**Materi Blog UPT-LBK UNJ**

**2. Bagaimana Cara Mahasiswa untuk Mengatasi Stres Akademik?**

Seperti yang sudah dibahas pada artikel sebelumnya, mahasiswa yang tidak dapat mengelola stres dengan baik kemungkinan memiliki tekanan psikologis yang lebih besar [1]. Mereka biasanya memiliki ekspektasi yang tinggi, beban akademik yang tinggi dan kurangnya jaringan persahabatan di dunia kampus [2]. Yuk simak beberapa cara untuk mengatasi stres akademik yang dialami mahasiswa:

1. **Dukungan dari Keluarga dan Lingkungan Sosial**

Seperti yang sudah kamu baca di atas, salah satu penyebab stres akademik yaitu tekanan dari orang tua dan lingkungan sosial mahasiswa. Untuk itu, kamu perlu berbicara kepada orang tuamu mengenai isu stres akademik yang kamu miliki agar mereka dapat memiliki pemahaman mengenai kondisimu. Harapannya ketika orang tuamu tahu bagaimana kondisi psikologismu, mereka akan memberikan dukungan dengan cara mengurangi tekanan yang mereka berikan terhadap kamu. Orang tua juga memainkan peran positif untuk membangun harga diri positif kita, maka orang tua juga perlu mendengarkan cerita dan keluh kesah yang dialami oleh kita sehingga hal tersebut dapat meringankan stres akademik yang dimiliki mahasiswa. Selain layanan konseling UPT-LBK juga menyediakan layanan psikoedukasi yang bisa kamu akses, harapannya kamu dapat mengembangkan keterampilan fleksibilitas psikologis yang membuat kesehatan mentalmu menjadi lebih baik.

1. **Mengikuti Program Kampus**

Setiap kampus biasanya memiliki kantor kemahasiswaan yang menyelenggarakan berbagai kegiatan untuk mahasiswa agar mahasiswa dapat beradaptasi dengan lingkungan kampus dan mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Beberapa kampus juga memiliki layanan konseling untuk mahasiswa yang dapat diakses secara gratis. UNJ juga memiliki UPT-LBK yang menyediakan layanan konseling dan layanan psikoedukasi untuk membantu mahasiswa yang mengalami stres akademik. Jika kamu merasa membutuhkan layanan konseling, kamu bisa mendaftar layanan tersebut di website ini. Pada konseling yang dilaksanakan kamu bisa melakukan terapi musik untuk mengobati ketidakseimbangan kondisi fisiologis dan psikologis tubuhmu. Atau juga kamu dapat melatih manajemen waktumu agar kegiatan-kegiatan yang kamu lakukan menjadi lebih efektif.

1. **Pentingnya Olahraga**

Kegiatan akademik dan organisasi di kampus pastinya sangat melelahkan. Tapi kita tetap perlu meluangkan waktu untuk berolahraga agar tubuh menjadi lebih fit. Kegiatan berolahraga juga akan membantu kamu untuk sehingga membantu mengurangi masalah yang timbul dari stres akademik [2].

Sumber:

[1] H. Elias, W. S. Ping, dan M. C. Abdullah, “Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia,” *Procedia - Soc. Behav. Sci.*, vol. 29, hal. 646–655, 2011, doi: 10.1016/j.sbspro.2011.11.288.

[2] K. Chun Ng, W.-K. Chiu, dan B. Y. F. Fong, “A Review of Academic Stress among Hong Kong Undergraduate Students,” *J. Mod. Educ. Rev.*, vol. 6, no. 8, hal. 531–540, 2016, doi: 10.15341/jmer(2155-7993)/08.06.2016/003.