



Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Tingkat Akhir

Nuria Muliani ¹, Heru Supriyatno ¹, Apri Budianto ¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu, Indonesia.

INFORMASI

Korespondensi:
nuriamuliani@umpri.ac.id

ABSTRACT

Objective: to determine the effect of stress management on stress levels in compiling scientific work for final year D3 Nursing Study Program UMPRI

Methods: This study used pre - experiment with total sampling used . The technique used to collect data is interview. Stress measurement using the Student Nurse Stress Index (SNSI). Data analysis used the T test

Results: The results showed that there was a decrease in the stress score of -12,397 (6,440). The results of the statistical test obtained a p value of 0.000, which means that there is an influence of Stress Management on the Stress Level of the Preparation of Scientific Work of the UMPRI D3 Nursing Final Level Student Study Program

Conclusion: Stress management training can be an alternative in reducing stress problems for joint students

Keywords:
Stress Management,
Stress Level, Students,
Togetherness

PENDAHULUAN

Biro Statistik Tenaga Kerja memproyeksikan bahwa pada tahun 2020, lebih dari 1,2 juta perawat terdaftar perlu bekerja di rumah, perawatan sakit, akut, lama periode perawatan fasilitas, masyarakat pusat kesehatan, perawat sekolah, dan area lainnya. Keperawatan mahasiswa penting dalam pemeliharaan kesehatan di masa depan dan memegang momen keperawatan kunci. Mahasiswa keperawatan perlu dipersiapkan Untuk profesi yang sangat kompleks , yang seringkali membuatnya stres dan menantang. Proses pendidikan sangat mengalami stres, dan siswa menghadapi banyak tekanan akademik, pribadi dan sosial selama kegiatan akademik (Rathnayake et al., 2016).

Selama persiapan kerja, mahasiswa akhir tugas ilmiah harus praktek di poliklinik dan melakukan asuhan keperawatan secara mandiri. Pengetahuan perawat mahasiswa cukup teoritis, tetapi mereka membutuhkan lebih banyak kesiapan untuk profesi dan kurangnya kompetensi praktis. Namun, studi klinis praktik juga digambarkan oleh siswa sebagai sumber stres dengan konsekuensi yang terkait dengan proses pembelajaran. Stres selama praktik didokumentasikan secara klinis dengan baik, dan beberapa pemicu stres klinis telah diidentifikasi (Blomberg et al., 2014).

Mahasiswa keperawatan terkadang terlihat mengalami peningkatan tingkat stres untuk melaporkan tugas akhir. Sepertiga mahasiswa keperawatan mengalami stres yang cukup kritis untuk memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Cukup banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan mengerjakan skripsi, yang menyebabkan stres. Kesulitan yang dirasakan meliputi proses revisi yang berulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari pembimbing dosen saat menyelesaikan skripsi, keterbatasan waktu penelitian, kesibukan dosen, dan kesulitan ditemukan pembimbing (Aulia & Panjaitan, 2019).

Stres pada mahasiswa keperawatan telah didokumentasikan dengan Baik dalam literatur. Studi tersebut menemukan bahwa mahasiswa keperawatan dengan tingkat stres yang lebih tinggi melaporkan kesehatan yang lebih buruk secara fisik dan stres yang lebih tinggi secara psikologis. Karena itu, penyesuaian karir di bidang keperawatan sangat menegangkan. Mahasiswa keperawatan menghadapi kejadian stres selama belajar yang menyebabkan konsekuensi negatif dalam kehidupan akademik profesional, dan pribadi

(Brown et al., 2016).

Efek potensi negatif dari stres Implikasi ini untuk pendidikan keperawatan dan profesi masa depan Untuk mengajar Keterampilan mengatasi siswa secara efektif ketika mengalami berbagai jenis stres yang mereka hadapi di dunia akademis dan mencegah dan mengelola stres sangat dalam praktik (Delaney et al., 2020). Pengalaman program manajemen stres menunjukkan dampak positif kemampuan mahasiswa untuk menciptakan perubahan lingkungan bebas stres di kampus. Siswa dapat membangun metode untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dengan pengaturan waktu latihan; pencarian dukungan sosial dan kualitas tidur yang baik yang dimiliki karena mahasiswa keperawatan mengalami banyak stres, peningkatan Banyak literatur tentang dukungan keperawatan stres perlu memasukkan manajemen pendidikan stres dalam kurikulum (Shields, 2011).

Manajemen stres menekankan metode yang efektif untuk meningkatkan stres bebas lingkungan ketika fakultas menciptakan lingkungan yang aman, peduli dan tidak menghakimi siswa. Untuk berbagi pengalaman mereka secara pribadi (Rustam et al., 2023). Peneliti lain telah menemukan hubungan positif antara rasa yang dipelajari dan peningkatan ketahanan terhadap stres. Berdasarkan tinjauan literatur, tampak jelas bahwa program manajemen stres yang paling efektif menggabungkan intervensi strategi kategori ketiga, manajemen stres (waktu manajemen , peringkat pengembalian kognitif, coping stres). Kelompok manajemen stres termasuk sesi relaksasi progresif, melatih otot relaksasi autogenik, citra visual dan desensitisasi dimodifikasi sistematis. (Hensel & Laux, 2014)

Dalam pra-survei pada April 2023, 70% adalah siswa dengan kesulitan keperawatan Untuk melakukan konsultasi dan seminar yang sesuai waktu. Hasil wawancara dengan 20 mahasiswa menjelaskan bahwa mereka mengalami kesulitan mengelola stres saat ini, terjun keruangan, membuat laporan, dan konsultasi dalam penulisan tugas akhir pekerjaan. Manajemen stres sebelumnya Belum pernah diajarkan dalam kurikulum keperawatan dan belum pernah menerapkan manajemen stres dalam mahasiswa keperawatan. Berdasarkan latar belakang yang melatarbelakangi ketertarikan peneliti dalam mempengaruhi manajemen stres terhadap tingkat stres dalam pekerjaan yang disusun, maka tuliskan tingkat keilmuan mahasiswa pada akhir Program Studi D3

Keperawatan UMPRI

METODE

Penelitian ini menggunakan pre eksperimen dengan desain pre test- post test . Ini seluruhnya memenuhi kriteria inklusi mahasiswa keperawatan dan dipersiapkan mengikuti pembelajaran dengan lembar tanda Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP). Penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa keperawatan semester 6 yang mengambil mata kuliah Karya Tulis Ilmiah sebagai tugas akhir di Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu. Penelitian dilakukan pada bulan April – Juni 2023. Penelitian ini telah menggunakan prinsip etik penelitian dan telah mendapat persetujuan etik pada Komite Etik Kesehatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu. Jumlah sampel 65 mahasiswa keperawatan . Semua peserta setuju dan mengikuti penelitian sampai selesai. Penelitian ini menggunakan data primer. Pengukuran kuesioner menggunakan Student Nurse Stress Index (SNSI) untuk menilai tingkat stres mahasiswa keperawatan. Intervensi diberikan sebanyak lima kali dengan durasi 40-60 menit setiap pertemuan di ruang kelas program studi D III Keperawatan. Pada awal penelitian subjek penelitian diberikan angket pre-test, kemudian pada akhir penelitian diberikan angket post-test. setelah data penelitian terkumpul kemudian diolah dengan menggunakan program komputer. Analisis univariat menggunakan tendensi sentral (mean, standar deviasi, median dan range). Analisis univariat menggunakan uji T berpasangan

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

| Jenis Seks | N | % |
|------------|----|------|
| Wanita | 54 | 77,6 |
| Pria | 13 | 22,4 |
| Total | 65 | 100 |

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh sebagian besar responden adalah perempuan (77,6%), sedangkan sisanya laki-laki (22,4%).

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan rata-rata skor stres siswa sebelum belajar adalah 42 ,93 (3,96) dengan nilai minimal 33 dan nilai maksimal 51.

Tabel 2. Gambaran stres mahasiswa Dalam Menyusun Karya Ilmiah Sebelum Intervensi

| Sarana (SD) | median | Min | Maks |
|--------------|--------|-----|------|
| 42,93 (3,96) | 43.0 | 33 | 51 |

Tabel 3. Deskripsi Stres Mahasiswa Dalam Penyusunan Karya Ilmiah Setelah Intervensi

| Sarana (SD) | median | Min | Maks |
|--------------|--------|-----|------|
| 30,53 (4,57) | 31.0 | 22 | 41 |

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan rata-rata skor stres siswa setelah belajar adalah 30 ,53 (4,57) dengan nilai minimal 22 dan nilai maksimal 41

Tabel 4. Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi D3 Keperawatan UMPRI

| Sarana (SD) | T | Nilai-P | 95% CI |
|-----------------|---------|---------|----------------------|
| -12.397 (6.440) | -14.660 | 0.000 | -14.090 - -10.703 |

Berdasarkan Tabel 4 diperoleh skor penurunan stres sebesar -12,397 (6,440). Hasil uji statistik diperoleh nilai p signifikan sebesar 0,000 bahwa Ada pengaruh Manajemen Stres Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi D3 Keperawatan UMPRI

PEMBAHASAN

Gambaran stres mahasiswa Dalam Menyusun Karya Ilmiah Sebelum Intervensi

Pada penelitian ini rata-rata skor stres mahasiswa sebelum studi adalah 42 ,93 (3,96) dengan nilai minimal 33 dan nilai maksimal 51. Penelitian ini menggunakan kuesioner indeks ners mahasiswa yang terdiri dari 17 pertanyaan dengan rentang skor minimal 15 pada kuesioner ini. 17 dan skor maksimal yaitu 85. Tingkat stress akademik saat ini maupun yang berat perlu diantisipasi karena dapat memberikan masalah yang lebih serius bagi kondisi fisik, psikis dan prestasi akademik responden.

Stres dapat diidentifikasi sebagai fenomena multidimensional yang berfokus pada hubungan dinamis antara individu dan lingkungan. Padahal beberapa derajat stres sangat penting untuk merangsang dan memotivasi individu untuk mencapai tujuan mereka. stres dapat menjadi penghalang untuk berkonsentrasi, memecahkan masalah, membuat keputusan, dan kemampuan lain yang diperlukan

untuk siswa belajar (Rathnayake et al., 2016)

Sejalan dengan studi sebelumnya menunjukkan bahwa hampir setengah dari mahasiswa keperawatan di studi ini mengalami peningkatan tingkat stres selama praktek klinis mereka. Namun, sumber stres diidentifikasi secara klinis sebelumnya – seperti kurangnya pengetahuan dan kemampuan profesional, kurangnya pengetahuan tentang sejarah dan istilah medis, beban kerja keras, berada dalam situasi yang tidak normal, kesalahan dengan pasien atau teknis penanganan instrumen (Blomberg et al., 2014).

didukung dengan penelitian yang dinyatakan Depresi, kecemasan dan stres sangat umum di antara mahasiswa sarjana keperawatan dan korelasi antara variabel ini adalah positif. Kesehatan fisik dinilai sendiri dan kesehatan mental dinilai sendiri merupakan faktor yang paling dekat hubungannya dengan keadaan emosi negatif. Peningkatan kesehatan jiwa di kalangan mahasiswa keperawatan sangat penting. Temuan panggilan Untuk inisiasi intervensi manajemen stres dan konseling meningkatkan fasilitas untuk mahasiswa keperawatan (Rathnayake et al., 2016).

Stres berhubungan dengan perkembangan kecemasan dan depresi, dan hubungan positif antara stres, kecemasan dan depresi. Masalah ini menyebabkan kesejahteraan mengganggu pembelajaran psikologi yang buruk dan membatasi kinerja akademis siswa dan menurunkan produktivitas, meningkatkan pemikiran untuk bunuh diri dan meminimalkan kualitas hidup (Rathnayake et al., 2016). Hal yang sama juga terjadi pada mahasiswa tingkat akhir keperawatan FIK UI. Sebagian besar stres siswa berada pada tingkat sedang (71,3%) (Aulia & Panjaitan, 2019).

Masalah Hal ini menyebabkan kesejahteraan mengganggu pembelajaran psikologi yang buruk dan membatasi kinerja akademik mahasiswa dan mengurangi produktivitas, meningkatkan pikiran Untuk bunuh diri dan meminimalkan kualitas hidup. Keperawatan adalah salah satu profesi yang paling menegangkan di dunia. Karena itu, penyesuaian karir keperawatan sangat menegangkan. Mahasiswa keperawatan menghadapi kejadian stres selama belajar yang menyebabkan konsekuensi negatif dalam kehidupan akademik, profesional dan pribadi mereka (Rathnayake et al., 2016).

Menurut asumsi peneliti, kondisi psikologis siswa yang terganggu akan menimbulkan stres. Mereka yang mengalami stres akademik, mereka akan memiliki prestasi yang buruk dan hasil yang baik saat ujian

atau saat menyelesaikan tugas akhir. stres juga bisa berdampak positif atau negatif tergantung manajemen dari masing-masing individu. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan menggunakan coping adaptif untuk mengurangi dampak negatif stres melalui manajemen stres.

Gambaran stres mahasiswa Dalam Menyusun Karya Ilmiah Setelah Intervensi

Pada penelitian ini rata-rata skor stres mahasiswa setelah belajar adalah 30,53 (4,57) dengan nilai minimal 22 dan nilai maksimal 41. Rata-rata skor SNSI mengalami penurunan dibandingkan dengan sebelum dilakukan manajemen stres. Manajemen stres dilakukan lima kali pertemuan dengan mahasiswa dengan durasi 3040 menit setiap pertemuan. Pada penelitian ini dikembangkan program manajemen stres menggunakan pendekatan psikologi dan Islam terpadu berbasis azaz mark Muhammadiyah. Seluruh siswa mengikuti tahapan belajar sampai selesai. Hal ini dikarenakan mahasiswa terbantu dalam mengatasi stress mereka mulai dari memahami stress secara mendalam menulis karya ilmiah dan melakukan manajemen sendiri pada saat konsultasi dengan dosen.

Tingkat stres yang tinggi antara mahasiswa dan perawat, oleh karena itu pentingnya mengembangkan program manajemen stres bagi mahasiswa perawat menjadi semakin banyak buktinya. Penggabungan manajemen stres selama masa pendidikan formatif sangat relevan, dan dapat membantu mengatasi sejumlah masalah terkait dengan stres baik selama masa sekolah dan transisi siswa ke lingkungan kerja mereka (Delaney et al., 2020).

Berbagai program manajemen stres telah berkembang dalam upaya memberikan mahasiswa keperawatan cara yang efektif untuk mengatasi stres. Tinjauan sistematis program-program tersebut mengklasifikasikan pembelajaran sebelumnya ke dalam tiga kategori: (1) manajemen waktu dan pembelajaran berbasis masalah untuk mengurangi intensitas atau jumlah pemicu stres, (2) penilaian pengulangan kognitif terhadap potensi stres, dan (3) strategi manajemen stres untuk meningkatkan lebih banyak lagi. efektif mengatasi konsekuensi stres. Analisis penulis menunjukkan bahwa intervensi yang paling efektif memberikan Keterampilan Untuk mengatasi stres situasi (biasanya relaksasi) dan untuk perubahan kognisi maladaptif. Keterampilan Intervensi yang Ditingkatkan Untuk mengurangi intensitas atau jumlah alasan stres juga berhasil. Teknik ini menyebabkan peningkatan

signifikan dalam ukuran stres, kecemasan, harga diri, dan depresi. Dalam kebanyakan kasus, stres intervensi tidak meningkatkan kinerja akademi (Delaney et al., 2020).

Mengelola stres juga dipahami dalam pandangan Islam. stres Tidak Mungkin selamanya dihindari, karena ujian dan cobaan dari Allah SWT tidak dapat diatur oleh manusia. Langkah terbaik adalah menyiapkan sikap dan perilaku mengelola stres sehingga mampu menangkal akibat stres. Islam sudah memberikan penawar stres penampilan melalui berbagai bentuk ibadah di dalamnya. Shalat, sholat, dan dzikir serta ibadah lainnya merupakan bagian yang membentuk kesiapan beribadah manusia dalam menghadapi stressor. Dengan demikian, jika umat Islam dapat mengamalkan ibadah dengan cara yang benar maka akan mendapat manfaat dalam manajemen stres yang dialaminya (Yuwono, 2010).

Pada studi kualitatif sebelumnya, manajemen stres dan mindfulness program bagi mahasiswa S1 Keperawatan dan Kebidanan menunjukkan potensi manfaat untuk pengurangan stres dan peningkatan kemampuan untuk memperhatikan diri sendiri dan orang lain baik dalam pengaturan pribadi maupun profesional. secara keseluruhan, laporan siswa menunjukkan peningkatan konsentrasi dan kejernihan pikiran, bersama dengan peningkatan kesadaran dan pengurangan negatif (Van der Riet et al., 2015).

Asumsi peneliti Menurut, program manajemen stres bagi mahasiswa tingkat akhir perawat dapat bermanfaat pada penurunan skor stres dan meningkatkan kepercayaan diri dalam bekerja pada program tugas akhir. Umpan balik positif, kritik dan rekomendasi dari mahasiswa akan menginformasikan manajemen pengembangan program stres dan mindfulness di masa depan Untuk mahasiswa sarjana keperawatan dan kebidanan.

Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi D3 Keperawatan UMPRI

Pada penelitian ini skor penurunan stres sebesar 12,397 (6,440). Hasil uji statistik diperoleh nilai p signifikan sebesar 0,000 bahwa Ada pengaruh Manajemen Stres Terhadap Tingkat Stres In Menyusun Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi D3 Keperawatan UMPRI. Bagian Sebagian besar program menggabungkan teknik relaksasi dan mindfulness serta metode Untuk mengatasi stres akibat, penilaian ulang

kognitif untuk berpikir terkait stres, mengurangi stres di lingkungan, dan meningkatkan ketahanan. Selain itu, program ini disajikan dalam lima sesi yang dijadwalkan untuk menyampaikan materi, berinteraksi, dan menyampaikan umpan balik.

Manajemen stres merupakan alat yang sangat berharga bagi profesi keperawatan. Karena mahasiswa keperawatan mengalami banyak stress, maka semakin banyak literatur tentang stress nursing support yang perlu dimasukkan dalam kurikulum manajemen pendidikan stress untuk menyelesaikan tugas akhirnya (Shields, 2011).

Studi sebelumnya menyatakan, hasil evaluasi program memberikan dukungan tambahan untuk efektivitas strategi kombinasi. Uji coba terkontrol secara acak pada mahasiswa keperawatan menunjukkan keefektifan teknik meditasi mindfulness terhadap manajemen stres, dengan temuan menunjukkan perbedaan yang signifikan (Song & Lindquist, 2015). Sebuah studi percontohan kualitatif dari program yang berfokus pada manajemen stres, memahami stres, dan mempraktekkan kesadaran meditasi Untuk mahasiswa S1 dan mahasiswa kebidanan mengidentifikasi tiga tema perilaku manajemen stres yang dipelajari dengan baik: memperhatikan diri sendiri, merawat orang lain, dan mengikuti program tantangan terkait (Van der Riet et al., 2015).

Didukung dengan penelitian di Korea yang menyatakan bahwa manajemen stres berbasis mindfulness dapat menurunkan depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa keperawatan. Pendekatan non farmakologis dan dapat dipraktikkan secara virtual kapan saja dan di mana saja. Metode ini dapat meningkatkan status psikososial dan perhatian penuh terhadap kebutuhan pasien. Sebagai siswa yang terkena masalah stres perawat dan pengasuh, mereka dapat mengatasi Keterampilan Belajar dan kemudian jumlah perawat menyerah untuk menjadi perawat akan berkurang. Studi ini dilakukan selama 8 minggu (Song & Lindquist, 2015).

Menurut asumsi peneliti, program lima kali pertemuan efektif dalam mengurangi stres pada siswa tingkat pekerjaan akhir menulis ilmiah. Tingginya aktivitas siswa dalam konsultasi membuat jadwal harus disesuaikan. Disarankan rencana studi ke depan Untuk membuat penelitian dengan durasi yang lebih singkat atau dapat dilakukan dimana saja secara virtual namun hasil studi tetap efektif. Diperlukan lebih banyak studi untuk mendalami cara agar program yang

lebih singkat (yang menghabiskan lebih sedikit waktu dan tenaga sumber) dapat dimaksimalkan untuk menghasilkan efek yang positif. Manajemen stres yang sama dengan kesadaran saat ini dan tampaknya berarti psikologi atau jiwa positif mahasiswa keperawatan sedang menjalani tugas akhir. penelitian masa depan perlu dilakukan Untuk meneliti lebih lanjut potensi penyedia pelatihan manajemen stres layanan kesehatan Untuk memberikan manfaat bagi pasien dan penyedia itu saja.

Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini antara lain tidak adanya kelompok kontrol yang dapat membandingkan efek manajemen stres dan tanpa manajemen stres. Studi ini melihat tingkat stres hingga setelah penelitian dilakukan dan tidak ditinjau dalam jangka waktu yang lebih lama. pengukuran stres mahasiswa keperawatan dilakukan secara subyektif oleh mahasiswa itu sendiri bukan dengan diagnosis profesional

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor stres yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan penelitian pada mahasiswa keperawatan Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu.

SARAN

Direkomendasikan bagi Instansi Untuk dapat menerapkan manajemen stres pada mahasiswa yang akan menjalani kegiatan krusial dan menegangkan misalnya ujian akhir, karya tulis ilmiah dan uji kompetensi. Perlu standarisasi dalam melakukan manajemen stres serta evaluasi rutin untuk mencegah siswa mengalami dampak buruk dari stres. Direkomendasikan Untuk mengembangkan pembelajaran dengan menggunakan metode online yang dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun Untuk efektifitas penerapan jadwal.

DAFTAR PUSTAKA

Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>

Blomberg, K., Bisholt, B., Kullén Engström, A., Ohlsson, U., Sundler Johansson, A., & Gustafsson, M. (2014). Swedish nursing students' experience of stress during clinical practice in relation to clinical setting characteristics and the organisation of the clinical education. *Journal of*

Clinical Nursing, 23(15–16), 2264–2271. <https://doi.org/10.1111/jocn.12506>

- Brown, K., Anderson-Johnson, P., & McPherson, A. N. (2016). Academic-related stress among graduate students in nursing in a Jamaican school of nursing. *Nurse Education in Practice*, 20, 117–124. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2016.08.004>
- Delaney, C., Barrere, C., Zahourek, R., Diaz, D., & Lachapelle, L. (2020). Pilot Testing of the NURSE Stress Management Intervention. *Journal of Holistic Nursing*, 20(10), 1–21.
- Hensel, D., & Laux, M. (2014). Longitudinal study of stress, self-care, and professional identity among nursing students. *Nurse Educator*, 39(5), 227–231.
- Rathnayake, S., Res, N. –, & Ekanayaka, J. (2016). Depression, Anxiety and Stress among Undergraduate Nursing Students in a Public University in Sri Lanka. *International Journal of Caring Sciences*, 9(3), 1020–1032. www.internationaljournalofcaringsciences.org
- Rustam, H. K., Lidiawati, D., St.Nurbaya, Sirajuddin, W., & Mursalin, N. R. (2023). Pelatihan manajemen stres dan coloring mandala untuk mengurangi stres pada mahasiswa. *Community Development Journal*, 4(2), 2399–2403.
- Shields, L. R. (2011). Teaching Mindfulness Techniques to Nursing Students for Stress Reduction and Self-care. *Nursing*.
- Song, Y., & Lindquist, R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Education Today*, 35(1), 86–90. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010>
- Turner, K., & McCarthy, V. L. (2017). Stress and anxiety among nursing students: A review of intervention strategies in literature between 2009 and 2015. *Nurse Education in Practice*, 22(22), 21–29. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2016.11.002>
- Van der Riet, P., Rossiter, R., Kirby, D., Dluzewska, T., & Harmon, C. (2015). Piloting a stress management and mindfulness program for undergraduate nursing students: Student feedback and lessons learned. *Nurse Education Today*, 35(1), 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.05.003>
- Yuwono, S. (2010). Mengelola stres dalam perspektif islam dan psikologi. *Jurnal Nasional UMP*, 8(2), 16–17.