

Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Selama Perkuliahan Hybrid

* Panji Bana, Dani Primanata Hapsari Shinta Citra Puspita Dewi, Ertia

Universitas Negeri Surabaya. Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur. 60213, Indonesia

*Corresponding Author e-mail: panjibana@unesa.ac.id

Received: Maret 2023; Revised: Mei 2023; Published: Juni 2023

Abstract

Banyak mahasiswa yang mengalami kebingungan dengan perubahan metode pembelajaran dari pembelajaran offline, online, dan hybrid. Selain itu banyak mahasiswa yang mengalami tingkat stress sedang hingga tinggi karena diakibatkan oleh perubahan metode perkuliahan. Tujuan pelatihan ini adalah menurunkan tingkat kecemasan dan stress secara berlebihan dengan mengenal kondisi emosional dan meregulasinya dengan manajemen stress akibat permasalahan yang diuraikan sebelumnya. Metode yang dilakukan pada pengabdian ini meliputi 4 tahapan, yakni (1) persiapan/perencanaan, (2) survei kebutuhan, (3) pelaksanaan, (4) evaluasi. Kegiatan ini melibatkan 50 mahasiswa. Manajemen emosi dan kesehatan mental peserta dianalisis secara deskriptif berdasarkan jurnal aktifitas yang diisi selama kegiatan berlangsung. Hasil pelaksanaan pelatihan ini menunjukkan peserta merasakan dampak positif dengan 75% peserta bisa menganalisis jenis emosional yang dimilikinya. Berdasarkan hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa manajemen stress dapat meningkatkan kesehatan mental peserta selama perkuliahan hybrid di Universitas Negeri Surabaya.

Kata Kunci: Pelatihan, PKM, Manajemen stress, Perkuliahan Hybrid

Stress Management Training for Students to Improve Mental Health During Hybrid Lectures

Abstract

Many students experience confusion due to changes in learning methods from offline to online and hybrid learning. Additionally, a significant number of students experience moderate to high levels of stress as a result of the changes in the teaching methods. The objective of this training is to reduce excessive anxiety and stress by understanding the emotional conditions and regulating them through stress management related to the aforementioned issues. The method employed in this community service consists of 4 stages: (1) preparation/planning, (2) needs survey, (3) implementation, and (4) evaluation. This activity involves 50 students. The emotional management and mental health of the participants were analyzed descriptively based on activity journals filled out during the program. The results of this training show that participants experienced positive impacts, with 75% of them being able to analyze their emotional types. Based on the results of the activity, it can be concluded that stress management can improve the mental health of participants during hybrid lectures at Universitas Negeri Surabaya.

Keywords: Training, community empowerment, stress management, hybrid lectures

How to Cite: Bana, P., Primanata, D., Dewi, H. S. C. P., & Ertia, E. (2023). Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Selama Perkuliahan Hybrid. *Lumbung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 351–358. <https://doi.org/10.36312/linov.v8i2.1326>



<https://doi.org/10.36312/linov.v8i2.1326>

Copyright© 2023, Bana et al.
This is an open-access article under the CC-BY License.



PENDAHULUAN

Paska terjadi pandemik perubahan kearah *new normal* dalam Surat Edaran (SE) Nomor 4 dan Nomor 6 Tahun 2020 tentang Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Semester Genap Tahun Ajaran 2020/2021, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemdikbud) mengeluarkan izin pembelajaran campuran (*hybrid*) bagi perguruan tinggi untuk tahun ajaran 2020/2021. Perubahan metode pembelajaran secara online memberikan dampak psikologis terhadap mahasiswa. Hal ini terlihat dari hasil penelitian menemukan bahwa selama pembelajaran daring, mahasiswa mengalami kondisi stres yang bersumber dari tekanan akademik atau lingkungan (Asturias et al.,

2021; Okoro et al., 2021). Kurangnya kesempatan beraktivitas secara fisik, durasi *screen time* yang meningkat, pola tidur tidak teratur, pola makan tidak sehat, dan terbatasnya kesempatan untuk berinteraksi sosial (Kalogis et al., 2020).

Hambatan yang terjadi proses interaksi saat perkuliahan online berbeda dengan *offline* kondisi ini karena banyaknya gangguan mulai dari sinyal, keterbatasan interaksi dalam satu ruangan aplikasi media online, terbatasnya aktifitas fisik, dan tuntutan tugas yang semakin banyak. Beban akademik yang terlalu berat akibat pembelajaran online menyebabkan stres pada mahasiswa (Aditya & Nugroho, 2019). Sudah menjadi tugas akademik seorang mahasiswa tidak lepas dari kewajibannya untuk menyelesaikan semua tugas perkuliahan yang telah diberikan oleh dosen (Zahri et al., 2017). Terkadang mahasiswa juga mengalami prokrastinasi sehingga beban tugas juga terasa berat dilakukan. Prokrastinasi merupakan tindakan sia-sia menunda tugas sampai menimbulkan ketidaknyamanan (Hidayah & Atmoko, 2014). Prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna (Fawzy & Hamed, 2017). Lebih lanjut dijelaskan, stres dapat menyebabkan kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, kinerja akademik yang buruk, penggunaan alkohol dan narkoba, penurunan kepuasan dan kualitas hidup, kehilangan kepercayaan diri dan risiko psikosis atau bahkan pikiran dan niat untuk bunuh diri sebagai respon pada ketidakmampuan melaksanakan tuntutan sebagai mahasiswa akhir (Fawzy & Hamed, 2017).

Stres merupakan suatu kondisi yang tidak seimbang antara sumber pribadi (*personal resources*) dengan tuntutan yang dimiliki (Taylor, 2018). Stres adalah kondisi individu yang mengalami tekanan yang diakibatkan oleh berbagai faktor, sehingga akan ada penolakan dan ketidaksiapan dari diri individu dalam menghadapinya (Nufuus & Karneli, 2021). Stres merupakan keadaan ketika beban yang dirasakannya terlalu berat dan tidak sepadan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi beban yang dialaminya (Markam, 2003). Stres akan dapat berupa sebagai tantangan ataupun peluang, karena kondisi seperti ini adalah keadaan yang selalu berubah dapat dengan mudah berinteraksi dengan keadaan yang sedang dilalui oleh seorang individu (Rosidah, 2021).

Ketika stress tidak mendapatkan tindakan yang serius itu akan membawa dampak buruk bagi individu yang mengalaminya. Tercatat di RISKESDAS 2018 Prevalensi tingkat depresi di Indonesia sebanyak 6,1 %, selain depresi juga terdapat Gangguan mental dan emosional 9,8 % di Indonesia kurun waktu 2013-2018. Jumlah tersebut terus mengalami peningkatan yang signifikan setiap tahunnya. Menurut ahli *sociodologist* 4.2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan(*bullying*), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi (Rachmawati, 2020).

Tingkat stress pada mahasiswa berbeda-beda sehingga perlu upaya untuk dapat mengatasi kondisi tersebut. Individu yang mengalami kondisi seperti ini harus segera dicegah dan diatasi secara cepat dan tanggap agar tidak menjadi sesuatu yang membahayakan. Maka dari itu diperlukan cara agar dapat mengendalikan stres dengan memiliki manajemen stres yang baik (Nufuus & Karneli, 2021). sisi yang berbeda, mahasiswa yang memperoleh intervensi kesehatan mental mengalami penurunan risiko permasalahan kesehatan mental (Harini et al., 2021). Kesehatan mental mengacu pada cara berpikir, berperasaan, dan bertindak individu yang efisien dan efektif dalam menghadapi tantangan hidup dan stres hidup (Hanurawan, 2012). Kesehatan mental atau jiwa menurut undang – undang nomor 18 tahun 2014 tentang

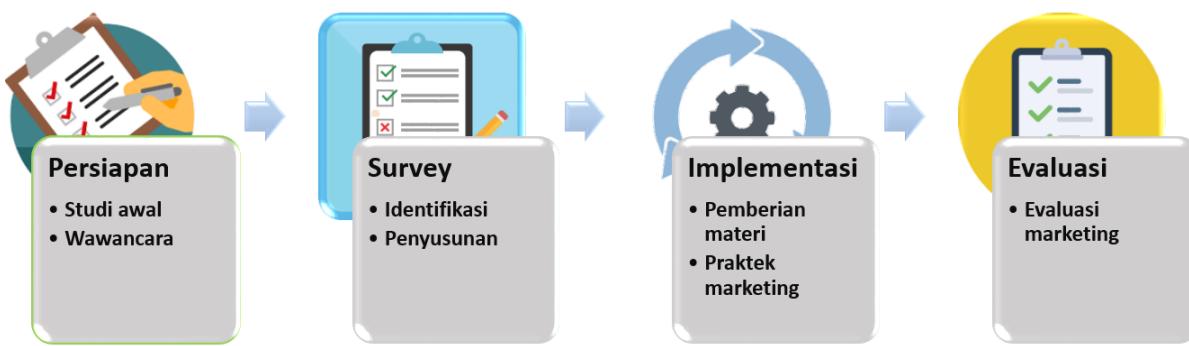
kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.

Perlu sekali dalam penanggulangan stress tersebut dengan cara manajemen stres untuk mengurangi terjadinya ketegangan dan ledakan emosi yang berlebihan dan menganggu mental individu. Keterampilan manajemen stres adalah suatu keterampilan yang dimiliki individu untuk dapat mengatur, mengendalikan, serta mengelola stres (Ambarsari et al., 2017). Manajemen stres merupakan upaya dari perilaku dan kemampuan cognitive dalam meningkatkan keahlian individu untuk mengelola dan menghadapi stres sehingga individu tadi bisa mengurangi tingkat dari stres yang dimilikinya (Rochani, 2020). Kebahagiaan merupakan kondisi psikologi yang positif, yang ditandai dengan kepuasan, meningkatnya emosi positif dan rendahnya emosi *negative* (Carr, 2011). Kebahagiaan dilihat dari perspektif psikologi kebahagiaan merupakan keadaan psikologis yang positif dimana seseorang memiliki emosi positif berupa kepuasaan hidup, pikiran, dan perasaan positif akan kehidupan yang dijalani nya (Toisuta, 2017).

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan sebelumnya, kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa selama pembelajaran hybrid di lingkungan Universitas Negeri Surabaya melalui pelatihan manajemen stress yang baik. Pelatihan manajemen stress di Kalangan mahasiswa penting untuk memperbaiki kesehatan mental. Selain itu, kegiatan ini dapat berguna untuk meningkatkan kualitas dan produktifitas dalam belajar di bangku perkuliahan. Pelatihan Manajemen stres memiliki banyak kebermanfaatan untuk mengendalikan kondisi emosional dan tingkat stress mahasiswa. Perubahan kuliah dari *online* ke *hybrid* memerlukan kondisi mental yang ekstra siap untuk menerima kondisi baru dan beradaptasi kembali.

METODE PELAKSANAAN

Dalam tahap persiapan dilakukan perencanaan tentang program dengan output berupa proposal kegiatan program. Proposal tersebut berisi tentang tentang perencanaan detail kegiatandan pembagian tugas kepada tim terkait kegiatan yang akan dilaksanakan. Tahap selanjutnya adalah tahap survei di Lingkungan Kampus Unesa, diantaranya dilakukan survei di dua kampus unesa yaitu Kampus Lidah dan Kampus Ketintang. Tahap ketiga adalah tahap pelaksanaan, dalam tahap ini maka sudah dilaksanakan proses pelatihan manajemen stres guna memperbaiki Kesehatan mental dan menurunkan stres pada mahasiswa selama perkuliahan hybrid. Tahap terakhir adalah tahap evaluasi program kegiatan yang telah dilaksanakan. Pada tahap ini dilakukan evaluasi kegiatan pelatihan. Kekurangan evaluasi yang terjadi dapat dijadikan bahan analisis dan perbaikan untuk kegiatan program selanjutnya. Dalam tahap ini juga disusun laporan kegiatan akhir yang merupakan laporan pertanggungjawaban kegiatan. Keempat tahapan diatas merupakan tahapan/langkah yang dilakukan dalam kegiatan Program Pengabdian Kepada Masyarakat. Secara sederhana, tahapan-tahapan kegiatan ini disajikan pada Gambar 1 (Sunarto et al., 2023; Utomo et al., 2023). Data kegiatan dianalisis secara deskriptif berdasarkan isian jurnal kegiatan/aktifitas oleh 50 peserta yang dilibatkan dalam kegiatan ini.



Gambar 1. Alur kegiatan pengabdian

HASIL DAN DISKUSI

Program pengabdian masyarakat ini di peruntukkan pada mahasiswa baru yang mengalami masa transisi pembelajaran dari online ke offline. Proses transisi ini bukan suatu hal yang mudah karena perubahan kebiasaan dapat mengganggu kondisi fisik dan psikologis. Perubahan pembiasaan yang terjadi pada masa transisi perkuliahan pada mahasiswa mengakibatkan stress tinggi. Konflik yang dialami mahasiswa tidak hanya bersumber dari perkuliahan tetapi permasalahan pribadi seperti keluarga yang kurang harmonis, konflik pertemanan hingga konflik kisah cinta yang memberikan sumangsih sumber stress pada mahasiswa.

Perlunya pelatihan Manajemen Setress pada mahasiswa untuk mencegah dan mengurangi resiko gangguan kejiwaan yang di akibatkan karena ketidak mampuan individu dalam menyelesaikan konflik pada dirinya sendiri. Ketidak mampua mahasiswa dalam mengelola stress ini akan mengganggu produktivitas belajar dan berkreativitas. Gangguan yang tidak tertangani dengan baik akan menyebabkan gangguan yang serius seperti self harm dan suicide yang setiap tahunnya mengalami peningkatan jumlahnya.

Beberapa tahapan orang akan mengalami stress yang diakibatkan oleh beberapa hal yang membuat diri semakin terancam dengan konflik tersebut a) stress yang paling ringan dimana biasanya ditandai dengan semangat bekerja berlebihan (overacting), penglihatan lebih “tajam” dari biasanya. b) stress yang semula “menyenangkan” mulai menghilang. Timbul keluhan yang di sebabkan karena cadangan energy menipis dan tidak memiliki waktu istirahat. Mulai timbul keluhan seerti merasa letih sewaktu bangun pagi, badan tidak segar, mudah lelah, lambung tidak nyaman, jantung berdebar-debar dan tidak bisa santai. c) memaksakan diri tanpa menghiraukan keluhan, maka gangguan yang di rasakan akan semakin nyata seperti gangguan lambung (gastritis, diare), otot semakin tegang, perasaan tidak tenang, ketenggor emosi, gangguan pola tidur dan tubuh terasa lemah tak bertenaga. d) individu terus bekerja tanpa istirahat maka individu akan mengalami kebosanan karena aktivitas yang rutin, kehilangan semangat, terlalu lelah karena pola tidur tidak teratur, kemampuan mengingat dan konsentrasi rendah serta muncul rasa takut cemas tanpa ada penyebab yang jelas. e) kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (Physical and Psychological Exhausting), tidak mampu menyelesaikan pekerjaan ringan sehari-hari, gangguan system pencernaan semakin berat (gastro-intestinal disorder), perasaan takut dan cemas yang meningkat, mudah bingung dan mudah panik. f. Tahap klimaks seseorang mengalami serangan panic dan perasaan takut mati. Jantung berdetak cepat, kesulitan bernafas, tubuh gemetar dan berkerigan dingin dan kemungkinan pingsan (Hawari, 2013).

Tahapan stress tersebut perlu di ketahui mahasiswa untuk bisa memulai mengenali kondisi nya termasuk kedalam tingkatan stress yang mana jika dirasa

sudah mengganggu aktivitas sehari-hari harus dilakukan tindakan oleh expertnya. Untuk mendeteksi secara dini dalam mengenali sumber stress maka mahasiswa perlu membuat jurnal harian untuk memahami potensi dan mengenali emosionalnya dalam mempermudah manajemen stress.

Tabel 1. Jurnal Harian Mengenal Emosi

Tanggal	Uraian Aktifitas	Emosional Negatif	Emosional Positif	Penyelesaian

Penggunaan jurnal harian diatas dilakukan untuk melatih mahasiswa dalam mengenal kondisi emosional yang dialami sekarang. Perlunya memahami kondisi emosional saat ini supaya bisa manajemen stress sejak dulu. Karena pengelolaan emosional yang benar bisa meminimalisir terjadinya stress yang berkepanjangan dan bisa menyikapi suatu konflik dengan belajar menerima sepenuhnya.

Keterampilan manajemen stress sendiri bertujuan untuk pengendalian, pengaturan, dan pengelolaan stress (Ambarsari et al., 2017). Kemampuan dalam manajemen stress pada tiap orang berbeda-beda maka dari itu melihat tingkat keahlian dalam manajemen stress perlu diawali bagaimana individu memaknai emosional di kesehariannya apakah sudah mengenali kondisi emosionalnya atau masih menganggap remeh dalam mengenali kondisi emosionalnya. Pemahaman untuk mengenali emosi ini selain menjadi dasar juga diimplementasikan setiap hari sehingga ketika mendapatkan konflik baru individu dapat menyelesaikan permasalahan tersebut.

Pelaksanaan pelatihan teknik manajemen stress ini memiliki beberapa tahapan untuk bisa dilakukan pada mahasiswa (Hakim et al., 2017) yaitu : 1. Identifikasi gejala stress, 2. Mempraktikkan keterampilan coping / cara mengatasi stress, pemecahan masalah, dan relaksasi, 3. Praktik teknik manajemen stress dalam realitas/konflik yang sudah dituliskan di jurnal emosional pada penjelasan diatas. Rangkaian tersebut bertujuan agar mahasiswa memiliki kemampuan dalam mengendalikan emosionalnya, sehingga stress dapat ditanggulangi dengan baik tanpa dan meminimalisir terjadinya gangguan mental illness yang membahayakan setiap individu yang mengalaminya.

Keberhasilan pelatihan manajemen stress ini bergantung pada mahasiswa apakah mau diterapkan dalam keseharian sesuai panduan awal. Jika tidak dilakukan atau dilakukan dengan cara setengah maka hasil tersebut dirasa kurang maksimal. Kebiasaan ini akan membentuk sikap mandiri dalam menanggulangi masalah stress yang dialami. Mahasiswa memiliki kemampuan analisis yang baik sehingga bisa membedakan sumber stress tersebut apakah bersumber dari perkuliahan, keluarga, pertemanan, atau sebuah konflik lingkungan sehingga setiap masalah memiliki pemecahan yang berbeda dengan bagaimana bisa menyikapi konflik tersebut dengan baik.



Gambar 2. Pelatihan manajemen stress

Berdasarkan foto dokumentasi yang dilakukan oleh diatas menunjukkan perubahan perilaku yang dilakukan oleh mahasiswa mengingat dalam keadaan tersebut mahasiswa mampu mengenali emosionalnya, dasaran dalam mengenali emosional ini bisa membuat mahasiswa mempersiapkan manajemen stress yang baik untuk menanggulangi kondisi emosional yang sedang dihadapi untuk merubah sumber stress yang sedang di hadapi.

Berdasarkan pelaksanaan pelatihan tersebut dari 50 Peserta yang mengikuti giat ini mereka merasakan dampak yang positif bagi aktifitas kesehariannya. Sebanyak 75% mereka bisa menganalisis jenis emosional yang dimilikinya. Mengetahui kondisi emosional bisa mencegah terjadinya tingkat stress yang berkepanjangan. Kondisi emosional ini dapat di tanggulangi dengan baik dengan beberapa metode coping untuk mengendalikan kondisi emosional yang dimilikinya sehingga memiliki dampak yang psotif untuk kondisi psikologis dan fisik sehingga mahasiswa akan merasa dampak positif untuk kehidupannya.

KESIMPULAN

Pelatihan ini di lakukan untuk mahasiswa baru di UNESA sebagai bentuk komitmen memberikan layanan dan fasilitas selain proses pembelajaran. Bentuk kepedulian ini di buat karena keprihatinan Dunia Pendidikan banyak sekali berita mengenai korban bunuh diri mayoritas terjadi di kalangan mahasiswa. Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa namun ketangguhan mental nya lemah. Perlu sekali untuk meningkatkan ketangguhan mental yang di miliki oleh mahasiswa. Harapan dari pelatihan ini sangat besar mengingat model pembelajaran yang mengalami transisi serta meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menanggulangi stress sehingga kemampuan manajemen stress ini selalu berguna untuk kehidupan sekarang dan yang akan datang dalam menghadapi tantangan.

REKOMENDASI

Pelatihan manajemen stress terus dilakukan secara intensif dan persuasive mengingat generasi saat ini memiliki beraneka ragam sumber stresor. Kondisi

psikologis yang berbeda ini menghasilkan berbagai permasalahan yang dan reaksi berbeda. Permasalahan yang dihadapi ini memerlukan regulasi yang khusus untuk bisa memberikan edukasi permasalahan dengan identifikasi manajemen stress secara berkala.

ACKNOWLEDGMENT

Tim Pengabdian mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Negeri Surabaya yang memberikan bimbingan dan arahan secara penuh demi kelancaran kegiatan ini sehingga meminimalisir terjadinya kesalahan baik secara penulisan maupun secara praktiknya.

REFERENSI

- Aditya, R., & Nugroho, A. (2019). PENINGKATAN HASIL BELAJAR MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 75–79. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.285>
- Ambarsari, J., Ruhaena, L., & Zahrotul, U. (2017). *Efektivitas Pelatihan Manajemen Diri Untuk Meningkatkan Kemampuan Belajar Dengan Refulasi Diri (Self Regulated Learning) Siswa SMP* [S2, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://doi.org/10/BAB%20V.pdf>
- Asturias, N., Andrew, S., Boardman, G., & Kerr, D. (2021). The influence of socio-demographic factors on stress and coping strategies among undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*, 99, 104780. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104780>
- Carr, A. (2011). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*, 2nd ed (pp. xiv, 411). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Fawzy, M., & Hamed, S. A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Research*, 255, 186–194. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.05.027>
- Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), Article 2.
- Hanurawan, F. (2012). Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v1i1.2572>
- Harini, P., Kurnia, A., Yuanah, S., & Kaloeti, V. S. (2021). Student Mental Health Interventions During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Literature Study: *Proceding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.21070/iiucp.v1i1.624>
- Hawari, D. (2013). *Manajemen stres, cemas dan depresi*. Balai Penerbit FK UI. <https://lib.ui.ac.id>
- Hidayah, N., & Atmoko, A. (2014). *Landasan Sosial Budaya dan Psikologis Pendidikan: Terapannya di kelas*. Penerbit Gunung Samudera [Grup Penerbit Pt Book Mart Indonesia].
- Kaligis, F., Indraswari, M. T., & Ismail, R. I. (2020). Stress during COVID-19 pandemic: Mental health condition in Indonesia. *Medical Journal of Indonesia*, 29(4), 436–441. <https://doi.org/10.13181/mji.bc.204640>
- Markam, S. S. I. S.-S. (2003). *Pengantar psikologi klinis*. UI Press. <https://lib.ui.ac.id>
- Nufuus, Z., & Karneli, Y. (2021). Analisis Tingkat Manajemen Stres Siswa pada Masa Pandemi Covid- 19 Implimetasi Layanan Bimbingan Konseling. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.32832/progcj.v2i1.4751>

- Okoro, R. N., Biambo, A. A., & Jamiu, M. O. (2021). Perceived stress and its predictors, stressors and coping strategies among undergraduate pharmacy students in northern Nigeria. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 13(7), 804–811. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2021.03.014>
- Rachmawati, A. A. (2020, November 27). *Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja*. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Rochani, R. (2020). Pelatihan Manajemen Stres Untuk Mereduksi Tingkat Stres Guru Selama Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *Jurnal Horizon Pedagogia*, 1(1), Article 1. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/jhp/article/view/10421>
- Rosidah, N. S. (2021). Strategi Management Stress Orangtua Selama Mendampingi Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Pattimura*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.30598/psnbk.v1i1.1269>
- Sunarto, M. J. D., Hariadi, B., Tan, A., Lemantara, J., & Sagirani, T. (2023). Pelatihan Model Pembelajaran Abad 21 dengan Flipped Learning untuk Guru SMA. *Lumbung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 18–25. <https://doi.org/10.36312/linov.v8i1.1103>
- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology* (Tenth edition). McGraw-Hill Education.
- Toisuta, D. (2017). Hubungan Kepuasan Kerja, Stres Guru, Kebahagiaan Guru Pendidikan Agama Sekolah Menengah di Kota Ambon. *Satya Widya*, 33(1), Article 1. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2017.v33.i1.p11-28>
- Utomo, D. T. P., Raharjo, P., Rokhman, A., & Ahsanah, F. (2023). Pelatihan Bahasa Inggris untuk Anak Pekerja Migran Indonesia di Malaysia melalui Fun Easy English. *Lumbung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.36312/linov.v8i1.995>
- Zahri, T. N., Yusuf, A. M., & S, N. (2017). Hubungan Gaya Belajar dan Keterampilan Belajar dengan Hasil Belajar Mahasiswa Serta Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. *Konselor*, 6(1), 18. <https://doi.org/10.24036/02017615734-0-00>