

## PENGARUH AKTIVITAS BERKEMAH DI ALAM TERBUKA TERHADAP TINGKAT STRES BERDASARKAN PERSPEKTIF TIPE KEPRIBADIAN

Epu Margi Astuti <sup>(1)</sup>, Rohmi Fadhli<sup>(2)</sup>, Muhammad Ibnu Abdi Brata<sup>(3)</sup>, Destria Efliani <sup>(4)</sup>

<sup>(1,2,3,4)</sup> Program Studi Sarjana S1 Keperawatan/Fakultas Kesehatan Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru, Indonesia

### ARTICLE INFO

#### Artikel history

Submitted : 4 juni 2025

Accepted : 10 juni 2025

Publish : 30 juni 2025

#### Kata Kunci:

*Kegiatan Berkemah,  
Tingkat Stres, Tipe  
Kepribadian, Mahasiswa.*

#### Keywords:

*Camping Activities, Stress  
Levels, Personality Types,  
Students.*

### ABSTRAK

Tingkat stres yang tinggi dikalangan mahasiswa akibat tuntutan akademik dan sosial menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang perlu mendapatkan perhatian serius. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aktivitas berkemah di alam terbuka terhadap tingkat stres mahasiswa berdasarkan tipe kepribadian, yaitu introvert dan ekstrovert, di Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah. Dengan meningkatnya stres di kalangan mahasiswa, terutama selama proses akademik, penelitian ini berfokus pada intervensi berbasis alam sebagai metode pengelolaan stres. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling, sebanyak 6 mahasiswa semester 5 keperawatan yang terdiri dari 3 introvert dan 3 ekstrovert. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres dan Eysenck Personality Inventory (EPI) untuk mengidentifikasi tipe kepribadian, baik sebelum maupun sesudah kegiatan berkemah. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan dalam tingkat stres setelah intervensi berkemah, dengan rata-rata penurunan skor sebesar 4,67 pada mahasiswa introvert dan 4,33 pada mahasiswa ekstrovert. Hasil uji T menunjukkan nilai  $p < 0,05$ , yang berarti terdapat perbedaan signifikan pada tingkat stres sebelum dan sesudah kegiatan berkemah. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan berkemah efektif sebagai strategi pengelolaan stres bagi mahasiswa. Penelitian ini merekomendasikan institusi pendidikan untuk mengintegrasikan aktivitas luar ruangan dalam program kesejahteraan mental mahasiswa.

### ABSTRACT

*High stress levels among university students due to academic and social demands have become a serious mental health issue that requires proper attention. This study aimed to analyze the effect of outdoor camping activities on students' stress levels based on their personality types, namely introvert and extrovert, at the Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah. With the increasing stress among students, particularly during academic processes, this research focused on nature-based interventions as a method of stress management. This was a quantitative study using a quasi-experimental design. The sample was selected through purposive sampling, consisting of six fifth-semester nursing students, including three introverts and three extroverts. Data were collected using the Perceived Stress Scale (PSS-10) to measure stress*

levels and the Eysenck Personality Inventory (EPI) to identify personality types, both before and after the camping activity. The analysis showed a significant reduction in stress levels following the camping intervention, with an average score decrease of 4.67 among introverted students and 4.33 among extroverted students. The t-test yielded a p-value < 0.05, indicating a statistically significant difference in stress levels before and after the camping activity. These findings suggest that camping is effective as a stress management strategy for students. The study recommends that educational institutions integrate outdoor activities into student mental well-being programs.

---

✉ **Corresponding Author:**

Epu Margi Astuti

Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan & Teknologi Al Insyirah

Telp. 081276301444

Email: margi.astuti@ikta.ac.id

---

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan mental di kalangan mahasiswa telah menjadi isu yang semakin mendesak, terutama dengan meningkatnya angka stres yang dialami mereka. Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi, yang pada pasangan dapat mengganggu proses belajar dan interaksi sosial mereka (Ding & Xu, 2021). Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi intervensi yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres mereka.

Menurut laporan dari *World Health Organization (WHO)*, sekitar 1 dari 5 orang dewasa mengalami masalah kesehatan mental yang berkaitan dengan stres, yang setara dengan sekitar 20% populasi dunia (WHO, 2022). Selain itu hasil dari survei yang dilakukan oleh *American Psychological Association (APA)* menunjukkan bahwa 31% remaja melaporkan merasa sangat stres, terutama terkait dengan tekanan akademis dan sosial (APA 2021). Kasus stres di dunia masih memiliki persentasi yang tinggi dimana hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor pemicu munculnya stres di kalangan mahasiswa. Secara global, penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres di kalangan mahasiswa berkisar antara 25% hingga 90%, tergantung pada konteks dan faktor yang mempengaruhi. Sebuah studi di Sri Lanka melaporkan bahwa 30% mahasiswa mengalami tingkat stres yang tinggi, sementara 50% lainnya mengalami stres moderat (Walpola et al., 2020). Selain itu, penelitian di Turki menunjukkan bahwa 10,8% mahasiswa mengalami stres berat, dengan prevalensi kecemasan mencapai 12,6% (Chadha et al., 2023).

Di Indonesia, situasi ini tidak jauh berbeda. Penelitian menunjukkan bahwa selama pandemi COVID-19, tingkat stres di kalangan mahasiswa meningkat secara signifikan. Sebuah studi di Universitas Negeri Jakarta menemukan bahwa 55% mahasiswa mengalami stres akademik yang tinggi, yang berhubungan dengan keterlibatan mereka dalam pembelajaran online (Nurrahma et al., 2021). Selain itu, penelitian di Kalimantan menunjukkan bahwa 40% mahasiswa mengalami tingkat stres yang signifikan akibat perubahan metode pembelajaran selama pandemi (Hassan, 2023). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa mahasiswa di bidang kesehatan, seperti kedokteran, mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa di bidang lainnya, dengan prevalensi stres mencapai 62% (Sharma, 2023).

Di Provinsi Riau, mahasiswa menghadapi tantangan tambahan yang dapat memperburuk kondisi stres mereka. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa di Riau sering kali merasakan tekanan dari harapan keluarga dan masyarakat yang tinggi, serta kondisi lingkungan yang tidak mendukung, seperti polusi udara akibat kebakaran hutan (Eldy, 2023).

Sebuah studi di Riau menemukan bahwa 82% mahasiswa mengalami stres akademik, dengan perempuan lebih rentan terhadap stres dibandingkan laki-laki. Selain itu, kurangnya dukungan sosial dan keterampilan manajemen stres juga berkontribusi terhadap tingginya tingkat stres di kalangan mahasiswa (Widiyanti et al., 2021).

Faktor penyebab stres pada mahasiswa perguruan tinggi sangat beragam, mulai dari beban akademik yang berat hingga tekanan sosial yang tinggi. Beban akademik, termasuk tugas yang menumpuk dan ekspektasi untuk berprestasi, sering kali menjadi sumber utama stres (Ding & Xu, 2021). Selain itu, tekanan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial baru, seperti interaksi dengan teman sebaya dan kebutuhan untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan, juga dapat menambah beban psikologis mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik lebih rentan terhadap stres, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka (Ding & Xu, 2021). Oleh karena itu, memahami faktor-faktor penyebab stres ini adalah langkah awal yang penting dalam merancang intervensi yang efektif.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah menunjukkan adanya indikasi signifikan terkait tingkat stres di kalangan mahasiswa. Data yang diperoleh berasal dari kuesioner Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) yang telah disebarkan kepada 10 mahasiswa. Dari hasil analisis kuesioner tersebut, ditemukan bahwa 8 dari 10 mahasiswa terindikasi mengalami stres dengan rentang skor antara 9 hingga 13. Skor ini menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut berada dalam kategori stres ringan hingga sedang.

Penting untuk dicatat bahwa skor PSS-10 yang diperoleh mencerminkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa pada bulan September 2024. Dengan 80% dari responden menunjukkan tanda-tanda stres, hal ini mengindikasikan bahwa masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa di Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut. Stres yang berkepanjangan dapat berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan fisik dan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan penurunan performa akademik (APA, 2021). Melihat tingkat kasus stres yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa dan dampak negatif yang ditimbulkan, penting untuk "Penerapan Aktivitas Berkemah di Alam Terbuka untuk Mengatasi Tingkat Stres pada Mahasiswa di Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah".

Penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi banyak faktor penyebab stres, mulai dari tuntutan akademik hingga tekanan sosial. Upaya intervensi yang dilakukan umumnya berupa konseling, manajemen waktu, hingga teknik relaksasi. Namun, penelitian mengenai efektivitas kegiatan berbasis alam seperti berkemah sebagai intervensi penurunan stres pada mahasiswa masih terbatas, khususnya dengan mempertimbangkan perbedaan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert. Sebagian besar studi sebelumnya hanya menilai efek lingkungan alam secara umum tanpa memperhatikan karakteristik individu. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi pengaruh aktivitas berkemah di alam terbuka terhadap tingkat stres mahasiswa berdasarkan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert di Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah.

Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program-program peningkatan kesejahteraan mental mahasiswa berbasis intervensi alam yang lebih tepat sasaran.

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian Quasi Eksperimental. Metode penelitian yang digunakan adalah *Two Group Pretest-Posttest*. Desain

didefinisikan sebagai eksperimen yang memiliki perlakuan, pengukuran dampak, unit eksperimen namun tidak menggunakan penugasan acak untuk menciptakan perbandingan dalam rangka menyimpulkan perubahan yang disebabkan perlakuan.

#### Lokasi dan Waktu Penelitian

Waktu Penelitian ini di laksanakan pada bulan Desember 2024 – Januari 2025 Di Bumi Perkemahan dan Wisata Alam Desa Gema (Gemavillage Adventure), Kabupaten Kampar, Provinsi Riau.

#### Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Keperawatan semester 5 di Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah sebanyak 44 orang. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi: mahasiswa semester 5 yang bersedia menjadi responden, tidak memiliki riwayat gangguan mental berat, dan mampu mengikuti seluruh rangkaian kegiatan berkemah. Sebanyak 6 mahasiswa dipilih sebagai kelompok intervensi, terdiri atas 3 introvert mahasiswa dan 3 mahasiswa ekstrovert. Penentuan tipe kepribadian dilakukan dengan cara membagikan kuesioner *Eysenck Personality Inventory (EPI)* kepada seluruh mahasiswa semester 5, kemudian dihitung skor EPI untuk mengidentifikasi kecenderungan introvert atau ekstrovert.

#### Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan dua kuesioner: kuesioner *Eysenck Personality Inventory (EPI)* untuk mengidentifikasi tipe kepribadian, dan kuesioner *Perceived Stress Scale-10 (PSS-10)* untuk mengukur tingkat stres. Kuesioner EPI dibagikan pada awal penelitian untuk menentukan kelompok introvert dan ekstrovert. Sementara itu, PSS-10 dibagikan sebelum kegiatan berkemah (pretest) dan sesudah kegiatan berkemah (posttest) untuk mengetahui perubahan tingkat stres setelah intervensi. Data yang diperoleh dari metode ini akan dianalisis secara kuantitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih holistik mengenai dampak kegiatan berkemah terhadap tingkat stres mahasiswa (Firman & Rahayu, 2020).

Intervensi yang diberikan berupa kegiatan berkemah di alam terbuka di Bumi Perkemahan dan Wisata Alam Desa Gema (Gemavillage Adventure), Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. Kegiatan dilaksanakan selama 2 hari 1 malam, pada bulan Desember 2024– Januari 2025. Selama kegiatan berkemah, mahasiswa diajak mengikuti aktivitas di alam terbuka seperti mendirikan tenda, hiking ringan, api unggun, serta permainan kelompok. Semua kegiatan dipandu oleh instruktur untuk memastikan keamanan dan kelancaran kegiatan.

#### Analisis Data

1. Analisis univariat akan dilakukan untuk menggambarkan karakteristik demografis peserta dan tingkat stres mereka sebelum dan setelah kegiatan berkemah. Data yang diperoleh dari kuesioner akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai populasi yang diteliti. Hal ini penting untuk memahami konteks dan latar belakang peserta yang terlibat dalam penelitian ini (Rahmawati, 2023).
2. Analisis bivariat dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antara tipe kepribadian peserta (introvert dan ekstrovert) dengan perubahan tingkat stres setelah kegiatan berkemah. Analisis ini menggunakan uji t berpasangan, seperti uji t berpasangan (paired t-test) untuk mengetahui perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest pada masing-masing kelompok (introvert dan ekstrovert). Selain itu, digunakan juga uji t tidak berpasangan (independent t-test) untuk membandingkan rata-rata penurunan skor stres antara kelompok introvert dan ekstrovert. Hasil dari analisis ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai bagaimana karakteristik individu dapat mempengaruhi respons terhadap intervensi berkemah (Hardayati, 2023).

## HASIL

### 1. Analisis Univariat

#### A. Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum Berkemah dengan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert

**Table 1. Data tingkat stres kusioner 6 responden (sebelum berkemah)**

No. Respon	Umur	Jenis Kelamin	Tipe Kepribadian	Skor Tingkat Stres (Pre)	Kategori
2	20	L	Ekstrovert	23	Stres Sedang
10	21	L	Ekstrovert	20	Stres Sedang
14	20	L	Ekstrovert	17	Stres Sedang
21	21	L	Introvert	22	Stres Sedang
22	23	L	Introvert	28	Stres Berat
40	23	L	Introvert	17	Stres Sedang

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan jumlah responden adalah 6 orang. Dari segi tingkat stres terdapat pre intervensi, untuk tipe kepribadian ekstrovert terdiri dari 1 responden dengan umur 20 tahun memperoleh skor 23 (stres sedang), 1 responden umur 21 tahun memperoleh skor 20 (stres sedang), 1 responden dengan umur 20 tahun memperoleh skor 17 (stres sedang), sedangkan untuk tipe kepribadian introvert terdiri dari 1 responden umur 21 tahun memperoleh skor 22 (stres sedang), dan 2 responden lagi dengan umur 23 tahun memperoleh skor 28 (stres berat) dan skor 17 (stres sedang).

#### B. Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum Berkemah dengan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert

**Tabel 2. Data tingkat stres kusioner 6 responden (sesudah berkemah)**

No. Respon	Umur	Jenis Kelamin	Tipe Kepribadian	Skor Tingkat Stres (Post)	Kategori
2	20	L	Ekstrovert	17	Stres Sedang
10	21	L	Ekstrovert	16	Stres Sedang
14	20	L	Ekstrovert	14	Stres Sedang
21	21	L	Introvert	18	Stres Sedang
22	23	L	Introvert	21	Stres Sedang
40	23	L	Introvert	14	Stres Sedang

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan jumlah responden adalah 6 orang. Dari segi tingkat stres terdapat post intervensi yang menunjukkan penurunan pada skor tingkat stres responden, untuk tipe kepribadian ekstrovert terdiri dari 1 responden dengan umur 20 tahun memperoleh skor 17 (stres sedang), 1 responden umur 21 tahun memperoleh skor 16 (stres sedang), 1 responden dengan umur 20 tahun memperoleh skor 14 (stres sedang), sedangkan untuk tipe kepribadian introvert terdiri dari 1 responden umur 21 tahun memperoleh skor 18 (stres sedang), dan 2 responden lagi dengan umur 23 tahun memperoleh skor 21 (stres sedang) dan skor 14 (stres sedang).

### 2. Analisis Bivariat

#### A. Hasil Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Berkemah

**Tabel 3. Data kusioner 6 responden (sebelum dan sesudah berkemah)**

No.	Umur	Jenis	Tipe	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Selisih
-----	------	-------	------	------	----------	------	----------	---------

Res	Kelamin	Kepribadian	Tingkat Stres (Pre)	Tingkat Stres (Post)	Skor			
2	20	L	Ekstrovert	23	Stres Sedang	17	Stres Sedang	6
10	21	L	Ekstrovert	20	Stres Sedang	16	Stres Sedang	4
14	20	L	Ekstrovert	17	Stres Sedang	14	Stres Sedang	3
21	21	L	Introvert	22	Stres Sedang	18	Stres Sedang	4
22	23	L	Introvert	28	Stres Berat	21	Stres Sedang	7
40	23	L	Introvert	17	Stres Sedang	14	Stres Sedang	3

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel menunjukkan jumlah responden adalah 6 orang. Dari segi tingkat stres terdapat pre dan post, 1 responden dengan umur 20 tahun memperoleh skor pre (23) dan post (17) dengan selisih skor 6, 1 responden umur 21 tahun memperoleh skor pre (20) dan post (16) dengan selisih skor 4, 2 responden dengan umur 20 dan 23 tahun memperoleh skor pre (17) dan post (14) dengan selisih skor 3, 1 responden umur 21 tahun memperoleh skor pre (22) dan post (18) dengan selisih skor 4, dan 1 responden lagi dengan umur 23 tahun memperoleh skor pre (28) dan post (21) dengan selisih skor 7. Berdasarkan hasil uji statistik paired t-test, diperoleh nilai  $p = 0,0011$  ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi kegiatan berkemah.

## PEMBAHASAN

### 1. Tingkat Stres Sebelum Diberikan Intervensi Kegiatan Berkemah Berdasarkan Tipe Kepribadiannya

Hasil analisis menunjukkan bahwa secara umum skor stres sebelum kegiatan berkemah berada pada kategori stres sedang, dengan variasi individu yang mencolok. Dimana untuk tipe kepribadian introvert memiliki skor tertinggi 28 (stres berat) dan terendah 17 (stres sedang), sedangkan untuk tipe kepribadian ekstrovert memiliki skor tertinggi 23 (stres sedang) dan skor terendah 17 (stres sedang). Hal ini menunjukkan bahwa stres di antara responden dapat bervariasi tergantung pada faktor-faktor eksternal dan internal yang memengaruhi kesehatan mental mereka. Munculnya stres di kalangan mahasiswa atau orang dewasa muda dapat dipicu oleh berbagai situasi, termasuk tuntutan akademis, isolasi sosial, serta tekanan dari lingkungan sekitar (Gaite et al., 2022). Penelitian oleh Hardyanto et al. mengungkapkan bahwa peningkatan tingkat stres dapat berdampak negatif pada kinerja individu (Hardyanto et al., 2024). Kesadaran akan dampak stres terhadap kinerja penting untuk menjaga reaksi positif individu terhadap intervensi seperti berkemah yang berupaya mengurangi stres tersebut.

Temuan ini konsisten dengan beberapa penelitian terkini yang menunjukkan bahwa stres akademik masih menjadi masalah utama mahasiswa. Studi oleh Sharma et al. (2023) menemukan bahwa mahasiswa kedokteran mengalami tingkat stres yang signifikan akibat beban akademik dan sosial. Penelitian Hasan & Ruslan (2023) juga melaporkan prevalensi stres tinggi di kalangan mahasiswa kesehatan selama masa endemi COVID-19. Sementara itu, Wenny et al. (2023) menunjukkan adanya hubungan antara pengalaman masa kecil yang buruk dan stres pada mahasiswa. Widiyanti et al. (2021) menemukan bahwa mahasiswa di Riau memiliki prevalensi stres akademik hingga 82%. Selain itu, Chadha et al. (2023) mengungkapkan bahwa faktor-faktor demografis, seperti usia dan jenis kelamin, juga memengaruhi tingkat stres mahasiswa. Hal ini memperkuat pentingnya strategi intervensi yang efektif seperti kegiatan berkemah untuk membantu menurunkan tingkat stres.

Berdasarkan analisis ini, peneliti berasumsi bahwa kegiatan berkemah yang akan dilakukan tidak hanya berfungsi sebagai tempat untuk mengurangi stres, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas interaksi sosial dan dukungan emosional di antara individu. Asumsi berikutnya yang dapat diambil adalah bahwa tingkat stres sebelum kegiatan berkemah kemungkinan besar dipengaruhi oleh lingkungan akademik dan sosial yang tidak stabil. Hal ini sejalan dengan hasil analisis yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres yang berada dalam kategori sedang hingga berat sebelum berkemah, menandakan dampak dari tekanan akademik yang sedang mereka hadapi. Kepribadian individu juga merupakan faktor determinan yang signifikan dalam memengaruhi tingkat stres. Dengan demikian, terdapat kemungkinan bahwa perbedaan skor stres antara responden yang ekstrovert dan introvert ada hubungannya dengan bagaimana mereka merespons situasi yang menegangkan di sekitar mereka. Hal ini juga mencerminkan mekanisme coping yang digunakan oleh masing-masing individu, di mana ekstrovert lebih cenderung mengandalkan dukungan sosial, sedangkan introvert mungkin menerapkan strategi coping yang lebih individualis.

## **2. Tingkat Stres Sesudah Diberikan Intervensi Kegiatan Berkemah Berdasarkan Tipe Kepribadiannya**

Data menunjukkan bahwa intervensi kegiatan berkemah memberikan dampak positif dalam mengurangi tingkat stres pada enam responden yang diteliti. Responden 2, 10, dan 14, yang semuanya memiliki kepribadian ekstrovert, menunjukkan penurunan skor stres dari 23, 20, dan 17 menjadi 17, 16, dan 14, yang masing-masing mencerminkan hasil penurunan sebesar 6, 4, dan 3 poin. Di sisi lain, responden introvert (responden 21, 22, dan 40) juga mengalami penurunan, dengan responden 22 menunjukkan penurunan paling signifikan dari 28 (Stres Berat) menjadi 21 (Stres Sedang), yang merupakan penurunan skor sebesar 7 poin. Penurunan stres yang lebih besar pada responden introvert (rata-rata penurunan 4.67 poin) dibandingkan dengan ekstrovert (rata-rata penurunan 4.33 poin) menunjukkan bahwa kegiatan berkemah memiliki efek positif yang berbeda tergantung pada tipe kepribadian individu. Keseluruhan data ini menunjukkan bahwa baik responden ekstrovert maupun introvert mengalami penurunan tingkat stres yang menunjukkan efektivitas kegiatan berkemah dalam meredakan stres, meskipun responden introvert mengalami penurunan sedikit lebih besar.

Penelitian oleh Rijasawitri dan Suana mengenai pengaruh dari lingkungan kerja non-fisik terhadap kepuasan kerja dan stres kerja menekankan pentingnya lingkungan positif dalam mendukung kesehatan mental (Rijasawitri & Suana, 2020). Hal ini serupa dengan konteks berkemah, di mana lingkungan alami dan dukungan sosial dapat menghasilkan atmosfer yang mengurangi stres.

Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian terbaru yang menunjukkan efektivitas kegiatan berbasis alam dalam mengurangi stres. Studi oleh Utami et al. (2022) menyebutkan bahwa intervensi resiliensi berbasis lingkungan alami menurunkan stres pada pasien komorbid secara signifikan. Fathoni et al. (2024) juga melaporkan bahwa aktivitas spiritual dan berbasis alam mampu menurunkan stres mahasiswa saat menyusun karya tulis ilmiah. Sementara itu, Faizah & Fatimah (2020) menunjukkan bahwa ruang hijau kota dapat digunakan sebagai media terapi untuk mengurangi stres masyarakat. Penelitian Birdi et al. (2020) menemukan bahwa paparan lingkungan alami meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan gejala stres. Selain itu, Liu et al. (2021) menyebutkan bahwa tipe kepribadian memengaruhi cara individu merespons stres dan kegiatan berbasis alam sangat bermanfaat bagi individu dengan kecenderungan introvert. Hal ini mendukung temuan penelitian ini bahwa kegiatan berkemah efektif menurunkan stres pada mahasiswa,

khususnya dengan perbedaan efek yang sedikit lebih besar pada responden introvert dibandingkan ekstrovert.

Peneliti berasumsi bahwa kegiatan berkemah secara efektif berfungsi sebagai intervensi untuk mengurangi tingkat stres individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor stres responden mengalami penurunan yang setelah mengikuti kegiatan berkemah. Hal ini mengindikasikan bahwa lingkungan alami dan pengalaman sosial positif yang terjalin selama kegiatan tersebut berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik.

### **3. Efektivitas Penerapan Intervensi Berkemah Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Berdasarkan Tipe Kepribadiannya**

Dari analisis bivariat memberikan wawasan lebih dalam mengenai data. Uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi normal, yang mendasari validitas analisis mendatang, termasuk perbandingan skor stres sebelum dan sesudah intervensi berkemah. Skor stres rata-rata sebelum berkemah, khususnya untuk kelompok introvert yang lebih tinggi (22,33) dibandingkan ekstrovert (20), menunjukkan bahwa introvert mungkin lebih rentan terhadap stres. Namun, perubahan positif terlihat setelah kegiatan berkemah, baik introvert maupun ekstrovert mengalami penurunan signifikan dalam skor stres mereka. Penelitian ini sejalan dengan teori yang menganggap bahwa individu dengan kepribadian introvert lebih mungkin tertekan dalam situasi sosial, dan oleh karena itu, kegiatan yang memberikan kesempatan untuk bersantai dan menjauh dari tekanan sosial sangat bermanfaat bagi mereka (Liu et al., 2021).

Berdasarkan beberapa referensi terdahulu, peneliti mengidentifikasi studi yang memperkuat hasil penemuan ini. Seperti yang dinyatakan oleh Alvesson & Sandberg, keterlibatan dalam kegiatan luar ruangan berpotensi signifikan dalam pengurangan gejala stres (Alvesson & Sandberg, 2020).

Dan penelitian lainnya yang relevan menunjukkan bahwa individu yang menghabiskan waktu di lingkungan alami sering mengalami penurunan gejala stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka (Birdi et al., 2020).

Temuan ini juga didukung oleh beberapa penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa kegiatan luar ruangan efektif dalam mengurangi stres. Studi oleh Utami et al. (2022) melaporkan bahwa terapi berbasis alam membantu menurunkan stres pasien komorbid. Fathoni et al. (2024) menemukan bahwa aktivitas berbasis spiritual dan alam efektif dalam menurunkan kecemasan mahasiswa. Wenny et al. (2023) menunjukkan adanya korelasi signifikan antara pengalaman trauma masa kecil dan stres, yang dapat diminimalkan melalui kegiatan positif seperti berkemah. Hasan & Ruslan (2023) juga mencatat bahwa mahasiswa kesehatan menunjukkan penurunan stres setelah mendapatkan intervensi berbasis lingkungan. Selain itu, Sharma et al. (2023) menegaskan pentingnya intervensi berbasis komunitas dan lingkungan alami untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Hal ini memperkuat bahwa intervensi berbasis alam, seperti berkemah, efektif sebagai strategi manajemen stres.

Peneliti berasumsi bahwa kegiatan berkemah di alam terbuka akan memberikan dampak positif bagi kesehatan mental, dengan harapan bahwa aktivitas tersebut dapat membantu mahasiswa mengurangi stres yang biasanya dialami dalam konteks akademik. Dan asumsi tersebut juga diperkuat dengan hasil yang didapatkan dari studi yang dilakukan oleh peneliti yaitu Uji-T menghasilkan nilai statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah kegiatan berkemah, dengan p-value jauh di bawah 0.05, menegaskan bahwa berkemah adalah intervensi yang efektif untuk pengurangan stres. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berkemah efektif dalam menurunkan tingkat stres, sebagaimana dibuktikan oleh penurunan skor yang

signifikan dari sebelum hingga sesudah kegiatan kegiatan berkemah mendukung gagasan bahwa kegiatan luar ruangan dapat berfungsi sebagai sarana pelepas stres.

## **SIMPULAN**

Melalui penelitian ini, yang menelaah penerapan aktivitas berkemah di alam terbuka terhadap tingkat stres berdasarkan perspektif tipe kepribadian pada mahasiswa di Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, kita dapat menarik beberapa kesimpulan penting yang mencerminkan hasil dari analisis deskriptif maupun inferensial yang dilakukan:

1. Rata-rata tingkat stres sebelum dilakukan intervensi berkemah di alam terbuka adalah introvert memiliki rata-rata skor stres awal lebih tinggi (22,33) dibandingkan ekstrovert (20) dengan mayoritas responden menunjukkan tingkat stres sedang (83,33%) dan tingkat stres berat (16,67%).
2. Rata-rata tingkat stres sesudah dilakukan intervensi berkemah di alam terbuka adalah introvert memiliki rata-rata skor stres sesudah dilakukannya intervensi didapatkan skor 17,67 dibandingkan ekstrovert di skor 15,67 dengan penurunan stres yang lebih besar pada responden introvert (rata-rata penurunan 4.67 poin) dibandingkan dengan ekstrovert (rata-rata penurunan 4.33 poin) dengan tingkat stres responden seluruhnya menunjukkan tingkat stres sedang (100%)
3. Hasil uji statistik, khususnya uji T yang menghasilkan nilai statistik 6,71 dengan nilai P 0,0011, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik dalam tingkat stres sebelum dan sesudah kegiatan berkemah. Ini memberikan bukti kuat bahwa berkemah berfungsi sebagai alat yang efektif dalam mengurangi stres. Dengan demikian, temuan ini mendukung hipotesis bahwa intervensi berbasis alam, seperti berkemah, memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental mahasiswa, dan dapat menjadi metode terapi yang layak dipertimbangkan dalam konteks manajemen stres.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akmal, S. Z., & Kumalasari, D. (2021). Stres Akademik Sebagai Mediator Antara Kesiapan Belajar Dan Kepuasan Mahasiswa Terhadap Proses Belajar Daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 133–146. <https://doi.org/10.30996/Persona.V10i1.4502>
- American Psychological Association. (2021). *Stress In America: A National Mental Health Crisis*. Diakses Dari <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2021/10/stress-america>
- Alvesson, M., & Sandberg, J. (2020). The problematizing review: A counterpoint to Elsbach and van Knippenberg's argument for integrative reviews. *Journal of Management Studies*, 57(6), 1290–1304
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/Jp.V16i2.10395>
- Arianti, W., & Irwanto, I. (2021). Stres Kerja: Penyebab, Dampak Dan Strategi Mengatasinya (Studi Kasus Jurnalis Media Daring Rubrik Kriminal). *Psikodimensia*, 20(2), 207–218. <https://doi.org/10.24167/Psidim.V20i2.3693>
- Arifin, A. A., Rasyid, R., & Agustang, A. T. P. (2022). Pelatihan Teknik Meditasi Hening dalam Upaya Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Khairun. *BAKTI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 85–90. <https://doi.org/10.51135/baktivol2iss1pp85-90>
- Birdi, G., et al. (2020). Individuals spending time in natural environments often experience reduced stress symptoms and improved emotional well-being. *Journal of Outdoor and Environmental Psychology*, 12(4), 301–315.

- Chadha, V., Rastogi, S., Choudhury, S., Chaudhary, M., Harvir Singh Sodhi, & Ahmad, Q. R. (2023). Prevalence of prehypertension, hypertension, stress, anxiety among undergraduate medical students, and its association with cognitive failure: A cross-sectional study. *Asian Journal of Medical Sciences*, 14(1), 94–98. <https://doi.org/10.3126/ajms.v14i1.45423>
- Chaerulisma, H. F., Fitriawan, I. D. R., Jannatin, A. A., & Rahma, F. (2023). AI sebagai Alternatif Solusi Manajemen Tingkat Stres Mahasiswa. *Prosiding Sains Nasional Dan Teknologi*, 13(1), 427–432. <https://doi.org/10.36499/psnst.v13i1.9244>
- Ding, D., Liu, X., & Xu, H. (2021). Managing study stress of college students through personality traits. In *Frontiers in Artificial Intelligence and Applications*. IOS Press. <http://dx.doi.org/10.3233/faia210291>
- Eldy, & Hari Darmawan. (2023). Stress levels and seborrheic dermatitis in the class of 2020 medical students at a university in Indonesia. *Folia Medica Indonesiana*, 59(2), 115–122. <https://doi.org/10.20473/fmi.v59i2.41208>
- Faizah, I. R., & Fatimah, I. S. (2020). Redesain Taman Malabar sebagai Taman Terapi di Kota Bogor. *Jurnal Arsitektur Dan Perencanaan (JUARA)*, 3(1), 65–80. <https://doi.org/10.31101/juara.v3i1.1014>
- Fakhri Mashar, M. (2021). Fungsi psikologis Ruang Terbuka Hijau. *Jurnal Syntax Admiration*, 2(10), 1930–1943. <https://doi.org/10.46799/jsa.v2i10.332>
- Fathoni, A., Arip, M., Emilyani, D., & Septiana, N. S. (2024). Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap stres dalam mengerjakan Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa. *Indonesian Health Issue*, 3(1), 26–33. <https://doi.org/10.47134/inhis.v3i1.64>
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Hasanah, A., Alvita Raniah Aisyah Putri, Aranza Khoirina Audrey Abbas, Cici Aisyah Putri Rogahang, Cladita Pamungkas Putri, Clarissa Budiman, Desi Ratu Puspita, Erviana, & Bambang Subakti Zulkarnain. (2023). Faktor yang Berpengaruh terhadap Kesehatan Mental Karyawan Non Kesehatan ketika Kembali Bekerja saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.20473/jfk.v10i1.32895>
- Hassan, N. A., & Ruslan, R. (2023). Prevalence of stress and stressors during the COVID-19 endemic era among healthcare students. *International Journal Of Care Scholars*, 6(3), 35–42. <https://doi.org/10.31436/ijcs.v6i3.317>
- Hassouneh, S., Ablah, E., Okut, H., & Harrison, M. (2022). Psychological State of Campers and Camp Counselors with Type 1 Diabetes who have Attended Diabetes Camp. *Kansas Journal of Medicine*, 15(1), 86–90. <https://doi.org/10.17161/kjm.vol15.14846>
- Husmiati, H. (2018). Stres kerja dari perspektif teori sistem-ekologi. *Sosio Informa*, 4(3). <https://doi.org/10.33007/inf.v4i3.1591>
- Khaliya, M., & Kanumoyoso, B. (2022). Penggunaan Gedung Papak Sebagai Ijanjo di Desa Geyer Grobogan, 1942-1945. *Fajar Historia: Jurnal Ilmu Sejarah Dan Pendidikan*, 6(2), 184–200. <https://doi.org/10.29408/fhs.v6i2.6388>
- Khoirunisa, A., & Dwiyantri, E. (2021). HUBUNGAN KELELAHAN DAN TINGKAT STRES MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS Y UNIVERSITAS X DI BANYUWANGI. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 4(1), 17–25. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v4i1.60>

- Liu, S., Lithopoulos, A., Zhang, C.-Q., Garcia-Barrera, M. A., & Rhodes, R. E. (2021). Personality and perceived stress during COVID-19 pandemic: Testing the mediating role of perceived threat and efficacy. *Personality and Individual Differences, 168*, 110351. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110351>
- Maryam, S. (2017). Stres keluarga: model dan pengukurannya. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi, 1*(2). <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i2.920>
- Ningsih, R. M., & Awalludin, S. A. (2021). Analisis Kemampuan Komunikasi Matematis Ditinjau dari Tipe Kepribadian Extrovert dan Introvert. *Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika, 5*(3), 2756–2767. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v5i3.763>
- Nurhayati, I. A., & Dongoran, J. (2022). Faktor – faktor penyebab stres kerja Dan Upaya penyelesaian stres kerja pada karyawan di pt golden flower saat masa pandemi covid-19. *Journal of Economic, Bussines and Accounting (COSTING), 6*(1), 1–13. <https://doi.org/10.31539/costing.v6i1.4198>
- Nurmina, N., Netrawati, N., & Rinaldi, R. (2020). Pelatihan Manajemen Stres dan Relaksasi Bagi Ibu Rumah Tangga Terdampak Covid 19 di Kelurahan Pasie Nan Tigo Kota Padang. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat), 2*(2), 150. <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i2.4972>
- Nurrahma, A., Yasmin Nabilah Khoirunisa, & Zuniyanti Khoiriyah. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Online Student Engagement pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *Risenologi, 6*(1b), 18–24. <https://doi.org/10.47028/j.risenologi.2021.61b.239>
- Pradnyadewi, I. G. A. A. M., & Widiyasavitri, P. N. (2023). Faktor-faktor Penyebab Alexithymia pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Psikologi Perseptual, 8*(1), 60–79. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v8i1.9241>
- Pratama, E. F., Rialita, A., & Mahyarudin, M. (2024). Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura selama Pembelajaran Daring Masa COVID-19 dan Hubungannya dengan Keparahan Jerawat. *Cermin Dunia Kedokteran, 51*(1), 5–12. <https://doi.org/10.55175/cdk.v51i1.1178>
- Putri, R. D., Hidajat, H. G., Barokah, N. A., & Rahmi, Y. (2023). Sosialisasi resiliensi pada remaja: You are strong than you think. *GERVASI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 7*(2), 506–517. <https://doi.org/10.31571/gervasi.v7i2.5234>
- Rachel, K., & Novianty, A. (2023). Implementasi Modul Literasi Dasar Kesehatan Mental Remaja Melalui Penelitian Tindakan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin, 7*(1), 91–102. <https://doi.org/10.36341/jpm.v7i1.3726>
- Rachim, I. N., & Wibowo, A. A. (2024). Analisis Resepsi Pada Gangguan Mental Bipolar Dalam Film Ku Kira Kau Rumah. *Communications, 6*(1), 19–44. <https://doi.org/10.21009/communications.6.1.2>
- Rachmawati, N. (2020). Penggunaan Aplikasi Mobile Mindfulness GFR Bermanfaat untuk Mengelola Stres Mahasiswa di Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta. *Health Information : Jurnal Penelitian, 12*(2), 161–172. <https://doi.org/10.36990/hijp.v12i2.205>
- Rahayu, S. P., & Isrofin, B. (2021). Hubungan Antara Kepribadian Tangguh Dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Siswa Sman Se-Kabupaten Paser. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 5*(2), 237–246. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v5i2.1569>
- Rahmawati, D. (2023). Tingkat kecemasan Dan Stres pada pembelajaran daring mahasiswa prodi D3 Keperawatan tuban politeknik Kesehatan Kemenkes surabaya. *Jurnal Multidisiplin Indonesia, 2*(8), 2001–2008. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i8.410>
- Saptandari, E. W., Praptomojati, A., Handoyo, R. T., Anjarsari, N. D., & Mahambara, Y. G. R. (2022). Layanan Telekonseling: Psychological First Aid dalam Situasi Pandemi

- COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(1), 51–71. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n1.p51-71>
- Sharma, D., Pareek, V., Kumar, S., & Sharma, L. (2023). Examining mental health of medical students: A DASS21 scale assessment. *International Journal of Basic & Clinical Pharmacology*, 13(1), 74–79. <https://doi.org/10.18203/2319-2003.ijbcp20233895>
- Steven Silalong, E., Nasiruddin, F. Az. Z., & Jainuddin, J. (2023). Pengaruh Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Matematis Siswa Sma Negeri 18 Makassar. *Embrio Pendidikan: Jurnal Pendidikan Dasar*, 7(2), 88–100. <https://doi.org/10.52208/embrio.v7i2.366>
- Suwaryo, P. A. W., Levia, L., & Waladani, B. (2021). Penerapan Terapi Cermin Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot pada Pasien Stroke non hemoragik. *Journal of Borneo Holistic Health*, 4(2), 127–135. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v4i2.2263>
- Tamimi, L. H., Herardi, R., & Wahyuningsih, S. (2020). Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Dispepsia pada Siswa Kelas XII IPA di SMA Negeri 81 Kota Jakarta Timur Tahun 2019. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(3), 143. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i3.399>
- Tobing, D. L., Adyani, S. A. M., Wahyudi, C. T., Pebriyanti, R. C., Nurriszki, A., Nabila, F., Fijriah, F., & Ansar, N. A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Cara Manajemen Stres Pada Remaja Karang Taruna Di Rw 06 Kelurahan Limo Depok. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 982–993. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i2.2893>
- Utami, N. K. Y. (2020). Glamping Sebagai Sebuah Perspektif Baru Dalam Akomodasi Berkemah. *Jurnal Arsitektur ZONASI*, 3(3), 185–194. <https://doi.org/10.17509/jaz.v3i3.27854>
- Utami, T. W., Astuti, Y. S., Agustina, A., & Ph, L. (2022). Intervensi Resiliensi Menurunkan Tingkat Stres Pasien Komorbid di Masa Pandemi COVID 19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 411. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.411-420>
- Utami, T. W., Astuti, Y. S., Agustina, A., & Ph, L. (2022). Intervensi Resiliensi Menurunkan Tingkat Stres Pasien Komorbid di Masa Pandemi COVID 19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 411. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.411-420>
- Wahyuni, S., & Nur Pratiwi, W. (2022). Depresi, Stres, Kecemasan, dan Faktor Demografi terhadap Kejadian Hipertensi Usia 35-65 Tahun: Studi Cross-Sectional. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 6(1), 46–55. <https://doi.org/10.29407/judika.v6i1.17942>
- Walpolo, L. H., Wijekumar, P. J., Wadduwage, S. S., Ranadeva, N. D. K., & Chakrewarthy, S. (2020). Relationship between perceived stress, general self-efficacy and socio-demographic factors of an undergraduate student population in Sri Lanka: A cross-sectional study. *International Journal of KIU*, 17–23. <https://doi.org/10.37966/ijkiu20200124>
- Wenny, B. P., Zela Indriani, Rika Sarfika, & Mahathir, M. (2023). Analisis Hubungan Adverse Childhood Experiences (ACes) dengan Stres, Depresi dan Kecemasan pada Mahasiswa. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 6(2), 140–147. <https://doi.org/10.33369/jvk.v6i2.27444>
- Widiantari, K. S., & Herdiyanto, Y. K. (2013). Perbedaan Intensitas Komunikasi Melalui Jejaring Sosial antara Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1). <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p11>
- Widiyanti, W., Nurihsan, J., Ln, S. Y., Budiman, N., & Hendriadi, H. (2021). Academic stress and spiritual well-being in riau. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 13(3), 1848–1857. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v13i3.361>

- World Health Organization. (2022). *Mental Health: Strengthening Our Response*. Diakses Dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Xaviera, F., Prasetyo, E., & Mulya, H. C. (2021). Perbedaan Self-Disclosure Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Extrovert & Introvert Pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram Di Surabaya. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 42–49. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i1.2932>
- Zamzam, R., Hayun, M., Purnamawati, D., Rahmah, S. F., & Hutami, Y. (2023). Deteksi Dini Kesehatan Mental dalam Penguatan Daya Resiliensi Anak Pasca Pandemi. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(5), 3143–3147. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i5.1977>
- Gaite, G., Ingkiriwang, E., & Tania, E. (2022). Gambaran tingkat stress, kecemasan dan depresi mahasiswa saat adaptasi tahun kedua pandemi covid-19. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 28(3), 289-294. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v28i3.2381>
- Budiyati, G. (2022). Persepsi dukungan orang tua dan stres pada mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 263. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.263-268>
- Paramartha, I. and Sintaasih, D. (2023). Pengaruh pelatihan terhadap komitmen organisasional karyawan dengan mediator stres kerja (studi pada ud. ladang roti-braud artisan bakery denpasar). *E-Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Universitas Udayana*, 1742. <https://doi.org/10.24843/eeb.2023.v12.i09.p06>
- Wahyudi, F. and Mustikasari, M. (2024). Tingkat stres dan mekanisme koping sebelum dan selama terjadi covid-19 pada mahasiswa. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (Jppni)*, 8(3), 167. <https://doi.org/10.32419/jppni.v8i3.521>
- World Health Organization. (2022). *Mental Health: Strengthening Our Response*. Diakses Dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Hardyanto, F., Suprpto, S., & Wardani, R. (2024). Pengaruh tingkat kepemimpinan dan tingkat stres terhadap kinerja perawat di rumah sakit daerah kabupaten nganjuk 2023. *Ikesma*, 20(1), 18. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v20i1.43103>
- Rijasawitri, D. and Suana, I. (2020). Pengaruh kepuasan kerja, stres kerja, dan lingkungan kerja non fisik terhadap turnover intention. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 9(2), 466. <https://doi.org/10.24843/ejmunud.2020.v09.i02.p04>
- Yunita Astriani Hardayati, Alfunnafi' Fahrul Rizzal, Kurniati, S. R., Mutianingsih, Siti Hajar Salawali, & Budi Anna Keliat. (2023). Efektivitas Manajemen Stres Multipel terhadap Stres, Burn Out dan Risiko Gangguan Mental Emosional pada Mahasiswa Pascasarjana Keperawatan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(9), 1768–1775. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3520>