

Edukasi Cegah Stres Akademik Melalui Komunitas “Sharing is Caring”

Education to Prevent Academic Stress Through the "Sharing is Caring" Community

Devi Savitri Effendy^{1*}, Cinta Stevi Syela², Tirsa Ayudya M³, Anika Nur Halisa⁴,
Nurhasnah Said⁵, Hartati Bahar⁶, Hariati Lestari⁷, Rizki Eka Sakti Octaviani⁸
¹⁻⁸Universitas Halu Oleo, Kota Kendari, Indonesia

Alamat : Kampus Hijau Bumi Tridharma, Anduonohu, Kec. Kambu, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara 93232

Korespondensi penulis : tirsaayudya10@gmail.com

Article History:

Received: 20 September 2024

Revised: 18 Oktober 2024

Accepted: 19 November 2024

Online Available: 21 November 2024

Keywords: Academic, Stress, eating, patterns, Support

Abstract: Academic stress is commonly experienced by university students, impacting their psychological condition and potentially affecting their eating patterns. High-intensity stress can worsen mental well-being, leading to irregular and unhealthy eating habits. Sharing is Caring is a program that provides indirect social support to stay connected and offer emotional and informational support, helping students alleviate academic stress. The program's target audience is active students from the public health faculty, particularly those in the nutrition study program. The Sharing is Caring program is conducted online, consisting of two main components: using WhatsApp as a channel to distribute posters with messages and educational content, and holding offline meetings with participants to provide education and engage in direct discussions. Participants responded positively to both the online sharing group and the offline meetings.

Abstrak

Stres akademik sering dirasakan oleh para mahasiswa, hal ini berpengaruh terhadap kondisi psikis dan dapat mempengaruhi pola makan mahasiswa. Stres dengan intensitas tinggi dapat memperburuk keadaan mental dan mengakibatkan pola makan yang tidak teratur serta tidak sehat. Sharing is caring adalah program sebagai dukungan sosial secara tidak langsung untuk tetap terhubung memberikan dukungan emosional, informatif, agar dapat membantu mahasiswa mengurangi stress akademiknya. Target program adalah mahasiswa aktif fakultas kesehatan masyarakat pada program studi gizi. Program sharing is caring dilaksanakan secara online, terdiri dari 2 komponen utama, menggunakan saluran WhatsApp sebagai tempat untuk menyalurkan poster-poster pesan dan edukasi, dan melakukan pertemuan offline dengan peserta untuk melakukan edukasi dan tukar pikiran secara langsung. Peserta memberikan reaksi positif baik terhadap terhadap sharing lewat grup online maupun lewat pertemuan offline.

Kata kunci: Stres, Akademik, pola, makan, Dukungan

1. PENDAHULUAN

Masalah gizi dapat berdampak signifikan pada mahasiswa, memicu rasa malas belajar, kehilangan fokus, dan stres. Di Indonesia, sekitar 6% mahasiswa mengalami stres, yang sering kali diatasi dengan makan sebagai respons emosional, berujung pada pola makan yang tidak sehat. Kebiasaan ini, jika dibiarkan berlangsung lama, dapat merugikan berat badan dan status gizi mereka. Oleh karena itu, perhatian terhadap pola makan dan

pengelolaan stres sangat penting bagi kesehatan mahasiswa (Multazami, 2022)

Stres akademik adalah tipe stres yang timbul akibat tekanan dalam dunia akademik. Tekanan ini melibatkan stres yang dialami mahasiswa karena proses belajar-mengajar atau berbagai hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar. Beberapa faktor yang mempengaruhi termasuk tekanan untuk naik ke tingkat berikutnya, waktu belajar yang panjang, banyaknya tugas, pencapaian nilai ujian, birokrasi, peluang mendapatkan beasiswa, keputusan pemilihan jurusan dan karir, serta kecemasan mengenai ujian dan manajemen waktu. Berdasarkan studi literatur, tingkat stres pada mahasiswa cenderung tinggi. Stres akademik menjadi jenis stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa, dengan jumlah mahasiswa yang mengalaminya terus meningkat setiap semesternya (Ansyah et al., 2019).

Stress merupakan suatu respon non spesifik dari tubuh atas kondisi yang terjadi di sekitarnya atau lingkungannya. Umumnya, pada mahasiswa stress terjadi akibat faktor eksternal, yakni dari tekanan selama perkuliahan baik dalam bidang akademis maupun non-akademis. Sedangkan stres non akademis merupakan masalah yang berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan, kesukaran dalam pengembangan diri, serta masalah pribadi lainnya. Stress akademik terhadap pola makan dan kebutuhan gizi mahasiswa memperlihatkan bahwa tekanan akademik sering kali mengganggu pola makan mereka. Dalam situasi stres, mahasiswa cenderung melewatkan waktu makan atau mengandalkan makanan cepat saji dan makanan ringan tinggi gula atau lemak. Dampaknya, kebutuhan gizi mereka mungkin tidak terpenuhi dengan baik, mengakibatkan kurangnya asupan nutrisi penting seperti vitamin dan mineral. Pentingnya memperhatikan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan umum mahasiswa juga ditekankan, mengingat implikasi dari pola makan yang terganggu terhadap kesejahteraan fisik, mental, dan akademik mereka secara keseluruhan (Nikarli et al., 2024).

Stres akademik dapat dikategorikan sebagai stres kronis karena berlangsung dalam jangka waktu lama. Stres akut biasanya menurunkan nafsu makan melalui aktivasi sistem simpatik adrenal, menyebabkan peningkatan curah jantung dan tekanan darah. Sebaliknya, stres kronis meningkatkan pelepasan kortisol, yang dapat memicu peningkatan nafsu makan, terutama terhadap makanan tinggi kalori, sebagai bentuk koping emosional. Perilaku ini, seperti emotional eating, dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan emosional, termasuk perubahan berat badan yang memengaruhi status gizi remaja (Khoiroh et al., 2022).

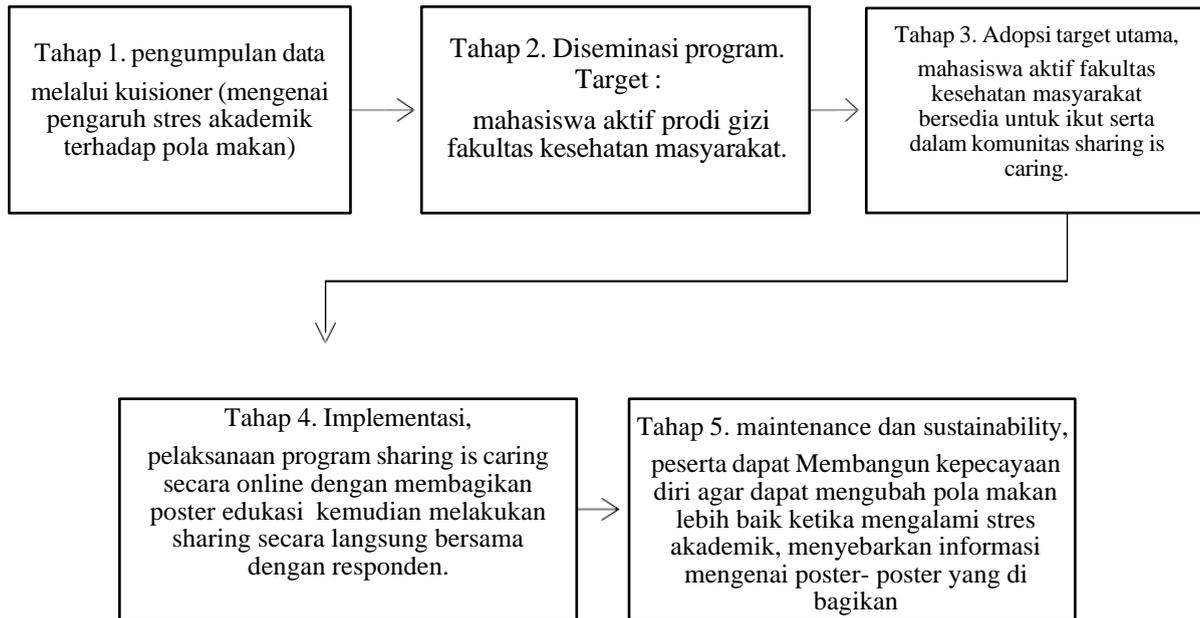
Berdasarkan hasil survei pendahuluan, didapatkan sebanyak 24 responden mahasiswa aktif, berusia 18-20 tahun, yang mengalami masalah terkait stres akademik yang memengaruhi pola makan mereka. Sebanyak 50% responden merasakan dampak sedang, 12,5% dampak besar, dan 37,5% dampak kecil terhadap pola makan mereka akibat stres akademik. Penyebab utama stres yang dirasakan adalah beban tugas akademik, dengan persentase sebesar 62,5%.

Akibatnya, sebanyak 50% dari responden makan lebih sedikit dari biasanya, 33,3% cenderung mengonsumsi makanan tertentu (seperti camilan atau makanan manis), dan sisanya makan lebih sering dari biasanya.

Sharing is caring adalah program komunitas online melalui media whatsapp, yang dikembangkan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo dan menarget yang pada mahasiswa aktif pada program studi Gizi. Program ini tujuannya adalah untuk memberikan dukungan emosional, informatif, agar dapat membantu anggota mengurangi stress akademiknya,

2. KERANGKA TEORI

Program ini, tahap pertaman dilakukan analisi dengan pengumpulan data dengan mengisi kuisisioner dan dihasilkan program Cegah Stress Akademik yang memakai 2 bentuk intervensi berupa komunitas online melalui media whatsapp dan melakukan diskusi tatap muka secara langsung. Tahap 2 adalah diseminasi program pada ketua tingkat mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat, prodi gizi. Ketua tingkat kemudian meneruskan informasi sasaran program kepada mahasiswa prodi gizi fakultas kesehatan masyarakat. Tahap tiga adalah tahap adopsi dimana sasaran program bersedia mengikuti program. Tahap empat adalah tahap pelaksanaan. Terakhir adalah tahap maintenance dimana peserta program dapat Membangun kepercayaan diri agar dapat mengubah pola makan lebih baik ketika mengalami stres akademik, mengimplementasikan serta menyebarkan informasi mengenai poster-poster yang di bagikan. Kerangka konsep program dapat dilihat pada bagan berikut:



Gambar 1. Kerangka konsep Program sharing is caring

3. BAHAN DAN METODE

Pelaksanaan program sharing is caring dilaksanakan secara online dengan media WhatsApp dan secara offline dengan melakukan sharing is caring secara langsung. Peserta berjumlah 24 orang dan terdapat 11 peserta bersedia mengikuti sharing secara langsung yang merupakan mahasiswa aktif fakultas kesehatan masyarakat. Kegiatan program ini berbagi informasi mengenai pengaruh stres akademik terhadap pola makan sehat dengan membagikan media berupa poster edukasi.

Kegiatan Program sharing is caring dilaksanakan secara online dan offline ini, terdiri dari 3 komponen utama, yaitu:

1. Launching saluran WhatsApp sebagai tempat untuk menyalurkan pesan edukasi melalui poster
2. Penyampaian edukasi melalui poster yang disalurkan melalui media WhatsApp
3. Pelaksanaan sharing is caring dengan tema Cegah Emotional Eating dengan metode diskusi langsung.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan survey dari kuesioner yang kami bagikan, ditemukan kondisi-kondisi yang terjadi terhadap pola makan responden saat mengalami stress akademik.

Table 1. prevalensi dampak stress akademik pada pola makan

Variabel	Frekuensi
Lebih sering makan	12,5%
Kurang sering makan	50%
Mengonsumsi makanan tertentu (camilan, manis, dll)	33,3%
Tidak berubah	4,2%

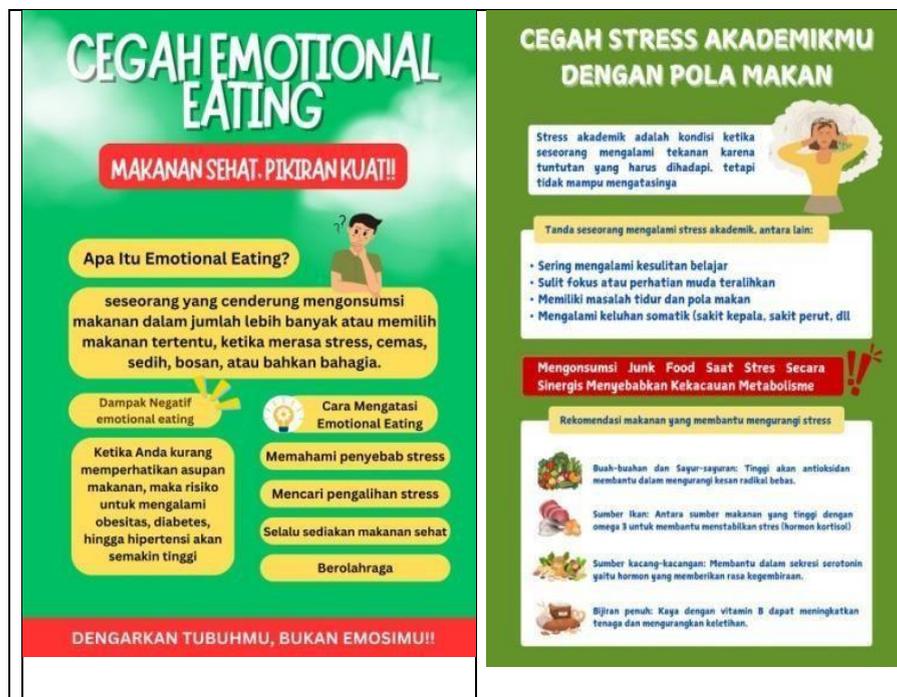
Berdasarkan Tabel 1, 50% responden mengalami penurunan frekuensi makan saat stres akademik, yang dapat menyebabkan kurangnya energi dan masalah kesehatan. Sebanyak 33,3% mengonsumsi makanan manis lebih banyak, yang meski bisa menurunkan stres, berpotensi menyebabkan masalah kesehatan jika berlebihan. Sebaliknya, 12,5% responden justru lebih sering makan, yang bisa menyebabkan kenaikan berat badan. Hanya 4,2% responden yang tidak mengalami perubahan pola makan.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan, dikembangkan program yang dapat membantu mahasiswa mencegah stress berupa, yaitu Program sharing is caring. Program ini bertujuan untuk membantu mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat dalam mengatasi pola makan yang tidak baik akibat stres akademik. Program yang kami jalankan ini membagikan poster edukasi 2 kali seminggu dan mengadakan forum diskusi di FKM UHO. Survey awal melalui pengisian kuisisioner untuk menilai animo dan kesediaan responden untuk mengikuti program “Sharing is Caring”. Semua responden memberikan respon yang positif dan ditindak lanjuti dengan mengundang mereka untuk bergabung dalam komunitas melalui media whatsapp yang telah kami buat untuk menjalankan program “Sharing is Caring”.

Motion, Heath, dan Leitch (2016) mengidentifikasi berbagai jenis media sosial yang dapat digunakan oleh profesional, seperti jejaring sosial (Facebook), microblogging (Twitter), layanan video (YouTube, Vine, Instagram), dan lainnya. Whatsapp adalah platform yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa yang menjadi target edukasi kami. Dengan pertimbangan ini, maka kami memanfaatkannya sebagai chanel edukasi. Melalui grup WhatsApp, kami membagikan media edukasi berupa poster serta mengadakan diskusi mengenai topik-topik yang menjadi permasalahan mahasiswa, terutama yang berkaitan dengan isu akademik dan gizi. Topik pertama yang kami angkat adalah cara mencegah

perilaku *emotional eating*. Perilaku *emotional eating* sering terjadi pada remaja, di mana mereka cenderung mengonsumsi makanan tidak sehat secara berlebihan sebagai bentuk pelampiasan stres yang dialami, dan hal ini menjadi kebiasaan. Individu yang mengalami *emotional eating* cenderung memiliki peningkatan kadar ghrelin dalam darah, yang dapat menyebabkan peningkatan nafsu makan. Sebaliknya, individu yang tidak terpengaruh oleh stres dalam pola makannya, atau *non-emotional eating*, tidak mengalami perubahan signifikan dalam kebiasaan makan. Oleh karena itu, seorang yang mengalami *emotional eating* membutuhkan lebih banyak asupan makanan dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami perilaku tersebut. Namun, jika perilaku ini berlangsung terus-menerus, hal tersebut dapat memengaruhi status gizi dan kesehatan (Nikarli et al., 2024).

Media poster merupakan salah satu cara untuk mengkomunikasikan pesan kepada anggota *sharing is caring*, agar tetap terhubung secara tidak langsung. Beberapa contoh poster yang telah kami buat untuk dibagikan :



Gambar 2. Media poster edukasi yang dibagikan lewat whatsApp



Gambar 3. Komunitas yang kami buat melalui media whatsapp

Tahap selanjutnya dari program kami ini adalah dengan melakukan diskusi secara langsung bersama 11 orang responden yang bersedia untuk mengikuti kegiatan ini. Diskusi secara langsung mengenai masalah stres akademik merupakan kesempatan berharga bagi para peserta untuk saling berbagi pengalaman dan kami sebagai narasumber dapat memberikan solusi. Dalam forum ini, peserta aktif bertanya, menggali lebih dalam tentang berbagai strategi yang efektif untuk mengatasi stres yang sering dialami oleh mahasiswa. Beberapa peserta menanyakan tentang teknik manajemen waktu yang baik, cara menjaga keseimbangan antara studi dan kehidupan pribadi, serta pentingnya dukungan sosial dari teman dan keluarga. Selain itu, diskusi ini juga membuka ruang untuk membahas praktik relaksasi seperti meditasi dan olahraga, yang dapat membantu meredakan ketegangan mental. Dengan berbagi pengetahuan dan pengalaman, peserta tidak hanya mendapatkan wawasan baru, tetapi juga merasa lebih terhubung dan termotivasi untuk menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik. Setelah tahap implementasi, para responden yang bergabung memberikan respon terhadap poster yang kami bagikan. Respon positif kami dapatkan terlihat dari reaksi yang diberikan saat membagikan poster dan berdiskusi. Mereka senang telah berbagi keluhan dan mendapatkan solusi yang tepat.



Gambar 4. Dokumentasi pada saat kegiatan sharing is caring diskusi secara langsung

5. KESIMPULAN

Program "Sharing is Caring" bertujuan membantu mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat mengatasi pola makan tidak sehat akibat stres akademik. Melalui edukasi poster yang dibagikan dua kali seminggu dan forum diskusi di pelataran Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, program ini berfokus pada peningkatan pemahaman tentang perubahan perilaku makan sebagai respons terhadap stres akademik, yang bisa berdampak buruk pada kesehatan. Edukasi diberikan melalui saluran WhatsApp untuk memberikan dukungan emosional dan membantu peserta membangun kebiasaan makan yang lebih sehat.

REFERENSI

- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk menurunkan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 2(1), 9–18. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>
- Khoiroh, U., Wirjatmadi, B., & Setyaningtyas, S. W. (2022). Hubungan stres akademik dan pola konsumsi makan dengan overweight pada siswa SMAN 2 Sumenep. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 341–352. <https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif/article/view/372>
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan stres, pola makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.52293>
- Nikarli, M., Citra Putri, D., Intan Aprilia, N., Cahya Dewi, A., Doevri Yulianti Sihombing, K., Pembayun, I., Aulya Putri, N., & Zulfa Istiqomah, N. (2024a). Pengaruh stres akademik terhadap pola makan dan kebutuhan gizi mahasiswa: Studi kasus di Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 3(2). <http://jurnalilmiah.org/jurnal/index.php/Analis>