

## Inovasi “REMINDER” Sebagai Strategi Intervensi Keperawatan Komunitas dalam Mengatasi Masalah Resiliensi pada Mahasiswa Semester Pertama Prodi Sarjana Keperawatan Angkatan 2018 UNDIP Semarang

 Esti Nur Janah<sup>1</sup>, Nur Setiawati Dewi<sup>2</sup>
<sup>1</sup>Dosen Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes, <sup>2</sup>Dosen Keperawatan Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran UNDIP

### ABSTRACT

*Background: The first-year students have higher stress levels when compared with other students for the first year students will be faced with the pressing events such as the conflict relationship with his parents, girlfriend, and friends and low academic achievement, financial issues and adjustment to the new social environment. The purpose of this study is to provide community nursing intervention strategies through innovation program REMINDER (resilience, Mindfulness, aerobic) in the first semester students of nursing undergraduate study program in addressing the risk of stress. Methods: Community nursing care in college setting with a quasi-experimental design approach became the method in this study. The population in this study is the first semester students of Diponegoro University nursing undergraduate study program with a total sample of 68 students. Results: The level of stress experienced by students increases. Coping kind used tend to be similar both before and after the intervention. Resilience of students increased to 100% high resilience. Life satisfaction is almost the same between before and after the intervention.*

*Conclusion: REMINDER innovation program failed to give effect to overcome the psychological problems of students in the first year because do not match the frequency of the planned targets. Educational institutions are expected to carry out a review and evaluation of non-academic assignment of the student organization because it was discovered several incidents of pain on freshmen result in the assignment of student organizations.*

### KEYWORDS

REMINDER innovation programs, community nursing intervention strategies, student stress, resilience

## PENDAHULUAN

Mahasiswa tahun pertama umumnya berusia antara 17 sampai 21 tahun. Rentang usia tersebut masih termasuk kategori remaja (Sarwono SW, 2001). Remaja sebagai masa yang penuh masalah dan membutuhkan banyak penyesuaian diri yang disebabkan oleh perubahan harapan sosial, peran, dan perilaku (Hurlock EB, 1997). Mahasiswa keperawatan memiliki tingkat stres akademis yang lebih tinggi ketika dibandingkan dengan mahasiswa di jurusan kesehatan lainnya (Thomas & Revell, 2016).

Ada beberapa faktor yang mencetuskan stres pada mahasiswa tahun pertama seperti perubahan kebiasaan belajar, proses pembelajaran yang baru, lingkungan belajar yang baru, hubungan dengan tutor atau tenaga pengajar, dan hubungan dengan teman dalam satu angkatan atau teman lain di lingkungan kampus yang tidak dalam satu angkatan (Mahajan, 2010). Adaptasi diri dari lingkungan yang jauh dari rumah,

mempertahankan prestasi akademik, dan menyesuaikan dengan lingkungan sosial yang baru (Dyrbye, Thomas, & Shanafelt, 2005). Semua penemuan tersebut di atas mengindikasikan bahwa mahasiswa tahun pertama sangat rentan untuk mengalami masalah psikologis (Mahajan, 2010).

Stres pada mahasiswa keperawatan pada tahun pertama di Rumania tidak berbeda berdasarkan jenis kelamin. Penyebab stres yang paling berpengaruh berasal dari faktor ekonomi dan sosial, selain itu stres disebabkan oleh tugas-tugas yang banyak dan kompetensi baru yang harus dipelajari dalam lingkungan yang baru pula (Nechita, Streba, Vere, Nechita, & Rogoveanu, 2014). Sementara itu penelitian di Yordania menyebutkan ada lima sumber stres utama pada mahasiswa keperawatan di tahun pertama di sebuah perguruan tinggi militer yang dilaporkan yaitu: peningkatan beban kerja kelas (89%), perubahan lingkungan hidup (83%), perubahan dalam aktivitas sosial (78%),

perubahan dalam kebiasaan makan (77,5%), dan perubahan dalam kebiasaan tidur (76%) (Shudifat & Al-Husban, 2015). Penelitian pada mahasiswa keperawatan tahun pertama di India menyatakan ada hubungan antara tingkat stres dan variabel demografis sosial seperti pendidikan ibu, pendidikan ayah, pendapatan keluarga per bulan, jenis keluarga dan kesadaran tentang profesi keperawatan (Indira, Kalavathi, H, & Shabana, 2012).

Penelitian di Indonesia pada sejumlah 170 mahasiswa diperoleh hasil yaitu tingkat stres lebih rendah sebanyak 8 orang (4,7%), tingkat stres menengah sebanyak 153 orang (90,0%), dan tingkat stres lebih tinggi sebanyak 9 orang (5,3%). Mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat stres lebih tinggi, hal ini karena mahasiswa tahun pertama harus menyesuaikan diri jauh dari rumah untuk pertama kalinya, ingin memperoleh prestasi akademis yang tinggi, dan harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru. Disamping itu pemilihan jurusan yang tidak berdasarkan minat akan menyebabkan kesulitan penyesuaian oleh mahasiswa (Syamsidar, 2017). Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif. Pada mahasiswa, dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran dan sulit memahami pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi, dan efek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah dan insomnia. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol, terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebihan serta berisiko tinggi (Spangenberg & Theron, 1999).

Wawancara yang dilakukan terhadap 15 orang mahasiswa keperawatan semester 1 angkatan 2018 yang dilakukan melalui *focus group discussion* (FGD) menyatakan bahwa terdapat beberapa kesulitan yang dihadapi oleh beberapa

mahasiswa dalam beradaptasi diantaranya kesulitan dari lingkungan kampus (adaptasi akademik), kesulitan sosial yakni hubungan dengan teman dan lingkungan kost (adaptasi sosial) dan kesulitan keluarga. Adapun adaptasi akademik yang diungkapkan oleh beberapa mahasiswa yakni sulit mengikuti jadwal kuliah yang padat, kesulitan menghubungi dosen, kesulitan dalam mencerna materi baru dan kesulitan dalam mengerjakan tugas terutama mengelola tugas yang banyak dan berkelompok dengan anggota kelompok yang berbeda. Beberapa mahasiswa juga mengungkapkan sulitnya adaptasi sosial berupa kesulitan menjalin komunikasi dengan orang yang baru dikenal karena dalam menjalani perkuliahan selama 3 minggu masih banyak teman kelas yang belum dikenal, kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus dan kost termasuk kesulitan bergaul dengan teman kost. Sementara itu yang dimaksud dengan kesulitan dari faktor keluarga yaitu mahasiswa baru sering merasa kangen rumah dan belum siap tinggal jauh dari keluarga.

Permasalahan dan tantangan serta kesulitan merupakan fenomena hidup yang tidak bisa dihindari. Reaksi setiap individu terhadap berbagai tantangan atau permasalahan dalam hidup ternyata berbeda-beda. Perbedaan reaksi ini ternyata disebabkan oleh cara pandang yang berbeda terhadap permasalahan yang ada. Salah satu faktor yang mempengaruhi perbedaan itu adalah resiliensi. Resiliensi didefinisikan terhadap situasi-situasi berat dalam hidupnya (Astuty E ; 2006).

Tingkat resiliensi pada siswa di Indonesia sekarang ini cenderung masih rendah dan mudah rapuh, salah satu bukti rendahnya tingkat resiliensi siswa yaitu meningkatnya kasus bunuh diri pada siswa. Kasus bunuh diri di Indonesia pada anak dan remaja (usia 15-24 tahun) tercatat tertinggi di Asia. Siswa dituntut untuk aktif dan kreatif, sehingga tidak jarang siswa mendapatkan kesulitan dan permasalahan dalam menjalani proses belajar mengajar di

sekolah yang menyebabkan siswa tertekan (Agustina Ekasari & Zesi Andriyani, 2013). Tingkat resiliensi pada mahasiswa tahun pertama belum berada pada kategori tertinggi, paling banyak berada pada ketangguhan diri (resiliensi) kategori sedang. Ada perbedaan ketangguhan diri (resiliensi) berdasarkan jenis kelamin, ketangguhan diri (resiliensi) pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Mahasiswa tahun pertama yang berstatus tempat tinggal bersama orang tua/keluarga mempunyai ketangguhan diri (resiliensi) lebih tinggi dibandingkan yang sendiri atau kos, serta diketahui resiliensi mahasiswa yang asal sekolah didalam kota lebih tinggi dari mahasiswa yang asal sekolah berasal dari luar kota (Amelia, 2014). Peningkatan kualitas hidup bagi mahasiswa dapat dibantu dengan memberdayakan sumber daya yang tersedia. Pemberdayaan peran serta mahasiswa dapat diupayakan untuk mengoptimalkan upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif bagi permasalahan stres pada mahasiswa yang dapat mengganggu *well-being*. Keperawatan komunitas memprioritaskan pada upaya untuk meningkatkan kesehatan (upaya promotif dan preventif) dengan tidak mengabaikan usaha-usaha kuratif

## METODE

Artikel ini merupakan hasil dari aplikasi keperawatan komunitas di setting perguruan tinggi menggunakan pendekatan penelitian quasi eksperimental design. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa semester pertama prodi sarjana keperawatan Universitas Diponegoro angkatan 2018 dengan jumlah sampel sebanyak 68 orang mahasiswa.

Asuhan keperawatan komunitas dimulai dengan pengkajian komunitas yang meliputi data umum seperti demografi, fasilitas dan kegiatan mahasiswa; data sosial terkait karakteristik responden; dan data epidemiologi terkait tingkat stres dan kemampuan mengelola stres. Data pengkajian diperoleh melalui form kuesioner pengkajian dan *winshield survey*. Pengkajian tingkat stres menggunakan kuesioner *Perceived*

*Stress Scale*, pengkajian dukungan sosial menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*, *self-efficacy* menggunakan kuesioner *Self-efficacy for Learning Form-Abridge*, penggunaan koping dengan kuesioner *Brief COPE Inventory*, kemampuan adaptasi mahasiswa dengan kuesioner *Student Adaptation College Questionnaire*, tingkat resiliensi menggunakan kuesioner *The Academic Resilience Scale (ARS-30)*, dan pengukuran kepuasan hidup menggunakan *Satisfaction With Life Scale*. Tahap kedua yaitu melakukan analisa data untuk merumuskan diagnosa keperawatan. Analisa data menggunakan program SPSS. Selanjutnya, penulis bersama mahasiswa menentukan intervensi keperawatan yang tepat. Strategi intervensi yang digunakan adalah inovasi program REMINDER yang terdiri dari intervensi pelatihan pengembangan resiliensi, *mindfulness* dan aktifitas fisik aerobik. Strategi intervensi dilakukan dengan pendidikan kesehatan, pemberdayaan mahasiswa dan kemitraan dengan organisasi kemahasiswaan (kakak coaching). Implementasi keperawatan dilaksanakan selama tiga bulan. Proses evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan penggalan data secara kualitatif. Evaluasi akhir untuk mengukur perubahan tingkat resiliensi penulis menggunakan beda nilai skor pre test dan post test.

## HASIL

Data demografi menunjukkan bahwa Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang memiliki beberapa program studi diantaranya yaitu Program studi S1 Keperawatan, program Profesi Ners, Program Studi Alih Jenjang Keperawatan dan Magister Keperawatan. Departemen Ilmu Keperawatan memiliki beberapa fasilitas seperti Ruang Perkuliahan di wilayah Tembalang dan Gedung Kedokteran area RS Kariadi, Laboratorium yaitu Keperawatan Dasar dan Keperawatan Holistik, laboratorium komputer, perpustakaan, ruang dosen dan kepala

departemen, mushallaah, toilet, gazebo, dan area parker. Kondisi lingkungan gedung departemen keperawatan bersih dan nyaman untuk proses kegiatan belajar mengajar. Departemen Keperawatan memiliki beberapa kegiatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa seperti HIMKA dan Fossimik.

Berikut merupakan tabel data sosial mahasiswa prodi sarjana keperawatan semester pertama angkatan 2018.

Tabel 1. Data Sosial Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Semester Pertama Angkatan 2018 (N=68)

Data Sosial	Presentase
Jenis Kelamin	
Laki-laki	6%
Perempuan	94%
Usia	
16 tahun	1,5%
17 tahun	19,1%
18 tahun	73,5%
19 tahun	4,4%
20 tahun	1,5%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa jenis kelamin dari 68 responden yang diambil yaitu 94% perempuan dan 6% laki-laki. 76,8%.Usia responden adalah 1,5% berusia 16 tahun, 19,1% berusia 17 tahun, 73,5% berusia 18 tahun, 4,4% berusia 19 tahun dan 1,5% berusia 20 tahun.

Hasil diskusi dengan mahasiswa dan dosen secara kualitatif mengenai sumber stres yang dialami selama perkuliahan yaitu mahasiswa A mengatakan, “Karena banyaknya tugas maka membuat kami bingung mengerjakan tugas yang mana dahulu, sehingga tidak jarang akhirnya kami malah meninggalkan tanpa penyelesaian yang maksimal.”. Mahasiswa B mengatakan bahwa “perkuliahan terlalu banyak tugas apalagi kami sebagai mahasiswa masih belum paham materi kuliah, menjadi anak kuliah kesulitan mencari materi sendiri dan tidak mengetahui materi yang benar yang bagaimana.” Dosen A mengatakan “Permasalahan yang sering muncul pada mahasiswa baru adalah permasalahan adaptasi, mereka sering merasakan *home sick* karena belum terbiasa tinggal jauh dari orang tua” dan Dosen B menyebutkan “Permasalahan pada mahasiswa baru yang pernah saya bimbing adalah

permasalahan adaptasi pada mahasiswa luar Jawa, beberapa merasa sendiri dan ngga punya teman, merasa mereka itu berbeda sehingga merasa minder”

Tabel 2. Stres Mahasiswa Semester Pertama Prodi Sarjana Keperawatan Angkatan 2018 (N=68)

Tingkat Stres	Pre Test		Post Test	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	20	19	15	22
Sedang	45	77	50	74
Tinggi	3	4	3	4
Total	68	100	68	100

Tabel 2 menunjukkan adanya perubahan tingkat stres dimana pada saat pre test 19% responden dengan tingkat stres rendah, 77% responden dengan tingkat stres sedang dan 4% responden memiliki tingkat stres tinggi. Hasil Post test menunjukkan 22% responden dengan tingkat stres rendah, 74% responden dengan tingkat stres sedang dan 4% responden memiliki tingkat stres tinggi.

Tabel 3. Jenis Coping yang Digunakan Mahasiswa Semester Pertama Prodi Sarjana Keperawatan Angkatan 2018, (N=68)

Jenis Coping	Pre Test		Post Test	
	Frequency	Percentage (%)	Frequency	Percentage (%)
Problem Focused Coping		18%	0	18%
Emotional Focused Coping		44%	7	44%
Loss Using Coping		38%	49	38%
Total	68	100	68	100

Tabel 3 menunjukkan penggunaan jenis coping yang sama antara pre maupun post yaitu 18% responden menggunakan *Problem Focused Coping*, 44% responden menggunakan *Emotional Focused Coping*, dan 38% responden menggunakan *Loss Using Coping*.

Tabel 4. Kemampuan Resiliensi Mahasiswa Semester Pertama Prodi Sarjana Keperawatan Angkatan 2018, (N=68)



Jenis Coping	Pre Test		Post Test	
	Frequency	Percentage (%)	Frequency	Percentage (%)
Rendah	52	76,5%	0	0%
Sedang	3	4,4%	0	0%
Tinggi	13	19,11%	68	100%
Total	68	100.0	68	100

Tabel 4 menunjukkan adanya perubahan kemampuan resiliensi dimana pada saat pre test 76,5% responden dengan kemampuan resiliensi rendah, 4,4% responden dengan kemampuan resiliensi sedang dan 19,11% responden memiliki kemampuan resiliensi tinggi. Hasil Post test menunjukkan 0% responden dengan kemampuan resiliensi rendah, 0% responden dengan kemampuan resiliensi sedang dan 100% responden memiliki kemampuan resiliensi tinggi.

Tabel 5. Kepuasan Hidup Mahasiswa Semester Pertama Prodi Sarjana Keperawatan Angkatan 2018, (N=68)

Jenis Coping	Pre Test		Post Test	
	Frequency	Percentage (%)	Frequency	Percentage (%)
Sangat tidak puas	3	4,4%	2	2,9%
Sedikit tidak puas	13	9,11%	19	27,9%
Netral	6	8,8%	7	10,3%
Sedikit Puas	24	35,3%	25	36,7%
Puas	18	26,5%	14	20,6%
Sangat Puas	4	5,9%	1	1,47%
Total	68	100.0	68	100

Tabel 4 menunjukkan adanya perbedaan kepuasan hidup dimana pada saat pre test 4,4% responden sangat tidak puas dengan kehidupannya, 9,11% responden sedikit tidak puas dengan kehidupannya, 8,8% responden memiliki kepuasan netral dengan kehidupannya, 35,3% responden sedikit puas dengan kehidupannya, 26,5% responden puas dengan kehidupannya, dan 5,9% responden sangat puas dengan kehidupannya. Hasil Post test menunjukkan 2,9% responden sangat tidak puas dengan kehidupannya, 27,9% responden sedikit tidak puas dengan kehidupannya, 10,3%

responden memiliki kepuasan netral dengan kehidupannya, 36,7% responden sedikit puas dengan kehidupannya, 20,6% responden puas dengan kehidupannya, dan 1,47% responden sangat puas dengan kehidupannya.

## PEMBAHASAN

Tekanan banyak terjadi pada mahasiswa di kampus. Penelitian di Amerika menyebutkan bahwa akhir-akhir ini banyak dijumpai stres tinggi yang dirasakan oleh pemuda Amerika khususnya mahasiswa, yang dapat menyebabkan *burnout* (Gerber, Brand, Elliot, Holsboer-Traschsler & Pühse, 2014). Satu penelitian melaporkan bahwa 60% mahasiswa merangking tingkat stres berada di level tinggi atau sangat tinggi dan yang lain menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tingkat stres yang tidak dapat diterima (Nguyen-Michel, Unger, Hamilton & Spruijt-Metz, 2006). Mahasiswa dapat merasakan tekanan dari kelompok, orangtua, saudara kandung, dosen dan diri mereka sendiri. Transisi dari sekolah ke perguruan tinggi sangat menantang bagi mahasiswa karena mahasiswa dihadapkan pada penyesuaian tinggal jauh dari keluarga, lingkungan sosial yang baru dan standar akademis yang tinggi (Arazi, Benar, Esfanjani, & Yeganegi, 2012; Ross, Niebling, & Heckert, 1999).

Stres dapat mengarahkan mahasiswa melakukan tindakan drastis. Menurut Pusat Sumber Daya Pencegahan Bunuh Diri (Suicide Prevention Resource Center), bunuh diri adalah salah satu penyebab utama kematian di kalangan mahasiswa usia kuliah dan merupakan kekhawatiran utama bagi universitas (Reed, 2014). Faktor risiko dapat meningkat, berubah, atau menjadi lebih jelas selama masa kuliah. Selain risiko bunuh diri, masalah lain yaitu masalah perilaku seperti gangguan depresi, penyalahgunaan zat, kecemasan dan gangguan makan. Para peneliti telah menemukan hubungan langsung antara kecemasan, depresi, dan stres (Arazi, et al., 2012). Kondisi kehidupan yang buruk atau stres karena sekolah,

pekerjaan atau masalah keuangan juga bisa menjadi faktor risiko (Reed, 2014). Oleh karena itu perawat komunitas memiliki peran dalam memberikan layanan seperti pendidikan kesehatan, konsultasi dan layanan kesehatan.

Hasil analisa data pengkajian awal menghasilkan dua rumusan diagnosa keperawatan. Diagnosa pertama yaitu hambatan penyesuaian individu berhubungan dengan faktor kerentanan individu berisiko. Intervensi yang dilakukan untuk menyelesaikan diagnosa pertama yaitu *mindfulness*, pelatihan pengembangan resiliensi dan aktifitas fisik aerobik. Pendidikan kesehatan yang dapat dilakukan oleh perawat komunitas dalam rangka melakukan upaya mencegah dan mengatasi masalah stres pada mahasiswa keperawatan yaitu dapat dilakukan dengan melakukan latihan penurunan stres melalui tindakan keperawatan holistik seperti *mindfulness*, melakukan *guidance* dan konseling (Peterson, 2016; Christmann *et al.*, 2017). Hasil evaluasi dari intervensi *mindfulness* yang diberikan pada mahasiswa semester satu yaitu 100% mahasiswa mengetahui metode penurunan stres dengan *mindfulness*. Mahasiswa dapat mengikuti latihan dengan baik. Mahasiswa mengatakan merasa lebih tenang dan rileks setelah diberikan terapi *mindfulness*. Data pengkajian akhir setelah dilakukan aplikasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan tingkat stres dari 45 mahasiswa yang mengalami stres sedang meningkat menjadi 50 mahasiswa yang mengalami stres sedang. Stres tinggi sebelum maupun sesudah intervensi aplikasi didapatkan data tetap yaitu sebanyak 3 orang yang mengalami stres tinggi. Hal ini terjadi karena kegiatan *mindfulness* hanya dilaksanakan satu kali.

Kegiatan pelatihan pengembangan resiliensi juga dilakukan hanya satu kali yaitu pada tanggal 9 Oktober 2018. Pelatihan resiliensi secara signifikan memiliki pengaruh yang efektif terhadap penurunan kecemasan akademik. Cara-cara yang diajarkan dalam pelatihan resiliensi untuk merespon stressor adalah pengaturan diri, relaksasi, menumbuhkan efikasi diri, dan *problem solving* (Arifah, 2014). Pelatihan pengembangan

resiliensi sebaiknya diberikan semua *skill* yang meliputi 7 faktor resilience walaupun tidak harus semua dikuasai oleh individu. Beberapa faktor yang dimiliki akan mendukung resiliensi secara menyeluruh karena terkait dengan lainnya. Semua skill faktor resiliensi tersebut diajarkan secara gradual sambil dialami dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari dan tidak cukup dengan diajarkan secara *expositori* (Suwarjo, 2008). Hasil evaluasi dari intervensi pelatihan pengembangan resiliensi 100% Mahasiswa mengatakan mengetahui metode penurunan stres dan penyesuaian diri melalui latihan pengembangan resiliensi, 100% mahasiswa dapat mengikuti latihan dengan baik, 100% mahasiswa dapat mengerjakan latihan mengenal ABC-mu yang diberikan oleh mahasiswa magister. 100% mahasiswa mengatakan materi modul 1 : mengenal ABC-mu dapat memberikan pemahaman baru dalam menghadapi masalah. Hasil pre kegiatan aplikasi dibanding post kegiatan aplikasi didapatkan data bahwa terjadi peningkatan frekuensi stres sedang dari 45 peserta menjadi 50 peserta yang mengalami stres sedang. Perawat tidak bisa memberikan semua skill faktor resiliensi karena padatnya jadwal mahasiswa baru.

Intervensi ketiga yaitu aktivitas fisik aerobik yang dilakukan dua kali yaitu pada tanggal 21 Oktober 2018 dan 4 November 2018. Hasil evaluasi dari intervensi aktivitas fisik aerobik yaitu mahasiswa mengatakan senang dengan intervensi aktivitas fisik: aerobik karena benar-benar membuat rileks dan sejenak melupakan tugas-tugas. Mahasiswa mengatakan selama ini jarang sekali melakukan olahraga sehingga dengan mengikuti intervensi aktivitas fisik: aerobik mereka dapat merasa segar kembali. Mahasiswa berkomitmen untuk tetap semangat. Mahasiswa mengatakan sebelum mengikuti aerobik mahasiswa merasa penat, capek dan pusing karena banyak tugas. Aktivitas fisik secara kondusif dan teratur dapat meningkatkan perilaku kesehatan serta penggunaan coping stres yang efektif pada mahasiswa. Aktivitas fisik yang teratur pada waktu senggang dapat

mengatasi masalah emosi pada mahasiswa (Camero, Hobbs, Stringer, Branscum, & Taylor, 2012). Aktifitas fisik aerobik juga terbukti secara signifikan menurunkan depresi. Promosi kesehatan mental dengan aktifitas fisik aerobik dapat meningkatkan determinan kesehatan mental seperti depresi, self-esteem dan self-efficacy. Tentunya temuan ini sangat direkomendasikan bagi mahasiswa dalam penanganan stres dan proses penyesuaian diri (Camero et al., 2012). Aktifitas fisik aerobik dapat memberikan efek maksimal terhadap *psychological well-being* yang meliputi depresi, stres, kecemasan dan *self-esteem* jika dilakukan minimal 20 menit yang dilakukan 3 kali dalam 1 minggu selama 6 minggu pada remaja (Ashley Lorah, 2016; Crews, Lochbaum, & Landers, 2004). Intervensi aktifitas fisik aerobik pada aplikasi ini hanya dilakukan dua kali sehingga tidak menunjukkan hasil evaluasi yang maksimal terhadap penurunan stres dan penggunaan *coping* pada mahasiswa semester satu yang mengalami kesulitan adaptasi.

Diagnosa kedua yaitu kesiapan meningkatkan koping komunitas berhubungan dengan tersedia sumber untuk menyelesaikan masalah. Intervensi yang dilakukan pada diagnosa kedua ini adalah pelatihan pengembangan resiliensi yang dilakukan kepada kakak coaching. Tujuan dilakukan intervensi pada kakak coaching adalah diharapkan dapat berefek terhadap mahasiswa baru karena kakak coaching sebagai koenslor teman sebaya merupakan bagian dari *support system* bagi mahasiswa baru. Adanya *support system* yang bagus tentunya akan meningkatkan koping komunitas karena *support system* merupakan salah satu sumber eksternal dalam menyelesaikan masalah. Efektifitas metode coaching, counseling dan mentoring sudah banyak terbukti memberikan kontribusi positif dalam dunia pendidikan, khususnya bagi perkembangan siswa. Hunt dan Weintraub memberikan pelatihan coaching pada sejumlah mahasiswa pasca di Babson College. Kemudian mereka berdua diminta untuk menjadi coach bagi mahasiswa sarjana tingkat satu (S1). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan terhadap kemampuan leadership,

manajemen diri dan kemampuan belajar (Hunt & Weintraub, 2004). Coaching yang diberikan pada sekelompok siswa menunjukkan hasil positif, para siswa tersebut mengalami peningkatan prestasi akademis dan kemampuan bersosialisasi (Sargent, 2009). Sementara itu, Fox menyatakan bahwa pendekatan ini juga efektif untuk meningkatkan kompetensi sosial pada mahasiswa (Lise Fox, 2011). Pada aplikasi ini, kegiatan coaching dengan mahasiswa semester satu telah berakhir. Oleh karena itu, target pemberian pelatihan pengembangan resiliensi adalah diharapkan pengembangan resiliensi dapat diterapkan pada kakak *coaching* periode berikutnya.

## KESIMPULAN

Program inovasi REMINDER kurang memberikan efek dalam mengatasi masalah psikologis pada mahasiswa di semester pertama karena dilakukan tidak sesuai target frekuensi yang direncanakan. Institusi pendidikan diharapkan melakukan pengkajian ulang dan evaluasi penugasan non-akademik dari organisasi kemahasiswaan karena ditemukan beberapa insiden kesakitan pada mahasiswa baru akibat memenuhi tugas dari kegiatan organisasi kemahasiswaan.

## SARAN

Institusi pendidikan diharapkan dapat lebih memperhatikan kondisi kesehatan mental pada mahasiswa sarjana keperawatan pada semester pertama karena mahasiswa baru yang sedang mengalami proses adaptasi akan lebih rentan mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, stres dan depresi. Pengkajian ulang dan evaluasi penugasan non-akademik juga perlu dilakukan terhadap organisasi kemahasiswaan karena ditemukan beberapa insiden kesakitan pada mahasiswa baru akibat memenuhi tugas dari kegiatan organisasi kemahasiswaan. Pengadaan kakak coaching perlu adanya kriteria yang ketat seperti kemampuan lebih dalam *problem solving*, lebih paham dari teman sebaya lainnya dalam hal

pengetahuan akademik dan pemecahan masalah dan tentunya sudah mendapatkan pelatihan-pelatihan *coaching*. Hal ini dilakukan agar kakak *coaching* sebagai konselor teman sebaya benar-benar dapat memfasilitasi individu bimbingannya.

## LIMITASI

Perawat memiliki keterbatasan dalam melakukan intervensi pada mahasiswa semester pertama. Keterbatasan tersebut diantaranya adalah sulitnya komunikasi dengan remaja dan padatny jadwal mahasiswa semester pertama. Pelaksanaan program aplikasi dibarengai dengan kegiatan LKMMPD yang diadakan oleh HIMKA. Mahasiswa semester pertama pada saat itu mendapatkan banyak tugas dari kegiatan LKMMPD sehingga perawat merasa kesulitan masuk dalam kegiatan mahasiswa semester pertama.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada segenap civitas akademika Universitas Diponegoro Departemen Ilmu Keperawatan yang telah memberikan bantuan dan memberikan izin penulis dalam melakukan kegiatan aplikasi keperawatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina Ekasari, & Zesi Andriyani. (2013). Pengaruh Peer Group Support Dan Self-Esteem Terhadap Resilience Pada Siswa Sman Tambun Utara Bekasi. *Jurnal Soul*, 6(1), 1–20.
- Amelia, S. (2014). Gambaran Ketangguhan Diri (Resiliensi) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau, 1(2), 1–9.
- Arifah, K. (2014). Pelatihan resiliensi untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik pada remaja. *Program Profesi Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–20.
- Ashley Lorah. (2016). *Effects of Aerobic and*

- Mental Excercise on College Student' Stress. Mmum.* Ashland University.
- BP, S. (2011). Study and analysis of academic stress of B.Ed. students. *Internatinal Journal Education Plan Adm*, 1, 119–127.
- Breda, A. D. Van. (2017). Students Are Humans Too : Psychosocial Vulnerability Of First-Year Students At The University Of Johannesburg. *South African Journal of Higher Education*, 31(5), 246–262. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.28535/31-5-1567>
- Camero, M., Hobbs, C., Stringer, M., Branscum, P., & Taylor, E. L. (2012). A review of physical activity interventions on determinants of mental health in children and adolescents. *International Journal of Mental Health Promotion*, 14(4), 196–206. <https://doi.org/10.1080/14623730.2012.752901>
- Crews, D. J., Lochbaum, M. R., & Landers, D. M. (2004). Aerobic Physical Activity Effects on Psychological Well-Being in Low-Income Hispanic Children. *Perceptual and Motor Skills*, 98(1), 319–324. <https://doi.org/10.2466/pms.98.1.319-324>
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2005). Medical student distress: Causes, consequences, and proposed solutions. *Mayo Clinic Proceedings*, 80(12), 1613–1622. <https://doi.org/10.4065/80.12.1613>
- Hunt, J. M., & Weintraub, J. R. (2004). Learning Developmental Coaching. *Journal of Management Education*.
- Hurlock EB. (1997). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Indira, A., Kalavathi, B., H, R., & Shabana, S. (2012). Level of stress among the 1 st year B.Sc Nursing students. *Narayana Nursing Journal*, 5(3), 29–32.
- L, S., & N., D. (1994). Adolescence in Context: The Interplay of Family, School,



- Peers, and Work in Adjustment. In S. RK & Todt E (Eds.). New York, NY: Springer-Verlag Inc.
- Lise Fox. (2011). Coaching Early Childhood Special Educators to Implement a Comprehensive Model for Promoting Young Children's Social Competence. *Topics in Early Childhood Special Education*.
- LJ, F., GJ, R., N, S., & R., C. (2007). Social support, self-esteem and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Jurnal College Student Dev*, 46, 223–226.
- Mahajan, A. (2010). Stress in Medical Education : A Global Issue or Much Ado for Nothing Spesific?, 4(2), 4(2) : 9-13.
- McGowan, T. C., & Kagee, A. (2013). Exposure to traumatic events and symptoms of post-traumatic stress among South African university students. *South African Journal of Psychology*, 43(3), 327–339.
- Nechita, F., Streba, C. T., Vere, C. C., Nechita, D., & Rogoveanu, I. (2014). Stress in Romanian First Year Nursing Students. *Current Health Sciences Journal*, 40(3), 210.  
<https://doi.org/10.12865/CHSJ.40.03.10>
- O, A., J, B., & SE., H. (1984). Anxiety and performance in two ego threatening situations. *Journal Pers Assess*, (48), 168–172.
- OF, P. (1990). *Undergraduate Completion and Persistence at Four-Year Colleges and Universities*. Washington: National Institute of Independent Colleges and Universities.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2014). Situasi Kesehatan Reproduksi remaja. Kementerian Kesehatan RI.
- S, R., & Callahan N. (2011). *Undergraduate Completion and Persistence at Four-Year Colleges and Universities*. Washington: National Institute of Independent Colleges and Universities.
- S, T., Q, D., MW, P., B, H., & SM, P. (2007). Social support: Relations to coping and adjustment during the transition to university in the Peoples Republic of China. *Journal Adolescent Resilience*, 5, 123–144.
- Sargent, L. D. (2009). Enhancing the Experience of Student Teams in Large Classes. *Journal of Management Education March*.
- Sarwono SW. (2001). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Shudifat, R. M., & Al-Husban, R. Y. (2015). Perceived Sources of Stress Among First-Year Nursing Students in Jordan. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 53(6), 37–43.  
<https://doi.org/10.3928/02793695-20150522-01>
- Spangenberg, J. J., & Theron, J. C. (1999). Stress and coping strategies in spouses of depressed patients. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 133(3), 253–262.  
<https://doi.org/10.1080/00223989909599738>
- Suwarjo. (2008). Modul pengembangan resiliensi. *Modul Pengembangan Resiliensi*, 1–45.
- Syamsidar. (2017). *Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara SKRIPSI*. Universitas Sumatra Utara.
- Thomas, L. J., & Revell, S. H. (2016). Resilience in nursing students: An integrative review. *Nurse Education Today*, 36, 457–462.  
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.10.016>
- Van Breda, A. D. (2013). Psychosocial vulnerability of social work students. *Social Work Practitioner-Researcher*, 25(1), 19–35.
- Wade, B. L. (2009). *UNISA social work students' experiences of trauma: An exploratory study from a person-centred perspective*. University of South Africa.
- Wyatt, T. J., Oswalt, S. B., & Ochoa, Y.

(2017). Mental Health and Academic  
Performance of First-Year College

Students, 6(3), 178–187.  
<https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n3p178>