



ACADEMIC ANXIETY,

ANXIETY DISORDERS THAT ARE RAMPANT IN COLLEGE STUDENTS

WHAT IS ACADEMIC ANXIETY?

A feeling of danger, worry, fear and tension obtained due to pressure in the place where one carries out education.

IMPACT

- More serious mental health problems
- Decreased academic performance
- Greater social isolation
- Increased risk of destructive behavior
- More severe physical health problems

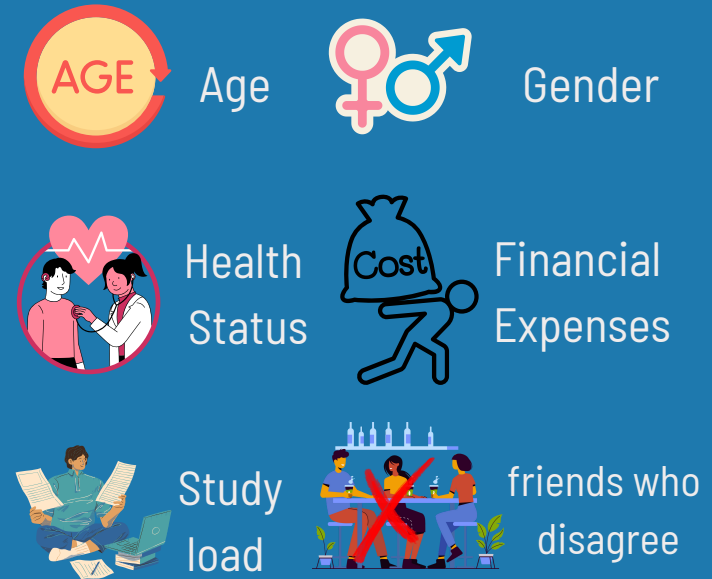
ANXIETY DISORDER

There are several anxiety disorders that are often felt by students such as depression, insomnia, and eating disorders.

Anxiety disorders are common among first-year and final-year students.



FACTORS



Countermeasures

Pharmacological and non-pharmacological therapeutic methods.

Non-drug treatments can be used to reduce anxiety through aromatherapy, massage, relaxation techniques, mental therapy and music therapy. It can also be done with exercise and physical activity.

Group 1 IKM C

1. Syaira Salsabila 10011282227113
2. Rahma Febrian Nurzahra 10011382227185
3. Rahmah Fadhilah Husna 10011382227189
4. Sherin Andrea Putri 10011382227224



ACADEMIC ANXIETY,

GANGGUAN KECEMASAN YANG MARAK DIALAMI MAHASISWA

APA ITU KECEMASAN AKADEMIK?

Suatu perasaan berbahaya, khawatir, takut dan tegang yang didapatkan karena adanya tekanan di tempat seseorang melaksanakan Pendidikan.

DAMPAK

- Gangguan pada kesehatan mental yang lebih serius
- Penurunan prestasi akademik
- Isolasi sosial yang lebih besar
- Peningkatan risiko perilaku destruktif
- Gangguan kesehatan fisik yang lebih parah

GANGGUAN ANXIETY

Terdapat beberapa gangguan anxiety yang sering dirasakan oleh mahasiswa seperti depresi, insomnia, dan Gangguan makan

Gangguan anxiety sering terjadi pada mahasiswa tahun pertama dan tingkat akhir.



FAKTOR-FAKTOR



Umur



Jenis Kelamin



Status Kesehatan



Beban Keuangan



Beban Belajar



Teman Yang tidak sependapat

Penanggulangan

Metode terapi farmakologis dan nonfarmakologis.

Pengobatan non-obat dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan melalui aromaterapi, pijat, teknik relaksasi, terapi mental, dan terapi musik. Bisa juga dengan olahraga dan aktivitas fisik.

Kelompok 1 IKM C

1. Syaira Salsabila 10011282227113
2. Rahma Febrian Nurzahra 10011382227185
3. Rahmah Fadhilah Husna 10011382227189
4. Sherin Andrea Putri 10011382227224