



Psikoedukasi Manajemen Stres melalui Media Edukatif dalam Menurunkan Tingkat Stres Karyawan Mahasiswa

Rodia Afriza¹ Fadhilla Fajrah² Wildan Fadly Siregar³ Nadia Wulandari Pardede⁴

Psikologi, Universitas Potensi Utama, Indonesia

Correspondensi: Rodiaafriza@gmail.com fadhilla.fajrah.1@gmail.com wildansrg@gmail.com
naadiawulapa@gmail.com

ABSTRAK

Stres merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami individu yang menjalankan peran ganda sebagai karyawan sekaligus mahasiswa. Tuntutan pekerjaan dan akademik yang berlangsung secara bersamaan berpotensi meningkatkan tekanan psikologis sehingga diperlukan intervensi edukatif yang mudah diterapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi manajemen stres dalam menurunkan tingkat stres pada karyawan Biro Psikologi Universitas Potensi Utama yang juga berstatus sebagai mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain one-group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah lima orang karyawan yang dipilih berdasarkan status sebagai karyawan sekaligus mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10) sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi melalui media brosur yang memuat materi pengenalan stres, strategi coping, dan manajemen waktu sederhana. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan skor pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami penurunan skor stres setelah mengikuti psikoedukasi, dengan penurunan berkisar antara 1 hingga 7 poin. Satu peserta mengalami perubahan kategori dari stres tinggi menjadi stres sedang, sedangkan peserta lainnya tetap berada pada kategori stres sedang dengan skor yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi manajemen stres melalui media edukatif memiliki potensi sebagai intervensi awal dalam membantu individu mengelola stres secara lebih adaptif. Program ini dapat menjadi alternatif kegiatan edukasi psikologis di lingkungan perguruan tinggi untuk mendukung kesejahteraan psikologis sivitas akademika.

Kata kunci: Psikoedukasi, Manajemen Stres, Coping, Mahasiswa Pekerja, PSS-10.

PENDAHULUAN

Perubahan lingkungan pendidikan tinggi yang semakin dinamis menuntut individu untuk mampu menjalankan berbagai peran secara bersamaan. Salah satu fenomena yang semakin banyak dijumpai adalah mahasiswa yang juga bekerja sebagai karyawan di lingkungan perguruan tinggi. Peran ganda tersebut memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan kompetensi profesional, namun pada saat yang sama juga meningkatkan berbagai tuntutan akademik, administratif, dan pekerjaan yang harus diselesaikan secara bersamaan. Kondisi ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat berdampak terhadap kesehatan mental, kualitas belajar, maupun produktivitas kerja.

Berbagai penelitian internasional menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental akibat tekanan akademik, tuntutan sosial, kondisi ekonomi, serta perubahan lingkungan belajar. Penelitian longitudinal terbaru bahkan menunjukkan adanya kecenderungan penurunan kesehatan mental mahasiswa secara berkelanjutan, dengan tekanan akademik, kualitas tidur, serta tekanan untuk berprestasi sebagai faktor dominan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kerentanan tersebut menjadi lebih kompleks ketika mahasiswa juga menjalankan peran sebagai karyawan. Individu dengan peran ganda tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga harus memenuhi target pekerjaan, mengelola waktu, serta mempertahankan performa pada kedua peran tersebut. Kondisi ini meningkatkan risiko konflik peran (*role conflict*), kelelahan (*burnout*), serta stres psikologis apabila tidak diimbangi dengan sumber daya personal maupun organisasi yang memadai.

Urgensi penguatan kesehatan mental di lingkungan pendidikan semakin mendapat perhatian global dalam beberapa tahun terakhir. World Health Organization (WHO) melalui *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All* yang diterbitkan pada tahun 2022 menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan secara keseluruhan dan harus menjadi prioritas dalam pembangunan manusia. Laporan tersebut menyebutkan bahwa sekitar satu dari delapan penduduk dunia hidup dengan gangguan mental pada tahun 2019, sementara sebagian besar di antaranya belum memperoleh layanan kesehatan mental yang memadai. WHO juga menekankan bahwa sebagian besar gangguan kesehatan mental mulai muncul pada masa remaja hingga dewasa muda, sehingga perguruan tinggi dipandang sebagai salah satu lingkungan yang paling strategis untuk melaksanakan program promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan mental. Lebih lanjut, WHO melaporkan bahwa pada tahun pertama pandemi COVID-19 terjadi peningkatan sekitar 25% prevalensi gangguan kecemasan dan depresi secara global, yang semakin menegaskan pentingnya penguatan layanan kesehatan mental bagi kelompok usia produktif, termasuk mahasiswa.

Stres merupakan salah satu konsekuensi psikologis yang sering muncul ketika individu menghadapi tuntutan yang dipersepsikan melebihi sumber daya yang dimiliki. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres merupakan hasil proses *cognitive appraisal*, yaitu penilaian individu terhadap situasi yang dianggap mengancam serta kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi tersebut. Perspektif ini menjelaskan bahwa stres tidak hanya dipengaruhi oleh besarnya tuntutan lingkungan, tetapi juga oleh bagaimana individu memaknai tuntutan tersebut serta strategi *coping* yang digunakan untuk mengatasinya. Oleh karena itu, kemampuan mengenali sumber stres dan memilih strategi *coping* yang adaptif menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental.

Perkembangan teori stres modern menunjukkan bahwa tekanan psikologis juga dipengaruhi oleh interaksi antara tuntutan lingkungan dan sumber daya yang dimiliki individu. Melalui Job Demands–Resources (JD-R) Theory, Bakker, Demerouti, dan Sanz-Vergel (2023) menjelaskan bahwa setiap individu menghadapi dua komponen utama, yaitu *job demands* berupa tuntutan pekerjaan yang memerlukan usaha fisik maupun psikologis, serta *job resources* berupa berbagai sumber daya yang membantu individu mencapai tujuan, mengurangi tekanan, dan meningkatkan motivasi kerja. Ketidakseimbangan antara tingginya tuntutan dengan terbatasnya sumber daya berpotensi meningkatkan stres, kelelahan (*burnout*), serta menurunkan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, tersedianya sumber daya personal maupun organisasi dapat berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu mempertahankan kesehatan mental dan kinerja.

Konsep JD-R menjadi sangat relevan dalam konteks mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai karyawan. Selain menghadapi tuntutan akademik seperti mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, ujian, dan penelitian, mereka juga harus memenuhi target pekerjaan, menjalankan tanggung jawab profesional, serta mengelola waktu secara efektif. Kombinasi berbagai tuntutan tersebut sering kali memunculkan konflik peran (*role conflict*), kelelahan fisik, penurunan konsentrasi, hingga meningkatnya tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi diri, dukungan sosial, maupun strategi pengelolaan stres yang memadai.

Salah satu pendekatan yang banyak direkomendasikan dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan proses pemberian informasi yang sistematis untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterampilan individu dalam mengenali dan mengatasi permasalahan psikologis. Dalam konteks pendidikan tinggi, psikoedukasi tidak hanya bertujuan meningkatkan pemahaman mengenai stres, tetapi juga membangun kemampuan individu dalam menerapkan strategi *coping* yang adaptif, melakukan pengaturan waktu, serta mengembangkan perilaku yang mendukung kesejahteraan psikologis. Penyampaian materi melalui media edukatif, seperti brosur atau *flyer*, memiliki keunggulan karena mudah dipahami, praktis, ekonomis, dan dapat dipelajari kembali secara mandiri oleh peserta.

Biro Psikologi Universitas Potensi Utama merupakan unit layanan psikologi yang memberikan layanan asesmen, konseling, serta psikoedukasi bagi sivitas akademika. Dalam pelaksanaan layanannya, biro

juga melibatkan mahasiswa sebagai bagian dari proses pembelajaran profesional. Sebagian mahasiswa tersebut menjalankan peran sebagai karyawan sekaligus mahasiswa aktif sehingga menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Hasil observasi awal selama kegiatan Praktik Kerja Lapangan menunjukkan bahwa beberapa karyawan mahasiswa mengalami kesulitan mengatur waktu, kelelahan akibat aktivitas harian yang padat, serta meningkatnya tekanan psikologis terutama pada periode dengan beban akademik maupun pelayanan yang tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang sederhana, mudah diterapkan, dan mampu membantu individu mengenali serta mengelola stres secara mandiri.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam meningkatkan *mental health literacy* (MHL). *Mental health literacy* tidak hanya mencakup pengetahuan mengenai kesehatan mental, tetapi juga kemampuan individu untuk mengenali gejala gangguan psikologis, memahami faktor risiko dan faktor protektif, mengetahui pilihan penanganan yang tepat, serta memiliki kesadaran untuk mencari bantuan profesional ketika diperlukan. Individu dengan tingkat *mental health literacy* yang baik cenderung lebih mampu melakukan pengelolaan stres secara adaptif, memilih strategi *coping* yang sesuai, serta menunjukkan perilaku pencarian bantuan (*help-seeking behavior*) ketika menghadapi tekanan psikologis.

Temuan tersebut diperkuat oleh *systematic review* yang dilakukan oleh Ma, Burn, dan Anderson (2023) terhadap berbagai intervensi berbasis sekolah. Hasil kajian menunjukkan bahwa program psikoedukasi secara konsisten meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental (*mental health literacy*), memperbaiki pemahaman peserta terhadap masalah kesehatan mental, serta mendorong kecenderungan untuk mencari bantuan ketika mengalami masalah psikologis. Selain meningkatkan literasi kesehatan mental, intervensi tersebut juga berkontribusi dalam mengurangi stigma terhadap gangguan mental sehingga peserta lebih terbuka untuk mendiskusikan permasalahan psikologis yang dialami.

Hasil serupa dilaporkan oleh Li dkk. (2023) melalui *meta-analysis* yang mengevaluasi berbagai program peningkatan *mental health literacy* di lingkungan pendidikan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi edukatif memberikan peningkatan yang signifikan terhadap pengetahuan kesehatan mental, sikap positif terhadap pencarian bantuan, serta kemampuan peserta dalam mengenali permasalahan psikologis sejak dini. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi tidak hanya meningkatkan aspek kognitif berupa pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku yang mendukung kesehatan mental.

Perkembangan teknologi juga memperluas efektivitas psikoedukasi. Sebuah *systematic review* dan *meta-analysis* yang dipublikasikan pada tahun 2023 menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi berbasis web memberikan peningkatan yang bermakna terhadap pengetahuan *mental health literacy* pada kelompok usia muda. Sementara itu, *meta-analysis* lain yang dipublikasikan pada tahun 2024 melaporkan bahwa intervensi *digital mental health literacy* memberikan efek yang besar terhadap peningkatan literasi kesehatan mental dan efek positif terhadap luaran kesehatan mental secara umum. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyampaian psikoedukasi melalui berbagai media, baik cetak maupun digital, memiliki potensi yang kuat sebagai strategi promotif dalam meningkatkan kapasitas individu untuk memahami dan mengelola kesehatan mentalnya.

Berdasarkan berbagai temuan empiris tersebut, dapat dipahami bahwa psikoedukasi bukan sekadar penyampaian informasi, tetapi merupakan intervensi berbasis bukti (*evidence-based intervention*) yang mampu meningkatkan *mental health literacy*, memperkuat strategi *coping*, mengurangi stigma terhadap masalah psikologis, serta mendorong individu untuk menerapkan perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan. Oleh karena itu, penerapan psikoedukasi manajemen stres melalui media edukatif pada karyawan yang berstatus sebagai mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai stres sekaligus membantu mereka mengembangkan kemampuan mengelola tekanan akademik dan pekerjaan secara lebih efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis penerapan psikoedukasi manajemen stres melalui media edukatif dalam membantu menurunkan tingkat stres pada karyawan yang berstatus sebagai mahasiswa di Biro Psikologi Universitas Potensi Utama. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan program psikoedukasi berbasis pendidikan, memperkaya kajian mengenai pengelolaan stres pada individu dengan peran ganda, serta menjadi alternatif intervensi promotif yang dapat diterapkan di lingkungan perguruan tinggi.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental (*pre-experimental design*) menggunakan rancangan *one-group pretest–posttest*. Desain ini dipilih untuk mengevaluasi perubahan tingkat stres peserta sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa psikoedukasi manajemen stres melalui media

edukatif. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum pelaksanaan intervensi (*pretest*) dan setelah seluruh rangkaian psikoedukasi selesai dilaksanakan (*posttest*).

Penelitian dilaksanakan di Biro Psikologi Universitas Potensi Utama, Medan. Partisipan penelitian berjumlah lima orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu berdasarkan kriteria: (1) berstatus sebagai karyawan aktif di Biro Psikologi Universitas Potensi Utama, (2) masih aktif sebagai mahasiswa, (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan psikoedukasi, dan (4) mengisi instrumen penelitian secara lengkap. Seluruh partisipan telah memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian dan memberikan persetujuan untuk berpartisipasi secara sukarela.

Intervensi yang diberikan berupa psikoedukasi manajemen stres melalui media edukatif berbentuk brosur. Materi psikoedukasi mencakup pengertian stres, faktor-faktor penyebab stres, dampak stres terhadap kesehatan fisik dan psikologis, strategi *coping* yang adaptif, teknik relaksasi sederhana, serta manajemen waktu sebagai upaya mengurangi tekanan akademik dan pekerjaan. Penyampaian materi dilakukan secara langsung oleh peneliti disertai sesi diskusi dan tanya jawab sehingga peserta memperoleh kesempatan untuk mengklarifikasi materi serta mengaitkannya dengan pengalaman yang mereka alami.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres adalah Perceived Stress Scale (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983). Instrumen ini terdiri atas 10 butir pernyataan yang mengukur persepsi individu terhadap tingkat stres selama satu bulan terakhir menggunakan skala Likert lima kategori. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh item setelah dilakukan *reverse scoring* pada butir yang bersifat positif sesuai pedoman penskoran PSS-10. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan oleh partisipan.

Prosedur penelitian diawali dengan observasi awal untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami partisipan, kemudian dilanjutkan dengan pemberian pretest menggunakan PSS-10. Setelah pengukuran awal, partisipan mengikuti kegiatan psikoedukasi manajemen stres menggunakan media brosur yang disertai penjelasan materi dan diskusi interaktif. Setelah seluruh kegiatan selesai, dilakukan posttest menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat stres setelah intervensi diberikan.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan skor pretest dan posttest setiap partisipan. Perubahan skor kemudian diinterpretasikan berdasarkan kategori tingkat stres pada PSS-10 untuk menggambarkan kecenderungan perubahan kondisi psikologis peserta setelah mengikuti psikoedukasi. Mengingat jumlah partisipan relatif terbatas dan penelitian ini merupakan implementasi intervensi pada setting layanan psikologi, hasil penelitian difokuskan pada deskripsi perubahan skor stres sebagai dasar evaluasi awal terhadap pelaksanaan program psikoedukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Partisipan

Penelitian ini melibatkan lima orang partisipan yang merupakan karyawan aktif di Biro Psikologi Universitas Potensi Utama sekaligus berstatus sebagai mahasiswa. Seluruh partisipan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian yang meliputi pengisian *pretest*, pemberian psikoedukasi manajemen stres melalui media edukatif, serta pengisian *posttest*.

Perubahan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi

Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan **Perceived Stress Scale (PSS-10)** sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami penurunan skor stres setelah mengikuti intervensi.

Tabel 1. Perubahan Skor Pretest dan Posttest Tingkat Stres

Partisipan	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Selisih	Keterangan
MM	25	Sedang	20	Sedang	5	Menurun
DP	19	Sedang	18	Sedang	1	Menurun
AN	22	Sedang	19	Sedang	3	Menurun
NW	27	Tinggi	24	Sedang	3	Menurun
WY	25	Sedang	18	Sedang	7	Menurun

Berdasarkan Tabel 1, seluruh partisipan menunjukkan penurunan skor stres setelah mengikuti psikoedukasi. Penurunan skor berkisar antara 1 hingga 7 poin, dengan penurunan terbesar dialami oleh partisipan WY sebesar 7 poin, sedangkan penurunan terkecil dialami oleh partisipan DP sebesar 1 poin. Partisipan NW mengalami perubahan kategori dari stres tinggi menjadi stres sedang, sedangkan empat partisipan lainnya tetap berada pada kategori stres sedang tetapi dengan skor yang lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi.

Statistik Deskriptif

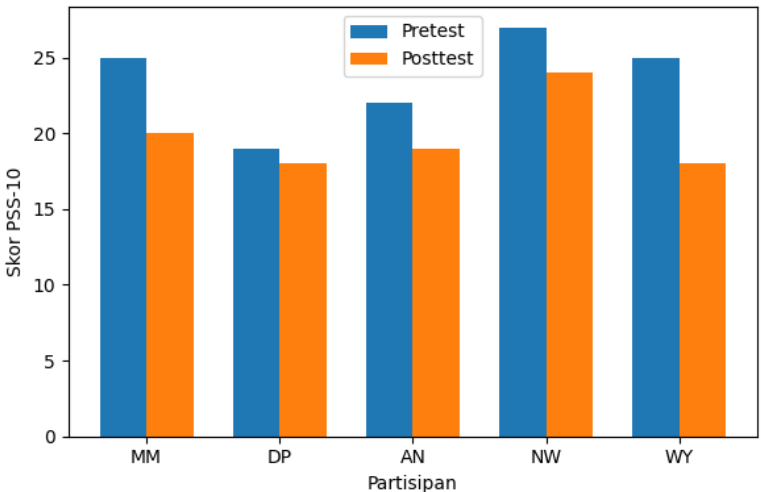
Untuk memberikan gambaran umum mengenai perubahan tingkat stres peserta, dilakukan analisis statistik deskriptif terhadap skor pretest dan posttest.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Skor Tingkat Stres

Statistik	Pretest	Posttest
Jumlah Partisipan	5	5
Mean	23,60	19,80
Skor Minimum	19	18
Skor Maksimum	27	24

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor stres sebelum intervensi adalah 23,60, sedangkan setelah psikoedukasi menurun menjadi 19,80. Dengan demikian, terjadi penurunan rerata sebesar 3,80 poin, yang menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tingkat stres setelah pelaksanaan psikoedukasi.

Secara individual maupun kelompok, seluruh partisipan memperlihatkan perubahan skor ke arah yang lebih rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi manajemen stres melalui media edukatif berpotensi membantu peserta mengenali sumber stres, memahami strategi *coping* yang lebih adaptif, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola tekanan akademik dan pekerjaan.



Gambar 1. Grafik Pretest-Posttest

Gambar 1 memperlihatkan perbandingan skor pretest dan posttest tingkat stres pada lima partisipan sebelum dan sesudah mengikuti psikoedukasi manajemen stres melalui media edukatif. Secara visual terlihat bahwa seluruh partisipan mengalami penurunan skor setelah intervensi, yang ditunjukkan oleh tinggi batang posttest yang lebih rendah dibandingkan batang **pretest** pada setiap partisipan.

Partisipan MM mengalami penurunan skor dari 25 menjadi 20 atau sebesar 5 poin, sedangkan partisipan DP menunjukkan penurunan yang relatif kecil, yaitu dari 19 menjadi 18 atau sebesar 1 poin. Partisipan AN mengalami penurunan sebesar 3 poin, yaitu dari 22 menjadi 19. Sementara itu, partisipan NW mengalami penurunan dari 27 menjadi 24 atau sebesar 3 poin, yang disertai perubahan kategori tingkat stres dari tinggi menjadi sedang. Penurunan terbesar terjadi pada partisipan WY, yaitu dari 25 menjadi 18 atau sebesar 7 poin.

Secara keseluruhan, grafik menunjukkan bahwa rata-rata skor tingkat stres menurun dari 23,60 pada saat pretest menjadi 19,80 pada saat posttest, sehingga terjadi penurunan rerata sebesar 3,80 poin. Tidak terdapat partisipan

yang mengalami peningkatan skor stres setelah mengikuti psikoedukasi, sehingga pola perubahan yang terlihat pada grafik menunjukkan kecenderungan penurunan tingkat stres pada seluruh peserta.

Temuan visual tersebut mengindikasikan bahwa pemberian psikoedukasi manajemen stres melalui media edukatif berpotensi membantu partisipan dalam memahami sumber-sumber stres, mengenali respons psikologis yang muncul, serta menerapkan strategi pengelolaan stres yang lebih adaptif. Namun demikian, mengingat jumlah partisipan relatif terbatas dan penelitian menggunakan desain one-group pretest–posttest tanpa kelompok kontrol, hasil ini perlu dipahami sebagai bukti awal (*preliminary evidence*) yang menunjukkan kecenderungan perubahan setelah intervensi. Diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan desain eksperimen yang lebih kuat untuk mengonfirmasi efektivitas intervensi secara lebih meyakinkan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan mengevaluasi perubahan tingkat stres pada karyawan yang berstatus sebagai mahasiswa setelah mengikuti psikoedukasi manajemen stres melalui media edukatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami penurunan skor Perceived Stress Scale (PSS-10) setelah intervensi. Secara deskriptif, rata-rata skor stres menurun dari 23,60 pada saat *pretest* menjadi 19,80 pada saat *posttest*, atau mengalami penurunan sebesar 3,80 poin. Selain itu, salah satu partisipan mengalami perubahan kategori dari tingkat stres tinggi menjadi tingkat stres sedang. Meskipun penelitian ini melibatkan jumlah partisipan yang terbatas, pola penurunan yang konsisten pada seluruh peserta menunjukkan bahwa psikoedukasi melalui media edukatif berpotensi menjadi intervensi promotif untuk membantu individu mengelola tekanan psikologis.

Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui Transactional Theory of Stress and Coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Teori ini menjelaskan bahwa stres tidak hanya dipengaruhi oleh besarnya tuntutan yang dihadapi individu, tetapi juga oleh proses *primary appraisal* (penilaian terhadap ancaman) dan *secondary appraisal* (penilaian terhadap kemampuan mengatasi ancaman). Psikoedukasi yang diberikan pada penelitian ini memperkaya pengetahuan peserta mengenai sumber stres, strategi *coping*, teknik relaksasi, dan manajemen waktu. Pengetahuan tersebut berpotensi mengubah cara peserta menilai situasi yang sebelumnya dianggap membebani menjadi situasi yang lebih dapat dikendalikan, sehingga persepsi terhadap stres menurun.

Temuan penelitian ini juga selaras dengan Job Demands–Resources (JD-R) Theory yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh keseimbangan antara tuntutan (*job demands*) dan sumber daya (*resources*) yang dimiliki individu. Mahasiswa yang sekaligus bekerja menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan sehingga berisiko mengalami konflik peran, kelelahan, dan peningkatan stres. Dalam konteks penelitian ini, psikoedukasi dapat dipandang sebagai salah satu bentuk personal resource, yaitu sumber daya psikologis yang membantu peserta memahami kondisi dirinya, mengembangkan strategi penyelesaian masalah, serta meningkatkan kemampuan mengelola tekanan. Dengan bertambahnya sumber daya personal tersebut, persepsi terhadap tuntutan menjadi lebih adaptif sehingga skor stres setelah intervensi menunjukkan kecenderungan menurun.

Untuk memperjelas posisi temuan penelitian ini dalam konteks literatur, Tabel 3 menyajikan sintesis penelitian terdahulu beserta kesenjangan penelitian (*research gap*).

Tabel 3. Sintesis Penelitian Terdahulu dan Research Gap

Peneliti	Tahun	Temuan Utama	Keterbatasan Penelitian	Kontribusi Penelitian Ini
Ma, Burn, & Anderson	2023	Psikoedukasi meningkatkan <i>mental health literacy</i> dan <i>help-seeking behavior</i> .	Belum mengevaluasi perubahan tingkat stres menggunakan PSS-10.	Mengevaluasi perubahan tingkat stres dengan PSS-10 sebelum dan sesudah psikoedukasi.
Li dkk.	2023	Intervensi edukatif meningkatkan pengetahuan kesehatan mental dan sikap positif terhadap kesehatan mental.	Tidak meneliti kelompok mahasiswa yang juga bekerja.	Mengkaji individu dengan peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus karyawan.

Digital Mental Health Literacy Review	2024	Intervensi digital meningkatkan <i>mental health literacy</i> .	Berfokus pada media digital.	Menggunakan media brosur sebagai alternatif yang sederhana, murah, dan mudah diterapkan.
Bakker, Demerouti, & Sanz-Vergel	2023	<i>Personal resources</i> berperan dalam mengurangi dampak <i>job demands</i> .	Tidak menguji implementasi psikoedukasi pada mahasiswa pekerja.	Mengimplementasikan psikoedukasi sebagai <i>personal resource</i> pada mahasiswa yang bekerja.
Penelitian ini	2026	Seluruh partisipan mengalami penurunan skor stres setelah psikoedukasi.	Sampel kecil dan tanpa kelompok kontrol.	Memberikan bukti awal penerapan psikoedukasi berbasis media edukatif pada layanan psikologi perguruan tinggi di Indonesia.

Berdasarkan Tabel 3, tampak bahwa hasil penelitian ini memiliki konsistensi dengan berbagai penelitian terdahulu. Sejalan dengan Ma, Burn, dan Anderson (2023), psikoedukasi dalam penelitian ini berpotensi meningkatkan pemahaman peserta mengenai kesehatan mental sehingga mereka lebih mampu mengenali sumber stres dan menerapkan strategi *coping* yang sesuai. Demikian pula, temuan ini mendukung hasil *meta-analysis* Li dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif tidak hanya meningkatkan pengetahuan kesehatan mental, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan psikologis.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan penelitian sebelumnya. Sebagian besar penelitian terdahulu mengevaluasi efektivitas psikoedukasi pada mahasiswa atau pekerja sebagai kelompok yang terpisah, sedangkan penelitian ini memfokuskan perhatian pada karyawan yang sekaligus berstatus sebagai mahasiswa. Kelompok ini memiliki karakteristik unik karena menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan, sehingga strategi pengelolaan stres menjadi sangat penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis maupun keberhasilan akademik. Selain itu, penelitian ini menggunakan brosur edukatif sebagai media psikoedukasi, yang menunjukkan bahwa intervensi sederhana dengan biaya relatif rendah tetap berpotensi memberikan manfaat dalam konteks layanan psikologi di perguruan tinggi.

Dari perspektif Mental Health Literacy, penurunan skor stres yang ditemukan pada penelitian ini juga dapat dipahami sebagai indikasi meningkatnya kemampuan peserta dalam mengenali kondisi psikologis yang dialami, memahami faktor penyebab stres, serta memilih strategi penanganan yang lebih tepat. Dengan demikian, psikoedukasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai upaya promotif untuk meningkatkan kapasitas individu dalam menjaga kesehatan mental secara mandiri.

Penelitian ini memberikan dua kontribusi utama. Dari sisi teoretis, hasil penelitian memperkuat relevansi Transactional Theory of Stress and Coping, Job Demands–Resources Theory, dan konsep Mental Health Literacy dalam menjelaskan perubahan persepsi stres setelah psikoedukasi. Dari sisi praktis, penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis media edukatif dapat diintegrasikan ke dalam program layanan psikologi perguruan tinggi sebagai intervensi promotif yang mudah diterapkan, ekonomis, dan sesuai untuk mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja.

Meskipun menunjukkan hasil yang menjanjikan, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah partisipan yang relatif sedikit serta penggunaan desain one-group pretest–posttest tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan penelitian dalam menarik kesimpulan kausal. Selain itu, analisis yang dilakukan masih bersifat deskriptif sehingga efektivitas intervensi belum diuji menggunakan analisis statistik inferensial. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta menerapkan uji statistik yang sesuai, seperti *paired-samples t-test* atau *Wilcoxon signed-rank test*, agar efektivitas psikoedukasi dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan psikoedukasi manajemen stres melalui media edukatif dalam membantu menurunkan tingkat stres pada karyawan yang berstatus sebagai mahasiswa di Biro Psikologi Universitas Potensi Utama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami penurunan skor

Perceived Stress Scale (PSS-10) setelah mengikuti psikoedukasi. Secara deskriptif, rata-rata skor stres menurun dari 23,60 pada saat *pretest* menjadi 19,80 pada saat *posttest*, dengan penurunan rata-rata sebesar 3,80 poin. Selain itu, satu partisipan mengalami perubahan kategori dari tingkat stres tinggi menjadi tingkat stres sedang, sedangkan partisipan lainnya tetap berada pada kategori stres sedang dengan skor yang lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi manajemen stres melalui media edukatif berpotensi membantu individu meningkatkan pemahaman mengenai sumber stres, mengenali respons psikologis yang dialami, serta menerapkan strategi *coping* yang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan. Hasil penelitian ini juga mendukung penerapan Transactional Theory of Stress and Coping, Job Demands–Resources Theory, dan konsep Mental Health Literacy sebagai landasan teoritis dalam menjelaskan perubahan persepsi stres setelah pemberian psikoedukasi.

Secara praktis, penelitian ini menunjukkan bahwa media edukatif berupa brosur dapat dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif intervensi promotif yang sederhana, ekonomis, mudah direplikasi, dan sesuai untuk diterapkan pada layanan psikologi di lingkungan perguruan tinggi. Meskipun demikian, hasil penelitian ini masih bersifat bukti awal (*preliminary evidence*) mengingat jumlah partisipan yang terbatas serta penggunaan desain one-group pretest–posttest tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, interpretasi terhadap hasil penelitian perlu dilakukan secara proporsional.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar perguruan tinggi mengintegrasikan program psikoedukasi manajemen stres sebagai bagian dari layanan kesehatan mental bagi sivitas akademika, khususnya bagi mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja. Program tersebut dapat dikembangkan menggunakan berbagai media edukatif, baik dalam bentuk brosur, modul, maupun media digital, sehingga informasi mengenai pengelolaan stres dapat diakses secara lebih luas.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar, menggunakan desain penelitian eksperimen dengan kelompok kontrol, serta menerapkan analisis statistik inferensial, seperti *paired-samples t-test* atau *Wilcoxon signed-rank test*, agar efektivitas psikoedukasi dapat dievaluasi secara lebih komprehensif. Selain itu, penelitian mendatang dapat mengkaji efektivitas berbagai bentuk media psikoedukasi, seperti video edukasi, aplikasi digital, atau *e-learning*, sehingga diperoleh informasi mengenai media yang paling efektif dalam meningkatkan *mental health literacy* dan menurunkan tingkat stres pada mahasiswa dengan peran ganda.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2023). *Stress in America™ 2023: A nation recovering from collective trauma*. American Psychological Association.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2023). Job Demands–Resources Theory: Taking stock and looking forward. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10, 1–27. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933>
- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. I. (2023). Job Demands–Resources Theory: Current Developments And Future Directions. *SA Journal of Industrial Psychology*, 49, 1–11.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure Of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Conley, C. S., Durlak, J. A., & Kirsch, A. C. (2022). A Meta-Analysis Of Universal Mental Health Prevention Programs For Higher Education Students. *Prevention Science*, 23(2), 215–229.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Li, Y., Zhang, X., Wang, H., et al. (2023). Effectiveness Of Mental Health Literacy Interventions: A Systematic Review And Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 949. <https://doi.org/10.3390/ijerph20020949>
- Ma, R., Burn, A. M., & Anderson, J. K. (2023). School-Based Mental Health Literacy Interventions: A Systematic Review. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(4), 580–595.

- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2021). *The state of global education: 18 months into the pandemic*. OECD Publishing.
- Richardson, M., King, S., Garrett, R., & Avery, B. (2023). Student well-being in higher education: A systematic review. *Higher Education Research & Development*, 42(6), 1321–1338.
- Stallman, H. M. (2022). Mental health in higher education: Current challenges and future directions. *Australian Psychologist*, 57(6), 431–440.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). COVID-19 Pandemic Triggers 25% Increase In Prevalence Of Anxiety And Depression Worldwide. *World Health Organization*.
- Yusuf, A., Fitryasari, R., & Nihayati, H. E. (2022). Mental Health Promotion Among University Students: An Indonesian Perspective. *Jurnal Ners*, 17(1), 1–9.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Reliabilitas dan validitas* (5th ed.). Pustaka Pelajar.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kutcher, S., Wei, Y., & Morgan, C. (2022). Successful Mental Health Literacy Interventions In Youth And Young Adults. *Canadian Journal of Psychiatry*, 67(8), 611–620.
- O'Connor, M., Casey, L., & Clough, B. (2023). Measuring Mental Health Literacy: A Review Of Assessment Approaches. *BMC Psychology*, 11, 201.
- Reavley, N. J., & Jorm, A. F. (2022). Mental Health Literacy: Progress, Challenges, And Future Directions. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 56(8), 867–876.
- Schleider, J. L., Dobias, M., Sung, J. Y., et al. (2022). Single-Session Interventions For Adolescent Mental Health: A meta-analysis. *Nature Reviews Psychology*, 1(10), 558–572.
- UNESCO. (2024). *Global Education Monitoring Report 2024*. UNESCO.
- UNICEF. (2021). *The State Of The World's Children 2021: On My Mind—Promoting, Protecting And Caring For Children's Mental Health*. UNICEF.
- Wei, Y., McGrath, P. J., Hayden, J., & Kutcher, S. (2022). Measurement Properties Of Mental Health Literacy Tools: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 22, 128.
- Xiao, H., Shu, W., Li, M., et al. (2023). Social Support, Resilience, And Stress Among University Students: A Longitudinal Study. *Frontiers in Psychology*, 14, 1187456.
- Zhou, X., Li, F., & Wang, Y. (2024). Digital Mental Health Literacy Interventions For Young Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Psychiatry*, 24, 215.