



## DARMABAKTI

## Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat

## Peningkatan Semangat Mahasiswa dalam Belajar dengan Implementasi Kegiatan ESQ BINTANG (Bincang Santai, Pikiran tenang)

Zainun Wahida Fithriani<sup>1</sup>, Imroatus Sholihah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukma Wijaya Sampang

<sup>2</sup>DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukma Wijaya Sampang,

[zainunwahida@gmail.com](mailto:zainunwahida@gmail.com),

### Informasi Artikel

#### Kata Kunci :

Kegiatan ESQ,  
Semangat belajar,  
Stres

#### Keyword :

ESQ Activity,  
Learning Spirit,  
Stress

### Abstrak

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan tantangan dan permasalahan yang harus dihadapi, terutama bagi mahasiswa (Kartika, Chlarasinta D, 2015). Stres sering terjadi kepada mahasiswa karena dalam menjalankan proses perkuliahan mahasiswa akan menemukan berbagai tuntutan. Terdapat beban akademik dan kegiatan kampus lainnya yang menjadi tanggung jawabnya. Tujuan dari kegiatan ini untuk mengatasi stress dengan Implementasi ESQ (*Emotional, Spiritual dan Quotient*) dan untuk mengetahui keefektifan Implementasi kegiatan BINTANG. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan total sampel 81 orang. Analisis data menggunakan uji T dua sampel berpasangan. Hasil menunjukkan nilai rata-rata *post test* lebih besar dari *pre test*, hal ini berarti ada peningkatan semangat belajar mahasiswa sesudah dilaksanakan kegiatan Implementasi ESQ. Hasil statistik juga menunjukkan bahwa  $p= 0.025 < 0,05$ . Dengan demikian kegiatan ESQ dikatakan efektif dalam meningkatkan semangat belajar mahasiswa dan dapat mengurangi stres akademik yang dialami.

### Abstract

Adolescence is a period with full of challenges and problems that must be faced, especially for students (Kartika, Chlarasinta D, 2015). Stress often occurs to the student because from their process of study will find various demand. There is an academic burden and other activities as one of the student responsibility. The purpose is to reduce stress with ESQ activities and determine the effectiveness of BINTANG. Method used is quantitative with a total sample of 81 peoples. Analysis used Paired Sample T Test. Results show the average test score of pre test is greater than post test, this means that there is an increase the spirit of student learning after ESQ activity. Statistic results also showed  $p= 0.025 < 0.05$ . So, ESQ activity is effective in increasing of student learning and can reduce the academic stress.

## 1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Mardalena I, 2017). Remaja termasuk kelompok orang yang berusia antara 10 dan 18 tahun (Permenkes RI Nomor 25 tahun 2014).

Pada periode ini, seorang remaja melakukan eksplorasi terhadap jati diri, terutama dalam cinta, pekerjaan, dan cara pandang terhadap dunia (UII, 2021). Remaja mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa (Astuti, Novi F, 2022). Periode ini mempersiapkan untuk tahap berikutnya dan akan melewati beberapa tahap perkembangan penting dalam hidup.

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan tantangan dan permasalahan yang harus dihadapi, terutama bagi mahasiswa (Kartika, Chlarasinta D, 2015). Stres sering terjadi kepada mahasiswa karena dalam menjalankan proses perkuliahan mahasiswa akan menemukan berbagai tuntutan seperti, tugas akademik, tugas praktik, kegiatan ekstrakurikuler kampus dan yang paling penting harus menyelesaikan studi tepat waktu (UNAIR, 2021). Sedangkan beban akademik merupakan salah satu penyebab stres (UNAIR, 2021).

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/Psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri (Kemkes RI, 2019). Stres juga merupakan suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik. Sejalan dengan Dwicahyaningtyas R, 2020 menyatakan bahwa mahasiswa merupakan kelompok usia remaja yang rentan untuk mengalami stress dan dapat terpengaruh dari kondisi stressnya.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala stress, kecemasan dan depresi untuk usia 15 tahun ke atas mencapai 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta

orang. Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki presentase sebesar 6,2%. Sedangkan di Provinsi Jawa Timur sendiri yang mengalami gangguan mental emosional (usia > 15 tahun) masih tinggi dari rata-rata nasional yaitu sebesar 6,5%.

Gejala stres pada mahasiswa yaitu gelisah, muka pucat, jantung berdebar kencang, sulit tidur, nafsu makan berkurang/bertambah, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, sakit kepala, sakit perut sejumlah gejala lain (Kemkes, 2019). Sejalan dengan penelitian Muhaimin, 2018 menyatakan bahwa stres ada hubungan dengan kualitas tidur.

Gejala ini mulai muncul pada sebagian mahasiswa DIII Kebidanan STIKES Sukma Wijaya Sampang. Informasi tersebut didapatkan dari studi pendahuluan yaitu memberi pertanyaan terkait gejala masalah kesehatan yang dialami oleh mahasiswa. Dan didapatkan hasil 70% mahasiswa mengalami mudah lelah, 50% mudah tersinggung, 50% sulit tidur.

Dari permasalahan ini penulis ingin mengatasi stres dengan ESQ (*Emotional, Spiritual dan Quotient*) solusi ini diberikan kepada mahasiswa untuk mengurangi tingkat stres guna meningkatkan semangat belajar mahasiswa. Mahasiswa juga diharapkan untuk paham pada nilai-nilai agama agar bisa mengatasi permasalahan psikologis-nya. Peningkatan semangat mahasiswa dalam belajar dengan Implementasi ESQ ini dikemas dengan nama "BINTANG" (Bincang Santai Pikiran Tenang).

## 2. Metode Pengabdian

### 2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan pengabdian dilakukan pada tanggal 14 Juli 2022. Lokasi kegiatan di STIKES Sukma Wijaya Sampang.

### 2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

Sasaran populasi pengabdian ini adalah mahasiswa yang mengalami penurunan nilai IPK dari semester sebelumnya. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan total 81 orang.

Pengambilan data awal dengan membagikan kuesioner kepada mahasiswa Tingkat I Program Studi DIII Kebidanan STIKES Sukma Wijaya

Sampang. Hasilnya menunjukkan jumlah mahasiswa yang mengalami stres sedang yaitu sebanyak 61 orang (83,6%). Dan untuk tingkat pengetahuan mahasiswa dengan kategori cukup sebanyak 45 orang (61,6%) dan kategori kurang sebanyak 13 orang (17,8%) (Fithriani, Zainun Wahida, 2022). Dari hasil tersebut maka dilaksanakan pengabdian untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa dan meningkatkan semangat belajar mahasiswa.

Kegiatan ini dilakukan dengan cara :

#### a) Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan berupa ceramah yang disampaikan oleh Ibu Hj. Illiza Sa'aduddin Djamal, S.E. (Anggota Komisi X DPR RI F-PPP, Ketua DPP PPP). Kegiatan penyuluhan berupa kegiatan ceramah yang dilakukan via Daring menggunakan Zoom Meeting. Sedangkan untuk peserta mengikuti via Daring dan Luring. Untuk Luring dilaksanakan di STIKES Sukma Wijaya Sampang.

#### b) Evaluasi

Evaluasi yang digunakan adalah *pre test-post test* dengan menggunakan instrumen lembar ESSA (*Eductional Stress Scale For Adolescents*) yang terdiri dari 16 soal ganda untuk mengukur stress (Jiandong, 2011). Hasil dari Pre Post Test tersebut menggunakan *Paired Sample T Test*. Namun sebelumnya dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu menggunakan *Kolmogrov-Sminrov test* (Notoatmodjo, 2018).

### 3. Hasil dan Pembahasan

Dari kegiatan ini, peneliti memperoleh data dari hasil pengamatan sebelum diberi perlakuan model ESQ (*pre test*) dan hasil pengamatan setelah diberi perlakuan model ESQ (*post test*). *Pre test* adalah test yang diberikan kepada mahasiswa sebelum diberi perlakuan metode ESQ sedangkan *post test* adalah test yang dilakukan setelah diberikan metode ESQ. Kedua tes ini berfungsi untuk mengukur sampai dimana keefektifan model ESQ dalam menurunkan stres pada mahasiswa. Hasil *pre test* dan *post test* semangat belajar.

#### Uji Normalitas

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak

sebagai salah satu uji prasyarat untuk melakukan uji analisis *Paired Sample T- Test*. Berikut hasil uji normalitas data *pre test post test* semangat belajar.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data *Pre Test* dan *Post Test* Semangat belajar.

		<i>Kolmogorov-Smirnov Test</i>	
		PRE TEST	POST TEST
N		81	81
Normal Parameters	Mean	48,42	52,59
	Std. Deviation	6,646	6,249
Most Extreme Different	Absolute	,067	,070
	Positive	,048	,068
	Negative	-,067	-,070
Kolmogorov-Smirnov Z		,607	,628
Asymp. Sig (2-Tailed)		,855	,826

#### a. Test distribution is Normal

Berdasarkan tabel di atas hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogrov-Sminrov* menunjukkan bahwa nilai signifikansi semangat belajar untuk *pre test* 0,607 dan hasil nilai signifikansi *post test* sebesar 0,628, dengan demikian nilai signifikansi *pre test* dan *post test* lebih besar dari 0,05 yang berarti data tersebut berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan *Paired Sample T-Test* (Raharjo S, 2021).

#### Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dengan *Paired T- Test* bertujuan untuk mengetahui pengaruh signifikansi model kegiatan ESQ dalam meningkatkan semangat belajar mahasiswa. Uji tersebut dilakukan dengan menggunakan SPSS.

Tabel 2. Deskripsi Data *Pre Test* dan *Post test* Semangat Belajar.

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
PRE TEST	81	33	64	49,11	6,691
POST TEST	81	33	64	50,89	7,071
Valid N (listwise)	81				

Tabel di atas menunjukkan bahwa data *pre test* semangat belajar sebelum diberikan perlakuan kegiatan model ESQ memiliki nilai rata-rata 49,11

dengan standar deviasi 6,691 sementara nilai maksimal 64 dan nilai minimal 33. Sedangkan data nilai untuk *post test* menunjukkan nilai rata-rata 50,89 dengan nilai standar deviasi sebesar 7,071, sementara nilai maksimal sebesar 64 dan minimal sebesar 33. Dari hasil tersebut dapat terlihat peningkatannya.

Tabel 3. Hasil Uji *Paired Sample T-Test*

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRE TEST - POST TEST	-1,704	6,707	,745	-3,187	-,221	2,286	80	,025

Berdasarkan tabel di atas hasil uji t berupa *Paired Sample Test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,025 < 0,05$ .

Maka  $H_0$  ditolak. Hal ini berarti bahwa hasil semangat belajar sebelum dan sesudah melaksanakan model kegiatan ESQ berbeda. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat perubahan yang signifikan antara semangat belajar mahasiswa sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan ESQ.

Tabel 4. Hasil Data *Paired Samples Correlations*

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRE TEST & POST TEST	81	,535	,000

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil uji *paired samples correlation* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000, hal ini berarti antara *pre test* dan *post test* memiliki hubungan atau terdapat hubungan yang signifikan.



**4. Simpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil analisis untuk Uji *Paired T-Test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi data *pre test* dan *post test* lebih kecil dari *p-value* yaitu sebesar  $0,025 < 0,05$ . Maka dapat dinyatakan bahwa terdapat perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah kegiatan ESQ dilakukan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kegiatan ESQ memberikan manfaat bagi mahasiswa dalam meningkatkan semangat belajar dan menurunkan stres sehingga kegiatan ESQ ini sangat efektif untuk digunakan dalam menurunkan stres yang dialami oleh mahasiswa STIKES Sukma Wijaya Sampang.

**5. Ucapan Terimakasih**

Ucapan diberikan kepada :

- 1) Ketua Yayasan Sosial dan Pendidikan Ragapadmi.
- 2) Ketua STIKES Sukma Wijaya Sampang.
- 3) Ketua LPPM STIKES Sukma Wijaya Sampang.
- 4) Hj. Illiza Sa'aduddin Djamal, S.E sebagai Anggota Komisi X DPR RI F-PPP, Ketua DPP PPP.
- 5) Ketua Karang Taruna Kabupaten Sampang

**6. Daftar Pustaka**

Astuti, Novi F. 2022. Masa Remaja adalah Transisi menuju Dewasa. <https://www.merdeka.com/jabar>

Dwicahyaningtyas R. 2020. Gambaran Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa. <https://repository.unair.ac.id>

Fithriani, Zainun W & Sholihah I. 2022. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Tingkat Stres Dengan Status Gizi Remaja

Jiandong. 2011. instrumen lembar ESSA (*Eductional Stress Scale For Adolescents*). <https://www.researchgate.net/>

Kartika, Chlarasinta D. (2015) *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*

Kemkes RI. 2019. Pengertian Stres. <https://p2ptm.kemkes.go.id/>

Kemkes RI. 2019. Gejala Stres. <https://p2ptm.kemkes.go.id/>

Mardalena, I. 2017. Dasar-dasar ilmu gizi dalam keperawatan. Pustaka baru press

Muhaimin. (2018) *Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 dan D3 Keperawatan dalam Menghadapi Tugas Akhir 2017/2018 di Fakuktas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah Ponorogo*

Notoatmojo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta; 2018

Permenkes RI Nomor 25. 2014. Upaya Kesehatan Anak. <https://peraturan.bpk.go.id>

Riskesdas K. Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). J Phys A Math Theor [Internet]. 2018;44(8):1-200. Tersedia pada: <http://arxiv.org/abs/1011.1669%0Ahttp://dx.doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201%0Ahttp://stacks.iop.org/1751-8121/44/i=8/a=085201?key=crossref.abc74c979a75846b3de48a5587bf708f>

Raharjo S. 2021. Cara Melakukan Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov dengan SPSS. <https://www.spssindonesia.com/2014>

UII. 2021. Masa Transisi Perkembangan Remaja Menuju Dewasa. <https://www.uui.ac.id/>

UNAIR. 2021. Stres Akademik Berhubungan dengan Perilaku Emotional Eating pada Remaja. <https://news.unair.ac.id/2021/09/17/>

UNAIR. 2021. Stress Pada Remaja. <http://ners.unair.ac.id/>