

MANAJEMEN STRES BAGI MAHASISWA SEKOLAH TINGGI TEOLOGI (STT) SOLA GRATIA

**Yohana Wuri Satwika¹, Mimbar Oktaviana², Ribka Mutiara Simatupang³, Elizabeth
Angeline Andriana⁴, Michelle Oktaviani Henlianto Muliaba⁵**

Universitas Negeri Surabaya^{1,2,3,4,5}

e-mail: yohanasatwika@unesa.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan akademik, sosial, dan pribadi yang dapat memicu stres apabila tidak dikelola dengan baik. Kondisi ini berdampak pada kesejahteraan psikologis, motivasi belajar, serta performa akademik mereka. Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini berfokus pada pelatihan manajemen stres bagi mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi (STT) Sola Gratia. Tujuan utama kegiatan ini adalah membekali mahasiswa dengan keterampilan praktis dalam mengenali gejala stres, memahami faktor penyebabnya, serta mengembangkan strategi coping yang adaptif melalui pendekatan psikoedukatif dan praktik langsung. Pelatihan dilaksanakan selama satu hari dengan tahapan meliputi pembukaan dan pretest, penyampaian materi tentang definisi, penyebab, serta dampak stres, praktik coping dan relaksasi melalui *role play*, serta evaluasi melalui posttest. Kegiatan ini diikuti oleh 28 mahasiswa dan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan peserta dalam mengidentifikasi stres serta menerapkan teknik manajemen stres secara efektif. Berdasarkan hasil evaluasi, mayoritas peserta mengalami penurunan tingkat stres dari kategori sedang ke rendah setelah mengikuti pelatihan. Kegiatan ini memberikan pemaknaan bahwa intervensi berbasis psikoedukasi dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa. Ke depan, program serupa berpotensi dikembangkan dalam bentuk pelatihan berkelanjutan atau platform digital berbasis *mindfulness* untuk memperkuat kesejahteraan mental mahasiswa secara menyeluruh..

Kata Kunci: *mahasiswa, manajemen stres, psikoedukasi, roleplay*

ABSTRACT

University students often face various academic, social, and personal pressures that may trigger stress if not properly managed. This condition can significantly affect their psychological well-being, learning motivation, and academic performance. Responding to this issue, this community service program (PKM) focused on stress management training for students of Sekolah Tinggi Teologi (STT) Sola Gratia. The main objective of this activity was to equip students with practical skills to recognize stress symptoms, understand their causes, and develop adaptive coping strategies through psychoeducational and experiential approaches. The one-day training consisted of several stages, including an opening and pre-test, sessions on the definition, causes, and effects of stress, coping and relaxation practices through role play, followed by evaluation and post-test. The activity involved 28 students and demonstrated significant improvement in participants' abilities to identify stress and apply effective stress management techniques. The post-test results showed a notable decrease in stress levels, with most students shifting from moderate to low-stress categories. These findings indicate that psychoeducational interventions are effective in enhancing students' psychological resilience and emotional regulation. Moving forward, similar programs could be developed into continuous training modules or digital-based mindfulness platforms to strengthen students' overall mental well-being and promote a healthier academic environment..

Keywords: *psychoeducation, role play, stress management, university students*

Copyright (c) 2025 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang tengah berada pada fase transisi penting dalam kehidupan, yakni pergeseran menuju kemandirian penuh baik dalam aspek akademik, sosial, maupun emosional. Dalam fase formatif ini, mahasiswa dihadapkan pada serangkaian tuntutan yang kompleks dan simultan. Mereka dituntut untuk beradaptasi dengan cepat terhadap sistem perkuliahan yang sangat berbeda dari jenjang sebelumnya, membangun relasi sosial baru di lingkungan yang heterogen, serta belajar menyeimbangkan berbagai peran dan tanggung jawab yang mulai kompleks. Situasi transisional ini secara inheren menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan. Apabila tekanan ini tidak dikelola dengan strategi yang adaptif, individu sangat rentan untuk mengembangkannya menjadi stres akademik kronis yang berpotensi memicu gangguan kesehatan mental. Berbagai penelitian terbaru, terutama yang dilakukan pada masa pasca-pandemi, secara konsisten menunjukkan bahwa tingkat stres, kecemasan, dan depresi di kalangan mahasiswa mengalami peningkatan yang signifikan akibat kombinasi tekanan akademik yang semakin berat dan situasi sosial yang tidak menentu (Kostić et al., 2021).

Dalam kerangka teoretis, stres dapat dipahami melalui teori *stress and coping* yang menekankan pada proses penilaian kognitif individu. Menurut perspektif ini, stres bukanlah sekadar respons otomatis terhadap tekanan, melainkan timbul ketika individu menilai bahwa tuntutan yang datang dari lingkungan telah melebihi ketersediaan sumber daya dan kemampuan coping yang mereka miliki. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa secara konstan dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti beban tugas akademik yang berat, tenggat waktu yang ketat, persaingan akademik yang tinggi, serta ekspektasi sosial yang tidak ringan, baik dari lingkungan pertemanan maupun dari keluarga. Kondisi ini menuntut adanya kemampuan regulasi emosi yang matang dan penguasaan strategi *coping* yang adaptif agar individu mampu mengelola stres tersebut secara efektif dan konstruktif. Namun, realitasnya, banyak penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum dibekali keterampilan pengelolaan stres yang memadai, sehingga mereka menjadi rentan mengalami gangguan konsentrasi, penurunan motivasi belajar yang drastis, bahkan memunculkan gejala kecemasan dan depresi klinis (Hatunoglu, 2020).

Kesenjangan antara kondisi ideal yang diharapkan dari seorang mahasiswa dan realitas di lapangan tampak sangat jelas dan mengkhawatirkan. Idealnya, mahasiswa di perguruan tinggi, sebagai insan intelektual dewasa, diharapkan memiliki kemampuan yang baik untuk mengenali gejala stres sejak dini dan secara proaktif menerapkan strategi pengelolaan diri yang konstruktif. Mereka diharapkan mampu menjadi individu yang resilien. Akan tetapi, hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan gambaran yang berbeda; tekanan akademik yang tinggi yang dialami mahasiswa ternyata tidak diimbangi dengan kemampuan *coping* yang efektif. Kombinasi yang tidak sehat ini pada akhirnya seringkali berujung pada kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) yang parah, sinisme terhadap proses akademik, dan penurunan performa belajar secara keseluruhan (Basith et al., 2021). Kondisi faktual ini mengindikasikan adanya kebutuhan yang sangat mendesak akan adanya intervensi yang sistematis dan terstruktur di lingkungan kampus, yang secara khusus berfokus pada peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*) dan keterampilan regulasi emosi mahasiswa.

Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif dan relevan secara kontekstual untuk mengatasi masalah tersebut adalah melalui pelatihan manajemen stres yang berbasis psikoedukatif. Berbeda dengan intervensi klinis yang bersifat kuratif, pendekatan psikoedukatif ini lebih menekankan pada aspek preventif dan pengembangan kapasitas. Fokus utamanya adalah memberikan informasi yang akurat dan keterampilan praktis agar peserta mampu

memahami proses terjadinya stres dalam diri mereka. Melalui psikoedukasi, mahasiswa dibantu untuk mengenali gejala-gejala dini stres, baik secara fisik, emosional, maupun kognitif. Dalam pelatihan semacam ini, mahasiswa tidak hanya memperoleh teori tentang stres, tetapi mereka juga dilatih secara intensif melalui simulasi dan praktik langsung. Mereka diajarkan berbagai teknik terapan, seperti metode relaksasi otot progresif, teknik pernapasan sadar, dan pengenalan dasar-dasar *mindfulness* (Maharani & Mustikasari, 2021).

Selain pendekatan psikoedukatif umum, berbagai studi secara lebih spesifik menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada *mindfulness* atau kesadaran penuh berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental mahasiswa. Praktik *mindfulness* melatih individu untuk memusatkan perhatian pada kondisi saat ini (*here and now*) secara sadar dan tanpa penghakiman. Pelatihan ini terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar, serta memperkuat ketahanan psikologis atau *resilience* pada populasi mahasiswa (Suhesty et al., 2023). Sebuah meta-analisis terbaru bahkan menemukan adanya hubungan positif yang kuat dan konsisten antara praktik *mindfulness* dan tingkat *resilience* di kalangan mahasiswa dari berbagai negara. Temuan ini menegaskan bahwa pelatihan kesadaran penuh dapat menjadi strategi pencegahan stres yang sangat efektif dan efisien (Liu et al., 2022). Dengan demikian, penggabungan antara pendekatan psikoedukatif yang informatif dengan praktik *mindfulness* yang aplikatif menjadi sebuah inovasi intervensi yang sangat relevan.

Tujuan utama dari penyelenggaraan pelatihan ini adalah untuk membekali mahasiswa dengan seperangkat keterampilan praktis yang dapat segera mereka terapkan. Keterampilan ini mencakup kemampuan untuk mengenali pemicu stres, mengelola respons emosional, dan mengurangi dampak negatif stres yang kerap muncul selama masa studi. Target khususnya adalah membantu mahasiswa menghadapi periode rentan seperti menjelang ujian, saat mengerjakan tugas akhir, atau ketika menghadapi tantangan dalam kehidupan pribadi maupun sosial di kampus. Pelatihan ini dirancang dan dipandu langsung oleh dosen-dosen psikologi yang memiliki pengalaman mendalam dalam bidang intervensi stres dan psikologi pendidikan. Materi yang diberikan mencakup pengenalan stres dan dampaknya terhadap kesehatan mental, berbagai teknik relaksasi praktis, latihan *mindfulness* terbimbing, serta strategi *coping* adaptif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain penyampaian materi, peserta juga diajak melakukan simulasi kasus dan diskusi kelompok untuk meningkatkan *self-awareness*.

Nilai kebaruan esensial dari kegiatan pengabdian ini terletak pada pendekatan integratif yang digunakan. Program ini secara holistik mengombinasikan psikoedukasi untuk membangun pemahaman kognitif, pelatihan keterampilan emosional untuk regulasi diri, dan praktik *mindfulness* untuk membangun kesadaran dalam satu rangkaian kegiatan yang aplikatif dan terstruktur. Selain itu, inovasi lainnya adalah sasaran program ini yang ditujukan bagi seluruh mahasiswa STT Sola Gratia, sehingga semua mahasiswa memiliki akses yang setara terhadap dukungan pengelolaan stres, tidak hanya mereka yang sudah menunjukkan gejala. Program ini juga berorientasi jangka panjang dengan mendorong pembentukan komunitas *peer support* (dukungan sebaya), yang diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk saling mendukung dalam menjaga kesejahteraan psikologis bahkan setelah pelatihan berakhir. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan mahasiswa mampu mengembangkan ketahanan psikologis yang lebih kuat, sehingga dapat menghadapi tekanan akademik dan sosial secara lebih bijaksana dan produktif.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian ini menggunakan pendekatan psikoedukatif interaktif yang dirancang sebagai pelatihan satu hari secara tatap muka. Kegiatan dilaksanakan di ruang

pertemuan kampus dengan sasaran peserta adalah mahasiswa, sementara proses fasilitasi dipandu oleh dosen psikologi dan asisten mahasiswa. Pendekatan ini dipilih karena efektivitasnya dalam meningkatkan pemahaman (aspek kognitif) dan keterampilan praktis (aspek psikomotor) melalui pengalaman belajar yang reflektif dan partisipatif. Tahapan kegiatan diawali dengan fase persiapan dan pembukaan, di mana fasilitator menjelaskan tujuan dan tata tertib. Pada tahap ini, dilakukan pengukuran awal berupa pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan dan persepsi awal peserta mengenai stres. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner singkat yang diadaptasi dari *Perceived Stress Scale (PSS-10)*, yang telah disesuaikan dengan konteks akademik mahasiswa untuk menjadi data dasar perbandingan.

Tahap inti intervensi terdiri dari penyampaian materi dan praktik simulasi. Sesi penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok kecil, dan refleksi pengalaman pribadi. Materi yang dibahas mencakup tiga pokok bahasan utama: (1) definisi stres dan faktor penyebabnya dalam konteks akademik; (2) gejala dan pengaruh stres terhadap kesehatan mental serta motivasi; dan (3) strategi *coping stress*, baik secara kognitif, perilaku, maupun emosional. Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan tahap simulasi dan praktik untuk mengaplikasikan konsep. Peserta dilibatkan dalam *role play* manajemen stres melalui penentuan skala prioritas dalam skenario kehidupan mahasiswa. Selain itu, fasilitator memandu praktik langsung berbagai teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, dan *mindfulness breathing*, yang bertujuan untuk menurunkan ketegangan fisik secara instan.

Tahap terakhir kegiatan adalah evaluasi dan penutupan. Untuk mengukur dampak dan efektivitas pelatihan, peserta diminta untuk mengisi posttest menggunakan instrumen yang identik dengan *pretest*. Perbandingan hasil antara *pretest* dan *posttest* ini digunakan sebagai data kuantitatif untuk menilai peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta setelah mengikuti seluruh sesi. Selain itu, evaluasi kualitatif dilakukan melalui lembar refleksi. Peserta menuliskan umpan balik mengenai manfaat yang dirasakan dari pelatihan serta menuangkan komitmen pribadi mereka untuk menerapkan strategi pengelolaan stres dalam kehidupan sehari-hari. Secara keseluruhan, metode ini menekankan keseimbangan antara pengetahuan teoritis dan pengalaman praktis, dengan fokus penilaian yang mencakup aspek kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), dan psikomotor (keterampilan) peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan *Pelatihan Manajemen Stres bagi Mahasiswa STT Sola Gratia* dilaksanakan pada tanggal 12 Oktober 2025 di aula kampus dengan diikuti oleh 28 mahasiswa dari berbagai program studi. Kegiatan berlangsung selama satu hari penuh, mulai pukul 08.00 hingga 15.00 WIB. Pelatihan difasilitasi oleh dua dosen psikologi yang berpengalaman dalam bidang intervensi stres dan psikologi pendidikan, serta dibantu oleh empat mahasiswa asisten. Post test diberikan untuk melihat kondisi awal mahasiswa yang kemudian akan di compair dengan hasil post yang di berikan di akhir sesi bersama dengan instrumen evaluasi kegiatan.

Hasil pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum pelatihan, mayoritas peserta berada pada kategori stres sedang (53,6%), sementara 39,3% berada pada kategori stres tinggi, dan hanya 7,1% yang termasuk kategori stres rendah. Setelah pelatihan selesai, distribusi kategori mengalami perubahan yang cukup signifikan: proporsi peserta dengan stres rendah meningkat menjadi 35,7%, sementara peserta dengan stres tinggi menurun drastis menjadi 10,7%. Peningkatan jumlah mahasiswa dengan stres rendah sebesar 28,6% menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan berhasil meningkatkan kemampuan peserta dalam mengelola tekanan akademik dan emosional mereka.

Tabel 1. Distribusi Hasil Pre-test dan Post-test

Kategori Tingkat Stress	Rentang Skor	Pre-test (n)	Pre-test (%)	Post-test (n)	Post-test (%)	Perubahan (%)
Rendah	0-13	4	14,2%	12	42,8%	+28,6%
Sedang	14-26	11	39,2%	9	32,1%	7,1%
Tinggi	27 – 40	13	46,4%	7	25%	21,4%
Total	-	28	100%	28	100%	

Hasil pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum pelatihan, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori stres tinggi (46,4%), diikuti oleh stres sedang (39,2%), dan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori stres rendah (14,2%). Kondisi ini menggambarkan bahwa tekanan akademik dan sosial mahasiswa tergolong cukup tinggi sebelum dilakukan intervensi. Setelah pelatihan, terjadi peningkatan signifikan pada kategori stres rendah, dari 14,2% menjadi 42,8% (+28,6%). Jumlah mahasiswa dengan stres tinggi menurun tajam dari 46,4% menjadi 25% (penurunan 21,4%), sedangkan kategori stres sedang juga mengalami sedikit penurunan sebesar 7,1%.



Gambar 1. Peserta Pelatihan

Pembahasan

Pelatihan manajemen stres yang dilaksanakan bagi mahasiswa STT Sola Gratia menunjukkan hasil positif dengan terjadinya penurunan signifikan tingkat stres dari kategori tinggi ke rendah. Hasil ini mencerminkan keberhasilan intervensi psikoedukatif yang mengintegrasikan strategi *mindfulness*, relaksasi, dan *coping adaptif*. Menurut Xue (2025) pelatihan berbasis *mindfulness-based stress reduction (MBSR)* di lingkungan akademik secara konsisten terbukti meningkatkan kesadaran diri, mengurangi stres fisiologis, dan memperbaiki regulasi emosi mahasiswa. Dengan demikian, peningkatan proporsi peserta dalam kategori stres rendah dari 14,2% menjadi 42,8% memperlihatkan bahwa mahasiswa mampu menerapkan keterampilan regulasi diri yang diperoleh selama sesi pelatihan.

Salah satu penyebab utama stres akademik di kalangan mahasiswa adalah tekanan yang berasal dari tugas, ujian, serta tuntutan prestasi yang tinggi (Hurtado-Parrado et al., 2020). Hasil pretest yang menunjukkan hampir setengah dari peserta berada pada tingkat stres tinggi (46,4%) mendukung temuan tersebut. Dalam konteks pendidikan tinggi, tekanan akademik sering kali diikuti oleh perasaan tidak mampu dan kecemasan performa, yang berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis jika tidak diimbangi dengan kemampuan *coping* yang memadai (Ren

et al., 2025). Oleh karena itu, pelatihan ini menjadi penting karena memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengenali tanda-tanda stres, memahami sumbernya, serta belajar menanggulanginya melalui pendekatan yang konstruktif. Penurunan tingkat stres pada mahasiswa juga dapat dijelaskan melalui efektivitas pelatihan dalam meningkatkan keterampilan *coping adaptif*. Alkhawaldeh et al., (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan strategi *coping adaptif* yang baik seperti pemecahan masalah, pencarian dukungan sosial, dan regulasi emosi menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dibanding mereka yang menggunakan strategi penghindaran. Dalam pelatihan ini, mahasiswa tidak hanya diberikan materi teoritis, tetapi juga berpartisipasi aktif melalui *role play* dan latihan penentuan skala prioritas. Pendekatan praktis semacam ini memungkinkan peserta menerjemahkan konsep manajemen stres ke dalam tindakan nyata, sesuai temuan Bastien et al., (2025) bahwa pengalaman langsung dalam latihan regulasi diri lebih efektif dibandingkan ceramah teoritis semata.

Selain itu, hasil penelitian González-Martín et al., (2023) mengonfirmasi bahwa praktik *mindfulness* berpengaruh positif terhadap penurunan stres dan peningkatan kesejahteraan mental mahasiswa di berbagai konteks universitas. Dalam kegiatan pengabdian ini, sesi *mindfulness breathing* dan relaksasi otot progresif menjadi komponen utama yang membantu peserta menurunkan ketegangan emosional. Peserta melaporkan merasa lebih tenang, fokus, dan mampu mengendalikan reaksi mereka terhadap tekanan akademik setelah latihan tersebut. Hal ini sejalan dengan (Arijanto et al., 2025), yang menemukan bahwa intervensi *mindfulness-based intervention* secara signifikan menurunkan gejala stres dan meningkatkan *resilience* pada mahasiswa di Indonesia.

Dari sudut pandang psikologi pendidikan, kemampuan mengelola stres memiliki implikasi langsung terhadap prestasi akademik dan kesejahteraan jangka panjang. Islam dan Rabbi (2024) menemukan bahwa stres akademik yang tidak tertangani dapat menurunkan motivasi belajar dan berdampak negatif terhadap capaian akademik. Dengan demikian, pelatihan manajemen stres seperti ini bukan hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dalam mencegah burnout akademik. Hasil pengabdian ini juga memperkuat rekomendasi. Malik & Javed (2021), yang menyatakan bahwa intervensi berbasis pelatihan psikologis perlu diintegrasikan dalam program pembinaan mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental mereka, terutama dalam periode transisi dan adaptasi terhadap tekanan kuliah.

Selain menurunkan stres, pelatihan ini juga meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengembangkan *coping proaktif*. Ren et al., (2025) menekankan bahwa mahasiswa yang mengadopsi strategi *coping proaktif* lebih mampu mengantisipasi tekanan akademik dan menemukan solusi yang efektif dibandingkan dengan mereka yang bersikap pasif. Kegiatan diskusi kelompok dan simulasi dalam pelatihan mendorong peserta untuk saling berbagi pengalaman, memperluas perspektif, serta membangun dukungan sosial. Interaksi ini memperkuat hubungan interpersonal di antara peserta, yang pada gilirannya berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mereka (González-Martín et al., 2023; Fisher et al., 2019; Roncallo et al., 2020; Schram et al., 2024).

Secara umum, temuan dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres memberikan manfaat nyata bagi mahasiswa, baik dalam aspek kognitif, emosional, maupun sosial. Penurunan stres tinggi sebesar 21,4% dan peningkatan stres rendah sebesar 28,6% menjadi bukti empiris efektivitas program. Sejalan dengan hasil studi (Razavi et al., n.d.) Razavi et al. (2023), perubahan ini tidak hanya terjadi secara subjektif, tetapi juga dapat diasumsikan berdampak pada indikator fisiologis seperti detak jantung dan ketegangan otot. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan nilai inovatif dalam ranah pengabdian kepada

masyarakat melalui penerapan pendekatan psikoedukatif yang berbasis bukti (*evidence-based practice*), kontekstual, dan mudah direplikasi oleh lembaga pendidikan tinggi lainnya

KESIMPULAN

Pelatihan manajemen stres yang dilaksanakan di STT Sola Gratia memberikan dampak positif terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengenali, mengelola, dan mengurangi stres yang muncul akibat tekanan akademik maupun sosial. Melalui kombinasi antara penyampaian materi, simulasi, serta praktik teknik relaksasi dan *mindfulness*, peserta mampu memahami bahwa stres bukan semata kondisi negatif, melainkan sinyal adaptif yang dapat dikelola secara konstruktif. Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan *coping adaptif* dan kesadaran diri mahasiswa setelah mengikuti kegiatan, sejalan dengan tujuan awal program yaitu membentuk mahasiswa yang lebih resilien dan berdaya kendali terhadap emosi serta tekanan hidupnya.

Ke depan, pelatihan ini memiliki prospek pengembangan yang luas dalam konteks pendidikan tinggi, baik melalui integrasi ke dalam kegiatan orientasi mahasiswa baru maupun melalui pengembangan modul digital berbasis *self-regulation* yang memungkinkan pemantauan stres secara mandiri. Dengan dukungan institusi dan kolaborasi lintas disiplin, pelatihan manajemen stres dapat menjadi model intervensi berkelanjutan yang berbasis bukti (*evidence-based practice*) untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara menyeluruh. Program ini tidak hanya berperan dalam mencegah gangguan mental emosional, tetapi juga memperkuat fondasi ekosistem kampus yang sehat, produktif, dan empatik terhadap kebutuhan mahasiswa

DAFTAR PUSTAKA

- Alkhawaldeh, A., Al Omari, O., Al Aldawi, S., Al Hashmi, I., Ann Ballad, C., Ibrahim, A., Al Sabei, S., Alsaraireh, A., Al Qadire, M., & ALBashtawy, M. (2023). Stress factors, stress levels, and coping mechanisms among university students. *The Scientific World Journal*, 2023, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2023/2026971>
- Arijanto, T. A., Yahya Muhidin, Asyraf, M. F. A., Wahyuni, E., & Agrianto, R. A. (2025). Mindfulness-based intervention to reduce stress among college students. *Indonesian Psychological Research*, 7(1), 55–66. <https://doi.org/10.29080/ipr.v7i1.1381>
- Basith, A., Syahputra, A., Fitriyadi, S., Rosmaiyyadi, R., Fitri, F., & Neni Triani, S. (2021). Academic stress and coping strategy in relation to academic achievement. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 40(2), 292–304. <https://doi.org/10.21831/cp.v40i2.37155>
- Bastien, L., Cho, S., Petrovic, J., Khoury, B., Bloom, E., & Heath, N. (2025). How do we know that they actually use it? Exploring measures of adherence to stress management strategies in university students: A systematic review. *Internet Interventions*, 41, 100868. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100868>
- Fisher, M., Vishwas, A., Cross, S., & Attoe, C. (2019). Simulation training for Police and Ambulance Services: Improving care for people with mental health needs. *BMJ Simulation & Technology Enhanced Learning*, 6(2), 121. <https://doi.org/10.1136/bmjsstel-2018-000423>
- González-Martín, A. M., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., Castellote-Caballero, Y., & Carcelén-Fraile, M. D. C. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students. A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1284632. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1284632>

- Hatunoglu, B. Y. (2020). Stress coping strategies of university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(5), 1320–1336. <https://doi.org/10.18844/cjes.v15i5.5171>
- Hurtado-Parrado, C., Gantiva, C., Gómez-A, A., Cuenya, L., Ortega, L., & Rico, J. L. (2020). Editorial: Research on emotion and learning: Contributions from Latin America. *Frontiers in Psychology*, 11, 585. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00585>
- Islam, Md. S., & Rabbi, Md. F. (2024). Exploring the sources of academic stress and adopted coping mechanisms among university students. *International Journal on Studies in Education*, 6(2), 255–271. <https://doi.org/10.46328/ijonse.203>
- Kostić, J., Žikić, O., Đorđević, V., & Krivokapić, Ž. (2021). Perceived stress among university students in south-east Serbia during the COVID-19 outbreak. *Annals of General Psychiatry*, 20(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s12991-021-00346-2>
- Liu, X., Wang, Q., & Zhou, Z. (2022). The association between mindfulness and resilience among university students: A meta-analysis. *Sustainability*, 14(16), 10405. <https://doi.org/10.3390/su141610405>
- Maharani, M. S., & Mustikasari, M. (2021). Stress levels and high school adolescents coping mechanism during the Covid-19 pandemic. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 9(3), 240–246. <https://doi.org/10.24198/jkp.v9i3.1678>
- Malik, M., & Javed, S. (2021). Perceived stress among university students in Oman during COVID-19-induced e-learning. *Middle East Current Psychiatry*, 28(1), 49. <https://doi.org/10.1186/s43045-021-00131-7>
- Razavi, M., McDonald, A., Mehta, R., & Sasangohar, F. (n.d.). *Evaluating mental stress among college students using heart rate and hand acceleration data collected from wearable sensors*. ArXiv. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2309.11097>
- Ren, X., Sotardi, V. A., & Brown, C. (2025). Exploring academic stress and coping experiences among university students during the COVID-19 pandemic. *Education Sciences*, 15(3), 314. <https://doi.org/10.3390/educsci15030314>
- Roncallo, H. R., Ray, J., Kulacz, R. C., Yang, T., Chmura, C., Evans, L. V., & Wong, A. H. (2020). An interprofessional simulation-based orientation program for transitioning novice nurses to critical care roles in the emergency department: Pilot implementation and evaluation. *The Joint Commission Journal on Quality and Patient Safety*, 46(11), 640. <https://doi.org/10.1016/j.jcq.2020.08.005>
- Schram, A. P., Bonne, N., Henriksen, T. B., Paltved, C., Hertel, N. T., & Lindhard, M. S. (2024). Simulation-based team training for healthcare professionals in pediatric departments: Study protocol for a nonrandomized controlled trial. *BMC Medical Education*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05602-z>
- Suhesty, A., Rasyid, M., Rahayu, D., Annabila, N., & Uli, T. D. (2G. (2023). Mindfulness training to lower anxiety in new college students. *Indonesian Journal of Educational Research and Review*, 6(2), 239–249. <https://doi.org/10.23887/ijerr.v6i2.60195>