



Intervensi *Support Group* Dalam Manajemen Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Resekiani Mas Bakar^{1*}, Muh Fakhriansyah², Marchliani Putri Pertiwi³, Muh Ghulam Fayiz Huwaidi⁴, Nurul Ismi⁵

¹²³⁴⁵Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

^{1*}resekiani_masbakar@unm.ac.id, ²fakry0421@gmail.com, ³putrimarchlianii@gmail.com, ⁴huwaidimhammad2609@gmail.com, ⁵nurulnurulismii28@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir mengalami peningkatan stres yang berdampak pada kondisi emosional dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan dan dampak kegiatan *support group* berbasis *single-session group (SSG)* sebagai bentuk intervensi yang dapat membantu mahasiswa mengelola stres. Kegiatan ini diikuti oleh tujuh mahasiswa tingkat akhir dan dilaksanakan dalam satu sesi berdurasi empat jam. Intervensi mencakup *check-in emotion*, *art therapy*, *sharing session*, *action plan*, *afirmasi positif*, dan *check-out emotion*. Pemberian intervensi dan pengukuran stress dilakukan melalui pengamatan dan evaluasi tertulis. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami perubahan emosi dari negatif (cemas, malu, marah, sedih) menjadi lebih positif (tenang, bahagia, percaya diri). Evaluasi menunjukkan bahwa seluruh peserta merasa puas dengan pelaksanaan kegiatan, serta merekomendasikan pelaksanaan lanjutan atau serupa. Temuan ini mengindikasikan bahwa *support group* berbasis SSG merupakan intervensi singkat yang efektif dalam menciptakan ruang aman, memperkuat dukungan sosial, serta mendorong refleksi diri dan perencanaan konkret dalam menyelesaikan skripsi.

Kata Kunci: *Support Group*, Stres, Mahasiswa Akhir

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu komponen penting dalam menunjang kemajuan bangsa (Papilaya & Huliselan, 2016). Sesuai dengan UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, jenjang pendidikan formal di Indonesia mencakup pendidikan dasar, menengah, dan tinggi. Pendidikan tinggi merupakan tahap lanjutan setelah pendidikan menengah dan menjadi jenjang akhir dalam sistem pendidikan formal, yang diselenggarakan melalui perguruan tinggi seperti universitas, institut, politeknik, sekolah tinggi, dan akademi (Putri, 2020). Dalam penyelenggaraannya, mahasiswa menjadi salah satu komponen utama perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan peserta didik yang secara resmi terdaftar di perguruan tinggi dan memiliki tanggung jawab akademik dalam menempuh proses pembelajaran (Wulan & Abdullah, 2014).

Selama proses perkuliahan di perguruan tinggi, mahasiswa bertanggung jawab dalam memahami berbagai materi perkuliahan yang kompleks, menyelesaikan berbagai tugas akademik, mengikuti ujian tengah dan akhir semester, serta menyusun skripsi (Bakhtiar, Razak, dan Nurdin, 2022). Skripsi merupakan salah satu komponen yang harus diselesaikan oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan kelulusan dalam pendidikan akademik (Hasanah, 2019). Dalam proses penyusunannya, mahasiswa dituntut untuk merumuskan masalah penelitian, menyusun rancangan penelitian, menganalisis data yang diperoleh, menyusun laporan hasil penelitian, serta mempresentasikan hasil tersebut di hadapan dosen penguji.

Menurut Roelyana dan Listiyandini (2016), mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sering menghadapi berbagai tantangan yang terus berkembang seiring dengan prosesnya. Hal ini berdampak pada kesejahteraan psikologis dan memicu timbulnya cemas, stres, dan depresi. Kecemasan sendiri merupakan pengalaman subjektif yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, seperti ketakutan, ketegangan, dan gejala emosi yang dirasakan oleh individu (Ghufron & Risnawita, 2017). Adapun stres dipahami sebagai bentuk ketegangan atau tekanan yang muncul sebagai respon individu terhadap tugas-tugas perkembangan, baik yang berasal dari teman sebaya, keluarga, lingkungan pendidikan, maupun pekerjaan (Purnomo dkk., 2018).

Menurut Barlett (1998), stres dapat dipahami dalam tiga model utama, yaitu sebagai stimulus, sebagai respon, dan sebagai proses transaksional. Stres muncul ketika tuntutan yang diterima individu melebihi kemampuan yang dimilikinya, dan kondisi ini umumnya dipicu oleh tekanan dari lingkungan sekitar (Nevid dkk., 2014). Stres dapat memengaruhi individu secara fisik, seperti menimbulkan kelelahan, keringat berlebih, penurunan daya tahan tubuh, serta secara emosional, seperti rasa cemas, mudah marah, sedih, hingga munculnya perasaan rendah diri. Jika tidak segera ditangani, kondisi ini dapat berkembang menjadi frustrasi, yang berisiko membuat individu kehilangan motivasi, merasa putus asa, dan meragukan kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi.

Sehingga berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, dirasa perlu dilakukan penanganan efektif untuk menurunkan tingkat stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Menurut Aprilia dan Yoenanto (2022), tekanan yang dialami mahasiswa selama proses penyusunan skripsi yang berpotensi memicu stres akademik, dapat dikurangi melalui dukungan sosial. Salah satu bentuk dukungan sosial yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres adalah kegiatan *support group*. *Support group* merupakan kelompok yang terdiri dari 4-12 orang yang secara rutin berkumpul untuk berbagi pengalaman, perasaan, dan memberikan dukungan satu sama lain terkait masalah yang sama (Astuti, 2012). Penelitian oleh Pointon-Haas dkk. (2023) menunjukkan bahwa *support group* menyediakan ruang aman bagi mahasiswa untuk berbagi kekhawatiran dan kesulitan dalam proses penyusunan skripsi, sehingga mahasiswa tidak merasa sendiri dalam menghadapi stres akademik akibat skripsi. Selain itu, melalui *support group*, mahasiswa dapat saling memberikan dukungan mental dan umpan balik positif, berbagi solusi, serta menguatkan satu sama lain saat mengalami hambatan.

Selain itu, penelitian oleh Richard dkk. (2022) menunjukkan bahwa partisipasi dalam *support group* terbukti dapat memperbaiki kesejahteraan psikologis anggota kelompok. Berdasarkan penelitian tersebut ditemukan bahwa dukungan dari orang lain terutama dari teman sebaya dapat meningkatkan kebahagiaan, harga diri, dan kemampuan koping mahasiswa, serta mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan rasa kesepian. Dukungan emosional yang diberikan secara timbal balik dapat membuat mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi menjadi lebih termotivasi dan siap menghadapi tekanan akademik (Gheorghe, Tarshis, & Katherine, 2023). Selain itu, penelitian oleh Lorenzetti dkk. (2019) menunjukkan bahwa *support group* yang berbasis *peer support* dapat bermanfaat dalam meningkatkan motivasi belajar dan penyesuaian akademik. Hal ini berarti dengan adanya *support group*, mahasiswa saling berbagi strategi dalam penyusunan skripsi, serta memperluas jejaring akademik. Hasil yang diperoleh berupa kinerja akademik yang meningkat dan keberhasilan menyelesaikan tugas akhir menjadi lebih tinggi.

Temuan dari penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *support group* memiliki dampak positif terhadap mahasiswa yang mengalami stres akademik akibat penyusunan skripsi. Namun, jika ditinjau lebih dalam, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian sebelumnya. Pertama, penelitian terkait stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi menggunakan *support group* belum banyak diteliti. Kedua, kegiatan *support group* dengan bentuk *single-session group* yang dilakukan pada mahasiswa yang menyusun skripsi jarang diteliti. Ketiga, penelitian terdahulu hanya melakukan *support group* seperti biasanya dan hanya sedikit yang menggabungkan *art therapy*, *action plan*, dan afirmasi positif. Penelitian ini kemudian bertujuan untuk mengembangkan *support group* yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik selama proses penyusunan skripsi.

METODE

Kegiatan *support group* ini dilaksanakan dengan *single-session group* (SSG), yang merupakan bentuk intervensi kelompok yang dilakukan hanya dalam satu kali pertemuan. *Single-session group* (SSG) bertujuan untuk memberikan dampak positif bagi peserta, meskipun dalam waktu yang singkat (Watt & Davids, 2023). Kegiatan *support group* berlangsung selama 4 jam dan diikuti oleh 7 mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam proses penyusunan skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif, bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis mengenai topik yang sedang diteliti sebagaimana adanya. Adapun data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil observasi, proses *sharing session* dan hasil

Tahapan Kegiatan *Support Group*

1. Tahap Perancangan Kegiatan
Tahap ini dimulai dengan memilih topik/tema kegiatan yaitu “Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. Kemudian dilanjutkan dengan penentuan bentuk pelaksanaan kegiatan yaitu berupa *support group*.
2. Tahap Persiapan Kegiatan
Tahap ini dilakukan dengan cara mempersiapkan keperluan yang dibutuhkan dalam penyelenggaraan kegiatan seperti lembar persetujuan (*informed consent*), lembar *check in* dan *check out emotion*, media *art therapy*, lembar *action plan*, lembar afirmasi positif, dan form evaluasi kegiatan.
3. Tahap Pelaksanaan Kegiatan
Tahap ini dimulai dengan memberikan lembar persetujuan kepada peserta, kemudian sesi perkenalan, kemudian pengisian lembar *check in emotion*, lalu sesi *art therapy*, dilanjutkan dengan sesi *sharing* dan *feedback*, pengisian lembar *action plan*, lembar afirmasi positif, dan pengisian lembar *check out emotion* oleh peserta.
4. Tahap Evaluasi Kegiatan

Setelah kegiatan selesai, peserta diberikan formulir evaluasi kegiatan melalui *google form* yang berisi tingkat kepuasan peserta, dampak yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan, serta penilaian dan saran terhadap pelaksanaan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan *support group* dimulai dari mengisi lembar *check in emotion* yang telah disediakan. *Check in emotion* bertujuan untuk mengetahui emosi yang dialami oleh peserta sebelum kegiatan *support group* dilaksanakan. Pada sesi *check in emotion*, peserta diminta untuk menuliskan atau menggambarkan emosi yang dirasakan sebelum memulai *support group*, kemudian peserta diminta untuk menceritakan alasan mengapa merasa demikian. Adapun hasil dari *check in emotion* peserta adalah sebagai berikut.

Inisial	Check-in Emotion	Alasan
L	Malu	Karena baru ketemu lagi dengan teman-teman disini
D	Cemas	Saya merasa cemas tidak dapat mengumpulkan responden sesuai target waktu
E	Cemas	Takut lama lulus
C	Marah	Karena sempat proses penyusunan skripsi tidak sesuai dengan ekspektasi saya
U	Sedih	Saya merasa sangat sedih dan cemas takut karena saat ini saya sangat kehilangan motivasi dan semangat untuk mengerjakan skripsi ditambah lagi laptop saya yang berisi file skripsi kemalingan
F	Excited	<i>I have feeling this session will be fun so much fun</i>
V	Malu	Merasa malu dengan diri sendiri karena tidak bisa seperti teman-teman lain yang juga skripsian dan progres nya lebih baik dari saya

Tabel 1. *Check-in Emotion*

Berdasarkan hasil *check-in emotion*, mayoritas peserta (6 dari 7) menunjukkan kondisi emosional negatif saat awal mengikuti kegiatan *support group*. Emosi yang muncul antara lain malu, cemas, marah, dan sedih, dengan alasan yang beragam. Hanya satu peserta yang menunjukkan emosi positif, yaitu *excited*, dengan harapan bahwa kegiatan *support group* ini akan menyenangkan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta datang dengan kondisi psikologis yang tertekan, cemas, atau malu. Hasil dari *check in emotion* yang diperoleh selaras dengan penelitian oleh Fukui (2024) yang mengemukakan bahwa tekanan yang diperoleh dari penyusunan skripsi dapat memicu stres yang disertai oleh munculnya emosi negatif.

Sebelum melanjutkan ke sesi berikutnya, fasilitator melakukan *building rapport* bersama peserta dengan mengajak peserta untuk berbagi cerita mengenai judul skripsi serta perkembangan penyusunan skripsi tiap peserta. Dua orang peserta terlihat berani dan komunikatif dalam menceritakan hal-hal terkait skripsinya, sehingga menciptakan suasana yang mendukung bagi para peserta lain untuk lebih terbuka. Setelah *building rapport* selesai, kegiatan kemudian berlanjut ke sesi *art therapy*. *Art therapy* merupakan bentuk terapi psikologis yang melibatkan proses kreatif seperti menggambar, melukis, atau media seni lainnya untuk membantu individu dalam mengekspresikan dan memahami emosi, mengatasi konflik, dan meningkatkan kesadaran diri (Tjugito, Stiadrama & Subroto, 2024). Berikut ini merupakan hasil *art therapy* dari peserta *support group*

Dalam sesi *art therapy*, peserta diminta menggambar atau mewarnai di selembar kertas yang terdapat gambar sebuah toples kosong tentang hal-hal yang menggambarkan kekhawatiran peserta. Beberapa peserta menggambar dengan antusias, sementara satu peserta memilih untuk menuliskan kekhawatirannya karena merasa lebih nyaman. Kemudian terdapat peserta yang pada awal sesi merasa malu namun tetap menunjukkan hasil gambarnya kepada fasilitator lain namun akhirnya memberanikan diri untuk berbagi. Kegiatan ini membantu peserta menyadari permasalahan yang dirasakan dan membuat peserta dapat lebih terbuka dalam sesi *sharing* berikutnya. Hal ini sejalan dengan temuan Malchiodi (2013), bahwa *art therapy* dapat menurunkan hambatan komunikasi dan membantu individu mengekspresikan emosi secara tidak langsung melalui media seni.

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi *sharing* dan *feedback*. Dalam sesi ini, peserta diminta untuk menceritakan lebih lanjut mengenai perkembangan skripsi dan masalah apa saja yang dihadapi dalam penyusunan skripsi.

Inisial	Alasan
L	“Kalau saya juga merasa agak malu sebenarnya karena saya seangkatan dengan peserta lain disini, tapi saya baru mau sempro sedangkan yang lain sudah kerja bab 4 dan 5. Itu karena semester kemarin saya banyak mengalami kejadian yang bikin saya terpuruk makanya saya sempat cuti satu semester, jadi agak tertinggal”
D	“Kalau dari saya sebenarnya watu penyusunan bab 1-3 itu aman saja, Cuma ini untuk progres bab 4 saya bisa dibilang cukup lama, karena mungkin saya terlalu santai jadi sekarang saya masih proses pengumpulan data. Saya masih butuh 100 responden dan saya cemas tidak bisa dapatkan 100 responden itu”
E	“Mungkin kurang lebih sama dengan teman-teman yang lain, tapi kalau saya jujur merasa susah kerja skripsi karena saya pakai 3 variabel, awalnya memang saya Cuma 2 variabel, Cuma karena variabel saya semuanya variabel jenuh jadi saya tambahkan lagi 1 variabel biar ada inovasi sedikit, tapi ujungnya malah saya kewalahan karena itu, belum lagi saya sudah harus lulus di semester ini karena ada tekanan juga dari keluarga, saya juga tidak enak kalau misalnya harus berlama-lama karena kasihan orangtua harus bayar ukt lagi”
C	“Kalau saya kurang lebih sama dengan peserta L, sempat cuti satu semester, dan agak fomo dengan teman-teman yang lain yang seangkatan karena sudah bab 4 bahkan sudah ada yang semhas juga, tapi itu kalau saya

	stresnya itu karena bisa dibilang saya sudah cukup bagus perencanaan untuk penyusunan skripsi ini, Cuma kadang ada rencana yang tidak sesuai dengan ekspektasiku, yang contoh kayak misal bab 1 harus selesai tanggal segini, tapi karena ada masalah jadi harus selesai lebih lama”
U	“Eh kalau saya itu yang paling menghambat dan bikin stres karena laptop saya hilang, padahal kalau laptop saya tidak hilang kemungkinan bulan ini saya sudah bisa semhas, sebenarnya juga saya sudah backup beberapa file, Cuma data penelitiannya belum sempat saya backup dan itu yang bikin saya stres sekali, saya selalu tangisi ini kondisiku karena saya kurang yakin kedepannya bakal kayak bagaimana, saya juga sudah demotivasi dan tidak semangat untuk mengerjakan skripsi saya, terlebih lagi proses bimbingan saya dengan dosen pembimbing saya sulit karena beliau sangat sibuk”
F	“Saya itu masalahnya mungkin di bagian metode penelitian yang saya gunakan, saya soalnya pakai metode kualitatif, walaupun tidak sebanyak teman-teman lain yang membutuhkan banyak responden, tapi untuk pengumpulan datanya juga sama ribetnya, karena saya harus wawancara responden dan itu bisa sampai 2-3 kali wawancara. Sejauh ini sebenarnya sudah punya 2 responden, Cuma sisa 1 karena 1 respondennya sudah tidak bisa saya <i>reach out</i> makanya saya harus cari 2 responden lagi. Selain itu, saya juga merasa butuh sekali dukungan dari keluargaku”
V	“Kalau saya sumber stres nya itu dari kebiasaan prokrasinasi sih, soalnya saya sering tunda-tunda kerja skripsi ku dan sekarang saya kelabakan untuk kerja. Tapi alhamdulillah minggu depan sudah sidang sempro, tapi justru itu saya lebih stres lagi karena takut terjadi apa-apa pas sidang nanti, tapi semoga tidak ada yang bermasalah nantinya”

Tabel 2. Hasil Sesi *Sharing* Peserta

Berdasarkan hasil dari sesi *sharing* dapat diketahui bahwa peserta mengalami masalah yang masalah yang beragam, berdampak pada efektifitas penyelesaian skripsi. Masalah yang muncul mulai dari sering menunda pengerjaan skripsi, tekanan dari keluarga, perasaan malu terhadap teman, dan progres penyusunan skripsi yang tidak sesuai dengan ekspektasi. Hasil tersebut selaras dengan penelitian oleh Fukui (2024) yang mengemukakan bahwa tekanan utama dalam penyusunan skripsi dipicu oleh faktor beban tugas dan tenggat waktu yang didapatkan, serta dinamika hubungan dengan dosen pembimbing dan teman seangkatan. Lebih lanjut, penelitian oleh Ibrahim (2023) mengemukakan bahwa sumber stres yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi juga dipengaruhi oleh tuntutan orang tua, lingkungan tempat tinggal yang tidak kondusif, dan kurangnya dukungan dari keluarga ataupun teman-teman.

Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan *Support Group*



Setelah sesi *sharing* berlangsung, kemudian fasilitator memberikan *feedback* atau umpan balik terhadap permasalahan yang diceritakan oleh tiap peserta. Dalam sesi ini peserta juga dapat memberikan tanggapan terhadap permasalahan yang dialami oleh peserta lain, sehingga peserta dapat memperoleh banyak pandangan dan solusi dari permasalahan yang dialami. Kemudian kegiatan berlanjut ke sesi pengisian *action plan*. *Action plan* merupakan rencana terperinci yang berisi langkah-langkah konkret, dan waktu pelaksanaan untuk mencapai suatu tujuan tertentu (Sansri, 2023). Dalam sesi ini, peserta diminta untuk menuliskan target atau rencana aksi yang akan mereka lakukan yang berkaitan dengan penyusunan skripsi mereka, setelah kegiatan *support group* dilaksanakan.

Sesi selanjutnya adalah pengisian lembar afirmasi positif. Lembar afirmasi positif ini digunakan sebagai bentuk apresiasi positif bagi para peserta atas usaha yang telah mereka lakukan. Lembar positif ini dibuat dengan pendekatan psikologi positif yang menekankan pentingnya penguatan potensi dan harapan dalam kehidupan (Seligman, 2011). Pada sesi ini, peserta diminta untuk menuliskan afirmasi positif kepada diri sendiri dan juga kepada peserta lain. Penulisan afirmasi positif ini ditanggapi baik oleh para peserta dan beberapa peserta merasa terharu serta bahagia setelah membaca afirmasi-afirmasi positif yang mereka dapatkan.

Di akhir kegiatan *support group*, sesi *check out emotion* dilakukan untuk mengetahui kondisi emosional serta perasaan yang dialami oleh peserta setelah sesi *support group* dilaksanakan. Berikut hasil *check out emotion* yang diisi oleh setiap peserta *support group*

Inisial	Check-out Emotion	Alasan
L	Bahagia	Senang karena merasa tidak sendirian menghadapi skripsi ini
D	Bahagia	Karena habis bertemu dengan teman-teman yang keren
E	Tenang	Karena sudah mengeluarkan apa yang dipendam
C	Bahagia	Agak senang, malu juga, senang karena bisa berbagi, malu karena merasa <i>oversharing</i> dan terlalu <i>bacot</i>
U	Sedikit Bahagia	Saya sudah sedikit bahagia dan lega setelah mengeluarkan emosi motivasi-motivasi dari fasilitator dan teman-teman
F	Bahagia	Senang sekali rasanya sudah jelas apa yang harus ku lakukan, senang bahwa saya tidak sendirian
V	Cheerful dan tenang	Merasa beban berat selama ini menjadi sedikit lebih ringan karena cerita.

Tabel 3. Check-out Emotion

Berdasarkan hasil *check out emotion*, dapat dilihat bahwa peserta menunjukkan kondisi emosional yang positif setelah kegiatan *support group* dilaksanakan. Perubahan emosi yang terjadi dapat menunjukkan bahwa kegiatan *support group* dapat memberikan ruang aman, memperkuat dukungan sosial, serta mendorong proses refleksi terhadap diri sendiri. Berikut ini tabel perbandingan emosi yang dirasakan peserta sebelum dan sesudah kegiatan *support group* dilaksanakan.

Inisial	Check-in Emotion	Check-out Emotion
L	Malu	Bahagia
D	Cemas	Bahagia
E	Cemas	Tenang
C	Marah	Bahagia
U	Sedih	Sedikit Bahagia
F	Excited	Bahagia
V	Malu	Cheerful dan tenang

Tabel 4. Perbandingan Check-in Emotion dan Check-out Emotion

Tabel di atas menunjukkan adanya perubahan pada kondisi emosional peserta setelah mengikuti kegiatan *support group*. Dari total 7 peserta, 6 mengalami perubahan emosi ke arah yang lebih positif, seperti dari cemas menjadi bahagia atau tenang, serta dari malu atau marah menjadi bahagia. Satu peserta yang sebelumnya merasa *excited* tetap menunjukkan emosi positif hingga akhir sesi. Tabel di atas juga menunjukkan salah satu peserta yaitu peserta U merasa “sedikit bahagia” di akhir sesi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun perubahan yang terjadi pada peserta tidak begitu signifikan, kegiatan *support group* yang dilaksanakan tetap memberikan dampak positif kepada peserta.

Pada akhir kegiatan, peserta diminta untuk mengisi formulir evaluasi yang terdiri atas tingkat kepuasan, dampak yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan, serta penilaian dan saran terhadap pelaksanaan kegiatan. Berikut ini hasil evaluasi yang didapatkan terhadap pelaksanaan kegiatan *support group*

Inisial	Tingkat Kepuasan	Dampak yang dirasakan	Evaluasi
L	Sangat Puas	Positif, karena saya merasa tidak sendirian lagi di dalam skripsi <i>journey</i> ini <i>wkwk</i> , ternyata ada teman-temanku juga punya <i>struggle</i> yang sama dengan saya	Seru, harapanku ini bisa jadi topik skripsinya kalian sih apalagi yg senang sama eksperimen karna betul betul bermanfaat apalagi seperti orang introvert kayak saya <i>hehe</i>
D	Sangat Puas	Ya, sangat positif. Saya menjadi mendapat banyak <i>insight</i> dan motivasi dari teman-teman yang keren dan juga kakak fasilitator yang berhasil membuat kami semua lebih termotivasi.	Tidak ada, sudah keren sekali. Bersedia ikut <i>support group</i> dengan tema berbeda lagi!
E	Sangat Puas	Kegiatan ini berdampak positif karena dapat menurunkan rasa kecemasan dan kekhawatiran terhadap skripsi yang sedang saya susun	Tidak ada, sudah cukup bagus.
C	Sangat Puas	Positif, karena saya lebih peka lagi terhadap emosi dan respon dari lingkungan saya	Tidak ada, sudah cukup baik
U	Puas	Positif karena dapat mengurangi sedikit stres	Kegiatan <i>Support Group</i> ini sangat bermanfaat karena memberikan ruang untuk saling berbagi pengalaman dan saling mendukung. Materi yang disampaikan

		relevan dan mudah dipahami. Fasilitator juga mampu menciptakan suasana yang nyaman dan terbuka. Semoga kegiatan ini dapat terus berlanjut dan semakin ditingkatkan kualitasnya.
F	Sangat Puas	Positif, saya jadi memiliki motivasi untuk mengerjakan skripsi saya.
V	Sangat Puas	Positif, karena saya dapat memetakan dengan baik hal-hal negatif dan cara mengatasinya

Tabel 5. Hasil Evaluasi Kegiatan

Berdasarkan tabel diatas, seluruh peserta memberikan penilaian puas hingga sangat puas terhadap kegiatan *support group*. Dampak yang paling banyak dirasakan meliputi peningkatan motivasi, perasaan tidak sendiri, dan penurunan kecemasan terhadap skripsi. Evaluasi peserta secara umum positif, beberapa peserta menyatakan bahwa kegiatan ini bermanfaat, menyenangkan, dan memotivasi. Selain itu, peserta berharap sesi serupa dapat diadakan kembali di masa mendatang.

Secara keseluruhan, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa kegiatan *support group* dapat menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi peserta untuk mengekspresikan perasaan, merasa dipahami, serta menemukan kembali motivasi dan harapan dalam menyelesaikan skripsi. Perubahan emosi ini mendukung konsep bahwa dukungan sosial dan ekspresi diri yang difasilitasi dengan baik dapat meningkatkan kesejahteraan emosional (Acoba, 2024)

KESIMPULAN

Kegiatan *support group* berbasis *single-session group* (SSG) terbukti memberikan dampak positif dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola stres akademik selama proses penyusunan skripsi. Mayoritas peserta datang dengan kondisi emosional negatif seperti cemas, malu, marah, dan sedih. Namun, setelah mengikuti rangkaian kegiatan yang meliputi *check-in emotion*, *art therapy*, sesi sharing dan feedback, penyusunan *action plan*, serta afirmasi positif, peserta menunjukkan perubahan emosi ke arah yang lebih positif seperti tenang, bahagia, dan merasa lebih lega.

Kegiatan ini tidak hanya menyediakan ruang aman untuk berbagi dan mengekspresikan emosi, tetapi juga memperkuat dukungan sosial antar peserta serta mendorong refleksi dan komitmen diri untuk menyelesaikan skripsi. Evaluasi menunjukkan bahwa seluruh peserta merasa puas hingga sangat puas terhadap kegiatan ini, dengan dampak utama berupa peningkatan motivasi, perasaan tidak sendiri, dan penurunan kecemasan.

Dengan demikian, *support group* berbasis *single-session group* dapat menjadi salah satu bentuk intervensi sederhana namun efektif yang dapat direplikasi dalam lingkungan pendidikan tinggi untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama dalam menghadapi stres akademik seperti penyusunan skripsi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami berikan kepada Ibu Sitti Annisa M. H., M. Psi., Psikolog selaku Direktur Daya Potensia Indonesia dan mentor dari Tim BKP Magang Universitas Negeri Makassar atas arahan dan bimbingan, fasilitas, serta pendampingan kegiatan; Ibu Andi Novianti Rukmana, M. Psi., Psikolog selaku fasilitator dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15, 1330720.
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19-30.
- Astuti, B. (2012). Implementasi Kelompok Dukungan (Support Groups) Pada Anak Sekolah Dasar. *Madrasah: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 4(2).
- Bakhtiar, P. H., Razak, A., & Nurdin, M. N. H. (2022). Adversity quotient dan stres akademik pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Sulawesi Tenggara *Educational Journal*, 2(1), 10-17.
- Bartlett, D. (1998). *Stress: Perspectives and processes*. McGraw-Hill Education: United Kingdom
- Brunelli, A.A., G.C, Murphy., & J.A, Athanasou. (2016). Effectiveness of Social Support Group Interventions for Psychosocial Outcomes: A Meta-analytic Review. <https://doi.org/10.1017/jrc.2016.9>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Fukui, S. H. A. (2024). Analisis Respon Stres Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di FKIP Universitas Siliwangi. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 8(3), 159-168.
- Ghufron, G., & Risnawati, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruuz Media
- Hasanah, O. (2019). Buku panduan skripsi tahun ajaran 2018/2019. Pekanbaru: Program Studi S1 Fakultas Keperawatan Universitas Riau.
- Ibrahim, I. (2023). Sumber Stres Akademik Mahasiswa Penjas Yang Menulis Skripsi Di Universitas Bengkulu. *Journal of Sport Science and Fitness*, 9(1), 18-26.
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2012). *Art therapy and health care*. Guilford Press.

- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Abnormal Psychology (Ninth Edition)*. United States
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi gaya belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.56-63>
- Putri, E. S. (2020). Hubungan Antara Perceived Social Support Dengan Self-Compassion Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Program Studi Psikologi Pada Universitas Airlangga [Skripsi, Universitas Airlangga]
- Pointon-Haas J, Waqar L, Upsher R, Foster J, Byrom N, Oates J. A systematic review of peer support interventions for student mental health and well-being in higher education. *BJPsych Open*. 10(1). <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.603>
- Roelyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Sansri, R. (2023). Implementation of the Annual Action Plan of Schools under the Office of Special Education Administration Lopburi Province. *Interdisciplinary Academic and Research Journal*, 3(3), 241–256. <https://doi.org/10.14456/iarj.2023.127>
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Tjugito, B., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2021). Penerapan art therapy untuk mengurangi kecemasan mahasiswa usia emerging adulthood pada masa pandemi. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(2), 409.
- Watt, S. E., & Davids, C. (2023). Brief interventions in group formats: A review of single-session effectiveness. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 27(2), 104–117. <https://doi.org/10.1037/gdn0000178>
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal SosioHumaniora*, 5(1)