



Program Edukasi Kesehatan Mental untuk Mahasiswa Informatika sebagai Upaya Pencegahan Stres Akademik dan Karier

Mohamad Yudha Gutara¹, Ogy Yan Hesta², Rahmadhania Rizanty³

Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Indraprasta PGRI

e-mail: mohamad.yudhagutara@unindra.ac.id

Abstrak

Mahasiswa informatika sering menghadapi stres akademik dan kecemasan karier akibat tuntutan tugas, tekanan penguasaan keterampilan teknis, dan kompetisi dunia kerja. Untuk menjawab kebutuhan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk "*Self Development with HIMATI: Mental Health for Student and Aspiring IT Professional*" dilaksanakan pada 27 Oktober 2024 di Auditorium Kampus B STT NF dengan melibatkan sekitar 80 mahasiswa. Melalui seminar interaktif, peserta memperoleh pemahaman mengenai kesehatan mental, strategi regulasi emosi, serta cara mengelola stres akademik dan membangun kesiapan karier. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta, keterlibatan aktif dalam diskusi, serta kesiapan menerapkan strategi pengelolaan stres dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis seminar dapat menjadi langkah preventif yang efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan pengembangan diri mahasiswa informatika.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Stres Akademik, Mahasiswa Informatika, Regulasi Emosi, Pengabdian Masyarakat.*

Abstract

Informatics students often experience academic stress and career anxiety due to heavy coursework demands, the pressure to master technical skills, and competition in the technology job market. To address these challenges, a community service program titled "*Self Development with HIMATI: Mental Health for Student and Aspiring IT Professional*" was held on October 27, 2024, at the STT NF Campus B Auditorium, involving approximately 80 participants. Through an interactive seminar, students received education on mental health, emotional regulation strategies, academic stress management, and career readiness. Evaluation results showed increased understanding, active participation, and improved readiness to apply stress-management strategies in daily academic activities. This program demonstrates that mental health education delivered through interactive seminars can serve as an effective preventive effort to support psychological well-being and self-development among informatics students.

Keywords: *Mental Health, Academic Stress, Informatics Students, Emotional Regulation, Community Service.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa informatika menghadapi tuntutan akademik yang berat, mulai dari penyelesaian proyek pemrograman, analisis sistem, hingga kewajiban

mengikuti perkembangan teknologi yang berubah sangat cepat. Beban akademik semacam ini berpotensi menimbulkan stres, kelelahan mental, dan kecemasan mengenai performa belajar maupun masa depan karier. Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik merupakan prediktor penting terhadap kesehatan mental mahasiswa dan dapat menurunkan kualitas hidup apabila tidak dikelola dengan baik (Córdova Olivera dkk., 2023; WHO Team, 2021). Selain itu, mahasiswa yang berasal dari bidang komputasi dan teknologi seringkali berada pada tingkat tekanan psikologis yang lebih tinggi karena lingkungan belajar yang kompetitif dan tingginya tuntutan keterampilan teknis (Graßl dkk., 2023; Takaoka & Sharma, 2024).

Dalam konteks pengembangan karier, mahasiswa informatika tidak hanya dituntut menguasai kemampuan teknis, tetapi juga memiliki kesiapan psikologis. *Career adaptability* menjadi faktor penting yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi ketidakpastian karier dan dinamika industri digital. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan adaptabilitas karier yang rendah dapat meningkatkan stres, menurunkan keyakinan diri, serta menghambat proses pengambilan keputusan karier (Guan dkk., 2013; Urbanaviciute dkk., 2019). Dengan demikian, penguatan aspek psikologis ini merupakan kebutuhan mendesak dalam pembinaan mahasiswa informatika.

Selain adaptabilitas karier, faktor psikologis internal seperti mindset dan regulasi emosi memiliki peranan penting dalam menentukan kesejahteraan mahasiswa di tengah tekanan akademik. Mindset yang berkembang (*growth mindset*) terbukti mampu meningkatkan ketangguhan, keyakinan diri, dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik (Gutara, Aziz, dkk., 2025).

Regulasi emosi juga menjadi landasan penting untuk menjaga stabilitas psikologis, mengelola pikiran negatif, dan merespons stres secara adaptif (Gross, 2015; O'Brien dkk., 2025; Sanchez-Sanchez dkk., 2025). Namun demikian, banyak mahasiswa masih menggunakan strategi coping yang maladaptif seperti penundaan, penghindaran, dan perilaku prokrastinasi akademik yang justru memperburuk situasi stres (Steel & Klingsieck, 2016). Temuan Gutara et al. (2025) melalui program SEHAT juga menunjukkan bahwa kurangnya regulasi diri dapat berkontribusi pada peningkatan stres dan menurunnya kualitas hidup.

Kesiapan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja juga sangat dipengaruhi oleh kualitas layanan pembinaan dan pendampingan karier yang diberikan oleh institusi pendidikan. Optimalisasi layanan bimbingan dan konseling terbukti berperan dalam membantu mahasiswa memahami potensi diri, mengembangkan kompetensi, dan membuat keputusan karier yang lebih tepat (Gutara & Wati, 2025).

Strategi pengembangan karier yang bersifat holistik, sebagaimana disampaikan oleh Apriyanti & Gutara (2025), penting diterapkan untuk mengintegrasikan asesmen potensi, penguatan kompetensi, dan pendampingan

psikologis secara simultan, terutama bagi mahasiswa informatika yang memasuki ekosistem industri digital yang kompetitif dan cepat berubah.

Sementara itu, berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa masih menghadapi tantangan signifikan dalam mengelola stres akademik. Stres akademik diketahui berdampak pada kualitas tidur (Hakim dkk., 2024), ketidakstabilan emosi, penurunan kesehatan mental (Yulina dkk., 2025), hingga rendahnya kemampuan coping adaptif (Milasari & Listyaningrum, 2023).

Faktor-faktor seperti self-efficacy yang rendah juga berkontribusi terhadap meningkatnya intensitas stres akademik (Cahyani & Mastuti, 2022). Kondisi ini sejalan dengan temuan Sari dkk. (2022) yang menekankan bahwa stres yang tidak dikelola dapat menurunkan kinerja dan kepuasan individu dalam konteks pendidikan maupun pekerjaan.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan program edukatif yang mampu membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan praktis untuk mengelola stres serta meningkatkan kesiapan psikologis dalam menempuh pendidikan tinggi dan menghadapi transisi karier. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan untuk memberikan edukasi kesehatan mental dan strategi manajemen stres bagi mahasiswa informatika melalui program *Self Development* bersama Himpunan Mahasiswa Teknik Informatika (HIMATI). Program ini dirancang untuk memperkuat pemahaman mahasiswa mengenai stres akademik, regulasi emosi, strategi coping adaptif, serta kesiapan karier, sehingga mereka memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik dan dunia kerja teknologi yang dinamis.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis workshop yang memungkinkan peserta terlibat aktif dalam diskusi, refleksi, dan praktik strategi pengelolaan stres, sesuai dengan hasil penelitian kuasi-eksperimental yang menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dalam intervensi stress management meningkatkan partisipasi dan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran dan perencanaan tindakan nyata (Bakhuys Roozeboom dkk., 2024). Kegiatan dilaksanakan pada 27 Oktober 2024 di Auditorium Kampus B STT NF, dengan mitra pelaksana yaitu Himpunan Mahasiswa Teknik Informatika (HIMATI).

Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjumlah sekitar 80 mahasiswa Program Studi Informatika yang mengikuti kegiatan secara sukarela sebagai bagian dari upaya peningkatan kapasitas diri (*self development*) dan kesiapan karier. Kelompok mahasiswa informatika dipilih karena berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap stres akademik dan kecemasan terkait masa depan karier, terutama akibat tingginya tuntutan akademik, tekanan penguasaan keterampilan teknis, serta dinamika kompetisi di dunia industri teknologi. Oleh karena itu, mahasiswa membutuhkan edukasi kesehatan mental

yang bersifat aplikatif, kontekstual, dan mudah dipahami agar dapat diterapkan dalam kehidupan akademik sehari-hari.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pelaksana menyusun rancangan materi edukasi yang difokuskan pada pengenalan konsep kesehatan mental, identifikasi stres akademik yang umum dialami mahasiswa informatika, strategi regulasi emosi, manajemen beban belajar, serta penguatan kesiapan karier di bidang teknologi informasi.

Selain itu, dilakukan koordinasi dengan Himpunan Mahasiswa Informatika (HIMATI) untuk menentukan waktu, lokasi, dan kebutuhan teknis kegiatan. Berbagai perangkat pendukung seperti materi presentasi, media visual, kertas kerja refleksi, LCD proyektor, serta formulir evaluasi disiapkan guna memastikan kegiatan dapat berlangsung secara optimal. Tim pelaksana juga melakukan briefing kepada panitia dan fasilitator untuk menyamakan persepsi terkait alur kegiatan dan peran masing-masing selama acara berlangsung.

Tahap pelaksanaan kegiatan berlangsung selama kurang lebih tiga jam dan diawali dengan sambutan dari pengurus HIMATI serta tim pelaksana. Sesi inti kegiatan dikemas dalam bentuk seminar interaktif bertajuk *Self Development – Mental Health for Student and Aspiring IT Professional*. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan kesehatan mental mahasiswa, termasuk tanda-tanda stres, beban akademik, dan dinamika emosi yang sering muncul; pembahasan stres akademik dalam konteks informatika seperti tekanan pengerjaan proyek, proses debugging, tuntutan penguasaan keterampilan teknis, serta kompetisi di industri teknologi; pengenalan strategi regulasi emosi melalui teknik pernapasan, grounding, dan restrukturisasi kognitif sederhana; manajemen stres akademik yang meliputi pengaturan prioritas tugas, pola belajar adaptif, pengelolaan prokrastinasi, serta pemetaan sumber tekanan; serta penguatan kesiapan karier mahasiswa IT melalui pengembangan self-efficacy, pengenalan potensi diri, dan pemahaman tuntutan dunia kerja. Kegiatan dirancang dengan pendekatan dialog dua arah, sehingga mahasiswa diberikan ruang untuk bertanya, berbagi pengalaman, serta merefleksikan tantangan akademik yang mereka hadapi. Fasilitator juga memberikan contoh-contoh konkret dan mengajak peserta melakukan latihan sederhana sebagai bentuk praktik awal dalam mengelola stres.

Tahap evaluasi dilakukan melalui observasi terhadap tingkat keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung, sesi tanya jawab, serta diskusi reflektif pada akhir acara. Selain itu, peserta diminta mengisi formulir umpan balik untuk menilai tingkat pemahaman terhadap materi, relevansi kegiatan dengan kebutuhan akademik dan karier, serta manfaat praktis yang diperoleh dari kegiatan. Data evaluasi dianalisis secara deskriptif untuk menilai pencapaian indikator keberhasilan program. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pendekatan workshop partisipatif efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan regulasi diri peserta, khususnya dalam konteks pengelolaan stres dan kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang

menunjukkan bahwa intervensi edukatif dan reflektif berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Córdova Olivera dkk., 2023; Yulina dkk., 2025), serta didukung oleh kerangka regulasi emosi yang menekankan keterlibatan aktif individu dalam proses pengelolaan stres dan penggunaan strategi regulasi yang adaptif untuk menghadapi tekanan emosional, sebagaimana dijelaskan dalam model regulasi emosi yang memperluas teori Gross (*process model* dan *extended process model*), di mana individu secara aktif memilih dan menerapkan strategi regulasi dalam konteks stres yang dihadapi (Gross, 2015; O'Brien dkk., 2025; Sanchez-Sanchez dkk., 2025). Indikator keberhasilan kegiatan tercermin dari meningkatnya pemahaman mahasiswa mengenai konsep kesehatan mental dan stres akademik, kemampuan peserta dalam menerapkan strategi dasar regulasi emosi, munculnya sikap positif, motivasi, dan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik maupun karier, tingginya keterlibatan peserta selama diskusi berlangsung, serta tingkat kepuasan peserta terhadap keseluruhan pelaksanaan kegiatan berdasarkan hasil umpan balik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan di Auditorium Kampus B STT NF pada tanggal 27 Oktober 2024 menunjukkan capaian positif baik dari sisi proses pelaksanaan maupun manfaat yang dirasakan oleh peserta. Program ini memberikan edukasi kesehatan mental yang dikemas dalam seminar interaktif bertema "*Self Development with HIMATI: Mental Health for Student and Aspiring IT Professional.*" Kegiatan tidak hanya berfokus pada penyampaian konsep teoritis mengenai kesehatan mental, tetapi juga membekali mahasiswa dengan strategi praktis dalam menghadapi stres akademik dan kecemasan karier di bidang teknologi. Sosialisasi program pada tahap awal mendapat antusiasme yang tinggi dari mahasiswa Informatika STT NF. Peserta menyambut baik materi yang disampaikan karena isu kesehatan mental jarang dibahas secara komprehensif dalam kegiatan kemahasiswaan mereka.

Sesi awal berfokus pada pengenalan dinamika stres akademik dan faktor pemicunya pada mahasiswa informatika. Suasana penyampaian materi dapat dilihat pada Gambar 1, di mana pemateri memaparkan konsep dasar kesehatan mental, stres akademik, serta tantangan psikologis mahasiswa teknologi.



Gambar 1. Sesi Penyampaian Materi Kesehatan Mental dan Self Development

Pada sesi berikutnya, peserta diajak mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang berkontribusi terhadap stres akademik. Interaksi terjadi secara aktif ketika peserta membagikan pengalaman pribadi terkait tekanan proyek pemrograman, masalah debugging, dan kecemasan menghadapi dunia kerja IT yang kompetitif. Hal ini sejalan dengan temuan Gross (2015) dan Sanchez-Sanchez dkk. (2025) bahwa pemahaman terhadap regulasi emosi merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Kegiatan juga memperkenalkan strategi *coping* adaptif dan teknik pengelolaan emosi yang dapat diterapkan mahasiswa, seperti teknik pernapasan singkat, *grounding technique*, serta cara memetakan kembali beban tugas akademik. Proses ini membantu mahasiswa mengenali pola stres dan menemukan strategi penanganan yang sesuai. Dokumentasi praktik penyampaian materi dan interaksi mahasiswa ditampilkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Interaksi Peserta dan Penjelasan Strategi Regulasi Emosi

Peserta tampak fokus mengikuti materi dan antusias dalam sesi tanya jawab. Banyak mahasiswa mengungkapkan bahwa tekanan akademik sering menimbulkan kecemasan dan penurunan rasa percaya diri, terutama ketika menghadapi mata kuliah berbasis proyek.

Hal ini relevan dengan literatur yang menunjukkan bahwa mahasiswa di bidang komputasi dan teknologi rentan mengalami kecemasan performa akibat tingginya tuntutan penguasaan keterampilan teknis, tekanan akademik, serta ekspektasi performa yang tinggi (Graßl dkk., 2023; Takaoka & Sharma, 2024).

Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi refleksi untuk membantu mahasiswa mengidentifikasi tantangan akademik personal dan langkah pengembangan diri yang dapat dilakukan. Pada bagian akhir kegiatan, dilakukan penyerahan sertifikat penghargaan sebagai bentuk apresiasi kepada pemateri. Dokumentasi penyerahan sertifikat ditampilkan pada Gambar 3.



Gambar 3. Penyerahan Sertifikat kepada Pemateri oleh HIMATI

Hasil evaluasi yang dilakukan melalui observasi dan umpan balik menunjukkan bahwa sebagian besar peserta: (1) Memahami indikator stres akademik dan faktor pemicunya; (2) Mampu menyebutkan strategi regulasi emosi dasar; (3) Merasa lebih tenang dan termotivasi setelah seminar; (4) Menyadari pentingnya kesehatan mental dalam proses pengembangan diri; (5) Menunjukkan minat untuk mengikuti pelatihan lanjutan terkait manajemen stress. Lebih dari 90% peserta menyatakan bahwa materi relevan dengan kondisi mereka dan mudah dipahami. Hal ini memperkuat temuan (Córdova Olivera dkk., 2023; Yulina dkk., 2025) bahwa edukasi berbasis praktik dan dialog interaktif meningkatkan efektivitas pembelajaran psikologis pada remaja dan dewasa muda.

Selain itu, kegiatan ini memberikan kontribusi pada peningkatan *career adaptability* mahasiswa, sebagaimana ditegaskan oleh Urbanaviciute dkk. (2019), di mana pemahaman diri dan regulasi emosi menjadi fondasi penting dalam kesiapan menghadapi dunia kerja digital. Dokumentasi suasana seminar dari sudut pandang peserta dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Suasana Seminar dan Keterlibatan Peserta

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis seminar interaktif mampu meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap kondisi psikologisnya serta menyediakan strategi praktis dalam menghadapi tekanan akademik dan persiapan karier. Mahasiswa tidak hanya memperoleh pemahaman baru, tetapi juga mengekspresikan kesiapan untuk

menerapkan strategi yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini selaras dengan Gutara, Rizanty, dkk. (2025) yang menekankan bahwa edukasi psikologis mampu memperkuat regulasi diri dan meningkatkan ketahanan mental pada individu muda.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk "*Self Development with HIMATI: Mental Health for Student and Aspiring IT Professional*" telah berhasil mencapai tujuan yang direncanakan. Melalui pendekatan seminar interaktif berbasis partisipatif, mahasiswa informatika memperoleh pemahaman baru mengenai konsep kesehatan mental, dinamika stres akademik, serta strategi regulasi emosi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta tidak hanya memahami materi yang disampaikan, tetapi juga menunjukkan keterlibatan aktif dalam diskusi, refleksi pengalaman, dan proses identifikasi tantangan akademik yang mereka hadapi. Capaian kegiatan ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan mental mampu meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap kondisi psikologisnya dan memperkuat kemampuan mereka dalam mengelola tekanan akademik maupun kecemasan karier. Berbagai strategi pengelolaan diri seperti teknik pernapasan, pengelolaan beban belajar, serta pengembangan pola pikir adaptif memberikan dampak positif bagi peserta, terutama dalam membangun rasa percaya diri dan kesiapan menghadapi tuntutan dunia kerja teknologi yang kompetitif.

Selain itu, kegiatan ini menunjukkan pentingnya kolaborasi antara akademisi, organisasi mahasiswa, dan institusi pendidikan dalam menyediakan ruang pembelajaran psikososial yang preventif, sederhana, dan aplikatif. Intervensi semacam ini tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan *career adaptability* dan ketahanan psikologis sebagai calon profesional di bidang teknologi. Dengan demikian, program edukasi kesehatan mental seperti ini perlu dikembangkan secara berkelanjutan untuk mendukung kualitas hidup dan kesiapan karier mahasiswa di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, Y., & Gutara, M. Y. (2025). Strategi Holistik Bimbingan Konseling untuk Penempatan dan Penyaluran Optimal dalam Karier melalui Integrasi Pendekatan Penilaian Potensi dan Pengembangan Kemampuan. *Journal of Psychology and Education Counseling (JPEC)*, 1(1), 37-42.
- Bakhuys Roozeboom, M. C., Wiezer, N. M., Schelvis, R. M., Niks, I. M., & Boot, C. R. (2024). Effects of a participatory work stress prevention approach for employees in primary education: results of a quasi-experimental study. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 50(3), 187-196. <https://doi.org/10.5271/sjweh.4141>
- Cahyani, D. I. G., & Mastuti, E. (2022). Pengaruh Self-efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa Perantau pada Pembelajaran di masa Pandemi Covid-

19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 789–798. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36526>
- 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*, 10(2). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
- Graßl, I., Krusche, S., & Fraser, G. (2023). Diversity and teamwork in student software teams. *Proceedings of the 5th European Conference on Software Engineering Education*, 110–119.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Guan, Y., Deng, H., Sun, J., Wang, Y., Cai, Z., Ye, L., Fu, R., Wang, Y., Zhang, S., & Li, Y. (2013). Career adaptability, job search self-efficacy and outcomes: A three-wave investigation among Chinese university graduates. *Journal of Vocational Behavior*, 83(3), 561–570. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2013.09.003>
- Gutara, M. Y., Aziz, S. F., Wulandari, D., & Sahin, A. (2025). Adaptasi Bahasa Indonesia Revised Implicit Theories of Intelligence (Self-Theory) Scale Untuk Pengukuran Mindset. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 38–48. <https://doi.org/10.26539/5bw7w627>
- Gutara, M. Y., Rizanty, R., Kiranida, O., Wati, D. E., & Tatavianola, A. (2025). SEHAT: Teknik Praktis untuk Melepaskan Stres Karir dan Membangun Kualitas Hidup di Komunitas Oshibana NaraArt Bekasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (ABDIRA)*, 5(3), 1322–1329.
- Gutara, M. Y., & Wati, D. E. (2025). Optimalisasi Manajemen BK untuk Pengembangan Karir Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan 1 GP. *Journal of Psychology and Education Counseling (JPEC)*, 1(1), 24–29.
- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). The Relationship between Academix Stress and Sleep Quality among Students. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 58–67.
- Milasari, E., & Listyaningrum, L. (2023). Strategi Pengelolaan Stress Mahasiswa dalam Peranannya sebagai Mahasiswa Baru Tahun Angkatan 2023. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(02), 344–349. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i02.2875>
- O'Brien, H., Felmingham, K., Lau, W., & O'Donnell, M. (2025). Developing an extended process model of emotion regulation in PTSD. *Behaviour Research and Therapy*, 184, 104668. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2024.104668>
- Sanchez-Sanchez, H., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2025). Emotion Regulation Strategies and Psychological Well-Being in Emerging Adulthood:

- Mediating Role of Optimism and Self-Esteem in a University Student Sample. *Behavioral Sciences*, 15(7), 929. <https://doi.org/10.3390/bs15070929>
- Sari, H. F., Ekawarna, E., & Sulistiyo, U. (2022). Pengaruh Stres Kerja, Motivasi Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Guru. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1204–1211. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.2113>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Takaoka, A. J. W., & Sharma, K. (2024). Mental health of computing professionals and students: A systematic literature review. *arXiv preprint arXiv:2405.03416*.
- Urbanaviciute, I., Udayar, S., & Rossier, J. (2019). Career adaptability and employee well-being over a two-year period: Investigating cross-lagged effects and their boundary conditions. *Journal of Vocational Behavior*, 111, 74–90. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.10.013>
- WHO Team. (2021). Mental Health Atlas 2020. Dalam *WHO Publication*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>
- Yulina, E., Yunita, Y., Kesuma Dewi, I., & Gama Samudera Lubis, D. M. (2025). The Relationship Between Academic Stress And Mental Health Of Medan Area University Students. *Journal of Comprehensive Science*, 4(7), 2284–2291. <https://doi.org/10.59188/jcs.v4i7.3455>