

Between Work and Study: Psikoedukasi Manajemen Stres pada Mahasiswa Pekerja

Indah Fitriani¹, Djudiyah²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Malang

indahfitriani psikologi@gmail.com¹ djudiyah@umm.ac.id²

ABSTRACT

Working students face academic and work demands simultaneously, making them vulnerable to stress and difficulties in managing it. Stress management psychoeducation is expected to help working students understand the concept of stress, coping strategies, and assertive communication as skills that support interpersonal stress management. This study aims to evaluate changes in the cognitive understanding of working students after participating in group-based stress management psychoeducation activities. The study used a one-group pretest–posttest design with six working students participating in a public speaking training community. The program was implemented through structured sessions using lectures, worksheets, case studies, focused group discussions, relaxation role plays, and priority setting exercises. Understanding was measured using a multiple-choice test with four alternative answers. The analysis results showed $t = -7.05$ with $p = 0.001$ ($p < 0.05$). This indicates that stress management psychoeducation has a significant effect on working students. The post-test mean ($M=7.50$) was greater than the pre-test mean ($M = 5.33$). These findings indicate that stress management psychoeducation was followed by an increase in working students' cognitive understanding of stress, coping, and assertive communication skills relevant to the context of dual roles.

Keywords : Working Students, Psychoeducation, Stress Management, Coping, Assertive Communication.

ABSTRAK

Mahasiswa pekerja menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara simultan sehingga rentan mengalami stres dan kesulitan dalam pengelolaannya. Psikoedukasi manajemen stres diharapkan dapat membantu mahasiswa pekerja memahami konsep stres, strategi *coping*, serta komunikasi asertif sebagai keterampilan pendukung pengelolaan stres interpersonal. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi perubahan pemahaman kognitif mahasiswa pekerja setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi manajemen stres berbasis kelompok. Penelitian menggunakan desain *one-group pretest–posttest* dengan partisipasi enam mahasiswa pekerja dalam komunitas pelatihan *public speaking*. Program dilaksanakan melalui sesi terstruktur menggunakan ceramah, *worksheet*, studi kasus, diskusi kelompok terfokus, *role play* relaksasi, dan latihan penentuan prioritas. Pengukuran pemahaman dilakukan menggunakan tes pilihan ganda empat alternatif jawaban. Hasil analisis menunjukkan $t = -7,05$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan psikoedukasi manajemen stres pada mahasiswa yang bekerja. *Mean post-test* ($M=7,50$) lebih besar dibanding *pre-test* ($M = 5,33$). Temuan ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi manajemen stres diikuti oleh peningkatan pemahaman kognitif mahasiswa pekerja mengenai stres, *coping*, serta keterampilan komunikasi asertif yang relevan dengan konteks peran ganda.

Kata kunci : Mahasiswa Pekerja, Psikoedukasi, Manajemen Stres, Coping, Komunikasi Asertif.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang berada pada tahap transisi penting dalam perkembangan kehidupan, di mana mereka menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional secara bersamaan. Masa ini menjadi periode yang penuh tantangan karena mahasiswa dihadapkan pada tanggung jawab untuk mencapai prestasi akademik sekaligus mengembangkan diri dalam berbagai peran sosial (Utami, 2020). Dalam konteks tersebut, mahasiswa dituntut memiliki kemampuan adaptasi yang baik agar mampu menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan tuntutan kehidupan lainnya. Fenomena mahasiswa yang bekerja sambil kuliah kini semakin umum terjadi, terutama karena tuntutan ekonomi dan keinginan untuk memperoleh pengalaman profesional sebelum lulus (Ferdiawan *et al.*, 2020). Di satu sisi, bekerja dapat membantu mahasiswa mengembangkan kemandirian dan keterampilan hidup; namun di sisi lain, beban ganda dari peran sebagai pekerja dan mahasiswa sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan.

Studi fenomenologis oleh Purba & Mercedes (2023) menggambarkan mahasiswa yang bekerja sebagai individu yang menjalankan “tiga pilar peran”: bekerja, kuliah, dan keluarga. Ketiga peran tersebut menuntut performa optimal, sehingga ketika salah satunya terganggu, keseimbangan psikologis individu akan terancam. Konflik peran ini dikenal sebagai *work-study conflict*, yaitu kondisi ketika tuntutan satu peran menghambat pemenuhan peran lainnya (Samaratunga *et al.*, 2025). Akibatnya, mahasiswa kerap mengalami rasa bersalah karena tidak mampu hadir sepenuhnya dalam salah satu peran, yang berujung pada peningkatan stres, kelelahan emosional, serta penurunan performa akademik dan pekerjaan (Creed *et al.*, 2023). Kondisi ini menunjukkan adanya ketegangan psikologis yang berkelanjutan akibat ketidakseimbangan peran.

Sumber stres utama bagi mahasiswa yang bekerja umumnya berasal dari kesulitan membagi waktu dan menanggung tuntutan peran yang saling tumpang tindih. Rivaldi (2024) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja mengalami stres sedang hingga tinggi akibat beban kuliah dan pekerjaan yang berjalan bersamaan. Ketika stres tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat menurunkan kesejahteraan psikologis, motivasi belajar, bahkan memunculkan keinginan untuk menghentikan salah satu peran yang dijalani.

Stres merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia dan dapat muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau perubahan yang melebihi kapasitas adaptifnya. Menurut *World Health Organization* (2023), stres adalah keadaan ketegangan mental atau emosional yang timbul akibat situasi sulit, dan bila berlangsung lama dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental maupun fisik. Menurut teori stres klasik dari Lazarus dan Folkman (1984), stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Dalam konteks mahasiswa yang bekerja, stres terjadi karena individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan ganda dari pekerjaan dan akademik secara seimbang, sehingga muncul perasaan kewalahan dan ketegangan emosional.

Kemampuan penyesuaian diri menjadi aspek penting bagi mahasiswa yang bekerja dalam menghadapi situasi tersebut. Lusi (2021) menegaskan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja perlu menyesuaikan diri terhadap ritme kehidupan yang lebih padat, perubahan pola istirahat, dan ekspektasi sosial yang tinggi. Namun, tidak semua individu mampu beradaptasi dengan baik, terutama mereka yang belum memiliki keterampilan pengelolaan stres yang memadai. Kelelahan fisik dan mental yang berkepanjangan dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja. Raharjo & Prahara (2022) menemukan bahwa *burnout* merupakan gangguan yang paling sering dialami mahasiswa yang bekerja paruh waktu, ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap perkuliahan, serta perasaan tidak berdaya dalam menghadapi beban kerja dan studi.

Selain risiko *burnout*, mahasiswa yang bekerja juga rentan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Studi oleh Lazuardi & Rostiana (2024) menunjukkan bahwa modal psikologis seperti optimisme, harapan, dan resiliensi, dan efikasi diri berperan penting dalam menjaga keseimbangan hidup mahasiswa yang bekerja. Individu dengan modal psikologis rendah lebih mudah merasa stres dan kesulitan mengatur waktu antara pekerjaan dan studi. Keseimbangan peran tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti beban kerja dan waktu, tetapi juga oleh faktor internal seperti kemampuan regulasi diri dan manajemen stres (Soleha & Alifia, 2025).

Mahasiswa yang mampu mengenali tanda-tanda stres lebih awal dan melakukan regulasi diri cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih baik. Sayangnya, sebagian besar mahasiswa yang bekerja belum memiliki kemampuan manajemen stres yang optimal. Penelitian Dharmawan (2024) menemukan bahwa banyak mahasiswa Indonesia yang bekerja masih menggunakan strategi *coping* maladaptif seperti menunda tugas, menghindari tanggung jawab, atau menarik diri secara sosial saat menghadapi tekanan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja memerlukan strategi adaptif untuk menghadapi tekanan akibat peran ganda yang dijalani. Misalnya, Fitriana & Wirtati (2025) mengidentifikasi bahwa kesulitan manajemen waktu merupakan sumber utama stres sehingga strategi *problem-focused coping* seperti perencanaan, diskusi dengan atasan (kerja), dan penetapan prioritas tugas menjadi respons yang semestinya digunakan mahasiswa pekerja. Sejalan dengan itu, studi Febriani *et al.* (2024) membuktikan bahwa pelatihan manajemen waktu (*time-management training*), yang meliputi penetapan tujuan, prioritas, penjadwalan harian, dan pengurangan penundaan efektif menurunkan stres akademik dan efisiensi belajar. Lebih lanjut, hasil kajian Creed *et al.* (2023) menunjukkan bahwa manajemen batasan peran (*work-study boundary management*) pada mahasiswa pekerja yang secara aktif menegosiasikan batasan waktu antara kerja dan studi, seperti jadwal kerja fleksibel dan jam kuliah yang disepakati dengan pemberi kerja, serta memperoleh dukungan sosial berkontribusi terhadap penurunan konflik peran dan stres.

Sejumlah penelitian terdahulu juga menyoroti berbagai metode intervensi untuk menurunkan stres pada mahasiswa, termasuk mereka yang bekerja. Intervensi berbasis *mindfulness* menghasilkan penurunan signifikan pada tingkat stres, peningkatan kesejahteraan emosional, dan kualitas tidur (González-Martín *et al.*, 2023; Nardi *et al.*, 2022). Pengembangan keterampilan *coping* berbasis pemecahan masalah serta regulasi emosi melalui praktik *self-compassion* juga terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan secara lebih konstruktif tanpa menurunkan motivasi belajar (Neff & Germer, 2013). Sejalan dengan hasil studi Ebrahimi *et al.* (2013) bahwa pelatihan *problem-solving* terbukti meningkatkan kemampuan mahasiswa mengenali dan mengatasi sumber stres secara konstruktif. Dalam rangka merespon kebutuhan intervensi yang relevan untuk *working students*, literatur menunjukkan bahwa pendekatan multikomponen, yang mengombinasikan psikoedukasi, teknik relaksasi, latihan kognitif (seperti, *cognitive restructuring*), pelatihan *time management*, dan latihan *problem solving* cenderung memberikan hasil lebih konsisten dibanding pendekatan tunggal (Amanvermez *et al.*, 2023; Mansuroğlu, 2024).

Berbagai penelitian sebelumnya membuktikan bahwa intervensi manajemen stres efektif menurunkan tingkat stres pada mahasiswa dan gejala terkait, khususnya pada penelitian dengan desain eksperimental yang lebih kuat. Amanvermez *et al.* (2023) melakukan *systematic review* dan *meta-analysis* terhadap 34 studi yang menguji efektivitas intervensi manajemen stres menunjukkan hasil bahwa intervensi ini memiliki efek signifikan dalam menurunkan *perceived stress*. Intervensi yang memadukan elemen kognitif-perilaku, *mindfulness*, dan *relaxation training* dilaporkan memberikan hasil paling konsisten dalam meningkatkan strategi *coping* adaptif serta kesejahteraan psikologis pada penelitian-penelitian sebelumnya. Studi serupa oleh Juniar *et al.* (2025) yang melakukan *systematic review* dan *meta-analysis* terhadap 28 penelitian yang mengevaluasi efektivitas *stress management interventions* (SMIs) pada mahasiswa di negara berpendapatan rendah dan menengah, memaparkan hasil bahwa intervensi manajemen stres secara signifikan menurunkan tingkat stres. Jenis intervensi yang paling umum adalah pendekatan berbasis *mindfulness* dan terapi kognitif-perilaku (CBT), disusul psikoedukasi dan pelatihan *coping skills*. Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas intervensi manajemen stres pada mahasiswa, sebagian besar studi berfokus pada intervensi klinis atau terstruktur intensif dengan desain eksperimental yang kuat. Sementara itu, bukti empiris mengenai evaluasi awal psikoedukasi berbasis komunitas pada mahasiswa pekerja masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks peningkatan pemahaman kognitif sebagai luaran awal intervensi.

Psikoedukasi menjadi salah satu pendekatan promotif-preventif yang dilaporkan efektif untuk membantu individu memahami dan mengelola stres dengan lebih konstruktif. Program ini melatih peserta mengenali sumber stres, memahami dampaknya terhadap kesejahteraan, serta mempelajari strategi pengelolaan yang tepat. Melalui pendekatan edukatif, mahasiswa diajak

mengembangkan kesadaran diri terhadap stres serta cara penanganannya. Hasil studi Mansuroğlu (2024) yang meneliti efektivitas pelatihan manajemen stres berbasis psikoedukasi terhadap 102 mahasiswa keperawatan tingkat awal di Turki, juga menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat stres yang dirasakan serta peningkatan kemampuan *coping* dan resiliensi psikologis pada kelompok intervensi dibanding kelompok kontrol. Program intervensi ini memfokuskan pada peningkatan kesadaran stres, pengenalan strategi *coping* adaptif, dan penguatan resiliensi psikologis. Dalam hal ini, psikoedukasi tidak hanya berorientasi pada pemberian informasi, melainkan juga pengembangan kemampuan adaptif melalui latihan reflektif dan kegiatan praktis yang menumbuhkan kesadaran emosional.

Kebutuhan terhadap intervensi seperti ini semakin meningkat seiring bertambahnya jumlah mahasiswa yang bekerja di Indonesia. Bagi sebagian mahasiswa, stres kerap dianggap bagian wajar dari proses adaptasi. Namun, jika tidak dikelola secara tepat, stres dapat berkembang menjadi gangguan emosional serius seperti kecemasan, kelelahan mental, atau depresi ringan (Dharmawan, 2024). Oleh sebab itu, peningkatan literasi psikologis melalui psikoedukasi menjadi langkah strategis dalam membantu mahasiswa memahami dan mengatasi tekanan secara lebih sehat.

Keseimbangan peran menjadi faktor penting yang menentukan kemampuan mahasiswa yang bekerja untuk tetap produktif tanpa mengorbankan kesejahteraan diri. Lazuardi & Rostiana (2024) menegaskan bahwa mahasiswa yang mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan studi cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup dan kinerja yang lebih baik dibandingkan mereka yang gagal menyeimbangkannya. Dengan demikian, intervensi psikoedukatif berbasis manajemen stres menjadi upaya relevan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis sekaligus mengoptimalkan peran ganda mahasiswa yang bekerja. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat kemampuan pengelolaan stres, tetapi juga meningkatkan daya lenting (*resilience*) dan efikasi diri agar individu mampu berfungsi secara adaptif dalam berbagai konteks kehidupan (Mansuroğlu, 2024).

Berdasarkan pemaparan teoritis dan empiris yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini difokuskan pada kegiatan psikoedukasi manajemen stres yang memperkenalkan konsep dasar stres serta strategi pengelolaannya pada mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja. Kegiatan ini dirancang sebagai pendekatan edukatif yang bertujuan meningkatkan pemahaman kognitif peserta mengenai stres, sumber stres, dan strategi *coping* yang adaptif, serta tidak dimaksudkan sebagai bentuk intervensi terapi psikologis secara langsung. Literatur yang dipaparkan sebelumnya digunakan untuk menegaskan bahwa peningkatan literasi stres dan pengenalan strategi *coping* merupakan langkah awal yang penting dalam membantu individu menghadapi tekanan peran ganda secara lebih konstruktif. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah kegiatan psikoedukasi manajemen stres dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa pekerja mengenai stres yang mereka alami serta cara-cara pengelolaannya.

Sejalan dengan tujuan evaluatif tersebut, penelitian ini juga diarahkan untuk mengembangkan dan mengevaluasi kegiatan psikoedukasi manajemen stres yang relevan dengan kebutuhan mahasiswa pekerja, khususnya dalam meningkatkan pemahaman mereka terhadap dinamika stres dan strategi *coping* yang dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan ini, peserta diharapkan memperoleh pengetahuan yang lebih terstruktur mengenai stres serta memiliki kesadaran awal untuk menerapkan strategi pengelolaan stres yang adaptif. Manfaat penelitian ini antara lain memberikan dasar empiris awal bagi pengembangan program psikoedukasi berbasis komunitas bagi mahasiswa pekerja, memperluas pemahaman mengenai peran psikoedukasi sebagai pendekatan promotif-preventif dalam konteks pendidikan tinggi, serta menawarkan alternatif intervensi edukatif yang relatif mudah diakses dan dapat diterapkan tanpa harus melalui layanan terapi psikologis formal.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan model *one-group pre-test-post-test design*. Dalam desain ini, seluruh peserta mengikuti kegiatan psikoedukasi manajemen stres sebagai program edukatif, kemudian dilakukan pengukuran pemahaman kognitif sebelum dan sesudah kegiatan. Desain *pre-experimental* merupakan pendekatan penelitian yang melibatkan satu kelompok tanpa kelompok kontrol pembanding, sehingga lebih tepat digunakan untuk evaluasi awal suatu program atau intervensi berbasis komunitas (Creswell & Creswell, 2018). Model *one-group pretest-posttest* mencakup pengukuran awal (*pre-test*), pemberian perlakuan atau intervensi, serta pengukuran akhir (*post-test*) pada kelompok yang sama untuk mengidentifikasi perubahan yang terjadi setelah intervensi diberikan (Creswell, 2009). Desain ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mengevaluasi perubahan pemahaman kognitif peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi, tanpa bertujuan untuk menarik kesimpulan kausal yang bersifat definitif. Dengan kata lain, penelitian ini berfokus pada adanya perubahan sebelum dan sesudah kegiatan, tidak dimaksudkan untuk membuktikan bahwa kegiatan psikoedukasi merupakan satu-satunya penyebab perubahan yang terjadi.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa pekerja yang tergabung dalam komunitas pelatihan *public speaking* dan mengikuti kegiatan psikoedukasi manajemen stres. Komunitas tersebut dibentuk oleh enam mahasiswa dari berbagai jurusan dan angkatan, yang memiliki minat dan keahlian dalam bidang komunikasi, khususnya keterampilan berbicara di depan umum. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik *convenience sampling*, berdasarkan ketersediaan dan kesediaan peserta untuk berpartisipasi dalam kegiatan. Jumlah subjek penelitian adalah enam orang mahasiswa pekerja yang mengikuti seluruh rangkaian

psikoedukasi dari awal hingga akhir kegiatan. Subjek terdiri dari tiga orang laki-laki dan tiga orang perempuan. Keanggotaan peserta dalam komunitas pelatihan *public speaking* berfungsi sebagai konteks sosial kegiatan dan tidak dianalisis sebagai variabel penelitian.

Prosedur dan Analisa Data

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui tiga tahap utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan identifikasi awal (asesmen) terhadap kebutuhan peserta untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi dan tantangan yang dihadapi mahasiswa pekerja, khususnya terkait pengalaman stres, pengelolaan tuntutan peran ganda, serta dinamika komunikasi interpersonal dalam konteks akademik dan pekerjaan. Proses asesmen dilakukan melalui wawancara dan observasi, serta pengisian *Perceived Stress Scale* (PSS-10) sebagai alat *screening* awal tingkat stres peserta. Penggunaan PSS-10 pada tahap ini bertujuan bukan untuk analisis statistik inferensial, melainkan sebagai informasi deskriptif awal yang membantu peneliti memahami karakteristik stres peserta secara umum dan menyesuaikan fokus materi psikoedukasi. Oleh karena itu, data PSS-10 tidak digunakan sebagai variabel penelitian utama dan tidak dianalisis lebih lanjut dalam pengujian hipotesis. Secara deskriptif, hasil *screening* menunjukkan kecenderungan tingkat stres peserta berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hasil asesmen menunjukkan adanya kebutuhan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa pekerja mengenai konsep stres, strategi *coping*, dan komunikasi asertif. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti kemudian merancang program psikoedukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta, mencakup penyusunan materi, *worksheet*, serta instrumen evaluasi pemahaman kognitif yang digunakan pada tahap *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 1. Rincian Program

Tujuan	Metode	Deskripsi kegiatan	Durasi (menit)
Pembukaan: Menyamakan pandangan peneliti dan peserta terhadap kegiatan yang akan dilakukan	Ceramah	1. Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan mengenai deskripsi kegiatan (tujuan serta durasi) terhadap para peserta. 2. Secara bergantian peserta memperkenalkan dirinya 3. Pengisian <i>informed consent</i>	10
Mengetahui tingkat stres yang dirasakan peserta sebelum kegiatan di mulai	<i>Pretest</i>	Peserta diminta mengisi kuesioner	10
Meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep stres, sumber stres, dan dampaknya/pengaruh	Ceramah	Pemberian materi (psikoedukasi) tentang definisi stres, sumber stres, respon stres dan dampaknya/pengaruh terhadap fungsi fisiologis, psikologis,	25

terhadap fungsi fisiologis, psikologis, dan perilaku.		dan perilaku	
Meningkatkan kemampuan identifikasi kondisi stres, sumber stres, dan respons terhadap stres	<i>Worksheet</i>	Peserta diminta untuk menuliskan kondisi stres yang pernah dihadapi dan mengidentifikasi sumber stres (stressor), respon stres dan dampak yang dirasakan dari kondisi stres tersebut.	20
Meningkatkan pemahaman <i>coping</i> stres	Ceramah	Pemberian materi (psikoedukasi) tentang jenis-jenis <i>coping</i> stres	20
	Studi kasus	Peserta dihadapkan kasus yang menggambarkan kondisi stres, kemudian diminta untuk memberikan pendapat terhadap jenis <i>coping</i> stres yang sebaiknya dilakukan	15
	FGD	Peserta diminta untuk mendiskusikan hasil worksheet pada sesi 3 hari pertama, apakah respon yang dituliskan untuk tiap-tiap kondisi stres termasuk adaptif atau maladaptif	20
Meningkatkan pemahaman komunikasi asertif	Ceramah	Pemberian materi (psikoedukasi) tentang komunikasi asertif	15
Melatih kemampuan negoisasi antar anggota komunitas	FGD	Peserta dihadapkan permasalahan dan diminta untuk memikirkan bersama solusi yang mencapai kesepakatan bersama dan mempresentasikan hasil	15
Melatih kemampuan peserta dalam menerapkan strategi manajemen stres adaptif, seperti teknik relaksasi, dan manajemen waktu (menentukan skala prioritas), yang dapat digunakan untuk mereduksi dan mengelola stres.	<i>Role play</i>	Peneliti mengajak peserta untuk mengikuti proses relaksasi	10
	<i>Worksheet</i>	Peneliti meminta peserta untuk menyusun skala prioritas yang dimilikinya dengan menggunakan <i>covey window</i>	15
Mengetahui efektivitas intervensi terhadap tingkat stres peserta	<i>Posttest</i>	Peserta diminta mengisi kembali kuesioner yang sama dengan yang telah diberikan pada saat <i>pretest</i>	10

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan psikoedukasi manajemen stres dilaksanakan dalam satu rangkaian sesi terstruktur dengan menggunakan berbagai metode, yaitu ceramah, *worksheet*, studi kasus, diskusi kelompok terfokus (*focus*

group discussion), *role play*, serta evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test*. Penggunaan variasi metode ini bertujuan untuk memfasilitasi pemahaman kognitif peserta sekaligus memberikan kesempatan untuk refleksi dan aplikasi praktis materi. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan konsep dasar secara sistematis, sedangkan diskusi, studi kasus, dan *role play* bertujuan memperdalam pemahaman melalui pengalaman belajar aktif (Supratiknya, 2011).

Kegiatan diawali dengan sesi pembukaan yang bertujuan menyamakan pandangan antara peneliti dan peserta mengenai tujuan, alur, dan durasi kegiatan. Pada tahap ini, peneliti memperkenalkan diri, menjelaskan deskripsi kegiatan, serta memfasilitasi perkenalan antar peserta. Selanjutnya, peserta diminta mengisi lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan partisipasi. Setelah sesi pembukaan, peserta mengerjakan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pemahaman dan kondisi stres sebelum kegiatan dimulai.

Sesi psikoedukasi inti diawali dengan pemberian materi mengenai konsep stres, yang mencakup definisi stres, sumber stres, serta dampaknya terhadap fungsi fisiologis, psikologis, dan perilaku. Setelah penyampaian materi, peserta diminta mengerjakan *worksheet* untuk mengidentifikasi pengalaman stres yang pernah dihadapi, termasuk sumber stres, respons yang muncul, dan dampak yang dirasakan. Kegiatan ini bertujuan membantu peserta mengenali pola stres secara lebih personal dan kontekstual.

Pada sesi berikutnya, peserta memperoleh psikoedukasi mengenai jenis-jenis *coping* stres. Pemahaman ini diperdalam melalui studi kasus, di mana peserta diminta menganalisis situasi stres dan menentukan strategi *coping* yang dianggap paling sesuai. Selanjutnya, dilakukan diskusi kelompok terfokus untuk membahas hasil *worksheet* sebelumnya, khususnya dalam mengkaji apakah respons yang dituliskan termasuk *coping* adaptif atau maladaptif. Diskusi ini bertujuan memperkuat pemahaman konseptual peserta melalui pertukaran perspektif.

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan psikoedukasi mengenai komunikasi asertif sebagai keterampilan penting dalam mengelola stres interpersonal. Materi ini dilengkapi dengan diskusi kelompok yang berfokus pada latihan negosiasi, di mana peserta diminta merumuskan solusi bersama terhadap permasalahan yang diberikan dan mempresentasikan hasil diskusi. Pada sesi selanjutnya, peserta dilatih menerapkan strategi manajemen stres adaptif melalui *role play* teknik relaksasi serta *worksheet* penyusunan skala prioritas menggunakan *Covey window*.

Tahap akhir kegiatan diisi dengan pelaksanaan *post-test* untuk mengevaluasi perubahan pemahaman peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian psikoedukasi. *Post-test* menggunakan instrumen yang sama dengan *pre-test* sehingga memungkinkan perbandingan skor secara langsung. Rangkaian kegiatan ini secara keseluruhan dirancang untuk meningkatkan pemahaman kognitif peserta mengenai stres, *coping*, dan komunikasi asertif secara bertahap dan terintegrasi (lihat Tabel 1).

Pengukuran pemahaman peserta dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* yang disusun oleh peneliti berdasarkan materi psikoedukasi yang telah

disampaikan. Instrumen evaluasi berupa tes pengetahuan yang terdiri dari 10 soal pilihan ganda yang mencakup konsep stres, strategi *coping*, dan komunikasi asertif. Setiap butir soal memiliki satu jawaban benar, dengan sistem penskoran dikotomis, yaitu skor 1 untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban salah, sehingga skor total berada pada rentang 0 hingga 10. Instrumen ini digunakan sebagai alat evaluasi untuk mengukur perubahan pemahaman kognitif peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan psikoedukasi.

Sebelum dilakukan analisis inferensial, data selisih skor *pre-test* dan *post-test* terlebih dahulu diuji asumsi normalitas menggunakan uji Shapiro–Wilk, mengingat jumlah subjek penelitian kurang dari 50 orang (Razali & Wah, 2011). Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data selisih skor terdistribusi normal ($p = 0,212$; $p > 0,05$). Selanjutnya, analisis perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* dapat dilakukan menggunakan uji *paired-samples t-test* untuk menguji perubahan pemahaman peserta setelah kegiatan psikoedukasi (Field, 2013).

Tabel 2. Uji Normalitas-Saphiro-Wilk

	N	Sig.
Selisih <i>pre-post test</i>	6	.212

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor pemahaman kognitif peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi manajemen stres. Rata-rata skor pemahaman pada saat *pre-test* adalah 5,33 (SD = 1,03), sedangkan pada saat *post-test* meningkat menjadi 7,50 (SD = 1,05) pada enam peserta. Perbedaan nilai rata-rata ini mengindikasikan bahwa peserta memiliki tingkat pemahaman yang lebih tinggi setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan psikoedukasi dibandingkan sebelum kegiatan dilaksanakan.

Tabel 3. Paired Samples Statistic

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error
					Mean
Pair 1	<i>Pre-test</i>	5.3333	6	1.03280	.42164
	<i>Post-test</i>	7.5000	6	1.04881	.42817

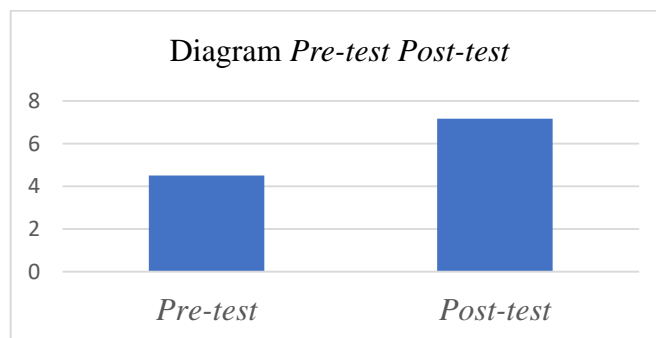
Untuk menguji apakah perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* tersebut signifikan secara statistik, dilakukan analisis menggunakan uji *paired-samples t-test*. Hasil uji menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, dengan nilai $t(5) = -7,05$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Nilai selisih rata-rata yang bernilai negatif menunjukkan bahwa skor *post-test* lebih tinggi dibandingkan skor *pre-test*, yang mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman kognitif peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Selain itu, interval kepercayaan 95% terhadap selisih skor *pre-test* dan *post-test* berada pada rentang $-2,96$ hingga $-1,38$, yang tidak melintasi nilai nol. Temuan ini memperkuat hasil uji statistik

bahwa perbedaan skor yang diperoleh bersifat konsisten dan tidak terjadi secara kebetulan.

Tabel 3. Paired Samples t-test

	<i>Paired Differences</i>					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>				
				Lower	Upper			
<i>Pre-test</i>	-2.16667	.75277	.30732	-2.95665	-1.37668	-7.050	5	.001
<i>Post-test</i>								

Secara visual, pola peningkatan skor pemahaman peserta juga ditunjukkan pada Gambar 1. Diagram memperlihatkan bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan skor pada pengukuran *post-test* dibandingkan dengan *pre-test*, dengan pola peningkatan yang relatif seragam. Temuan ini mendukung hasil analisis deskriptif dan inferensial bahwa kegiatan psikoedukasi diikuti oleh peningkatan pemahaman kognitif peserta mengenai stres, strategi *coping*, dan komunikasi asertif.



Gambar 1. Diagram Perubahan *Pre-test* dan *Post-test*

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Seluruh peserta menunjukkan skor *post-test* yang lebih tinggi dibandingkan skor *pre-test*, yang mengindikasikan pola peningkatan pemahaman yang konsisten. Temuan ini mendukung peran psikoedukasi sebagai pendekatan edukatif dalam meningkatkan pemahaman konseptual peserta pada konteks intervensi berbasis komunitas.

PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pemahaman kognitif peserta sebelum dan setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi manajemen stres, dengan nilai $t(5) = -7,05$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,05$).

Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman kognitif peserta setelah pelaksanaan psikoedukasi. Secara deskriptif, skor rata-rata *pre-test* ($M = 5,33$; $SD = 1,03$) lebih rendah dibandingkan skor rata-rata *post-test* ($M = 7,50$; $SD = 1,05$), dengan selisih rata-rata sebesar 2,17 poin. Perbedaan ini mengindikasikan adanya perubahan yang cukup bermakna pada tingkat pemahaman peserta mengenai konsep stres, strategi *coping*, dan komunikasi asertif setelah mengikuti rangkaian psikoedukasi. Pola peningkatan ini konsisten pada seluruh peserta, sebagaimana ditunjukkan oleh diagram perubahan skor *pre-test* dan *post-test*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman kognitif peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi manajemen stres, yang tercermin dari kenaikan skor rata-rata *pre-test* ke *post-test* serta perbedaan yang signifikan secara statistik. Temuan ini konsisten dengan tujuan penelitian yang berfokus pada evaluasi perubahan pemahaman kognitif peserta setelah program edukatif, bukan pada pengujian efektivitas kausal intervensi. Dalam konteks desain *one-group pretest-posttest*, peningkatan skor yang konsisten pada seluruh peserta mengindikasikan bahwa rangkaian kegiatan psikoedukasi diikuti oleh penguatan pemahaman konseptual mengenai stres, strategi *coping*, dan komunikasi asertif.

Secara teoretis, temuan ini selaras dengan *Transactional Model of Stress and Coping* yang menekankan peran proses penilaian kognitif (*appraisal*) dalam pengalaman stres (Lazarus & Folkman, 1984). Psikoedukasi yang menargetkan pemahaman mengenai konsep stres, sumber stres, dan strategi *coping* dapat memengaruhi cara individu menilai situasi menekan (*primary appraisal*) serta kesiapan mereka dalam memilih respons *coping* (*secondary appraisal*). Dengan demikian, peningkatan pemahaman kognitif yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai luaran awal yang relevan secara teoretis, karena berpotensi memengaruhi proses penilaian dan kesiapan *coping* mahasiswa pekerja dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara simultan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi dan pembelajaran manajemen stres dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan terkait stres pada mahasiswa. Tinjauan meta-analitik menunjukkan bahwa psikoedukasi berkontribusi pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran mengenai stres, khususnya pada konteks intervensi edukatif non-terapeutik (Daele *et al.*, 2012). Studi lain pada populasi mahasiswa melaporkan bahwa program edukatif yang terstruktur mampu meningkatkan pemahaman mengenai stres dan strategi *coping*, meskipun dampak terhadap penurunan stres memerlukan desain dan durasi intervensi yang lebih kuat (Saleh *et al.*, 2018). Temuan-temuan tersebut mendukung posisi hasil penelitian ini sebagai bukti awal bahwa psikoedukasi relevan untuk meningkatkan pemahaman konseptual peserta.

Dalam konteks mahasiswa pekerja, peningkatan pemahaman kognitif menjadi temuan yang penting mengingat kelompok ini menghadapi tekanan peran ganda yang berkelanjutan. Literatur mengenai *work-study conflict* menunjukkan bahwa konflik peran berkaitan dengan peningkatan stres dan kelelahan emosional,

terutama ketika individu belum memiliki strategi pengelolaan peran yang adaptif (Creed *et al.*, 2023). Psikoedukasi yang memperkenalkan konsep stres, *coping*, dan komunikasi asertif dapat membantu mahasiswa pekerja memahami dinamika konflik peran yang mereka alami, sehingga memiliki kerangka kognitif yang lebih jelas dalam menafsirkan dan merespons tuntutan tersebut.

Komponen komunikasi asertif dalam kegiatan psikoedukasi juga relevan dengan temuan peningkatan pemahaman peserta. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa komunikasi asertif berkaitan dengan pengelolaan stres interpersonal dan kemampuan menetapkan batasan peran secara lebih sehat (Speed *et al.*, 2017). Dalam konteks mahasiswa pekerja, pemahaman mengenai komunikasi asertif dapat membantu individu menyampaikan kebutuhan dan keterbatasan kepada dosen, atasan, maupun rekan kerja, sehingga berpotensi mengurangi tekanan interpersonal yang memperberat stres. Peningkatan pemahaman peserta mengenai aspek ini memperkuat argumen bahwa psikoedukasi yang bersifat komprehensif mencakup stres, *coping*, dan komunikasi relevan dengan kebutuhan mahasiswa pekerja.

Meskipun demikian, temuan penelitian ini perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan keterbatasan desain. Penggunaan desain pre-eksperimental tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan penelitian untuk menarik kesimpulan kausal mengenai pengaruh psikoedukasi. Selain itu, jumlah peserta yang kecil dan homogen serta fokus pada luaran pemahaman kognitif membatasi generalisasi temuan. Oleh karena itu, peningkatan skor *post-test* dalam penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai indikasi keberhasilan psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman konseptual peserta pada tahap awal, bukan sebagai bukti efektivitas intervensi dalam menurunkan tingkat stres atau mengubah perilaku *coping* secara langsung.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa hasil penelitian konsisten dengan kerangka teoretis stres dan *coping* serta temuan penelitian terdahulu mengenai psikoedukasi dan manajemen stres. Temuan ini mendukung peran psikoedukasi sebagai pendekatan edukatif promotif-preventif yang relevan untuk meningkatkan pemahaman kognitif mahasiswa pekerja dalam konteks intervensi berbasis komunitas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain dengan kelompok pembandingan, jumlah sampel yang lebih besar, serta pengukuran luaran yang lebih beragam untuk menguji dampak psikoedukasi secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman kognitif mahasiswa pekerja mengenai stres, strategi *coping*, dan komunikasi asertif setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi, sebagaimana ditunjukkan oleh skor *post-test* yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan skor *pre-test*. Temuan ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi berpotensi menjadi pendekatan edukatif yang relevan dalam meningkatkan literasi psikologis dalam konteks komunitas non-

klinis, khususnya pada mahasiswa dengan peran ganda. Namun, hasil penelitian ini tidak dimaksudkan sebagai bukti efektivitas kausal intervensi, mengingat desain penelitian menggunakan *pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol serta ukuran sampel yang terbatas. Oleh karena itu, temuan penelitian ini diposisikan sebagai gambaran awal mengenai respons peserta terhadap kegiatan psikoedukasi.

Secara teoretis, hasil penelitian mendukung perspektif stres transaksional yang menekankan peran appraisal kognitif dalam pengalaman stres, dengan menempatkan peningkatan pemahaman konseptual sebagai luaran awal yang valid dalam intervensi promotif-preventif. Secara praktis, psikoedukasi manajemen stres dapat digunakan sebagai intervensi awal yang sederhana, fleksibel, dan mudah diakses untuk mendukung mahasiswa pekerja, serta dapat diimplementasikan oleh institusi pendidikan atau komunitas sebagai upaya peningkatan pemahaman mengenai stres dan pengelolaannya.

Keterbatasan dan Saran Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menafsirkan temuan. Pertama, desain penelitian yang menggunakan pendekatan *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan untuk menarik kesimpulan kausal mengenai dampak psikoedukasi, karena peningkatan pemahaman yang ditemukan dapat dipengaruhi oleh faktor non-spesifik seperti efek pengukuran berulang, refleksi diri peserta, atau dinamika interaksi kelompok selama kegiatan berlangsung. Kedua, ukuran sampel yang kecil dan penggunaan teknik *convenience sampling* membatasi generalisasi temuan penelitian. Ketiga, instrumen penilaian pengetahuan yang dikembangkan khusus untuk kegiatan ini juga belum melalui proses validasi psikometrik formal, sehingga hasil pengukuran perlu ditafsirkan secara hati-hati. Selain itu, keterlibatan peneliti sebagai fasilitator kegiatan yang berpotensi menimbulkan bias ekspektasi dan bias *social desirability* pada respons peserta.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain metodologis yang lebih kuat, seperti *quasi-experimental* atau desain dengan kelompok kontrol, guna meningkatkan kekuatan inferensi kausal. Penggunaan desain longitudinal juga penting untuk mengevaluasi keberlanjutan peningkatan pemahaman kognitif dalam jangka waktu yang lebih panjang. Penelitian selanjutnya perlu melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan beragam agar temuan dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Ketiga, pengembangan dan penggunaan instrumen terstandar dan tervalidasi untuk mengukur literasi psikologis, *coping*, dan variabel terkait sangat dianjurkan guna meningkatkan validitas dan reliabilitas pengukuran. Selain itu, pendekatan *mixed-methods* dapat dipertimbangkan untuk menggali pengalaman subjektif peserta secara lebih mendalam dan menghubungkan peningkatan pemahaman kognitif dengan perubahan perilaku adaptif dan kesejahteraan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberti, R. & Emmons, M. (2017). *Your perfect right: Assertive and Equality in your life and relationships*. Impact Publishers.
- Amanvermez, Y., Rahmadiana, M., Karyotaki, E., Wit, L. D., Ebert, D. D., Kessler, R. C., & Cuijpers, P. (2023). Stress management interventions for college students: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 4(30), 423-444. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12342>
- Creed, P. A., Hood, M., Bialocerkowski, A., Machin, M. A., Brough, P., Kim, S., Winterbotham, S., & Eastgate, L. (2023). *Students managing work and study role boundaries: A person-centred approach*. *Frontiers in Psychology*, 14, 1116031. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1116031>
- Daele, T. V., Hermans, D., Audenhove, C. V. & den Bergh, O. V. (2012). Stress reduction through psychieducation: A meta-analytic review. *Health Education & Behavior*, 39(4), 474-485. <https://doi.org/10.1177/1090198111419202>
- Dharmawan, M. A. (2024). Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Journal of Psychology Today*, 2(2), 74-88.
- Drăghici, G.-L., & Cazan, A.-M. (2022). Burnout and maladjustment among employed students. *Frontiers in Psychology*, 13, 825588. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.825588>
- Ebrahimi, H., Atri, S. B., Ghavipankeh, S., Farnam, A. & Gholizadeh, L. (2013). *The effect of training problem-solving skills on coping skills of depressed nursing and midwifery students*. *Journal of Caring Sciences*, 2(1), 1-9. <https://doi.org/10.5681/jcs.2013.001>
- Erozkan, Atilgan. (2013). The effect of communication skills and interpersonal problem solving skills on social self-efficacy. *Educational Sciences Theory & Practice*, 13(2):739-745
- Febriani, O. K., Dewi, F. I. R., & Heng, P. H. (2024). Efektivitas pelatihan manajemen waktu terhadap stress akademik siswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 16(1), 1-12. [10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss1.art1](https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss1.art1)
- Ferdiawan, R. P., Raharjo, S. T., & Rachim, H. A. (2020). Coping strategi pada mahasiswa yang bekerja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 199.
- Fitriana & Wirtati, I. (2025). Application of coping strategies in overcoming stress in college students while working at the faculty of da'wah and communication, state Islamic university of north Sumatra. *JKPI: Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 6(3), 1-12. <https://doi.org/10.32806/JKPI.V6I3.988>
- Gonzalez-Martín, A. M., Aibar-Almazan, A., Rivas-Campo, Y., Castellote-Caballero, Y. & Carcelen-Fraile, M. dC. (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>
- Juniar, D., van Ballegooijen, W., Kleygrewe, G., van Schaik, A., Passchier, J., & Riper, H. (2025). *Stress management interventions for university students in low-and*

- middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Digital Health, 7*, 1603389. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2025.1603389>
- Lazarus, R. S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality, 1*(3), 141–169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Lazuardi, L. A. & Rostiana. (2024). Peran modal psikologis terhadap keseimbangan kehidupan kerja pada mahasiswa pekerja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 8*(1), 167-173. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i1.27226>
- Lusi, R. A. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Mediapsi, 7*(1), 5-16. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.2>
- Mansuroğlu, Sercan. (2024). *The effectiveness of stress management training given to first-class health major students in perceiving and coping with stress and developing resilience: A randomized controlled trial. Applied Psychology: Health and Well-Being, 17*(1), e70014. <https://doi.org/10.1111/aphw.70014>
- Nardi, W. R., Elshabassi, N., Spas, J., Zima, Alex., Saadeh, F. & Loucks, E. (2022). Students experiences of an 8-week mindfulness-based intervention at a college of opportunity: A qualitative investigation of the mindfulness-based college program. *BMC Public Health, 22*, 14775. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14775-5>
- Neff, K. D. & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Purba, G. Y. L. & Mercedes, H. K. (2023). Studi fenomenologi tiga pilar peran kehidupan mahasiswa Kota Batam: Bekerja, kuliah dan keluarga. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi, 5*(2), 12-22.
- Raharjo, S. T. & Prahara, S. A. (2022). Mahasiswa yang bekerja: Problem focused coping dengan academic burnout. *Jurnal Sudut Pandang (JSP), 2*(1), 175-192. <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>
- Rivaldi, A. A. (2024). Analisis faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, 2*(4), 11-18. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4378>
- Saleh, D., Camart, N., Sbeira, F., & Romo, L. (2018). Can we learn to manage stress? A randomized controlled trial carried out on university students. *PLoS ONE, 13*(9), e0200997. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200997>
- Samaratunga, M., Kamardeen, I., & Chathurangi, B. N. M. (2025). *Work–study conflict stressors and impacts: A cross-disciplinary analysis of built environment undergraduates. Buildings, 15*(6), 973. <https://doi.org/10.3390/buildings15060973>

- Slavich, G. M. (2016). Life stress and health: A review of conceptual issues and recent findings. *Teaching of Psychology*, 43(4), 346–355. <https://doi.org/10.1177/0098628316662768>
- Soleha, R. S. J. & Alifia, N. (2025). Analisis work life balance dan upaya mengatasi peran konflik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. *Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(6), 705-713. <https://doi.org/10.59435/menulis.v1i6.414>
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., Goldfried, M. R. (2017). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), 1-20. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12216>
- Utami, A. T. (2020). Pengambilan risiko pada mahasiswa bekerja. *Psikologika*, 25(1), 111-132. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art9>
- Weiss, E. M., Staggl, S., Holzner, B., Rumpold, G., Dresen, V., & Canazei, M. (2024). Preventive effect of a 7-week app-based passive psychoeducational stress management program on students. *Behavioral Sciences*, 14(3), 180. <https://doi.org/10.3390/bs14030180>
- World Health Organization. (2023). Stress. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>