

LAPORAN PERJALANAN DINAS
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
8 DESEMBER 2022

Disusun Oleh:
Rahmah Hastuti, M.Psi., Psi

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2022

LAPORAN PERJALANAN DINAS

Peserta kegiatan: Rahmah Hastuti, M.Psi., Psi

Nama kegiatan : Seminar Pengembangan Diri

Tema : Jungle: Jumping to The High Level of Education

Waktu Kegiatan: 8 Desember 2022

Lokasi Kegiatan : JL. GAJAH MADA NO. 175, Keagungan, Kec. Taman Sari,
Kota **Jakarta** Barat Prov. D.K.I. **Jakarta**

Intisari kegiatan : Acara seminar dengan menghadirkan pembicara/ narasumber kepada para siswa SMA kelas XII.

Materi seminar JUNGLE: Jumping to the High Level of Education

Judul: MABA: Mental Health and Campus-Life Balance

Pembicara: Rahmah Hastuti S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Perkenalan mengenai pembicara:

- Latar belakang pendidikan pembicara
- Pengalaman kerja dan organisasi pembicara

Apa yang akan dibahas hari ini?

1. Persiapan sebelum masuk kuliah: memilih jurusan yang tepat, personal mission statement untuk masuk kuliah
2. Bagaimana menghadapi masa perkuliahan: menghadapi culture-shock, menjaga student-life balance, mengelola stress dan mencegah academic burnout, mengelola time management pada saat perkuliahan

Persiapan sebelum masuk kuliah: bagaimana memilih jurusan yang tepat?

Psikotest merupakan tes ilmiah untuk mengukur sampel perilaku (Anastasi dan Urbina, 1997)

Fungsi psikotes:

- Dapat membantu seseorang untuk menentukan jurusan
- Mengukur perbedaan antara Individu-Individu atau antara reaksi-reaksi individu yang sama dalam situasi yang berbeda.

Biasanya, beberapa sekolah atau universitas menyediakan psikotes. Hal ini dikarenakan, masih banyak pelajar yang masih bingung untuk menentukan jurusan di perkuliahan sehingga psikotest dapat membantu seseorang untuk menentukan jurusan.

Tata cara pelaksanaan psikotes:

Biasanya Psikotest ini dilakukan secara offline agar psikolog dapat melihat atau memahami kliennya secara langsung. Tapi, sekarang Psikotest sudah bisa dilakukan secara online karena situasi dan kondisi. Biasanya psikotest menggunakan pensil HB dan kertas HVS A4.

Persiapan sebelum masuk kuliah: personal mission statement

Personal Mission Statement adalah pernyataan tertulis yang menyatakan nilai-nilai, tujuan, dan perspektif anda tentang suatu kesuksesan.

Membuat personal mission statement membuat kita menjadi lebih fokus dalam menghadapi hidup terutama mengenai prinsip hidup. Dengan statement tersebut kita bisa lebih jelas dan yakin ingin melangkah kemana dalam hidup ini.

Cara Membuat Personal Statement

- Identifikasi pencapaian anda dimasa lalu
- Tulis dampak yang sudah anda berikan pada sekitar anda
- Tulis nilai yang penting bagi diri anda
- Tulis tujuan yang ingin anda kembangkan.

Perbedaan personal mission statement dan daily journal:

Personal Mission Statement berisikan apa saja yang ingin kamu lakukan selama menjalani hidup, dan bagaimana cara kamu untuk mendapatkan yang kamu inginkan sebagai seseorang yang profesional.

Daily Journal adalah media yang dapat merekam jejak kegiatan sehari-hari, jurnal juga bermanfaat untuk meluapkan isi perasaan kalian maupun kreatifitas kalian.

Bagaimana mengatasi dunia perkuliahan: culture shock

Apa itu culture shock di dunia perkuliahan?

Perpindahan dari status siswa menjadi seorang mahasiswa dan dunia mahasiswa yang jauh berbeda dengan masa SMA membawa suasana baru yang lebih menarik dan menantang. Banyak pelajar yang dapat merasakan culture shock karena belum terbiasa dengan budaya perkuliahan di masa peralihan ini.

Kapan bisa terjadi culture shock?

- Ketika mahasiswa mulai merantau, terdapat perbedaan pada lingkungan sosial dan budaya
- Ketika terdapat perbedaan jumlah waktu belajar serta banyaknya tugas yang harus dikerjakan
- Ketika keadaan lingkungan terutama kampus dan kelas yang tidak sesuai harapan
- Ketika mahasiswa baru cenderung labil dalam beradaptasi dengan lingkungan kampus

Mengapa bisa terjadi culture shock?

- Adanya perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi
- Perbedaan kesulitan tugas tugas yang harus dikerjakan
- Perbedaan target pencapaian nilai & prestasi akademik
- Kebutuhan lebih untuk mengatur diri sendiri dan mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih baik.

Dimana dan siapa yang bisa merasakan culture shock?

Culture shock bisa terjadi saat berada di lingkungan universitas dan dapat dirasakan oleh pelajar. Setiap tahun ada sekitar 3,7 juta pelajar lulus SMA, MA dan SMK yang melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi. Dari data

Kemenko PMK sebanyak 1,8 juta lulusan SMA bisa meneruskan kuliah ke perguruan tinggi.

Bagaimana mengatasi dunia perkuliahan: student-life balance

Student Life Balance adalah tindakan menyeimbangkan prioritas dalam kehidupan sekolah, personal dan sosial.

Siapa dan dimana kita bisa menerapkan student-life balance?

Harus dilakukan oleh PELAJAR, khususnya di lingkungan SEKOLAH atau KAMPUS, hal tersebut perlu dilaksanakan karena harus adanya keseimbangan di kegiatan yang dilakukan.

Kapan kita harus menerapkan student-life balance?

Pada masa pembelajaran dan ketika sudah merasa sulit untuk menyeimbangkan kehidupan sekolah dengan kehidupan personal.

Bagaimana cara menerapkan student-life balance?

- Membuat skala prioritas.
- Me time.
- Time management.
- Menghargai diri sendiri.
- Maintain a healthy lifestyle.
- Beware of too much stress.

Kenapa student-life balance penting?

Student life balance sangat penting untuk kesehatan mental pelajar. Pelajar yang terlalu memprioritaskan nilai akademik dengan mengorbankan kehidupan pribadi seperti hubungan interpersonal, waktu istirahat bisa menyebabkan penurunan dalam performa akademis dan kesehatan fisik dan mental

Ada berbagai macam akibat dari unbalanced student life:

- Turunnya kemampuan dalam belajar.
- Merasa tertekan dan terbebani.

- Berdampak buruk terhadap keseharian mental.
- Stres berat.

Bagaimana mengatasi dunia perkuliahan: kelola stress dan cegah academic burnout

Apa itu academic burnout?

Suatu kondisi dimana seorang pelajar mengalami kelelahan secara emosional dan fisik yang dipicu oleh tuntutan dan tanggung jawab di bidang akademik

Penelitian menunjukkan:

Penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 52% mahasiswa mengalami academic burnout selama kuliah. Hasil penelitian Harahap et al., (2020) menemukan bahwa selama pandemi Covid-19, tingkat stress belajar 13% siswa berada di level tinggi, 75% berada di level sedang, dan 12% berada di level rendah ((Sagita & Meilyawati, 2021)

Mengapa bisa terjadi academic burnout?

- Persepsi negatif tentang beban belajar
- Jumlah dan beban tugas yang berlebihan
- Motivasi internal pelajar yang menurun
- Tekanan yang diutamakan oleh lingkungan sekitar (teman, keluarga, pasangan) kepada pelajar
- Terlalu memaksakan diri untuk terus belajar pada saat sudah terlalu lelah
- Tipe kepribadian yang sangat perfeksionis cenderung lebih mudah mengalami academic burnout
- Ketidakmampuan dalam mengelola diri dan memahami kapasitas diri
- Hasil tidak sesuai dengan ekspektasi dan keinginan pribadi
- Persaingan dengan teman sebaya
- Takut gagal dan ketidakjelasan akan masa depan

Beberapa tanda seseorang mengalami academic burnout:

- Tidak ada minat dan apatis terhadap studi
- Prokrastinasi dan kurang bersemangat
- Mudah marah dan sensitif
- Selalu lelah walaupun sudah beristirahat
- Hampir setiap saat murung
- Sering lupa dan tidak fokus
- Insomnia
- Kehilangan sukacita pada saat melakukan hal yang sebelumnya disukai
- Sering sakit karena stress
- Merasa cemas berlebihan pada saat menjalani kegiatan akademik
- Meningkatnya kebiasaan yang tidak baik dan merugikan diri sendiri

Biasanya seseorang bisa dikatakan mengalami burnout jika tanda-tanda bertahan dalam kurun waktu yang lama dan mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang

Bagaimana cara mencegah academic burnout?

- Luangkan waktu untuk beristirahat setiap harinya
- Luangkan waktu untuk berkumpul dengan orang-orang yang dikasihi
- Melakukan aktivitas yang menyenangkan
- Mempunyai teman belajar yang suportif dan positif
- Tidak menunda tugas dan selalu. Menyicil
- Kelola waktu dengan baik
- Tidur yang cukup setiap hari
- Meminta bantuan kepada orang lain ketika merasa tidak mampu
- Beri dukungan kepada diri sendiri
- Pahami kapasitas diri sendiri

Bagaimana mengatasi dunia perkuliahan: time management

Apa itu time management?

kemampuan untuk menggunakan waktu secara efektif dan dapat membuat merasa seperti ada lebih banyak waktu dalam sehari, tergantung pada bagaimana seseorang menyusun jadwalnya.

Mengapa Time Management sangat penting?

Manajemen waktu yang baik merupakan motor penggerak dan pendorong bagi individu untuk belajar sehingga individu akan lebih bersemangat dan dapat meningkatkan prestasi belajar. Pelajar juga dapat mengelola dan memanfaatkan waktu, sehingga pekerjaan yang dilakukan lebih terarah.

Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik memiliki skala prioritas dalam setiap tugas yang dikerjakannya dan mampu menyeimbangkan waktu bekerja dan waktu beristirahat

Situasi yang cocok untuk menggunakan time management

Keterampilan manajemen waktu bisa dilakukan pada saat berorganisasi, melakukan meeting, dan mengerjakan tugas.

Tips dalam melakukan time management

- Manajemen waktu sudah harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari
- Membuat to do list, agar aktivitas teratur dan tidak membuang waktu
- Mencatat kalender kursus dan menuliskan semua tanggal penting.
- Buat rutinitas di awal semester, sehingga dapat menyesuaikannya lebih awal
- Memahami dengan jelas aktivitas apa yang di sukai saat sedang tidak ingin bekerja

Tujuan dan Manfaat Kegiatan:

(1) menambah pengalaman dan wawasan serta mengembangkan kegiatan tugas dari dosen yang terkait dengan pengabdian kepada masyarakat sekaligus pengembangan diri.

Cara Penyelenggaraan : Ceramah dan Tanya jawab

Peran : narasumber

Penutup : Kegiatan yang berlangsung selama satu hari ini bermanfaat bagi dosen untuk aplikasi dari tri dharma perguruan tinggi guna memberikan *knowledge sharing* pada khalayak umum, khususnya para siswa terkait topik yang diberikan.

Jakarta, 8 Desember 2022

Rahmah Hastuti, M.Psi., Psi.

Lampiran

Dokumentasi Kegiatan