



Program “EARS” Sebagai Upaya Penurunan Stres dan Meningkatkan *Psychological Well-Being* Pasca Pandemi Pada Mahasiswa

Amanda Putri Yuliardi¹, Farhan Zakariyya², Farah Zhafirah³

¹ Universitas Kristen Maranatha, Indonesia

^{2,3} Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Email: aputriyuliardi@gmail.com

Abstract

This research is a trial of the EARS program on university students to reduce stress levels and improve psychological well-being after pandemic. The EARS program consists of several interventions to subjects according to the problems. The interventions contain psychological first aid, coaching, psychoeducation, and counseling. The subjects in this study were university students in West Java aged 18-23 years. Intervention is given 1-8 meetings according to subject problems. The results of this study are that the EARS program is proven to be able to reduce stress and increase student's psychological well-being.

Keywords: EARS Program, Psychological Well Being, Stress, Student

Abstrak

Penelitian ini merupakan uji coba program EARS pada mahasiswa untuk menurunkan tingkat stres dan meningkatkan *psychological well-being* pasca pandemi. Program EARS terdiri dari beberapa pemberian intervensi pada subjek sesuai dengan permasalahan. Intervensi berisi *psychological first aid*, *coaching*, *psychoeducation*, dan konseling. Subjek pada penelitian ini sebanyak 28 mahasiswa di Jawa Barat dengan usia 18-23 tahun. Intervensi diberikan 1-8 pertemuan sesuai dengan permasalahan subjek. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa program EARS terbukti dapat menurunkan stres dan meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa.

Kata kunci: Mahasiswa, Program EARS, Psychological Well Being, Stres

Informasi Artikel

Diterima: 23-01-2024

Direvisi: 02-03-2024

Diterbitkan: 01-04-2024



1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 yang merebak dan menginfeksi masyarakat Indonesia sejak tahun 2020 telah mengubah tatanan kehidupan dari berbagai sektor seperti sosial, ekonomi, budaya, dan sebagainya. Salah satu sektor yang terdampak secara masif adalah sektor pendidikan. Dalam upaya pencegahan penyebaran virus COVID-19, pemerintah melalui Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menyatakan bahwa seluruh kegiatan belajar dan mengajar di sekolah maupun perguruan tinggi beralih menjadi pembelajaran jarak jauh atau daring (Hasanah *et al.*, 2020). Hal tersebut tentunya membuat mahasiswa kesulitan karena secara tidak langsung dipaksa untuk beradaptasi dengan segala sistem dan tantangan baru secara tiba-tiba. Beberapa hal tersebut diantaranya sulit untuk memahami materi karena tidak bisa bertatap muka secara langsung, permasalahan jaringan internet, sakit fisik terutama mata karena selalu berada di depan gawai, kuota internet yang memakan biaya mahal, sulit berdiskusi secara langsung, dan ketidakefektifan pembelajaran (Dyla, *et al.*, 2020). Selain permasalahan yang berhubungan langsung dengan pembelajaran jarak jauh, terdapat masalah lain dari kehidupan sehari-hari mahasiswa seperti kondisi ekonomi keluarga, kehilangan kerabat, dan permasalahan pribadi lainnya (Fauziyyah & Awinda, 2021). Seluruh permasalahan yang dialami mahasiswa ini dapat menimbulkan tekanan fisik dan mental (Basar, 2021).

Menurut banyak studi, terhambatnya aktivitas sehari-hari, kegiatan sosial, ekonomi, dan akademik sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa (Cao *et al.*, 2020). Hal tersebut memicu berbagai permasalahan psikologis. Penelitian yang dilakukan Sulistiyani *et al.* (2022) menunjukkan bahwa selama masa pandemi COVID-19, mahasiswa memiliki tingkat gangguan psikologis yang jauh lebih tinggi daripada saat periode normal yang artinya pandemi COVID-19 memiliki dampak psikologis negatif pada mahasiswa. Permasalahan psikis atau kesehatan mental yang paling sering terjadi ada mahasiswa saat pembelajaran jarak jauh secara daring adalah kecemasan (Hasanah *et al.*, 2020). Selain itu, penyesuaian diri mahasiswa terhadap sistem baru dalam pembelajaran juga menyebabkan mahasiswa seringkali mengalami tekanan atau stress akademik selama menjalankan perkuliahan daring (Lubis *et al.*, 2021). Dampak psikologis lain yang dialami mahasiswa antara lain adalah depresi dan sindrom stress pascatrauma (PTSD) (Kurniawan *et al.*, 2022; Ratunuman *et al.*, 2021). Masalah tersebut tentunya dapat menyebabkan *psychological well-being* mahasiswa menjadi terganggu (Dyla, *et al.*, 2020).

Banyak mahasiswa yang masih menghadapi tantangan dengan kesehatan psikologis yang kurang baik. Kondisi kesehatan psikologis yang buruk pada mahasiswa dapat berdampak pada kesehatan mereka secara keseluruhan, baik secara fisik maupun psikologis (Azzahra, 2017). Ketika kesehatan mental dan emosional seseorang terpengaruh negatif oleh rendahnya *psychological well-being*, hal ini juga berdampak pada kesehatan fisik mereka (Fagbenro & Olasupo, 2019). Mahasiswa yang mengalami kesejahteraan psikologis yang buruk cenderung merasa terpuruk saat menghadapi berbagai situasi, selalu menyalahkan kondisi karena tidak memenuhi harapan, bersikap pesimis dalam menghadapi tantangan, bergantung pada orang lain untuk mengambil keputusan, dan kesulitan menerima keadaan yang terjadi (Aditya *et al.*, 2022).

Sementara itu, *psychological well-being* yang baik menghasilkan pikiran yang bahagia dan riang serta mendorong individu untuk berpikir secara kreatif, optimis, bekerja keras, dan tidak mudah menyerah (Perhatian & Sahrah, 2022). Hal ini membantu dalam mengelola lingkungan, menghadapi peristiwa yang tak terduga, dan memanfaatkan peluang dengan baik untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki kemandirian, kemampuan dalam pengambilan keputusan, serta dapat menolak tekanan sosial yang tidak sesuai. Mereka juga dapat mengendalikan situasi sehingga menghasilkan emosi positif yang berkontribusi pada kebahagiaan individu (Pratama *et al.*, 2023).

Berdasarkan fenomena tersebut, intervensi pengelolaan kesehatan mental bagi mahasiswa sangat dibutuhkan untuk menurunkan risiko gangguan yang lebih serius dan meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa selama pandemi COVID-19 (Kurniawan *et al.*, 2022). Berbagai intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental pada mahasiswa dapat dilakukan secara internal maupun eksternal. Secara internal, mahasiswa dapat melaksanakan aktivitas yang positif seperti melakukan meditasi, olahraga, aktivitas religi, mengatur pola tidur yang baik, dan kegiatan positif lainnya. Sedangkan, secara eksternal, intervensi yang dapat dilakukan sebagai pengelolaan kesehatan mental diantaranya adalah meminta bantuan profesional dan ahli yang bergerak di bidang kesehatan mental (Deliviana *et al.*, 2020). Selain itu, untuk meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa di masa pandemi, dapat juga dilakukan beberapa intervensi seperti dukungan teman sebaya dan konselor sebaya (*peer counsellor*) (Mufidha, 2019; Permatasari *et al.*, 2021).

Seluruh intervensi psikologi secara eksternal tersebut dapat dilakukan secara daring (*online*) untuk menghindari tersebarnya wabah COVID-19 melalui tele-PFA (*tele Psychological First Aid*) dan hal tersebut dinilai efektif untuk menangani permasalahan psikis selama pandemi (Zalafi, 2022). *Psychological First Aid* memberikan perawatan dan dukungan yang praktis tanpa gangguan yang melibatkan perencanaan kebutuhan dan hal-hal yang penting, membantu individu mengakses kebutuhan dasar, menjadi pendengar tanpa memaksa mereka untuk berbicara, menyediakan kenyamanan dan membantu individu merasa tenang, serta membantu individu terhubung dengan penyedia layanan lainnya dan jaringan sosial (Fitriyani *et al.*, 2023).

Dalam menangani permasalahan mahasiswa selama pandemi, peneliti bekerja sama dengan Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia mengadakan program “EARS (*Explore All your Inner Soul*)” sebagai upaya intervensi pengelolaan kesehatan mental mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. EARS merupakan suatu program yang memfasilitasi mahasiswa yang memiliki permasalahan tertentu selama pandemi COVID-19 untuk bercerita kepada fasilitator yang sudah dibekali penerangan dan pelatihan oleh psikolog. Intervensi yang dilakukan merupakan *Psychological First Aid*, *coaching*, *psychoeducation*, dan konseling bagi mahasiswa yang memiliki permasalahan psikologis.

Program ini dilaksanakan secara daring melalui media *Whatsapp* untuk menghindari resiko penyebaran virus COVID-19. Dengan diadakannya program EARS ini, diharapkan mahasiswa dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dan dapat menurunkan stres serta meningkatkan *psychological well-being* dirinya sendiri. Intervensi ini merupakan hal yang

penting dan dibutuhkan oleh mahasiswa mengingat dampak psikologis yang ditimbulkan dapat mempengaruhi kesehatan, stres, dan *psychological well-being* mahasiswa.

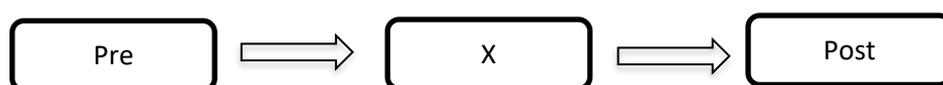
2. METODE

2.1 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Jawa Barat yang berusia 18-23 tahun dan bersedia untuk mengikuti rangkaian program dari awal hingga selesai. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 28 mahasiswa. *Helper* dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia yang telah lulus dalam Mata Kuliah Psikologi Konseling dan sudah lulus dalam mengikuti pelatihan *EARS* yang dibuat oleh peneliti.

2.2 Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*.



Gambar 1. Desain eksperimen *one-group pretest-posttest design*

Keterangan:

Pre : Pemberian skala *psychological well-being* sebelum dilakukan intervensi

X : Kegiatan program intervensi yang berlangsung antara 2-8 pertemuan

Post : Pemberian skala *psychological well-being* setelah dilakukan intervensi

2.3 Instrumen

Instrumen *psychological well-being* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Six Dimensions of Psychological Well-Being Scale* oleh Ryff yang dikembangkan oleh (Indriyani *et al.*, 2019) dengan reliabilitas sebesar 0.87 (reliabel) dengan skor reliabilitas item sebesar 0.98 (sangat reliabel) dan skor reliabilitas person sebesar 0.88 (reliabel).

Instrumen untuk mengukur stres menggunakan *Perceived Stress Scale (PSS-10)* reliabilitas konsistensi internal (Cronbach Alpha) pada taraf keseluruhan tergolong baik yaitu 0,80 (Musthofa & Maslihah, 2020)

2.4 Prosedur

Pelatihan EARS ini terdiri dari tiga tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan penutupan. Pada tahap pertama atau tahap persiapan, peserta mahasiswa Psikologi UPI yang akan menjadi fasilitator atau *helper* diberikan pelatihan *EARS* terlebih dahulu. Pelatihan tersebut berlangsung sebanyak 3 kali pertemuan dengan materi utama teori dan praktik dari *psychological first aid*, *coaching*, *psychoeducation*, dan konseling. Peserta yang akan menjadi *helper* diwajibkan untuk

mengisi *pretest* dan *posttest* terkait pengetahuan mereka terhadap materi guna memastikan bahwa seluruh *helper* dapat memahami *psychological first aid*, *coaching*, *psychoeducation*, dan konseling. Selagi melatih pengetahuan dan keterampilan seluruh *helper*, dilakukan rekrutmen peserta EARS yang merupakan mahasiswa se Jawa Barat yang sesuai dengan kriteria penelitian. Pada tahap awal, peserta akan mengisi *form* keluhan dan *pretest* terkait kondisi *psychological well-being* dan stres mereka. Peserta yang dinilai sesuai akan diinformasikan bahwa mereka dapat mengikuti program EARS.

Pada tahap pelaksanaan, peserta akan didampingi oleh *helper* dan diberikan waktu untuk bisa mengikuti intervensi selama 1-8 pertemuan. Pada program ini, *helper* membantu peserta untuk menyelesaikan keluhan dengan cara memberikan *psychological first aid*, *coaching*, *psychoeducation*, dan konseling. Setiap tiga pertemuan sekali diadakan *sharing session* antara *helper* dengan peneliti sebagai bentuk *monitoring* dan juga *refreshing* terkait penanganan kasus. Pada tahap penutupan, peserta diberikan *posttest* dan juga diminta memberikan umpan balik terkait program EARS yang sudah diikuti. Selanjutnya, data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan analisis statistik *Paired Samples T-Test* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* peserta.

3. HASIL

Berdasarkan hasil penelitian di atas, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Uji Normalitas

		W	p
Pre Stres	- Post Stres	0.962	0.386
Pre PWB	- Post PWB	0.986	0.961

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan $p > 0,05$. Hal ini menggambarkan bahwa data normal sehingga dapat diuji secara parametrik dengan menggunakan uji T, hasil dapat dilihat pada Tabel 2 dan 3.

Tabel 2. Data Deskriptif

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Pre Stres	28	36.500	5.378	1.016	0.147
Post Stres	28	25.786	7.520	1.421	0.292
Pre PWB	28	68.286	6.825	1.290	0.100
Post PWB	28	75.571	10.130	1.914	0.134

Hasil uji T variabel stres menunjukkan bahwa $P < 0.001$ dengan Z 4.167. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan stres yang signifikan. Pada variabel *psychological well-being* hasil uji T menunjukkan bahwa $P < 0.001$ dengan Z -2.824. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kesejahteraan psikologis yang signifikan dari skor pre-test ke post-test.

Tabel 3. Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	Test	Statistic	Z	df	p	Effect Size
pre stres	- post stres	Student	6.264		27	< .001	1.184
		Wilcoxon	386.000	4.167		< .001	0.901
Pre PWB	- Post PWB	Student	-3.264		27	0.003	-0.617
		Wilcoxon	79.000	-2.824		0.005	-0.611

4. DISKUSI

Program EARS bertujuan untuk membantu untuk memberikan intervensi kepada mahasiswa yang memiliki masalah psikologis selama pandemi covid-19 agar mendapatkan penyelesaian untuk kembali meningkatkan *psychological well-being* mereka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan program EARS kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* dari mahasiswa mengalami peningkatan dan stres dari mahasiswa mengalami penurunan. Hal ini dapat terjadi karena dalam program EARS, mahasiswa mendapatkan intervensi *psychological first aid* (PFA) secara daring melalui aplikasi *whatsapp*. Bantuan Psikologis Awal (PFA) merupakan suatu metode yang diberikan kepada individu sebagai bantuan dalam menghadapi mengalami tekanan psikologis atau kondisi tidak normal seperti stres, trauma, atau kondisi setelah bencana supaya individu dapat merasa lebih tenang dan mampu mengatasi kondisi mereka dengan lebih baik (Hechanova, *et al.*, 2019).

Peningkatan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dalam studi ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *Psychological First Aid* yang dilakukan secara daring dinilai efektif untuk menangani permasalahan psikologis selama pandemi covid-19 berlangsung (Zalafi, 2022). Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Saptandari *et al.* (2022), *psychological first aid* yang dilakukan secara daring atau yang biasa disebut dengan *TelePsychological First Aid* (TelePFA) dapat memberikan dampak positif seperti memunculkan perasaan sadar, lega, dan puas kepada mahasiswa yang sedang mengalami kesulitan di masa pandemi. Hal tersebut disebabkan karena dalam *pelaksanaan psychological first aid*, klien yang merupakan mahasiswa mendapatkan tindakan yang suportif seperti dukungan sosial dan emosional (Shah *et al.*, 2020). Selain itu, *psychological first aid* (PFA) juga diindikasikan sebagai langkah yang praktis dan suportif untuk mengatasi dan menurunkan individu yang terpapar stres berat (Landoy *et al.*, 2015).

Selama proses intervensi, partisipan mahasiswa dibantu dan didukung untuk mendapatkan rasa aman oleh *helper* yang juga merupakan seorang mahasiswa, karena menurut WHO, metode *psychological first aid* (PFA) dapat dilakukan oleh orang awam (Prianka *et al.*, 2022). Program ini juga menggunakan konsep konseling sebaya (*peer counseling*). *Helper* dalam program ini berperan sebagai konselor sebaya (*peer counselor*) yaitu seseorang yang telah terlatih dan bertugas untuk memberikan pelayanan konseling kepada teman sebayanya yaitu mahasiswa peserta. Dalam melaksanakan program ini, *helper* sebagai konselor sebaya dapat memanfaatkan persamaan rasa senasib yaitu usia sebaya untuk menciptakan perasaan terbuka dan rasa saling percaya untuk bersama-sama menyelesaikan permasalahan yang terjadi (Sari *et al.*, 2020). Hal ini menjadikan dalam rangkaian intervensi tersebut, partisipan mendapatkan dukungan sosial

yang menurut studi dapat berpengaruh untuk meningkatkan *psychological well-being* mereka (Musyaropah *et al.*, 2022).

Dalam proses intervensi *psychological first aid* klien mahasiswa diberikan informasi dan edukasi terkait *strategi coping* dan penyelesaian masalah. Informasi dan psikoedukasi ini diberikan dalam rangkaian *psychological first aid* kepada klien agar individu mengetahui berbagai macam reaksi stres, metode bantuan mengatasi stres, dan dapat mempercepat kembalinya mereka kepada kehidupan yang seperti biasanya (Vernberg *et al.*, 2008). Berdasarkan hal tersebut, program EARS memberikan mereka berbagai macam psikoedukasi dan informasi terkait keluhan yang dialaminya. *Helper* dalam program EARS ini juga membantu partisipan untuk memilah informasi sendiri sehingga partisipan dapat mengatasi permasalahan mereka kedepannya dengan sumber-sumber informasi dan edukasi yang tepat. Psikoedukasi dalam mengatasi stres, emosi negatif, cara pencegahan, dan pengelolaan yang baik dengan sumber yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan peserta dan menurunkan risiko stres di masa pandemi (Rinaldi & Hardika, 2022).

Pada program EARS, jika partisipan mengalami permasalahan psikologis yang berat dan sudah tidak dapat ditangani oleh *helper*, maka peserta akan dirujuk ke Pusat Psikologi Terapan (P2T) Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia untuk mendapatkan penanganan langsung oleh profesional yaitu psikolog. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa individu yang mengikuti program EARS dapat terhubung kepada layanan yang sesuai dan dapat memenuhi kebutuhan mereka. Hal ini sesuai dengan ketentuan penyedia *psychological first aid* yang harus membantu individu dengan masalah psikologis untuk memiliki akses dengan layanan yang sesuai dan relevan serta orang-orang pendukung (Pekevski, 2013).

Di samping hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, terdapat beberapa saran untuk penelitian selanjutnya. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan menggunakan metode eksperimen dengan kelompok kontrol untuk bisa membandingkan efektivitas program. Peneliti selanjutnya dapat mengklasifikasikan jenis keluhan psikologis sehingga dapat melihat efektivitas berdasarkan keluhan ataupun permasalahan psikologis yang spesifik.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis dapat diterima yaitu program EARS (*Explore All your Inner Soul*) dapat menurunkan tingkat stress dan meningkatkan *psychological well-being* secara signifikan pada mahasiswa yang memiliki permasalahan psikologis pasca pandemi COVID-19. Oleh karena itu, program EARS dapat menjadi upaya untuk membantu siswa dalam menangani permasalahan psikologis.

REFERENSI

- Aditya, R., Sahidin, L., & Marhan, C. (2022). Self-compassion dan *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Sublimapsi*, 3(1), 1-11.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distress psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 80-96.

- Basar, A. M. (2021). Problematika pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi COVID-19. *Edunesia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 208–218.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934.
- Deliviana, E., Erni, M. H., Hilery, P. M., & Naomi, N. M. (2020). Pengelolaan kesehatan mental mahasiswa bagi optimalisasi pembelajaran online di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 3(2), 129–138.
- Dyla, F. D. N., Afnibar, & Rahmi, A. (2020). Psychological well-being mahasiswa dalam menjalani kuliah daring untuk mencegah penyebaran virus Corona (Studi terhadap mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang). *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11(1), 15-24.
- Fagbenro, D. A., & Olasupo, M. O. (2019). Psychosocial antecedents of psychological wellbeing of local government employees. *Center for Open Access in Science*, 3(2), 55–68
- Fauziyyah, R., & Citra Awinda, R. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Bikfokes*, 1(2), 113.
- Fitriyani, N., & Anjaly, S. M. (2023). psychological first aid sebagai pertolongan pertama korban pasca bencana: Sebuah studi naratif. *Trends in Applied Sciences, Social Science, and Education*, 1(1), 7-12.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & Livana, P. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- Hechanova, M. R. M., Manaois, J. O., & V. Masuda, H. (2019). Evaluation of an organization-based psychological first aid intervention. *Disaster Prevention and Management: An International Journal*, 28(3), 401-411.
- Kurniawan, Khoirunnisa, Senjaya, S., Rahmawati, S., Aisyah, S., Andriani, N., Heryani, H., Nur Apni, S., Ilham Mahardika Jati, B., Sintia, Y., & Nurhafifah, S. (2022). Gambaran tingkat depresi pada mahasiswa di masa pandemi: Narrative review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 115–126.
- Landoy, B. V. N., Hechanova, R. M., & Kintanar, N. S. (2015). the application and adaptation of psychological first aid: The Filipino psychologists' experience after Typhoon Haiyan. *Journal of PsyChology*, 48(2), 81–104.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi COVID 19. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 10(1), 31–39.
- Mufidha, A. (2019). Dukungan sosial teman sebaya sebagai prediktor psychological well-being pada remaja. *Acta Psychologia*, 1(1), 34–42.

- Musthofa, M. A., & Maslihah, S. (2020). Profil stres mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(2), 86-95.
- Musyaropah, U., Allivia, R., Haibar, L., Kusuma, N. A., Putri, A. I., & Aulia, A. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 171–181.
- Perhatian, D., & Sahrah, A. (2022). Peran optimisme dalam meningkatkan subjective well-being pada TNI Angkatan Udara. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 8-14.
- Pratama, H., & Fikri, Z. (2023). Pengaruh religiusitas terhadap psychological well being pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 3774-3781.
- Prianka, Naya, F., Laras, I. A., & Sirait, W. D. (2022). Perancangan kampanye psychological first aid (pfa) sebagai penanggulangan distress pada remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2), 2614–0373.
- Pekevski, J. (2013). First responders and psychological first aid. *Journal of Emergency Management*, 11(1), 39–48.
- Permatasari, N., Makaria, C., Simon, I. M., & Setiawan, M. A. (2021). Bagaimana remaja menjadi peer-counselor di masa pandemi? (How teenagers being peer-counselor during pandemic?). *Buletin Konseling Inovatif*, 1(1), 32–44.
- Ratunuman, R. A., David, L. E. v., & Opod, H. (2021). Dampak psikologis pandemi COVID-19 pada mahasiswa. *Jurnal Biomedik (JBM)*, 13(2), 227-232.
- Rinaldi, M. R., & Hardika, J. (2022). Psikoedukasi antisipasi stres akademik di masa pandemi COVID-19 melalui seminar daring. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 3(3), 230-238.
- Saptandari, E. W., Praptomojati, A., Handoyo, R. T., Anjarsari, N. D., Grahita, Y., & Mahambara, R. (2022). Layanan telekonseling: Psychological first aid dalam situasi pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(1), 51–71.
- Sari, R., Saleh, M. N. I., Rahman, D. N., & Aisah, A. (2020). Pemberdayaan remaja masjid di masa pandemi COVID-19 melalui workshop dan simulasi konseling sebaya. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 190.
- Shah, K., Bedi, S., Onyeaka, H., Singh, R., & Chaudhari, G. (2020). The role of psychological first aid to support public mental health in the COVID-19 pandemic. *Cureus*, 12(6), e8821.
- Sulistiyani, D., & Rakhma, L. R. (2022). Asupan energi, protein dan profil psikososial di masa pandemi COVID-19 (Studi kasus pada mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta). *Jurnal Kesehatan*, 15(2), 101-117.
- Vernberg, E. M., Steinberg, A. M., Jacobs, A. K., Brymer, M. J., Watson, P. J., Osofsky, J. D., & Ruzek, J. I. (2008). Innovations in disaster mental health: Psychological first aid. *Professional Psychology: Research and Practice*, 39(4), 381-388.

Zalafi, Z. (2022). Implementasi tele Psychological First Aid (PFA) pada layanan konseling. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 1(2), 57-6.