TINGKAT PEMAHAMAN MAHASISWA TERHADAP MANAJEMEN STRES DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL

STUDENTS' LEVEL OF UNDERSTANDING OF STRESS MANAGEMENT AND ITS IMPACT ON MENTAL HEALTH

Nur Indąh Atifah Anwar[1], Ilham Aksir[2]
[1]Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar
[2]Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Correspondece author[*nurindah@unm.ac.id](mailto:nurindah@unm.ac.id)

Abstrak

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk mengetahui tingkat pemahaman mahasiswa mengenai manajemen stres dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Penelitian ini dilaksanakan di Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Makassar, dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa aktif sebanyak 50 orang. Pemilihan responden dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, di mana kriteria utama yang ditetapkan adalah mahasiswa aktif yang bersedia menjadi responden dan tidak memiliki riwayat gangguan kejiwaan berat secara medis. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner tertutup yang disusun berdasarkan indikator pemahaman manajemen stres dan dampak stres terhadap kondisi mental mahasiswa. Setiap item pada angket menggunakan skala Likert dengan 5 (lima) pilihan jawaban. Hasil uji reliabilitas Cronbach's Alpha dengan nilai sebesar 0,951. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan uji deskriptif yang kemudian dikategorisasikan dengan menggunakan tabel kategori. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Makassar masuk kategori sedang.

Kata Kunci : Pemahaman, Manajemen Stres, Kesehatan Mental, Mahasiswa

Abstract

This study uses a quantitative approach with a descriptive research type. This approach was chosen to determine the level of students' understanding of stress management and its impact on mental health. This study was conducted at the Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Makassar State University, with 50 active students as research subjects. The selection of respondents was carried out using a purposive sampling technique, where the main criteria set were active students who were willing to be respondents and did not have a history of severe mental disorders medically. The main instrument in this study was a closed questionnaire compiled based on indicators of understanding stress management and the impact of stress on students' mental conditions. Each item on the questionnaire used a Likert scale with 5 (five) answer choices. The results of the Cronbach's Alpha reliability test with a value of 0.951. The data analysis technique was carried out using a descriptive test which was then categorized using a category table. Based on the results of the research and data analysis, it can be concluded that the level of understanding of students in the Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Makassar State University is in the moderate category.

Keywords: *Understanding, Stress Management, Mental Health, Students*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan setiap individu, terutama bagi mahasiswa yang berada dalam masa transisi dan pencarian jati diri (Palupi, 2023). Masa perkuliahan kerap diwarnai dengan berbagai tantangan, seperti tuntutan akademik, penyesuaian sosial, tekanan ekonomi, serta ekspektasi dari lingkungan sekitar. Tantangan-tantangan tersebut dapat memicu stres apabila tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, kemampuan dalam memahami dan mengelola stres menjadi faktor krusial yang berkontribusi terhadap stabilitas kesehatan mental mahasiswa (Sahputra et al., 2025).

Stres sendiri merupakan respons fisik dan psikologis terhadap tekanan atau perubahan dari lingkungan yang dianggap mengancam keseimbangan individu. Dalam kadar tertentu, stres dapat bersifat positif sebagai pendorong produktivitas. Namun, stres yang berlangsung terus-menerus tanpa penanganan yang tepat dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis dan kesehatan mental (Maharani et al., 2023). Beberapa dampak yang sering muncul antara lain gangguan tidur, kecemasan, depresi, penurunan motivasi, hingga gangguan konsentrasi dalam belajar.

Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif rentan mengalami tekanan yang bersumber dari dalam maupun luar diri (Afdila & others, 2016). Tekanan akademik, seperti banyaknya tugas, jadwal ujian yang padat, dan tuntutan untuk berprestasi, dapat menimbulkan stres berkepanjangan (Syafruddin & Ikadarny, 2024). Belum lagi permasalahan non-akademik seperti kesulitan ekonomi, hubungan sosial yang tidak harmonis, serta adaptasi terhadap lingkungan baru. Jika tidak disertai dengan kemampuan manajemen stres yang baik, maka berbagai tekanan tersebut dapat mengganggu keseimbangan mental mahasiswa.

Manajemen stres merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengatasi tekanan secara adaptif (Siregar, 2024). Teknik-teknik manajemen stres meliputi pengaturan waktu yang baik, penerapan teknik relaksasi, kegiatan fisik seperti olahraga, serta mencari dukungan sosial. Tingkat pemahaman mahasiswa terhadap teknik-teknik tersebut menjadi indikator penting untuk menilai sejauh mana mereka mampu menjaga kesehatan mental dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan kampus.

Sayangnya, tidak semua mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman yang memadai tentang manajemen stress (Hamu et al., 2023). Sebagian besar masih mengabaikan pentingnya mengelola stres secara efektif, atau bahkan tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami stres berat. Ketidaktahuan ini sering kali berujung pada terjadinya gangguan kesehatan mental yang serius, namun tidak segera ditangani. Hal ini menjadi tantangan besar bagi institusi pendidikan tinggi dalam menciptakan lingkungan kampus yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Seiring meningkatnya kasus gangguan mental di kalangan mahasiswa, berbagai pihak mulai menaruh perhatian terhadap pentingnya edukasi kesehatan mental dan manajemen stress (Handayani, 2022). Pusat layanan konseling, seminar tentang kesehatan mental, serta kampanye melalui media sosial mulai digalakkan. Namun, upaya tersebut belum sepenuhnya mampu menjangkau seluruh mahasiswa atau meningkatkan pemahaman mereka secara merata. Masih banyak mahasiswa yang belum menyadari pentingnya manajemen stres sebagai bagian dari pola hidup sehat (Nurhaliza et al., 2025).

Penelitian mengenai tingkat pemahaman mahasiswa terhadap manajemen stres dan dampaknya terhadap kesehatan mental sangat diperlukan untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai kondisi aktual di lapangan. Dengan melakukan

Copyright © The Author (s) 2025
ISSN: 2776-4516 (Online)

pengukuran terhadap pemahaman dan dampaknya, institusi pendidikan dapat merancang intervensi yang lebih tepat sasaran. Penelitian ini juga dapat membantu mengidentifikasi kelompok mahasiswa yang rentan mengalami gangguan mental dan membutuhkan perhatian lebih.

Selain itu, penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kebijakan kampus yang berbasis data, khususnya dalam penyediaan layanan pendukung kesehatan mental mahasiswa. Edukasi tentang manajemen stres yang terintegrasi dalam kegiatan akademik atau pengembangan diri dapat menjadi solusi jangka panjang untuk menekan angka gangguan mental di kalangan mahasiswa. Pemahaman yang baik akan menumbuhkan kesadaran diri dan membentuk pola adaptif dalam menghadapi stresor kehidupan sehari-hari.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana tingkat pemahaman mahasiswa terhadap manajemen stres dan bagaimana dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan program promosi kesehatan mental yang lebih efektif di lingkungan perguruan tinggi. Upaya peningkatan pemahaman bukan hanya penting untuk mendukung pencapaian akademik, tetapi juga untuk menjamin kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa kini dan masa mendatang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk mengetahui tingkat pemahaman mahasiswa mengenai manajemen stres dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Penelitian ini dilaksanakan di Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Makassar, dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa aktif sebanyak 50 orang. Pemilihan responden dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, di mana kriteria utama yang ditetapkan adalah mahasiswa aktif yang bersedia menjadi responden dan tidak memiliki riwayat gangguan kejiwaan berat secara medis. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner tertutup yang disusun berdasarkan indikator pemahaman manajemen stres dan dampak stres terhadap kondisi mental mahasiswa. Setiap item pada angket menggunakan skala Likert dengan 5 (lima) pilihan jawaban, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, cukup, setuju, dan sangat setuju, untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai sikap dan pengalaman responden. Sebelum disebarkan secara luas, angket penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya terlebih dahulu melalui uji coba pada sekelompok kecil mahasiswa yang tidak termasuk dalam sampel utama penelitian. Uji validitas dilakukan dengan mengukur keterkaitan setiap item dengan total skor, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan rumus Cronbach's Alpha dengan nilai sebesar 0,951. Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, kuesioner disebarkan kepada responden secara daring maupun luring, tergantung pada kondisi dan ketersediaan akses mahasiswa. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan uji deskriptif yang kemudian dikategorisasikan dengan menggunakan tabel kategori dari (ARDIYANTO, 2024).

HASIL

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif

Data	Mean	Median	Std. Deviasi	Variance	Min.	Max.
Manajemen Stres dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental	87,36	87	5,914	34,97	98	74

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat pemahaman mahasiswa terhadap manajemen stres dan dampaknya terhadap kesehatan mental berada pada kategori yang cukup tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata (mean) sebesar 87,36 dan median sebesar 87, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki skor yang mendekati nilai rata-rata, sehingga distribusi data tergolong normal dan simetris. Nilai standar deviasi sebesar 5,914 menunjukkan bahwa terdapat variasi yang relatif kecil di antara skor mahasiswa, artinya pemahaman mereka cukup konsisten satu sama lain. Hal ini juga didukung oleh nilai varian sebesar 34,97, yang memperkuat bahwa sebaran data tidak terlalu menyimpang dari nilai rata-rata.

Adapun nilai minimum sebesar 74 dan maksimum sebesar 98 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pemahaman antar individu, tetapi keseluruhan skor masih berada dalam rentang yang cukup baik. Mahasiswa dengan skor tertinggi memiliki pemahaman yang sangat baik terkait strategi pengelolaan stres dan bagaimana stres dapat memengaruhi kondisi mental, sedangkan mahasiswa dengan skor terendah masih membutuhkan peningkatan pengetahuan dalam hal ini.

Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa telah memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai pentingnya manajemen stres dan dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Meskipun demikian, adanya perbedaan skor menunjukkan bahwa masih terdapat sebagian mahasiswa yang perlu mendapatkan edukasi tambahan agar mampu mengenali stres lebih dini dan mengelolanya secara tepat. Temuan ini penting sebagai dasar bagi institusi pendidikan untuk terus mengembangkan program promosi kesehatan mental yang lebih merata dan mudah diakses oleh seluruh mahasiswa.

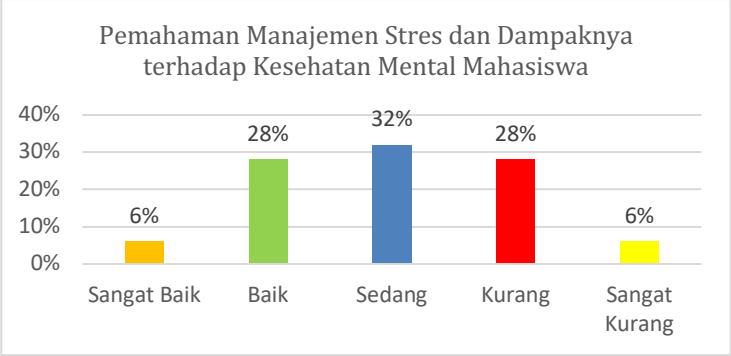
Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	> 96,21	Sangat Baik	3	6
2	90,3 - 96,1	Baik	14	28
3	84,4 - 90,2	Sedang	16	32
4	78,5 - 84,3	Kurang	14	28
5	< 78,4	Sangat Kurang	3	6
Total			**50**	**100**

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat pemahaman mahasiswa terhadap manajemen stres dan dampaknya terhadap kesehatan mental, diketahui bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori sedang, yakni sebanyak 16 orang (32%). Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman mayoritas mahasiswa berada pada tingkat cukup memadai, namun masih memerlukan penguatan dalam beberapa aspek penting terkait pengelolaan stres dan kesadaran terhadap kesehatan mental. Sebanyak 14 mahasiswa (28%) berada pada kategori baik, yang mencerminkan bahwa hampir sepertiga responden sudah memiliki pengetahuan yang cukup kuat mengenai konsep dan strategi manajemen stres, serta mampu memahami dampaknya terhadap kondisi mental. Di sisi lain, jumlah yang sama juga ditemukan dalam kategori kurang, yaitu 14 mahasiswa (28%), yang menunjukkan bahwa masih terdapat kelompok signifikan yang memiliki keterbatasan pemahaman dalam aspek ini dan berisiko lebih besar mengalami gangguan kesehatan mental akibat stres yang tidak tertangani dengan baik. Adapun mahasiswa yang berada pada kategori sangat baik berjumlah 3 orang (6%), menandakan hanya sedikit yang memiliki pemahaman yang sangat optimal dalam menghadapi stres dan

Copyright © The Author (s) 2025
ISSN: 2776-4516 (Online)

menjaga kesehatan mentalnya. Sementara itu, 3 mahasiswa lainnya (6%) termasuk dalam kategori sangat kurang, yang menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk memberikan edukasi dan pendampingan khusus kepada mereka agar dapat meningkatkan literasi kesehatan mental dan keterampilan manajemen stres. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut.



Gambar 1. Diagram Pemahaman Manajemen Stres dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan tingkat pemahaman mahasiswa mengenai manajemen stress dan dampaknya terhadap Kesehatan mental Sebagian beasar masuk kategori sedang. Akan tetapi secara garis besar tingkat pemahaman mahasiswa menunjukkan berbagai variasi yang teresebar diberbagai kategori. Mahasiswa yang termasuk dalam kategori sangat baik menunjukkan tingkat pemahaman yang tinggi terhadap manajemen stres dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Kemungkinan besar, mahasiswa dalam kategori ini telah mendapatkan informasi yang memadai dari berbagai sumber, baik dari pendidikan formal, seminar, pelatihan, maupun pengalaman pribadi. Pemahaman yang sangat baik ini berdampak positif pada kemampuan mereka dalam mengenali tanda-tanda stres dan mengambil langkah-langkah pengelolaan yang tepat (Syulthoni et al., 2025). Sebagai akibatnya, mereka cenderung memiliki kondisi mental yang lebih stabil, produktivitas akademik yang tinggi, serta kemampuan adaptasi yang baik terhadap tekanan lingkungan.

Sementara itu, mahasiswa yang berada dalam kategori baik juga menunjukkan pemahaman yang cukup memadai tentang pentingnya manajemen stres. Mereka mungkin telah menerima edukasi dari lingkungan kampus atau mendapatkan pemahaman melalui pembelajaran mandiri. Sebagai hasilnya, mereka cukup mampu mengidentifikasi faktor penyebab stres dan mengimplementasikan strategi pengelolaan seperti relaksasi, berbagi cerita dengan teman, atau konsultasi dengan tenaga professional (Rohmah & Mahrus, 2024). Meskipun masih terdapat kemungkinan terjadinya stres, namun dampaknya terhadap kesehatan mental mereka cenderung lebih ringan dan lebih mudah diatasi.

Mahasiswa yang berada dalam kategori sedang memiliki pemahaman yang cukup, namun belum sepenuhnya mendalam mengenai manajemen stres dan dampaknya. Mereka mungkin mengetahui beberapa teknik dasar, namun belum memahami secara menyeluruh tentang pentingnya manajemen stres dalam konteks keseharian mereka. Akibatnya, mereka cenderung mampu mengelola stres dalam situasi ringan, tetapi kewalahan saat dihadapkan pada tekanan yang lebih berat (Nasution et al., 2025). Hal ini dapat menyebabkan gangguan mental ringan seperti kelelahan emosional, kurangnya

motivasi, atau menurunnya konsentrasi dalam belajar (Alim et al., 2025).

Bagi mahasiswa dalam kategori sedang, penyebab dari tingkat pemahaman ini bisa jadi karena kurangnya akses terhadap sumber informasi yang berkualitas atau rendahnya partisipasi dalam program-program promosi kesehatan mental di kampus. Meskipun mereka tidak sepenuhnya buta terhadap isu ini, keterbatasan pemahaman dapat memengaruhi efektivitas mereka dalam menghadapi stres yang kompleks. Dampak jangka panjangnya adalah meningkatnya risiko stres kronis atau munculnya gejala-gejala psikologis yang tidak terdeteksi secara dini.

Mahasiswa dalam kategori kurang menunjukkan bahwa mereka memiliki keterbatasan dalam memahami apa itu stres, bagaimana cara mengelolanya, dan sejauh mana stres dapat memengaruhi kondisi mental. Mereka mungkin belum pernah mengikuti pelatihan, seminar, atau pembelajaran terkait kesehatan mental, atau bahkan belum pernah menyadari pentingnya isu ini dalam kehidupan sehari-hari. Akibat dari rendahnya pemahaman ini adalah mereka lebih mudah tersulut oleh tekanan akademik atau sosial, dan tidak memiliki bekal untuk meresponsnya secara sehat.

Kurangnya pemahaman ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti minimnya dukungan dari lingkungan keluarga, kurangnya perhatian dari institusi pendidikan, atau rendahnya kesadaran pribadi akan pentingnya kesehatan mental. Sebagai akibatnya, mahasiswa dengan pemahaman yang rendah ini lebih berisiko mengalami penurunan prestasi, isolasi sosial, hingga gangguan psikologis yang lebih serius apabila tidak diberikan intervensi yang tepat.

Mahasiswa yang berada dalam kategori sangat kurang menunjukkan kondisi paling mengkhawatirkan dalam konteks pemahaman terhadap manajemen stres dan kesehatan mental. Mereka kemungkinan besar tidak memiliki pengetahuan dasar tentang bagaimana stres bekerja dan bagaimana pengaruhnya terhadap kondisi emosional dan fisik. Penyebab utama dari kondisi ini bisa berupa kurangnya edukasi sejak dini, pengalaman pribadi yang negatif, atau tidak adanya akses ke sumber informasi dan dukungan psikososial.

Akibat dari kondisi ini bisa sangat serius. Mahasiswa yang tidak memahami stres cenderung tidak menyadari bahwa dirinya sedang mengalami tekanan berat (Arsini et al., 2023). Mereka mungkin mengabaikan tanda-tanda awal gangguan mental atau bahkan menganggapnya sebagai bagian normal dari kehidupan. Hal ini dapat menyebabkan penundaan dalam mencari bantuan profesional, sehingga masalah yang seharusnya bisa ditangani lebih awal berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih kompleks.

Kondisi mahasiswa dengan pemahaman sangat kurang juga dapat berdampak pada hubungan sosial mereka. Kurangnya kesadaran tentang stres sering kali membuat mereka tidak mampu berkomunikasi dengan baik tentang kondisi emosionalnya. Hal ini bisa berujung pada konflik interpersonal, kesalahpahaman dengan teman sebaya, serta perasaan terasing dan tidak dimengerti oleh lingkungan sekitar. Dalam jangka panjang, dampak ini dapat memperburuk kondisi kesehatan mental mereka secara menyeluruh.

Sementara itu, mahasiswa yang memiliki pemahaman baik hingga sangat baik cenderung menjadi sumber dukungan sosial bagi teman-teman di sekitarnya. Mereka mampu menjadi tempat berbagi, memberikan saran, atau bahkan mendorong teman-teman mereka untuk mencari bantuan profesional. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman yang baik tidak hanya bermanfaat bagi individu itu sendiri, tetapi juga memiliki efek positif bagi lingkungan sosialnya. Dengan demikian, peningkatan pemahaman secara menyeluruh di lingkungan kampus dapat menciptakan ekosistem yang lebih sehat dan suportif.

Copyright © The Author (s) 2025
ISSN: 2776-4516 (Online)

Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk memperhatikan ketimpangan pemahaman ini. Mahasiswa dengan pemahaman rendah dan sangat rendah perlu diberikan perhatian khusus melalui program edukasi yang inklusif dan berkelanjutan. Pemberian informasi yang mudah diakses, pelatihan manajemen stres, serta layanan konseling yang ramah mahasiswa menjadi langkah strategis dalam menanggulangi dampak negatif dari rendahnya pemahaman terhadap manajemen stres dan kesehatan mental. Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi tersebut sangat penting agar seluruh mahasiswa dapat menghadapi tantangan akademik dan kehidupan kampus secara sehat dan adaptif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Makassar masuk kategori sedang. hasil penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran tentang kondisi pemahaman mahasiswa saat ini, tetapi juga menggarisbawahi pentingnya peran berbagai pihak dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Upaya kolektif dan berkelanjutan sangat diperlukan agar mahasiswa tidak hanya sukses secara akademik, tetapi juga mampu menjaga stabilitas emosional dan kesejahteraan mental mereka.

REFERENSI

Afdila, J. N., & others. (2016). *Pengaruh terapi guided imagery terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi*. Universitas Airlangga.

Alim, B., Alimsyah, A. S., Taslim, A. M., & others. (2025). PENGARUH LINGKUNGAN BELAJAR DIGITAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK. *Jurnal Citra Pendidikan*, *5*(2), 59–74.

ARDIYANTO, Y. (2024). *TINGKAT PENGETAHUAN TERHADAP PENANGANAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET PANJAT TEBING DKI JAKARTA*. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.

Arsini, Y., Amini, A., & Sinaga, P. W. (2023). Pengaruh Berfikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *MUDABBIR Journal Research and Education Studies*, *3*(2), 17–26.

Hamu, A. H., Kedang, S. B. A., Nugroho, F. C., & Vanchapo, A. R. (2023). PENDAMPINGAN REMAJA DALAM UPAYA MENINGKATAN KESEHATAN MENTAL. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, *2*(10), 2169–2176.

Handayani, E. S. (2022). *Kesehatan mental (mental hygiene)*. Universitas Islam Kalimantan MAB.

Maharani, A., Zeifuddin, A., Safitri, D. A., Rosada, H. S., & Anshori, M. I. (2023). Kesejahteraan mental karyawan dalam era digital: dampak teknologi pada kesejahteraan mental karyawan dan upaya untuk mengatasi stres digital. *Jurnal Ekonomi, Bisnis Dan Manajemen*, *2*(4), 113–130.

Nasution, F., Cahya, S. A., Khairuzzakiah, H., Barus, V. A., & Syahputra, M. R. (2025). Peran Kecerdasan Emosi dalam Menghadapi Tantangan Peran Ganda pada Wanita Dewasa Awal. *EDU SOCIETY: JURNAL PENDIDIKAN, ILMU SOSIAL DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, *5*(1), 37–44.

Nurhaliza, S., Fadhilla, W., Putra, R. D., & Hanoselina, Y. (2025). Peningkatan Pemahaman Membangun Budaya Pola Hidup Sehat Dikalangan Remaja di Parupuk Tabing Kota Padang. *Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial Dan Politik*, *2*(2), 200–209.

Palupi, A. D. H. (2023). Literature review: Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*.

Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *JIEM: Journal Of Islamic Education and Management*, *5*(1), 36–43.

Sahputra, D., Fawri, A., Rapono, M., Asyfa, A., Putra, A. M., & others. (2025). *Konseling Kesehatan Mental bagi Mahasiswa di Perguruan Tinggi*. Prokreatif Media.

Siregar, I. M. (2024). Manajemen Stres Strategi Menghadapi Tekanan Hidup. *Circle Archive*, *1*(4).

Syafruddin, M. A., & Ikadarny, I. (2024). Motivation of Physical Education Students in Completing the Final Project. *JOURNAL RESPECS (Research Physical Education and Sports)*, *6*(3), 315–320.

Syulthoni, Z. B., Haykal, M. N., Eljatin, D. S., & Ul, S. A. (2025). Pelatihan Psychological First Aid (PFA) dan Stress Management untuk Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama FKK ITS 2024. *J. Pengabdi. Kpd. Masy*, *9*(1), 1–9.

Copyright © The Author (s) 2025
ISSN: 2776-4516 (Online)