



**WORKSHOP PENGENALAN GEJALA STRES, CEMAS DAN
DEPRESI PADA *PEER COUNSELOR* FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS BAITURRAHMAH**

Mutiara Anissa¹, Dessy Abdullah², Meta Oktora³, Rhandika Rafli⁴
^{1,2,3,4}Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah
Email : mutiaraanissa@fk.unbrah.ac.id

ABSTRAK

Gejala stress, cemas dan depresi rentan terjadi pada mahasiswa kedokteran. Penelitian yang dilakukan oleh bagian Bimbingan Konseling dari Unit Support didapatkan mahasiswa kedokteran mengalami cemas, stress bahkan depresi dengan gejala yang bervariasi dari ringan sampai ke tingkat sedang-berat. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pada peer counselor untuk mengenali gejala stress, depresi dan cemas sehingga dapat melakukan deteksi pada teman sebayanya. Kegiatan ini dilakukan dengan melalui 3 tahap yaitu tahap rekrutmen dan seleksi, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap rekrutmen dimulai dengan mengirimkan link survey ke grup mahasiswa, untuk mahasiswa yang memiliki minat sebagai *peer counselor*. Tahap pelaksanaan dimulai dengan melakukan proses pre-test yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta mengenai gejala stress, cemas dan depresi. Lalu dilanjutkan dengan pemberian materi mengenai gejala stress, depresi dan cemas. Tahap Evaluasi melakukan post test untuk menilai tingkat pemahaman setelah pemberian materi. Peserta dari kegiatan ini 28 orang yang dilakukan via zoom. Hasil dari kegiatan ini diperoleh terdapat peningkatan pengetahuan peserta pelatihan mengenai gejala stress, cemas dan depresi, yang dapat digunakan sebagai pelaksanaan fungsinya sebagai *peer counselor*.

Kata kunci: konselor sebaya, depresi, stress, cemas, mahasiswa

ABSTRACT

Symptoms of stress, anxiety, and depression are prone to occur in medical students. The Counseling Guidance section of the Support Unit found that medical students experience anxiety, stress, and even depression with symptoms that vary from mild to moderate to severe. This Community Service aims to increase the knowledge of peer counselors to recognize symptoms of stress, depression, and anxiety to detect their peers. This activity is carried out through 3 stages: the recruitment and selection stage, the implementation stage, and the evaluation stage. The recruitment stage begins by sending a survey link to the student group for students interested in being a peer counselors. The implementation stage begins with a pre-test process that aims to determine participants' knowledge about symptoms of stress, anxiety, and depression. Then proceed with the provision of material about the symptoms of stress, depression, and anxiety. The evaluation stage conducts a post-test to assess the level of understanding after giving the material. The participants of this activity were 28 people, which were carried out via zoom. The result of this activity is an increase in the trainees' knowledge regarding the symptoms of stress, anxiety, and depression, which can be used to implement their functions as peer counselors.

Keywords: peer counselors, depression, anxiety, students



PENDAHULUAN

Pendidikan Kedokteran bertujuan untuk menghasilkan dokter yang profesional dan kompeten untuk memenuhi kebutuhan masyarakat Indonesia secara berkeadilan. Pada era revolusi industri 4.0, pendidikan kedokteran memiliki tantangan baru untuk menghasilkan dokter Indonesia yang mampu beradaptasi dan mampu memenuhi kebutuhan nasional dan global. Fakultas Kedokteran harus mengembangkan kurikulum yang berdasarkan Standar Kompetensi Dokter. Hal ini membuat proses menjadi seorang dokter merupakan proses yang panjang dan membutuhkan kerja keras baik secara mental, fisik, maupun emosional.(Sari et al., 2017; Stephanie & Surjadi, 2020)

Mahasiswa kedokteran akan menghadapi berbagai pemicu stress atau stressor dalam proses pendidikannya baik yang bersumber dari akademik ataupun luar akademik. Mahasiswa kedokteran memiliki beban kerja yang tinggi, tekanan untuk mendapat nilai yang baik, kebutuhan untuk dilihat sebagai dokter yang kompeten, kurangnya waktu tidur, persaingan teman sebaya, takut gagal di sekolah kedokteran. kematian dan penderitaan pasien. Masalah di luar akademik berarti masalah yang berada di luar kendali otoritas pendidikan kedokteran seperti penyakit, perkawinan, kelahiran anak, dan kematian anggota keluarga(Stephanie & Surjadi, 2020). Apabila mahasiswa tidak mampu mengatasi stressor tersebut. dapat mempengaruhi konsentrasi, mood, dan prestasi akademik mahasiswa. Apabila hal tersebut tidak tertaras maka dapat memicu terjadinya stres, kelelahan, kecemasan, depresi, keinginan bunuh diri, atau bahkan penyalahgunaan zat seperti kanabis, kokain, ataupun obat-obatan psikotropika.(Falade et al., 2020; Pokhrel et al., 2020)

Tinjauan sistematis dan meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada mahasiswa kedokteran di seluruh dunia adalah sekitar 28%. Prevalensi depresi pada mahasiswa kedokteran Malaysia adalah 33% sedangkan prevalensi depresi pada mahasiswa kedokteran di Pakistan lebih tinggi yaitu 51%(Gan & Hue, 2019; Lim et al., 2018). Prevalensi gejala depresi mahasiswa kedokteran di Tanjung Pura adalah 30,8%, terdiri atas 15,4% depresi ringan, 13% depresi sedang, dan 2,4% depresi berat(Hadianto, 2014). Gejala depresi paling banyak ditemukan pada mahasiswa perempuan dibanding mahasiswa laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Student Support Unit Fakultas Kedokteran Baiturrahmah memperoleh 21% mahasiswa mengalami masalah kesehatan jiwa, mulai dari ringan hingga berat(Anissa et al., n.d.).

Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah berupaya mengatasi mahasiswa yang bermasalah dengan meningkatkan peran Pembimbing Akademik dan menyelenggarakan suatu *Student Support Unit*. *Student Support Unit* memberikan konselling pada mahasiswa baik masalah akademik dan non akademik. Mahasiswa akan diberikan konselling oleh dosen yang berkompeten di bidang tersebut Namun, kebanyakan mahasiswa yang berkonsultasi datang dalam kondisi yang sudah berat. Hal tersebut dapat disebabkan ketakutan mahasiswa untuk berkonsultasi dengan dosen/professional. Mereka takut dihakimi, diberi hukuman, serta diberi label negatif. (Carr, 2017; Pik, n.d.)

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan adanya *peer counseling* atau tutor sebaya. *Peer counseling* merupakan salah satu upaya pemberian layanan konseling yang diberikan oleh teman seusiaanya dibawah supervisi konselor profesional. Hubungan sebaya menimbulkan suatu hubungan saling percaya antar teman



sebaya. Hubungan ini dapat menimbulkan suatu perilaku dimana remaja lebih percaya terhadap teman sebaya daripada dengan orang tua. (Carr, 2017) Seorang konselor hendaknya memiliki keterampilan konseling yaitu keterampilan bertanya, memberi penghargaan secara positif dan keterampilan non verbal, refleksi isi, refleksi perasaan, memberi kesimpulan, menunjukkan fokus dalam kegiatan konseling berada pada kategori memenuhi harapan, dan menunjukkan sikap empati dan peduli. (Ridhani et al., 2020) Selain itu, *peer counselor* FK Universitas Baiturrahmah hendaknya mampu mengenali gejala stress, depresi dan cemas sebagai upaya deteksi masalah kesehatan jiwa pada mahasiswa Fakultas kedokteran universitas Baiturrahmah.

METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan adalah metode pelatihan, yaitu dilakukan pemberian materi mengenai gejala stress, depresi dan cemas pada *peer counselor* Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. Kegiatan diawali dengan *recruitment* dan seleksi *peer counselor* Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Peer counselor* berasal dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah yang aktif baik dari semester 3 hingga 7 (Angkatan 2018, 2019 dan 2020). Proses ini dimulai dengan mengirimkan link survey ke grup mahasiswa, siapa yang memiliki minat sebagai *peer counselor*.

Pelatihan ini didahului dengan pemberian *pre-test* tentang gejala stress, depresi dan cemas, setelah *pre-test* makan dilakukan pemberian materi gejala stress, cemas dan depresi. Pada pemberian materi, *peer counselor* akan diperlihatkan beberapa kasus yang terjadi di Fakultas Kedokteran. Setelah pemberian *pre test*, dilakukan *post test* untuk pengukuran pemahaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan secara daring pada hari Minggu, 6 Juni 2021, pukul 09.00-12.00. Dikarekana kondisi pandemic Covid 19, pelaksanaan pengabdian ini dilakukan secara daring dengan menggunakan aplikasi *Zoom*. Berikut ringkasan pengabdian masyarakat ini :

a. Persiapan

Proses rekrutment dan seleksi dilakukan dengan mengirimkan link survey ke grup mahasiswa. Proses ini bersifat sukarelan, bagi mahasiswa yang memiliki minat sebagai *peer counselor*. Mahasiswa yang berminat dilakukan tahap seleksi dengan menilai empati calon *peer counselor*. Pada tahap ini diperoleh 28 peserta yang terdiri dari 7 orang mahasiswa dan 21 orang mahasiswi.

b. Pelaksanaan

Pengabdian dibuka oleh pimpinan Fakultas yang diwakili oleh Wakil Dekan III, kemudian dilanjutkan dengan peserta mengisi presensi dengan link gform. Sebelum pemberian materi, peserta diminta untuk mengisi *pre-test* pada link yang sudah diberikan.

c. Evaluasi

d. Setelah pemberian materi dilanjutkan dengan diskusi dari para peserta pelatihan dan ditutup dengan *post test*.

Secara keseluruhan kegiatan pelatihan ini berjalan dengan baik dan tujuan diselenggarakannya kegiatan pelatihan ini tercapai. Hal ini terlihat dari kesungguhan peserta mengikuti acara sampai selesai, mulai dari *pre test* hingga *post-test*. Hasil dari kegiatan ini diperoleh terdapat peningkatan pengetahuan peserta pelatihan mengenai gejala stress, cemas dan depresi, yang dapat menjadi bekal keterampilan sebagai *peer counselor*.



SIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan pelatihan secara daring kepada 28 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah yang berminat menjadi *peer counselor*. Pelatihan dilaksanakan selama 180 menit dengan 28 orang peserta. Pelatihan dilakukan dengan pemberian materi dan contoh kasus. Pada akhir kegiatan, dilakukan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan mengenai gejala stress, depresi dan cemas. Dengan dilaksanakannya pelatihan ini, *peer counselor* diharapkan dapat membantu temannya yang mengalami masalah dan mendeteksi gejala kesehatan jiwa yang mungkin terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anissa, M., Akbar, R. R., Darmayanti, A., & Oktora, M. (n.d.). *Scientia Psychiatrica The Mental Health of First-Year Medical Students in Universitas Baiturrahmah*. 66–70.
- Carr, R. (2017). *The Theory and Practice of Peer Mentoring in Schools*. January 1984.
- Falade, J., Oyebanji, A. H., Babatola, A. O., Falade, O. O., & Olumuyiwa, T. O. (2020). Prevalence and correlates of psychiatric morbidity, comorbid anxiety and depression among medical students in public and private tertiary institutions in a nigerian state: A cross-sectional analytical study. *Pan African Medical Journal*, 37(53), 1–15. <https://doi.org/10.11604/pamj.2020.37.53.24994>
- Gan, G. G., & Hue, Y. L. (2019). Anxiety, depression and quality of life of medical students in Malaysia. *Medical Journal of Malaysia*.
- Hadianto, H. (2014). Prevalensi dan Faktor-faktor Risiko yang Berhubungan dengan Tingkat Gejala Depresi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Untan.Ac.Id*, 1–18. <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/download/7827/7924>
- Lim, G. Y., Tam, W. W., Lu, Y., Ho, C. S., Zhang, M. W., & Ho, R. C. (2018). Prevalence of Depression in the Community from 30 Countries between 1994 and 2014 /692/699/476/1414 /692/499 article. *Scientific Reports*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-21243-x>
- Pik, R. (n.d.). Nur Asri Fitriani , Lara Fridani , Anan Sutisna Nur Asri Fitriani , Lara Fridani , Anan Sutisna *Jurnal Pendidikan*. 108–116.
- Pokhrel, N. B., Khadayat, R., & Tulachan, P. (2020). Depression, anxiety, and burnout among medical students and residents of a medical school in Nepal: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02645-6>
- Ridhani, A. R., Abidarda, Y., Islam, U., Muhamad, K., & Banjarmasin, A. A. (2020). *Aksiologiya : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Peer Counseling: Upaya Dalam Meminimalisir Masalah Remaja*. 4(1), 37–42.
- Sari, A. N., Oktarlina, R. Z., & Septa, T. (2017). Masalah kesehatan jiwa pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Medula*, 7(4), 82–87. <http://juku.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/view/1694/pdf>
- Stephanie, M., & Surjadi, C. (2020). The Mental Health of First- and Final-Year Preclinical Medical Students. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 9(3), 291. <https://doi.org/10.22146/jpki.52417>