of not graduating on time. Self-healing is one of the activities recommended to increase student learning motivation. The provision of material on motivation followed by an expressing writing session and ending with a commitment-building session was carried out in this community service activity. The results obtained information that the reason students did not immediately write scientific papers was because they liked to procrastinate, felt lazy, lacked enthusiasm and did not want to fight. After all self-healing sessions were carried out, all participants showed a commitment to completing scientific papers on time, not delaying work and studying harder and more diligently. This self-healing activity should be scheduled as an annual routine program aimed at final year students. Even if necessary, add mentoring and counseling sessions for students who are still having difficulty building learning motivation.

Pendahuluan

Belajar adalah salah satu tugas sebagai mahasiswa atau pelajar yang tentu memberikan kesenangan karena bertemu dengan hal hal baru namun juga sering kali menjadi sebuah stress atau tantangan dalam upaya penyelesaiannya. Belajar ditahapan pendidikan tinggi memiliki perbedaan yang cukup signifikan dibandingkan dengan belajar di pendidikan dasar maupun menengah. Mulai dari perbedaan jam rutin belajar sampai dengan jenis tugas yang memiliki tingkat kerumitan yang lebih tinggi. Aktifitas belajar pada mahasiswa, khususnya mahasiswa vokasi keperawatan biasanya paling tinggi dan menantang adalah pada tingkat akhir.

Pembelajaran mahasiswa vokasi keperawatan di tingkat akhir yang paling menantang adalah penyusunan KTI (Karya Tulis Ilmiah). Sering kali KTI menjadi momok menyeramkan karena beberapa hal, antara lain tema karya yang berbeda antar mahasiswa, harus diselesaikan secara mandiri dan juga disebabkan karena adanya ujian atau sidang karya tulis ilmiah yang dilakukan oleh lebih dari 1 penguji. Tentunya hal itu menimbulkan stress yang cukup tinggi bagi setiap mahasiswa.

Stress menghadapi tugas akhir apabila tidak dikelola oleh mahasiswa dengan koping yang tepat dapat menimbulkan dampak negatif yang tidak diinginkan seperti tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, tidak dapat lulus tepat waktu bahkan juga dapat menimbulkan dampak psikologis yang lebih fatal. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kesejahteraan psikologis atau stress pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir (Aulia & Panjaitan, 2019). Hasil penelitian yang lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stress terhadap motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir (Seto et al., 2020).

Mayoritas pelajar, remaja atau mahasiswa di Indonesia pernah mengalami *Burnout* atau stress yang disebabkan karena berbagai hal antara lain: tugas tugas yang banyak dan menumpuk, tekanan dari lingkungan sekitar, harapan dan ekspektasi orang tua yang besar, patah hati atau putus cinta juga disebabkan karena kurangnya waktu untuk liburan (Sari et al., 2023) dan karena nyeri haid (Elsera et al., 2022). Berbagai upaya sebaiknya dilakukan untuk mengontrol stress tersebut agar tidak menimbulkan hal hal yang tidak diinginkan.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengontrol stress dan membangun motivasi mahasiswa adalah dengan *self healing*. *Self Healing* merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk membantu meningkatkan kebahagiaan mahasiswa (Tobeli et al., 2023). *Self Healing* dapat dilakukan dengan berbagai metode, seperti *expressing writing* dan *self talk*, menonton film, liburan, beribadah bahkan juga dapat dilakukan dengan *self harm* (Sari et al., 2023; Tobeli et al., 2023). Pada penelitian yang dilakukan oleh (Tobeli et al., 2023) kepada pasien autoimun menunjukkan bahwa pemberian terapi *expressing writing* dan *self talk* mampu menurunkan tingkat stress.

Hasil penelusuran awal yang dilakukan pada 8 mahasiswa tingkat akhir, semua mengatakan cemas dengan penulisan karya tulis ilmiah. 6 diantaranya belum ada kemajuan pada penulisan proposal karena masih malas malasan. Melihat masalah yang ada, perlu dilakukan upaya untuk mendorong motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah tingkat akhir. *Self Healing* merupakan salah satu metode untuk mengekspresikan perasaan, menggali permasalahan serta menumuhkan semangat juang mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahannya, salah satunya yaitu penulisan karya ilmiah akhir.

Metode

Pengabdian kepada masyarakat ini adalah kegiatan pendampingan atau penguatan mental mahasiswa tingkat akhir melalui pemberdayaan diri dengan *self healing*. Kegiatan ini dilaksanakan pada mahasiswa tingkat III atau semester VI di salah satu program studi di Universitas Muhammadiyah Klaten dengan jumlah peserta adalah 112 orang. Metode yang digunakan adalah dengan ceramah dan diskusi kelompok terfokus (*Focus Group Discussion / FGD*) dengan didampingi seorang ahli psikologi. Media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah laptop, LCD, kertas dan pensil

yang digunakan untuk menuliskan perasaan saat ini, alasan belum menyelesaikan karya ilmiah serta komitmen diri dari setiap peserta. Rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan rincian seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Rangkaian Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Jenis Kegiatan	Uraian Kegiatan	Penanggung Jawab
Perencanaan Kegiatan	Merencanakan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan melaksanakan studi pendahuluan	Ketua dan Tim Pengabdian
Perijinan	Mengajukan surat ijin pelaksanaan kegiatan kepada ketua program studi	
Koordinasi pihak terkait	Koordinasi dengan pihak terkait yaitu tim pengabdian, peserta dan pihak eksternal yaitu narasumber	
Pelaksanaan Kegiatan	Pembukaan & Penyampaian Tujuan Materi Motivasi <i>Expressing Writing</i> Komitmen	
Pembuatan Laporan	Pengumpulan berkas kegiatan Evaluasi Penyusunan Laporan Kegiatan	

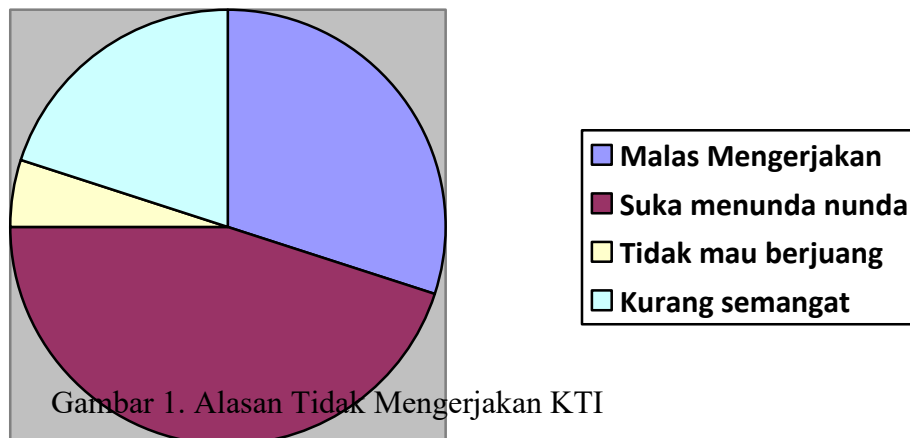
Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan **penguatan dan *building motivation*** mahasiswa tingkat **III atau semester VI dalam menghadapi stressor tugas akhir dengan metode *self healing*** diikuti oleh 112 peserta dengan karakteristik usia responden diuraikan pada tabel 2.

Tabel 1. Karakteristik Responden menurut usia

Usia	Frekuensi (%)	Prosentase (%)
20-21 tahun	108	96
22-23 tahun	4	4

Diperoleh data bahwa sebagian besar peserta mengalami situasi malas belajar, tidak mau berusaha, tidak semangat dalam mengerjakan karya tulis ilmiah, tidak mau melakukan kegiatan yang menunjang kelulusan serta tidak mau memperjuangkan kelulusan tepat waktu. Sebagian lagi menyebutkan bahwa mereka masih suka menunda nunda menyelesaikan pekerjaan. Informasi tersebut dituliskan peserta pada sesi *Expressing Writing*, dengan rincian sebagai berikut:



Gambar 1. Alasan Tidak Mengerjakan KTI

Informasi yang disampaikan peserta dalam kegiatan tersebut, menunjukkan bahwa peserta mengalami keguandahan dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah, target selesai tepat waktu dan tentunya harapan serta ekspektasi dosen pembimbing dari setiap karya yang disusun mahasiswa, sehingga menimbulkan peningkatan stress. Hal ini seiring dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aulia & Panjaitan, 2019) bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kesejahteraan psikologis atau stress pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Selain itu, penelitian (Seto et al., 2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stress terhadap motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

Setelah dilakukan kegiatan **penguatan dan *building motivation*** peserta membuat suatu komitmen untuk mengatasi berbagai permasalahan tersebut. Antara lain: Belajar dengan sungguh sungguh, belajar lebih keras lagi, Mendekatkan diri kepada Allah, memperbanyak ibadah, tidak menunda nunda pekerjaan, melakukan latihan latihan soal, mengulang materi yang akan diujikan, meminta restu kepada orang tua dan masih ada berbagai komitmen lain untuk mencapai lulus tepat waktu. *Self Healing* yang salah satu kegiatannya adalah *expressing writing* & membuat komitmen perbaikan diri merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk membantu meningkatkan kebahagiaan mahasiswa (Tobeli et al., 2023).

Self Healing yang dilakukan pada kegiatan ini meliputi *expressing writing dan self talk* dan dilanjutkan dengan membuat komitmen diri. Seperti yang disampaikan pada penelitian Sari et al., (2023) & Tobeli et al., (2023). *Self Healing* dilakukan dengan berbagai metode, seperti *expressing writing dan self talk*, menonton film, liburan,

beribadah bahkan juga dapat dilakukan dengan *self harm*. Komitmen yang disusun oleh peserta menunjukkan bahwa pelaksanaan *self Healing* mampu meningkatkan motivasi belajar dan niat untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah akhir mahasiswa. Sejalan dengan hasil penelitian Tobeli et al., (2023) bahwa pemberian terapi *expressing writing* dan *self talk* mampu menurunkan tingkat stress pada pasien autoimun.

Berbagai metode dilakukan untuk mengontrol stress pada mahasiswa tingkat akhir, karena stress yang dialami mahasiswa tingkat akhir tersebut merupakan stress yang negatif sehingga berdampak pada malas mengerjakan tugas, menunda mengerjakan tugas dan lain sebagainya. Stress mahasiswa dapat dilihat dari beberapa aspek antara alain gejala fisik, emosional, gejala kognitif dan interpersonal. Faktor internal dari yang menjadi penyebab stress mahasiswa antara lain adalah kecerdasan mahasiswa, sedangkan faktor eksternal yang menjadi penyebab terjadinya stress mahasiswa adalag tuntutan kampus, keluarga dan lingkungan sekitar (Kurniawati & Setyaningsih, 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati et al., (2019) menunjukkan bahwa tingkat stress paling tinggi dialami oleh mahasiswa putri. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan terkena stress dan coping perempuan tidak lebih baik dari laki-laki.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kesimpulan

Expressing Writing dilanjutkan dengan Membangun komitmen merupakan salah satu bentuk *self Healing* yang dapat membantu meningkatkan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah akhir untuk mengontrol kecemasan atau stress mahasiswa. Kegiatan ini baik jika dilakukan pada semester akhir untuk semua mahasiswa semester akhir serta dilanjutkan dengan pendampingan pada mahasiswa yang masih kesulitan dalam mengontrol stress.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Klaten yang memberikan bantuan dana melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Klaten sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

Referensi

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>

- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Elseira, C., Hamranani, S. S. T., & Kusumaningrum, S. F. (2022). Nyeri Haid dan Kecemasan Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan*, 14(4), Article 4. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v14i4.511>
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2022). MANAJEMEN STRESS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI. *JURNAL AN-NUR: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, 8(02), Article 02. <https://journal.annur.ac.id/index.php/annur/article/view/602>
- Sari, M. P. H., Qiptiah, P. M., & Riyani, R. Y. (2023). Analisis Manajemen Stres di Kalangan Remaja Indonesia. *Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), Article 1.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), Article 3. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Tobeli, M. K. Y., Sukiatni, D. S., & Rina, A. P. (2023). Efektivitas Terapi Self Healing Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), Article 2. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/9916>