



# Pelatihan Manajemen Stres pada Mahasiswa

## Stress Management Training for Student in University

Muthia Aryuni<sup>1,\*</sup>, Jane Mariem Monepa<sup>2</sup>, Meilisa Silviana Patodo<sup>2</sup>

Published online: 6 Desember 2024

### ABSTRAK

Mahasiswa kerap dihadapkan pada berbagai tekanan akademik dan pribadi yang dapat memicu stres, sehingga diperlukan upaya untuk mengelola tekanan ini guna menjaga kesejahteraan mental. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan manajemen stres kepada mahasiswa agar mereka dapat mengelola stres secara efektif. Peserta pelatihan terdiri dari 30 orang mahasiswa. Instrumen yang digunakan meliputi modul pelatihan, tes pengetahuan (pretest dan posttest) untuk mengukur pemahaman peserta, serta Perceived Stress Scale untuk menilai tingkat stres sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil analisis data menunjukkan: a) 90% peserta mengalami stres sedang, 6,7% stres rendah, dan 3,3% stres berat; b) nilai pretest berkisar antara 10 hingga 60, dengan peningkatan signifikan pada nilai posttest (rentang 70-100); c) skor N-Gain rata-rata sebesar 71,71 yang termasuk dalam kategori efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan manajemen stres. Temuan ini menegaskan bahwa pelatihan yang diberikan efektif dalam membantu mahasiswa mengenali dan mengelola stres, yang penting bagi keseimbangan emosional dan performa akademik mereka.

Kata kunci: Manajemen Stres; Pelatihan; Mahasiswa

**Abstract:** Students are often faced with various academic and personal pressures that can trigger stress, so efforts are needed to manage this pressure to maintain mental well-being. This service activity aims to provide stress management knowledge and skills to students so that they can manage stress effectively. The training participants consisted of 30 students. The instruments used include training modules, knowledge tests (pretest and posttest) to measure participants' understanding, and the Perceived Stress Scale to assess stress levels before and after training. The results of data analysis showed: a) 90% of participants experienced moderate stress, 6.7% low stress, and 3.3% severe stress; b) pretest scores ranged from 10 to 60, with a significant increase in posttest scores (range 70-100); c) the average N-Gain score was 71.71 which is included in the effective category in improving stress management knowledge and skills. These findings confirm that the training provided is effective in helping students recognize and manage stress, which is important for their emotional balance and academic performance.

Keywords: Stress Management; Training; Student in University

### PENDAHULUAN

Studi tentang manajemen stres pada mahasiswa menjadi semakin penting dalam konteks pendidikan tinggi saat ini. Mahasiswa mengalami berbagai tekanan yang kompleks dan beragam, mulai dari tuntutan akademik yang tinggi, persaingan antar teman sejawat, hingga masalah keuangan dan hubungan interpersonal. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa stres yang tidak terkendali dapat memiliki dampak serius terhadap kesejahteraan mahasiswa, baik secara fisik maupun mental (Kristensen et al., 2023).

<sup>1-4</sup> Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako

\*) *corresponding author*

Muthia Aryuni  
Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako

Email: muthiaaryuni@gmail.com

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *American Psychological Association* (APA), lebih dari 60% mahasiswa melaporkan mengalami tingkat stres yang tinggi dalam setahun terakhir, dan lebih dari 30% di antaranya merasa bahwa stres tersebut mengganggu kemampuan akademis mereka (*American Psychological Association*, 2023). Selanjutnya, hasil penelitian Aryuni & Lintin, (2024) pada 260 mahasiswa Universitas Tadulako pada tahun 2023 ditemukan sebanyak 53,5% mahasiswa mengalami stress dengan kategori tinggi, 42,5% berada dalam kategori stress sedang dan 4,2% dalam kategori stress rendah. Hal ini menunjukkan bahwa stres dapat menjadi hambatan signifikan dalam pencapaian tujuan akademis mahasiswa.

Tidak hanya itu, stres yang berkepanjangan juga dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Junker et al., (2021) mengemukakan bahwa stress berdampak signifikan pada tiga aspek penting individu, yaitu; (1) aspek kognitif ditandai dengan adanya kebingungan, sering lupa, kekhawatiran dan kepanikan, (2) aspek emosi ditandai dengan gejala sensitif dan mudah marah, frustrasi dan merasa tidak berdaya, (3) aspek perilaku terlihat dari kurangnya minat untuk bersosialisasi, kecenderungan menarik diri dan timbulnya rasa malas dalam beraktivitas. Selanjutnya menurut penelitian Asif et al., (2020) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami stres kronis memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan tidur, gangguan pola makan bahkan kecenderungan untuk mengonsumsi alkohol atau obat-obatan terlarang sebagai bentuk koping yang tidak sehat.

Stress erat hubungannya dengan resiliensi dan coping. Resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari situasi sulit (Vinkers et al., 2020), sedangkan coping suatu tindakan yang dilakukan individu untuk meminimalisir dampak stress negatif atau bahkan mengatasi stress (Stanisławski, 2019). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu mengelola stress dengan efektif cenderung menggunakan berbagai strategi koping yang adaptif, dapat mengurangi tingkat stress dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Mahasiswa yang mendapat pelatihan dalam manajemen stress pada tahun pertama kuliah memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan tingkat stress yang lebih rendah pada tahun-tahun berikutnya dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang tidak mendapat pelatihan serupa (Ali et al., 2024). Selain itu upaya pencegahan stress sejak awal masa perkuliahan dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan dalam mengurangi risiko gangguan kesehatan mental dan meningkatkan kesuksesan akademis mahasiswa (Zisopoulou & Varvogli, 2023).

Hal ini menunjukkan bahwa investasi dalam pengembangan program manajemen stress bagi mahasiswa dapat memberikan hasil jangka panjang yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan akademis mereka. Oleh karena itu, memahami dan mengelola stress dengan efektif menjadi kunci penting bagi keberhasilan akademis dan kesejahteraan mahasiswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan manajemen stress yang baik cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, performa akademis yang lebih baik, serta lebih mampu mengatasi tantangan dan tekanan yang mereka hadapi di lingkungan pendidikan tinggi (Thaha et al., 2023).

Strategi manajemen stress yang efektif bagi mahasiswa menjadi sangat relevan dan bermanfaat, dengan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana mahasiswa mengalami dan merespons stress. Institusi pendidikan dapat mengembangkan program-program intervensi yang sesuai dan memberikan dukungan yang dibutuhkan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesuksesan akademis mahasiswa.

Mahasiswa yang sehat secara mental tentu akan berpengaruh pada performansi belajarnya di kampus. Mereka bisa mencetak banyak prestasi, menyelesaikan kuliah tepat waktu serta berhasil dalam karirnya kelak. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan tentang pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola stress pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat. Pelatihan ini diharapkan agar mahasiswa memiliki keterampilan manajemen stress yang baik sehingga memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, performa akademis yang lebih

baik, serta lebih mampu mengatasi tantangan dan tekanan yang mereka hadapi di lingkungan pendidikan tinggi.

## METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelatihan Manajemen Stress dilakukan oleh dosen Fakultas Kedokteran yang juga sebagai Psikolog kepada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Palu dengan jumlah peserta tiga puluh orang. Instrumen yang digunakan adalah: modul pelatihan, tes pengetahuan tentang keterampilan mengelola stress yang diberikan pada *pre-test* dan *post-test* serta *Perceive Stress Scale* yang berfungsi untuk mengukur tingkat stress peserta. Analisis data menggunakan uji N-Gain Score untuk mengetahui efektifitas pemberian pelatihan manajemen stress. Pelatihan Manajemen Stress terdiri dari tiga tahap utama yang akan dijelaskan pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1. Tahap kegiatan Pelathian Manajemen Stres**

No.	KEGIATAN	TUJUAN	LUARAN	PELAKSANA
<b>TAHAP 1: PERSIAPAN</b>				
1.	Membuat modul pelatihan manajemen stress	Agar materi, tujuan dan manfaat sesuai dengan kebutuhan mahasiswa	Modul Manajemen Stress	Muthia Aryuni
2.	Menyusun <i>rundown</i> pelatihan manajemen stress	Untuk mengefisiensikan waktu	Rundown Pelatihan	Muthia Aryuni
3.	Menentukan instrument mengukur tingkat stress	Untuk mengetahui tingkat stress mahasiswa	<i>The Perceived Stress Scale</i> (PSS-10)	Muthia Aryuni
4.	Membuat soal <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	Untuk mengetahui adanya perubahan pengetahuan dari kegiatan pelatihan	Soal <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	Jane M. Monepa Meilisa S. Patodo
5.	Menentukan tempat pelaksanaan kegiatan pelatihan	Agar pelatihan dapat berjalan dengan efektif dan kondusif		Muthia Aryuni Jane M. Monepa Meilisa S. Patodo
<b>TAHAP 2: PELAKSANAAN</b>				
1.	Memberikan <i>instrument screening</i> tingkat stress kepada peserta	Memiliki data tingkat stress mahasiswa	Data tingkat stress	Jane M. Monepa Meilisa S. Patodo
2.	Memberikan <i>pretest</i>	Untuk mengetahui <i>baseline</i> awal pengetahuan mahasiswa tentang stress	Data <i>pretest</i>	Jane M. Monepa Meilisa S. Patodo
3.	Pemberian materi manajemen stres	Agar mahasiswa memiliki pengetahuan dan keterampilan manajemen stress	Pengetahuan dan keterampilan manajemen stress	Muthia Aryuni Jane M. Monepa Meilisa S. Patodo
4.	Memberikan <i>posttest</i>	Untuk mengetahui perubahan pengetahuan mahasiswa	Data <i>posttest</i>	Jane M. Monepa Meilisa S. Patodo
<b>TAHAP 3: EVALUASI</b>				
1.	Melakukan evaluasi keseluruhan tahapan pelatihan	Untuk mengetahui efektivitas pelatihan manajemen stres	Data tingkat stress dan selisih nilai <i>pretest</i> <i>posttest</i> .	Muthia Aryuni Jane M. Monepa Meilisa S. Patodo

## HASIL

### 3.1 Deskripsi Peserta

**Tabel 2. Deskripsi Peserta Berdasarkan jenis Kelamin dan Usia**

Deskripsi	Frekuensi (N= 30)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	33,3%
Perempuan	20	66,7%
Usia		
20 tahun	4	13,3%
21 tahun	14	46,7%
22 tahun	10	33,3%
23 tahun	2	6,7%

### 3.2 Kategori *Perceive Stress Scale*

**Tabel 3. Kategori Tingkat Stress**

Kategori	Frekuensi	Presentase
Stress Rendah	2	6,7%
Stress Sedang	27	90%
Stress Berat	1	3,3%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

### 3.3 Hasil *Pretest* dan *Posttest*

**Tabel 4. Hasil *Pretest* dan *Posttest***

Statistik Deskripsi	N	Mean	Standar Deviasi	Nilai Min	Nilai Maks
Pretest	30	45	15,70	10	60
Posttest	30	83,67	10,98	70	100

### 3.4 Analisis Uji *Gain Score*

Untuk mengetahui efektivitas pemberian “Pelatihan Manajemen Stress” dalam pengabdian ini, maka dilakukan uji N-gain score dengan mengacu pada kategori dibawah ini.

**Tabel 5. Kategori Efektivitas N-Gain**

Nilai N-Gain (%)	Kategori
< 40	Tidak Efektif
40 – 55	Kurang Efektif
56 – 75	Cukup Efektif
> 76	Efektif

**Tabel 6. Hasil Uji *Gain Score***

Responden	Pretest	Posttest	NGain Score
01	70	100	1.00
02	50	80	.60
03	30	80	.71
04	40	70	.50
05	60	90	.75
06	60	80	.50
07	60	100	1.00
08	30	70	.57
09	40	80	.67
10	60	80	.50
11	50	100	1.00

12	30	70	.57
13	40	90	.83
14	50	80	.60
15	30	70	.57
16	20	70	.63
17	50	90	.80
18	60	90	.75
19	70	100	1.00
20	30	100	1.00
21	40	80	.67
22	10	60	.56
23	40	70	.50
24	60	90	.75
25	60	90	.75
26	40	80	.67
27	70	90	.67
28	30	90	.86
29	40	90	.83
30	30	80	.71
		<b>Mean</b>	<b>77,71</b>
		<b>Minimal</b>	<b>50</b>
		<b>Maksimal</b>	<b>100</b>

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan uji N-Gain score, diperoleh nilai rata-rata N-Gain score sebesar 71,71 yang termasuk dalam kategori efektif. Adapun nilai N-gain score minimal adalah 50 dan maksimal 100. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kegiatan pelatihan manajemen stress pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palu terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa tentang cara mengelola stres yang efektif.



**Gambar 1. Pelatihan Manajemen Stres**

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan sebanyak 27 (90%) peserta berada dalam kategori stress sedang, 2 (6,7%) peserta berada dalam kategori stress rendah dan 1 (3,3%) peserta berada dalam kategori stress berat. Mengetahui dan mendeteksi tingkat stres pada mahasiswa sangatlah penting, terutama karena stres memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mental, fisik, dan akademik mereka. Berdasarkan analisis data yang diperoleh, mayoritas mahasiswa mengalami stress sedang, yang dapat mempengaruhi kemampuan belajar dan kinerja mereka jika tidak ditangani dengan baik.

Stres pada mahasiswa sering kali berasal dari tekanan akademik, ekspektasi pribadi dan tuntutan sosial (Aryuni & Lintin, 2024). Berdasarkan teori *Transactional Model of Stress and Coping*, stres muncul ketika individu merasa bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya (Obbarius et al., 2021). Pada konteks mahasiswa, tekanan dari tugas-tugas kuliah, ujian, dan adaptasi sosial seringkali menjadi pemicu utama stres. Mengetahui tingkat stres, seperti yang terdeteksi dalam analisis, memberikan wawasan awal mengenai keadaan psikologis mahasiswa sehingga intervensi tepat waktu dapat dilakukan.

Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan dan depresi. Sebuah studi oleh Córdova Olivera et al., (2023) menemukan bahwa stres merupakan salah satu faktor terbesar yang mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa, yang berkontribusi pada penurunan kualitas hidup mereka. Dengan mengetahui tingkat stres mahasiswa, lembaga pendidikan dapat memberikan dukungan yang diperlukan, baik melalui konseling maupun program intervensi lainnya untuk mencegah masalah kesehatan mental yang lebih serius.

Berdasarkan hasil analisis yang menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres memiliki efek positif dengan peningkatan nilai posttest yang signifikan, hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa psikoedukasi dengan memberikan pengetahuan dan mengajarkan keterampilan mengelola stress efektif dalam membantu mahasiswa dapat mengurangi distress dan meningkatkan kemampuan coping mahasiswa (Aryuni, 2022). Selain itu, uji N-Gain score yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengindikasikan bahwa pelatihan tersebut berhasil membekali mahasiswa dengan keterampilan praktis untuk mengelola stres.

Mendeteksi tingkat stres juga penting untuk mengurangi dampak jangka panjangnya terhadap prestasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Asif et al., (2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres kronis cenderung mengalami penurunan motivasi belajar dan prestasi akademik yang buruk. Dengan demikian, deteksi dini dan intervensi melalui pelatihan manajemen stres dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan produktivitas akademik.

Stres juga berkontribusi terhadap masalah kesehatan fisik, seperti gangguan tidur, tekanan darah tinggi, dan penurunan sistem kekebalan tubuh (Stefanaki et al., 2018). Mengetahui tingkat stres dapat membuat mahasiswa memungkinkan pengambilan langkah pencegahan untuk mengurangi risiko kesehatan ini. Stres berkepanjangan dapat melemahkan sistem imun, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap penyakit (Zafar et al., 2021). Program pelatihan yang efektif dapat membantu mahasiswa mengelola stres, sehingga berdampak positif pada kesehatan fisik mereka.

Efektivitas pelatihan manajemen stres, seperti yang dibuktikan oleh hasil uji N-Gain score dengan rata-rata sebesar 71,71, menunjukkan bahwa program tersebut berhasil meningkatkan pengetahuan mahasiswa dalam keterampilan mengelola stres. Hal ini selaras dengan berbagai penelitian dan teori tentang intervensi manajemen stres yang menegaskan bahwa pelatihan dapat membantu individu memahami dan mengelola stres secara lebih efektif.

Secara keseluruhan, deteksi dini tingkat stres pada mahasiswa memungkinkan intervensi yang lebih efektif dan dapat mencegah berbagai dampak negatif yang ditimbulkan oleh stres, baik dari segi kesehatan mental, fisik, maupun akademik. Hal ini menggarisbawahi pentingnya program pelatihan manajemen stres di lingkungan pendidikan tinggi. Tuntutan untuk berprestasi, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan menghadapi ujian sering kali menjadi sumber utama stres di kalangan mahasiswa. Monserrat-Hernández et al., (2023) menemukan bahwa tekanan akademik merupakan penyebab signifikan dari stres kronis di kalangan mahasiswa.

Mahasiswa sering menghadapi transisi besar, seperti berpindah dari rumah ke lingkungan kampus, beradaptasi dengan kehidupan sosial yang baru, atau mengambil tanggung jawab lebih besar dalam kehidupan mereka. Penelitian dari Agustiningih (2019) menunjukkan bahwa adaptasi terhadap perubahan-perubahan ini sering menyebabkan kecemasan dan stres. Selain itu, banyak mahasiswa yang menghadapi tekanan finansial terkait biaya pendidikan, kebutuhan sehari-hari, dan

ketidakpastian ekonomi di masa depan. Stres keuangan ini berkontribusi pada peningkatan stres secara keseluruhan.

## KESIMPULAN

Berikut adalah kesimpulan terkait pelatihan manajemen stres untuk mahasiswa berdasarkan hasil dan pembahasan sebelumnya.

### a. Efektivitas Pelatihan Terbukti Meningkatkan Pengetahuan Stres

Pelatihan manajemen stres pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palu terbukti efektif dengan N-Gain score rata-rata 71,71. Hal ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan mahasiswa tentang keterampilan mengelola stres, yang mendukung pentingnya program intervensi dalam membekali mereka dengan strategi yang relevan untuk menghadapi tekanan akademik dan kehidupan sehari-hari.

### b. Deteksi Tingkat Stres Dini Mengurangi Dampak Negatif

Deteksi dini tingkat stres, seperti yang ditemukan dalam kategori stres sedang pada mayoritas mahasiswa, memungkinkan institusi pendidikan untuk segera memberikan intervensi yang tepat. Ini penting untuk mencegah dampak negatif yang lebih serius, termasuk penurunan prestasi akademik, gangguan kesehatan mental, dan masalah fisik.

### c. Intervensi Berbasis CBT dan Mindfulness Efektif dalam Manajemen Stres

Pelatihan manajemen stres terbukti membantu mahasiswa mengurangi gejala stres, meningkatkan kesejahteraan mental, dan memperbaiki kemampuan coping. Pendekatan ini menjadi dasar yang kuat untuk diterapkan lebih luas dalam lingkungan pendidikan tinggi.

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako, Lembaga Penelitian dan Penjaminan Mutu Universitas Tadulako dan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Palu.

## REFERENCES

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Ali, M. N., Aryuni, M., & Yotolembah, A. N. I. G. (2024). *Navigasi Karir; Mengasah Soft Skills di Era Digital*. Lakeisha.
- American Psychological Association. (2023). *Stress in America 2023: A nation recovering from collective trauma*. APA.
- Aryuni, M. (2022). Psikoedukasi Soft Skill untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Keterampilan Mengelola Waktu dan Mengelola Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Kreatif Online*, 10(2), 32–40. <https://jurnal.fkip.untad.ac.id/index.php/jko/article/view/2279/1490>

- Aryuni, M., & Lintin, G. B. R. (2024). Interaksi Resiliensi dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Mengalami Distress. *Indonesia Berdaya*, 5(1) 2024, 351–264.
- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.1873>
- Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
- Junker, S., Pömmer, M., & Traut-Mattausch, E. (2021). The impact of cognitive-behavioural stress management coaching on changes in cognitive appraisal and the stress response: a field experiment. *Coaching*. <https://doi.org/10.1080/17521882.2020.1831563>
- Kristensen, S. M., Larsen, T. M. B., Urke, H. B., & Danielsen, A. G. (2023). Academic Stress, Academic Self-efficacy, and Psychological Distress: A Moderated Mediation of Within-person Effects. *Journal of Youth and Adolescence*. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01770-1>
- Monserrat-Hernández, M., Checa-Olmos, J. C., Arjona-Garrido, Á., López-Liria, R., & Rocamora-Pérez, P. (2023). Academic Stress in University Students: The Role of Physical Exercise and Nutrition. *Healthcare (Switzerland)*. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172401>
- Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., & Rose, M. (2021). A Modified Version of the Transactional Stress Concept According to Lazarus and Folkman Was Confirmed in a Psychosomatic Inpatient Sample. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.584333>
- Stanisławski, K. (2019). The coping circumplex model: An integrative model of the structure of coping with stress. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00694>
- Stefanaki, C., Pervanidou, P., Boschiero, D., & Chrousos, G. P. (2018). Chronic stress and body composition disorders: implications for health and disease. In *Hormones*. <https://doi.org/10.1007/s42000-018-0023-7>
- Thaha, R. M., Asram, A., Rahman, M. A., & Lifoia, C. (2023). The Correlation of Knowledge Level on Stress Management with Mental Health of Hasanuddin University Students. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v19i1.25435>
- Vinkers, C. H., van Amelsvoort, T., Bisson, J. I., Branchi, I., Cryan, J. F., Domschke, K., Howes, O. D., Manchia, M., Pinto, L., de Quervain, D., Schmidt, M. V., & van der Wee, N. J. A. (2020). Stress resilience during the coronavirus pandemic. *European Neuropsychopharmacology*. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2020.05.003>
- Zafar, M. S., Nauman, M., Nauman, H., Nauman, S., Kabir, A., Shahid, Z., Fatima, A., & Batool, M. (2021). Impact of Stress on Human Body: A Review. *European Journal of Medical and Health Sciences*. <https://doi.org/10.24018/ejmed.2021.3.3.821>
- Zisopoulou, T., & Varvogli, L. (2023). Stress Management Methods in Children and Adolescents: Past, Present, and Future. In *Hormone Research in Paediatrics*. <https://doi.org/10.1159/000526946>