

## Peningkatan Pengelolaan Stres dan Manajemen Emosi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Kristen IAKN Kupang

Ronal Andres Bay<sup>1</sup>, Betryani Rabeka Penna<sup>2</sup>, Marwin Henuk<sup>3</sup>, Charles Marten Luter Tallan<sup>4</sup>, Lodia Amelia Banik<sup>5</sup>, Irene Elvira Daik<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Psikologi Kristen, Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Indonesia

\*e-mail: [bay.ronal@yahoo.com](mailto:bay.ronal@yahoo.com)<sup>1</sup>, [betrypenna05@gmail.com](mailto:betrypenna05@gmail.com)<sup>2</sup>, [marwyntovan@gamil.com](mailto:marwyntovan@gamil.com)<sup>3</sup>, [sandysyukur84@gmail.com](mailto:sandysyukur84@gmail.com)<sup>4</sup>

### Abstrak

*Kegiatan ini membahas tentang masalah yang berkaitan dengan stres yang dialami individu akibat berbagai faktor, termasuk masalah kesehatan fisik, konflik pribadi, dan lingkungan yang tidak mendukung dan memberikan gambaran dari Stres berkepanjangan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, yaitu gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Masalah ini diangkat karena tingginya tingkat stres yang dialami oleh individu di era modern, yang bisa mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Ini sangat penting untuk menyadarkan orang akan pentingnya kesehatan mental, sehingga kegiatan ini relevan untuk memberikan solusi dan strategi pengelolaan stres. Topik ini juga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang dampak stres dan pentingnya dukungan psikologis. Metode yang di gunakan dari kegiatan ini adalah pelaksanaan kegiatan seminar berdasarkan hasil seminar oleh mahasiswa psikologi Kristen semester satu IAKN Kupang. Kegiatan pelaksanaan seminar ini mengeksplorasi hubungan antara stres, lingkungan, dan teknik pengelolaan emosi, dengan fokus pada kegiatan pelaksanaan seminar sebagai cara untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Hasil menunjukkan bahwa creative journaling tidak hanya mengurangi gejala kecemasan dan depresi, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri individu, dengan memberikan ruang untuk refleksi dan ekspresi diri, creative journaling membantu seseorang merasa lebih terhubung dengan emosi mereka. Jadi, creative journaling dapat menjadi salah satu cara yang bermanfaat dalam pengelolaan stres dan manajemen emosi untuk meningkatkan kesejahteraan mental*

**Kata Kunci:** Emosi, Journaling, Mental, Stres

### Abstract

*This activity discusses issues related to stress experienced by individuals due to various factors, including physical health problems, personal conflicts, and an unsupportive environment and provides an overview of prolonged stress that can have a negative impact on mental health, namely psychological disorders such as anxiety and depression. This issue was raised because of the high levels of stress experienced by individuals in the modern era, which can affect physical and mental health. It is very important to make people aware of the importance of mental health, so this activity is relevant to provide solutions and strategies for managing stress. This topic also aims to increase public understanding of the impact of stress and the importance of psychological support. The method used in this activity is the implementation of seminar activities based on the results of a seminar by first semester Christian psychology students at IAKN Kupang. The implementation of this seminar explores the relationship between stress, environment, and emotional management techniques, with a focus on the implementation of seminar activities as a way to improve mental well-being. The results show that creative journaling not only reduces symptoms of anxiety and depression, but also increases individual self-awareness, by providing space for reflection and self-expression, creative journaling helps someone feel more connected to their emotions. So, creative journaling can be one of the useful ways in managing stress and managing emotions to improve mental well-being*

**Keywords:** Emotions, Journaling, Mental, Stress

## 1. PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu kondisi yang dapat disebabkan oleh tekanan fisik, pengaruh lingkungan, atau masalah sosial. Menurut WHO, lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia menderita stres, menjadikannya masalah kesehatan terbesar keempat. Sebuah penelitian yang dilakukan di Inggris (2013-2014) menunjukkan bahwa wanita (54,62%) lebih rentan terhadap

dampak stres dibandingkan pria (45,38%). Di Jawa Tengah, data tahun 2006 menunjukkan terdapat 704.000 orang yang menderita gangguan jiwa. Dari jumlah tersebut, 608.000 menderita stres dan 96.000 memiliki gangguan mental serius. Menurut laporan WHO, sekitar 2,2% penduduk Jawa Tengah menderita stres. Tingkat stres di kalangan pelajar juga tinggi. Secara global, antara 38 dan 71 persen pelajar menderita stres, tetapi di Asia angkanya antara 39,6 dan 61,3 persen. Di Indonesia angkanya berkisar antara 36,7% hingga 71,6%. Hal ini menunjukkan bahwa stres merupakan masalah serius, terutama bagi pelajar yang sering kali menghadapi banyak tekanan akademis dan sosial. (Ambarwati et al., 2019). Stres yang sering dialami oleh siswa adalah stres akademik (Taufik, T., Ildil, I., & Ardi, Z. 2013 dalam (Barseli et al., 2017) Stres pada mahasiswa tak hanya dialami oleh mahasiswa tingkat atas, tetapi mahasiswa tahun pertama juga kerap mengalami stres. Penelitian (Fakhriyani Vidya, 2019) menunjukkan fakta sebanyak 4 mahasiswa (4,3%) dari 92 mahasiswa tahun pertama mengalami stres ringan, 66 mahasiswa (71,7%) dari 92 mahasiswa tahun pertama mengalami stres sedang, dan sebanyak 22 (23,9%) dari 92 mahasiswa tahun pertama mengalami stres berat. Dengan demikian, mahasiswa rentan mengalami stres. (Erindana et al., 2021)

Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan implementasi ilmu pengetahuan yang sangat vital, terutama dalam lingkup pendidikan tinggi. Di kalangan mahasiswa, khususnya di Program Studi Psikologi IAKN Kupang, pengelolaan stres dan manajemen emosi menjadi isu yang sangat penting. Mahasiswa umumnya menghadapi beragam tekanan, yang berasal dari tuntutan akademik, interaksi sosial, serta permasalahan pribadi. (Putri et al., 2015) Situasi ini berpotensi menimbulkan stres berkepanjangan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental serta kinerja akademis mereka. Oleh karena itu, penting untuk menyelenggarakan kegiatan yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan emosi secara efektif. (Sinaga & Ritonga, 2023)

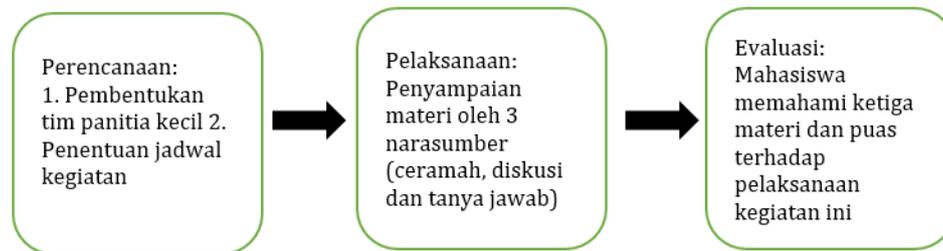
Seminar yang diadakan di kelas ini diikuti oleh 58 peserta, semua merupakan mahasiswa Psikologi IAKN Kupang. Tujuan seminar ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai teknik-teknik pengelolaan stres dan manajemen emosi yang efektif. (Wahjono, 2022) Dalam acara ini, peserta diajak untuk berpartisipasi aktif melalui diskusi, simulasi, dan praktik langsung, sehingga mereka dapat menerapkan pengetahuan yang didapatkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan mahasiswa dapat lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan dan sekaligus meningkatkan kesejahteraan mental mereka. (Supini et al., 2024)

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang pentingnya pengelolaan stres dan manajemen emosi, memberikan keterampilan praktis untuk mengatasi stres serta emosi negatif, dan mendorong mahasiswa untuk menerapkan teknik-teknik yang telah dipelajari dalam aktivitas sehari-hari. (Kristina, 2022) Selain itu, kegiatan ini juga berfungsi untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah Bahasa Indonesia. Dengan demikian, diharapkan bahwa kegiatan ini akan memberikan kontribusi positif bagi mahasiswa Psikologi IAKN Kupang dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental mereka.

## 2. METODE

Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan beberapa tahapan: perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap pertama adalah perencanaan, dan panitia kecil dibentuk untuk memfasilitasi proses persiapan dan koordinasi. Tugas panitia adalah mengatur kegiatan, mengelola komunikasi, dan memilih pembicara yang akan hadir. Panitia ini terdiri dari dua dosen 1 dosen pengampuh dan 1 dosen pemateri dan enam siswa. Pada tahap ini, panitia memutuskan topik, pembicara dan rencana kegiatan. Langkah selanjutnya adalah melaksanakan aktivitas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilakukan dalam format seminar dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Kegiatan ini akan melibatkan 2 dosen dan mahasiswa sebanyak 55 orang sesuai dengan keahlian masing-masing dosen. Setelah membantuk panitia dan memilih 3 pemateri yang di mana 1 dosen psikologi dan 2 mahasiswa selanjutnya kegiatan pelaksanaan (PKM) yang di lakukan melalui seminar yang di laksanakan pada tanggal 12 desember di ruangan A208 yang berlokasi di gedung A kampus Institut Agama Kristen Negeri Kupang (IAKN KUPANG) Sasaran

dalam Kegiatan pelaksanaan (PKM) adalah kiranya dengan edukasi ini mahasiswa dapat lebih memahami dan lebih mampu manajemen stres dan manajemen emosi dengan baik. Tahap terakhir adalah evaluasi, dimana tim yang telah dibentuk melakukan penilaian terhadap pelaksanaan kegiatan PKM. (Banik et al., 2024) Hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa memahami materi yang disampaikan dan merasa puas terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Gambaran umum pelaksanaan kegiatan ditunjukkan pada diagram berikut



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan kegiatan (PKM)

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Penyebab Stres Dan Dampak Stres

Pelaksanaan pengabdian ini memiliki tujuan utama yakni untuk memberikan edukasi kepada mahasiswa terkait pengelolaan stres dan juga manajemen emosi guna memperkuat soft skill yang krusial dalam dunia akademis dan profesional dalam dunia psikologi, seperti kemampuan komunikasi, pemecahan masalah, dan manajemen emosi. Seminar ini diadakan pada Kamis, 12 Desember 2024 bertempat di IAKN Kupang. Tema PKM ini yaitu "Pentingnya pengelolaan stres dan manajemen emosi". Peserta dalam kegiatan ini merupakan mahasiswa dari program studi yang ada di IAKN Kupang yaitu, program studi Psikologi Kristen dengan total keseluruhan sebanyak 57 orang. Kegiatan ini dibagi dalam tiga sesi pemaparan materi. Namun sebelum masuk dalam pemaparan, kegiatan ini dibuka terlebih dahulu oleh ibu Lodia Amelia Banik, M. Hum selaku dosen pengampuh mata kuliah Bahasa Indonesia.

Setelah selesai pembukaan, kegiatan dilanjutkan pada pemaparan materi sesi I dengan judul materi Penyebab stres dan dampak stres. Materi ini dibawakan oleh Ibu Irene Elvira Daik, S. Si Teol. M.Psi selaku Dosen Mata Kuliah Psikologi Kepribadian dengan menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab Pada sesi pertama ini, mahasiswa diberikan pemahaman berkaitan dengan apa itu stres, narasumber di berikan waktu untyuk mengemukakan para audiens dengan memberikan edukasi terkait apa saja dampak stres dan juga narasumber juga terus memberikan edukasi terkait teknik pengelolaan stres dan bagaimana cara pengelolaan stres. Kecerdasan emosi itu sangat penting di dalam hal apa pun (Prawitasari, 2019).



Gambar 2. Pemaparan Materi dari Narasumber 1

Pada sesi ini narasumber 1 terus berusaha untuk menjelaskan terkait dengan Stres adalah respons alami tubuh terhadap tekanan yang muncul ketika ada kesenjangan antara tuntutan dan kemampuan kita untuk memenuhinya. Stres dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi penyakit fisik seperti penyakit berat, konflik pribadi, dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Faktor eksternal mencakup keadaan di luar kendali individu, seperti masalah keluarga, ekonomi, lingkungan, atau peristiwa dunia seperti perang. Efek stres dirasakan

dalam empat cara utama: fisik, kognitif, emosional, dan perilaku. Pada tingkat fisik, stres dapat menyebabkan masalah tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing, kelelahan, dan kekurangan energi. Secara kognitif, stres dapat menyebabkan kebingungan, kelupaan, kekhawatiran, dan kepanikan. Secara emosional, stres dapat membuat orang lebih sensitif, marah, mudah tersinggung dan merasa tidak berdaya. Efek perilaku meliputi hilangnya minat dalam interaksi sosial, kecenderungan kesepian, dan kemalasan. (Barseli et al., 2017)

Manajemen stres sangat penting untuk mencegah efek samping yang lebih serius. Ada tiga tahap utama dalam manajemen stres. (Harnawati, 2023) Pertama, kenali sumber stres (internal atau eksternal) dan atasi. Yang kedua adalah mempraktikkan strategi penanggulangan yang ada atau mempelajari keterampilan baru. Dan ketiga, mengevaluasi efektivitas teknik yang digunakan dan, jika perlu, mengeksplorasi alternatif. Teknik manajemen stres yang efektif mencakup penanganan yang berfokus pada masalah, yang melibatkan perencanaan langkah-langkah spesifik untuk memecahkan masalah, dan penanganan yang berfokus pada emosi, yang melibatkan keterlibatan dalam aktivitas yang menyenangkan untuk menghilangkan stres sementara. (Mentari et al., 2020) " Ada. Selain itu, terapi diskusi kelompok dapat membantu individu menerima dukungan sosial dan solusi dari orang lain, sementara imajinasi terbimbing dapat membantu meningkatkan relaksasi melalui membayangkan objek yang menenangkan. Secara keseluruhan, materi ini menekankan bahwa stres merupakan bagian alami dari kehidupan, tetapi efek stres dapat dikelola dengan memahami penyebab, efek, dan cara yang tepat untuk mengatasinya. Mengelola stres dapat meningkatkan kualitas hidup Anda, menjaga kesehatan mental dan fisik, dan mencegah masalah yang lebih serius di masa mendatang.

## **3.2. Dampak Buruk Lingkungan Terhadap Individu**

### **3.2.1. Kebiasaan Buruk Dan Dampak Yang Di Timbulkan**

Dari hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan buruk adalah pola perilaku negatif yang terbentuk melalui pengulangan yang terus-menerus, hingga akhirnya menyatu dengan kehidupan sehari-hari. Kebiasaan ini sering kali dimulai dari tindakan kecil yang memberikan kenyamanan atau kebahagiaan sesaat, namun seiring berjalannya waktu, kebiasaan tersebut dapat berkembang menjadi perilaku otomatis yang sulit untuk dihentikan, meskipun kita menyadari dampak negatifnya. Pengamatan yang dilakukan menunjukkan bahwa lingkungan perkotaan, dengan segala kompleksitasnya, berperan signifikan dalam memperkuat kebiasaan buruk. Tingginya tingkat polusi udara dan suara khas perkotaan tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap meningkatnya masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Fakhriyani Vidya, 2019) yang dikutip oleh (Sinaga & Ritonga, 2023) yang menyoroti hubungan erat antara kondisi lingkungan dan munculnya perilaku maladaptif sebagai mekanisme koping. Dampak kebiasaan buruk bersifat multidimensi dan saling berkaitan. Secara fisik, kebiasaan seperti merokok dan pola makan yang tidak sehat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis, termasuk kanker, diabetes, dan gangguan kardiovaskular. Gaya hidup sedentari yang minim aktivitas fisik tidak hanya menyebabkan penurunan massa otot dan stamina, tetapi juga berpotensi memicu osteoporosis. Di sisi lain, pola tidur yang tidak teratur dan kebiasaan begadang melemahkan sistem imun, mempercepat proses penuaan, dan dapat mengakibatkan kelelahan kronis. Dari sudut pandang mental, kebiasaan menunda pekerjaan atau prokrastinasi menciptakan siklus stres yang berkelanjutan akibat tumpukan tugas, diiringi perasaan bersalah dan penurunan motivasi. Kecanduan media sosial juga merupakan masalah serius, karena dapat memicu gangguan kecemasan sosial, menurunkan produktivitas, dan mengganggu pola tidur, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kualitas hidup. Dampak kebiasaan buruk tidak hanya terbatas pada individu, tetapi juga memiliki konsekuensi sosial dan finansial yang signifikan. Perilaku impulsif, seperti belanja berlebihan atau kecanduan judi online, dapat mengganggu stabilitas keuangan pribadi dan keluarga. Di samping itu, kecenderungan untuk mengisolasi diri karena terlalu asyik dengan dunia digital dapat merusak hubungan interpersonal dan mengurangi keterampilan sosial. Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan yang komprehensif dalam

mengatasi kebiasaan buruk, mencakup kesadaran diri, modifikasi lingkungan, dan dukungan sosial. Intervensi yang bersifat preventif dan kuratif perlu dikembangkan dengan mempertimbangkan akar masalah serta faktor pemicu yang spesifik, agar dapat menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan dan bermakna bagi peningkatan kualitas hidup secara holistik.

### 3.2.2. Pengelolaan Kebiasaan Buruk

Mengubah kebiasaan buruk memerlukan pendekatan yang terencana serta kesadaran penuh. Narasumber 2 mengajak kita untuk mendalami akar dari kebiasaan yang ingin kita ubah dan menerapkan strategi yang realistis. Langkah awal yang perlu diambil adalah mengidentifikasi kebiasaan buruk secara jujur, seperti menunda-nunda pekerjaan atau pola tidur yang tidak teratur. Kesadaran akan dampak negatif dari kebiasaan tersebut terhadap kesehatan fisik, mental, dan hubungan sosial adalah hal penting yang dapat memicu keinginan untuk berubah. Motivasi dari dalam diri menjadi penggerak utama dalam proses ini. Tujuan yang ditetapkan perlu bersifat spesifik dan personal, seperti keinginan untuk tidur lebih awal agar dapat bangun dengan segar. Tujuan yang jelas ini akan membantu kita tetap fokus ketika godaan untuk kembali ke kebiasaan lama muncul. Narasumber juga menekankan pentingnya memulai dengan langkah-langkah kecil guna menghindari kegagalan. Misalnya, jika ingin berolahraga, kita bisa mulai dengan berjalan kaki selama 10-15 menit setiap hari sebelum meningkatkan intensitasnya.

Menggantikan kebiasaan buruk dengan aktivitas positif juga merupakan strategi yang cukup efektif. Ketika keinginan untuk kembali ke kebiasaan buruk muncul, kita bisa mengalihkan perhatian dengan melakukan perilaku yang lebih baik, seperti membaca buku alih-alih menonton film di malam hari atau memilih camilan sehat saat merasa stres. Lingkungan sosial dan fisik juga memiliki peranan penting. Menciptakan suasana yang mendukung, seperti menjauh dari teman-teman yang mengajak begadang atau mengatur ruang kerja agar lebih kondusif, sangat dianjurkan. Perubahan tidak selalu berjalan mulus, dan kegagalan merupakan bagian dari proses ini. Evaluasi diri saat menghadapi kemunduran sangatlah penting untuk menganalisis penyebabnya dan memperbaiki strategi yang telah diterapkan. Memberikan penghargaan atas setiap kemajuan, sekecil apa pun, juga akan memberikan motivasi tambahan. Contohnya, merayakan pencapaian kecil atau sekadar mengakui usaha kita dapat membangun rasa percaya diri.



Gambar 3. Pemaparan materi oleh narasumber 2

### 3.3. Penerapan Creative Journaling

Dalam rangkaian kegiatan bersama Narasumber 3, pendekatan creative journaling menunjukkan efektivitasnya sebagai metode inovatif untuk mengelola stres dan emosi. Sesi interaktif yang diadakan mendorong peserta untuk menjelajahi berbagai teknik ekspresi kreatif, yang berfungsi sebagai alat untuk refleksi diri dan pemrosesan emosi. Narasumber 3 memulai dengan menjelaskan konsep dasar creative journaling, yang melampaui pencatatan fakta semata. Metode ini menekankan integrasi antara tulisan bebas, seni visual, dan elemen kreatif lainnya, menciptakan ruang ekspresi yang lebih menyeluruh. Dalam praktiknya, peserta merespons dengan sangat positif terhadap pendekatan ini. Selama sesi praktik, terlihat bahwa peserta yang awalnya mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan secara verbal menemukan kemudahan dalam mengekspresikannya lewat media kreatif. Banyak yang melaporkan merasakan katarsis emosional saat mengalihkan pikiran dan perasaan mereka ke dalam bentuk visual atau tulisan bebas. Narasumber 3 menekankan bahwa proses kreatif ini membantu

menciptakan jarak psikologis yang diperlukan untuk melihat masalah dengan perspektif yang lebih objektif. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa setelah tiga sesi pelaksanaan, mayoritas peserta mengalami peningkatan signifikan dalam mengelola stres. Mereka melaporkan penurunan kecemasan dan merasa lebih terkendali dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Beberapa peserta bahkan menyadari pola pikir negatif yang sebelumnya tidak terdeteksi, yang kemudian berhasil mereka transformasikan melalui proses kreatif yang berkelanjutan. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang disampaikan oleh Narasumber 3, termasuk studi yang membuktikan efektivitas journaling dalam konteks terapeutik. Data penelitian menunjukkan bahwa pendekatan kreatif seperti ini tidak hanya membantu mengurangi gejala stres, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri serta kemampuan dalam regulasi emosi. Narasumber 3 menegaskan bahwa kunci keberhasilan metode ini terletak pada fleksibilitasnya, yang memungkinkan setiap individu menemukan gaya ekspresi yang paling sesuai dengan kepribadian mereka. Melalui tulisan, gambar, kolase, atau kombinasi berbagai media, *creative journaling* menawarkan jalur pribadi untuk memahami dan mengelola pengalaman emosional.



Gambar 4. Pemaparan materi serta parketek creative journaling bagi para audiens

#### 4. KESIMPULAN

Dari pelaksanaan seminar ini, dapat disimpulkan bahwa manajemen emosi dan pengelolaan stres merupakan elemen yang sangat penting dalam mencapai kesejahteraan mental dan fisik. Melalui penerapan teknik *creative journaling*, peserta mengalami penurunan tingkat stres yang signifikan, yang menunjukkan efektivitas metode ini sebagai alat untuk mengelola tekanan psikologis. *Creative journaling* tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi, tetapi juga memfasilitasi refleksi diri yang mendalam. Hal ini memungkinkan individu untuk mengolah perasaan secara lebih sehat dan terstruktur. Pendekatan ini membantu peserta dalam mengidentifikasi sumber stres, memahami pola emosi yang mereka alami, serta mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa kombinasi antara ekspresi kreatif dan teknik manajemen emosi dapat menjadi solusi praktis dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Peserta yang terlibat melaporkan peningkatan dalam kesadaran diri, kemampuan mengatur emosi, dan ketahanan psikologis, yang pada gilirannya mengurangi dampak negatif stres dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini memberikan kontribusi berharga bagi pengembangan intervensi kesehatan mental yang inovatif dan mudah diakses. *Creative journaling* dapat diterapkan tidak hanya dalam konteks terapeutik, tetapi juga sebagai alat pengembangan diri bagi masyarakat umum. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengeksplorasi penerapan metode ini dalam berbagai konteks, dengan memperhatikan perbedaan individu dan faktor kultural yang dapat memengaruhi efektivitasnya. Dengan demikian, seminar ini tidak hanya menegaskan pentingnya manajemen stres dan emosi, tetapi juga menawarkan solusi kreatif yang dapat diterapkan secara luas untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh 56 mahasiswa yang telah memberikan kontribusi besar dalam pengumpulan dana yang sangat penting untuk menyelesaikan penelitian ini. Tanpa dukungan dan kerja keras kalian, proses penelitian yang kami

lakukan dalam seminar pada tanggal 12 Desember 2024 ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik. Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada para pengamat (observer) yang telah membantu dalam mengobservasi dan menganalisis data hasil penelitian, memberikan wawasan yang sangat berharga bagi kami.

Terakhir, ucapan terima kasih kami tujukan kepada Ibu Lodia Amelia Banik, M.Hum., dosen pengampuh, yang telah memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berarti dalam proses penelitian ini. Bantuan dan dukungan yang Ibu berikan sangat berperan penting dalam kesuksesan penelitian ini. Sekali lagi, terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Semoga kerja sama kita membawa manfaat yang besar bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jki.5.1.2017.40-47>
- Bana, P., Primanata, D., Dewi, H. S. C. P., & Erta, E. (2023). Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Selama Perkuliahan Hybrid. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 351–358. <https://doi.org/10.36312/linov.v8i2.1326>
- Banik, L. A., Lelo, K., Nubatonis, S. M., Manu, K. P. D., Seko, N., & Bili, N. F. M. (2024). Peningkatan Kapasitas Berpikir Kritis Mahasiswa: Menjembatani Dunia Pikiran Dan Tindakan. 4(3), 7–12.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Fakhriyani Vidya, D. (2019). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019).
- Fakhri, N., Ain, N., Insana Purnama, L., & Azzuric Abshar, S. (n.d.). Pengaruh Pemberian Terapi Journaling Dalam Menurunkan Tingkat Stress Klien di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 2023.
- Hairunni'am, W., Safitri, F. I., & Febriani, F. (2022). Mengelola Stress dan Emosi Negative dalam Perspektif Stoisme. <http://proceedings.radenfatah.ac.id/index.php/lc-TiaRS/>
- Harnawati, R. A. (2023). Penerapan Manajemen Stres Untuk Mengelola Stres Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), 117. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v11i2.237>
- Kristina, K. (2022). Dampak Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres, Kecemasan, Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan. *Sebatik*, 26(1), 6672. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v26i11663>
- Labola, Y. A. (n.d.). *Dampak Stres Terhadap Individu dan Organisasi Serta Pengelolaannya*. <https://www.researchgate.net/publication/322870016>
- Leuwol, F. S., Yusuf, R., Wahyudi, E., & Jamin, N. S. (n.d.). Pengaruh Kualitas Lingkungan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Individu di Kota Metropolitan. In *Jurnal Multidisiplin West Science* (Vol. 02, Issue 08).
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>
- Prawitasari, J. E. (1998). Kecerasan emosi. *Buletin Psikologi*, 6(1), 21–31.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258.

<https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>

- Patricia Gunadhi, L., Raudhah Salsabila, N., Ronggo Waluyo, J. H., Timur, T., Barat, J., & Artikel, I. (2023). TEKNIK MANAJEMEN STRES YANG EFEKTIF PADA REMAJA. *Journal for Management Student (JFMS)*, 3(1). <https://journal.unsika.ac.id/index.php/jfms>
- Purnama, N. L. A., Widayanti, M. R., Yuliati, I., & Kurniawaty, Y. (2023). PENGARUH MEKANISME COPING TERHADAP STRES REMAJA. *JURNAL RISET KESEHATAN POLTEKKES DEPKES BANDUNG*, 16(1), 10–20. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i1.2448>
- Sinaga, M. A., & Ritonga, F. U. (2023). Meningkatkan Pengembangan Diri melalui Kecerdasan Emosional dan Manajemen Diri pada Anak Sekolah. *Educational Journal of Islamic Management*, 3(1), 28–36. <https://doi.org/10.47709/ejim.v3i1.2417>
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), 166–172. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>
- Zikry, A., Mentari, B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (n.d.). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review Most Effective Stress Management Techniques in Adolescents: Literature Review. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* (Vol. 12).