

## **Mahasiswa Psikologi Unimal Beri Psikoedukasi tentang Academic Stress kepada Mahasiswa Akuntansi**



Mahasiswa Psikologi Unimal Beri Psikoedukasi tentang Academic Stress kepada Mahasiswa Akuntansi

**UNIMALNEWS | Lhokseumawe** –Mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, kembali menunjukkan kepeduliannya terhadap isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Pada Kamis (23/10), empat mahasiswa psikologi melakukan kegiatan psikoedukasi bertema “Academic Stress” di salah satu ruang kelas Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB) Universitas Malikussaleh.

Kegiatan ini merupakan bagian dari tugas pada mata kuliah Kesehatan Mental dan diikuti oleh sekitar 30 mahasiswa Akuntansi angkatan 2023. Keempat pemateri yang membawakan psikoedukasi tersebut adalah Adinda Safira, Atiqah Azra Kaisa, Ghina Kamila, dan Nadia Rajni.

Menurut para pemateri, tema academic stress dipilih karena dinilai relevan dengan kondisi mahasiswa Akuntansi yang kerap menghadapi tugas kuliah yang padat, tenggang waktu ketat, serta tekanan akademik yang tinggi. Melalui kegiatan ini, mereka berharap mahasiswa dapat mengenali stres akademik serta memahami cara-cara untuk mengatasinya.

“Sebagian mahasiswa Akuntansi memang sedikit kesulitan beradaptasi dengan padatnya kegiatan akademik di perkuliahan,” ujar Putri Fharah Silvia, salah seorang mahasiswa Akuntansi yang turut mengikuti kegiatan tersebut.

Psikoedukasi yang berlangsung sejak pukul 15.15 WIB hingga 16.00 WIB ini diawali dengan pemaparan materi tentang pengertian academic stress, faktor penyebab, gejala, dampak, serta strategi coping atau mekanisme penanganan stres akademik. Penyampaian materi dilakukan dengan cara interaktif sehingga peserta dapat dengan mudah memahami isi pembahasan.

Setelah sesi pemaparan, kegiatan dilanjutkan dengan tanya jawab yang berlangsung hangat. Para mahasiswa Akuntansi terlihat antusias mengajukan pertanyaan terkait pengalaman mereka dalam menghadapi tekanan kuliah. Di akhir kegiatan, panitia memberikan snack dan apresiasi kecil kepada peserta yang aktif, serta menutup acara dengan sesi foto bersama sebagai dokumentasi kegiatan.

Salah seorang peserta, Ardiana Rahmadania, mengaku mendapatkan banyak manfaat dari kegiatan tersebut.

“Setelah mengikuti psikoedukasi ini, saya menjadi lebih paham bahwa mudah lelah, sulit fokus, atau cemas berlebih merupakan gejala dari academic stress. Ke depannya saya akan belajar melakukan manajemen waktu, tidak menunda tugas, dan menyempatkan diri untuk beristirahat sebagai cara mengatasi stres akademik,” tuturnya.[]

**Tanggal:** 25 October 2025

**Post by:** [Tami](#)

**Kategori:** [News](#),

**Tags:** [Unimal](#), [Kedokteran Unimal](#),