

## **PELATIHAN MANAJEMEN STRES DAN STRATEGI SUKSES MENANGANI PERMASALAHAN PSIKOSOSIAL MAHASISWA BAGI SENIOR RESIDENCE DI ASRAMA MAHASISWA TINGKAT PERSIAPAN BERSAMA**

*Neti Hernawati<sup>1)</sup>, Tin Herawati*

Mulai tahun akademik 2002/2003 IPB mengeluarkan suatu kebijakan bagi seluruh mahasiswa baru yaitu kewajiban tinggal bersama di asrama. Keberadaan *Senior Residence(SR)* atau kakak asrama menjadi sangat penting bagi sebagian besar mahasiswa yang tinggal di asrama. SR seringkali berposisi sebagai konselor (penasehat) bagi para mahasiswa yang mengalami permasalahan, baik pribadi maupun terkait dengan pengelolaan asrama. Melihat gambaran tersebut di atas, dipandang perlu untuk melakukan pelatihan mengenai Manajemen Stres bagi *Senior Residence(SR)* di Asrama Putra dan Putri Kampus IPB Darmaga.

Rangkaian kegiatan yang dilaksanakan dalam pelatihan ini meliputi perijinan, sosialisasi, dan pelaksanaan pelatihan. Secara umum pada saat pelaksanaan pelatihan tidak ada kendala, namun kesulitan yang ditemui adalah menetapkan waktu untuk memulai pelatihan karena adanya libur panjang menjelang Lebaran dan UTS.

Materi pelatihan yang disampaikan terdiri dari psikologi remaja, emosi dan tipe kepribadian, manajemen stres dan penanganan masalah psikososial pada remaja. Pelatihan ini diikuti oleh sebagian besar SR. Pelatihan ini telah menunjukkan hasil yang cukup baik, ditandai dengan meningkatnya kategori tingkat pengetahuan SR yang baik dari 9% pada awal pelatihan menjadi 59% di akhir pelatihan.

---

*1) Staf Pengajar Dep. Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia IPB*