

WHAT IS ACADEMIC ANXIETY?

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

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.

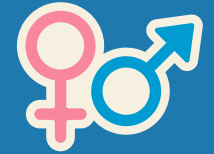


**ACADEMIC ANXIETY,
ANXIETY DISORDERS THAT
ARE RAMPANT IN
COLLEGE STUDENTS**

FACTORS



Age



Gender



Health Status



Financial Expenses



Study load



friends who disagree

Group 1 IKM C

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

IMPACT

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



"Positivity, confidence, and persistence are key in life, so never give up on yourself." -khalid



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.



"THERE IS ONLY ONE WAY TO HAPPINESS, AND THAT IS TO STOP WORRYING ABOUT THINGS THAT ARE BEYOND OUR CONTROL"



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.

GANGGUAN KECEMASAN

Ada beberapa gangguan kecemasan yang sering dirasakan oleh mahasiswa seperti depresi, insomnia, dan gangguan makan.

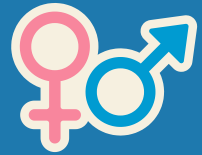
Gangguan kecemasan umum terjadi pada mahasiswa tahun pertama dan tahun terakhir.



FAKTOR-FAKTOR



Umur



Jenis Kelamin



Status Kesehatan



Beban Keuangan



Beban Belajar



Teman yang tidak sependapat

Kelompok 1 IKM C

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

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



**"Sikap positif, percaya diri, dan kegigihan adalah kunci dalam hidup, jadi jangan pernah menyerah pada diri sendiri."
-khalid**



PENANGGULANGAN

Metode terapi farmakologis dan non-farmakologis. Perawatan non-obat dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan melalui aromaterapi, pijat, teknik relaksasi, terapi mental, dan terapi musik. Hal ini juga dapat dilakukan dengan olahraga dan aktivitas fisik.



"HANYA ADA SATU CARA MENUJU KEBAHAGIAAN, YAITU BERHENTI MENGKHAWATIRKAN HAL-HAL YANG BERADA DI LUAR KUASA KITA"