



Rancang Bangun Model Intervensi Holistik untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa Calon Guru SD/MI

Willa Putri^{1*}; Suyadi²; Raden Rachmy Diana³

Institut Ummul Quro Al-Islami Bogor¹, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta^{2,3}

willa.putri@iuqibogor.ac.id

ABSTRAK

Stres akademik merupakan masalah psikologis yang banyak dialami mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), sementara model intervensi yang tersedia masih cenderung parsial. Penelitian ini bertujuan mengembangkan dan menguji efektivitas model intervensi holistik yang mengintegrasikan dimensi kognitif, emosional, sosial, dan spiritual untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan *Research and Development* dengan model ADDIE. Modul intervensi delapan sesi yang memadukan *mindfulness*, *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *Islamic religious coping*, dan keterampilan sosial divalidasi oleh para ahli (95,6%, sangat layak) dan diimplementasikan kepada 30 mahasiswa menggunakan desain *one-group pretest-posttest*. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan skor stres akademik dari 130,17 menjadi 64,73 ($t = 28,608$; $p = 0,000$), disertai peningkatan kesadaran diri, regulasi emosi, spiritualitas, dan dukungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa model intervensi holistik yang dikembangkan valid, praktis, dan efektif dalam menurunkan stres akademik serta meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa calon guru SD/MI.

Kata Kunci: stres akademik; intervensi holistik; resiliensi akademik; *Islamic religious coping*; calon guru SD/MI

ABSTRACT

Academic stress is a major psychological challenge among Madrasah Ibtidaiyah Teacher Education (PGMI) students due to high academic demands and limited holistic intervention models. This study aimed to develop and evaluate a holistic intervention model integrating cognitive, emotional, social, and spiritual dimensions to strengthen students' academic resilience. Using a Research and Development approach with the ADDIE model, an eight-session intervention module incorporating mindfulness, problem-focused coping, emotion-focused coping, Islamic religious coping, and social skills was developed, validated by experts (95.6%, highly feasible), and implemented with 30 PGMI students using a one-group pretest-posttest design. The findings revealed a significant reduction in academic stress scores from 130.17 to 64.73 ($t = 28.608$; $p = 0.000$), accompanied by improvements in self-awareness, emotion regulation, spirituality, and social support. These results demonstrate that the developed model is valid, practical, and effective in reducing academic stress while enhancing academic resilience among prospective elementary school teachers.

Keywords: *academic stress; holistic intervention; academic resilience; Islamic religious coping; prospective elementary teacher*

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam membentuk sumber daya manusia berkualitas (Abdillah, 2024). Namun, lingkungan akademik yang kompetitif kerap memicu

masalah psikologis pada mahasiswa (Nisa, Fitriana, & Adibah, 2025), dengan stres akademik sebagai masalah dominan yang prevalensinya terus meningkat, termasuk pada mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) Institut Ummul Quro Al-Islami (IUQI) Bogor, program studi dengan tuntutan khusus sebagai pencetak calon pendidik.

Sebagai calon pendidik, mahasiswa PGMI menghadapi tuntutan ganda: penguasaan lima mata pelajaran pokok (IPA, IPS, Matematika, Bahasa Indonesia, PKn) sekaligus keterampilan pedagogis dan kesiapan mental (Yuliahwati, Rokhimawan & Kamala, 2022). Ditambah perbedaan kemampuan individual yang memicu tekanan kompetitif (Hayani et al., 2022). Tentu hal ini sangat memungkinkan berdampak pada kesehatan mental mahasiswa.

Melihat realita saat ini, isu kesehatan mental seperti: depresi, kecemasan, dan stres menjadi perhatian serius (Rival & Kholil, 2025; Nurzahirah et al., 2024), dengan prevalensi gangguan depresi mayor mencapai 18,5% dan kecemasan 16,7% (Siregar et al., 2024; Manery et al., 2024). Stres akademik berkontribusi signifikan terhadap kecenderungan depresi ($\beta = 0,293$; $p = 0,003$) (Azizah, Warsini, & Yuliandari, 2023).

Survei yang dilakukan peneliti pada 250 mahasiswa PGMI dari berbagai perguruan tinggi, yaitu Universitas Darunnajah Bogor, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, STAI Yogyakarta, Institut Islam Mamba'ul Ulum Surakarta, IAIN Takengon Aceh, dan Institut Ummul Quro Al-Islami Bogor, menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami stres akademik akibat tekanan eksternal (91,8%) dan penilaian negatif diri sendiri (82,8%). Tingkat kecemasan dan ketegangan sosial mencapai 72,3%, sementara perilaku menghindari paling rendah, yaitu 61,8%.

Temuan di atas mengindikasikan perlunya penanganan serius agar tidak berdampak pada nilai akademik, gangguan emosional (Azizah, Warsini, & Yuliandari, 2023), motivasi belajar, pola tidur, relasi sosial, hingga kesehatan fisik (Rahmadi et al., 2024; Rivaldi, 2024). Di samping itu, beberapa studi mengemukakan bahwa pendekatan intervensi masih bersifat parsial dan terpisah (Fitriana, 2025; Wu & Qin, 2025; Hepburn, Carroll, & McCuaig, 2021; Heckendorf & Lehr, 2025), studi lain juga tidak mengintegrasikan dimensi spiritual dan tidak berfokus pada mahasiswa calon guru SD/MI (Agyapong et al., 2023; García-Martínez et al, 2021; Demmin, Silverstein, & Shors, 2022).

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan (*gap*) penelitian yang menuntut pengembangan pendekatan holistik dengan mengintegrasikan dimensi kognitif, emosional, spiritual, dan sosial secara komprehensif. Di samping itu, pendekatan ini juga dibutuhkan pengembangan yang lebih kompatibel dan kontekstual yang relevan untuk mahasiswa calon guru SD/MI sebagai upaya resiliensi dalam menangani stres akademik.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dirumuskan untuk menjawab pertanyaan penelitian yaitu bagaimana bentuk pendekatan holistik yang mengintegrasikan dimensi kognitif, emosional, spiritual, dan sosial yang relevan dan kontekstual untuk membangun resiliensi mahasiswa calon guru SD/MI dalam menghadapi stres akademik?

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi program studi PGMI dan institusi perguruan tinggi keislaman dalam merancang program pembinaan mahasiswa yang lebih kontekstual dan selaras dengan karakteristik calon pendidik SD/MI. Lebih lanjut, dapat memberikan bekal berupa keterampilan resiliensi yang aplikatif, sehingga mahasiswa mampu menghadapi tuntutan akademik yang kompetitif tanpa mengorbankan kesehatan

mental, sekaligus mempersiapkan diri sebagai calon pendidik yang utuh secara kognitif, emosional, spiritual, dan sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D) untuk menghasilkan dan menguji efektivitas produk (Chairi et al., 2025), dengan model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*) (Siregar & Rhamayanti, 2025). Subjeknya adalah mahasiswa PGMI IUQI Bogor yang mengalami stres akademik (Puspita & Kumalasari, 2022), dipilih lewat skrining awal. Objeknya adalah model intervensi holistik mencakup aspek kognitif, emosional, sosial, dan spiritual (*mindfulness*, regulasi emosi, strategi *coping*, *Islamic religious coping*, dan keterampilan sosial). Data dikumpulkan menggunakan angket dengan skala likert lima tingkat (30 pernyataan, 4 indikator) (Simamora, 2022), wawancara semi-terstruktur, dan observasi untuk data kualitatif (Jailani, 2023). Validitas item diperiksa menggunakan Point Biserial Correlation (Mahkotawati et al., 2025), dengan r hitung 0,197–0,785 ($> r$ tabel 0,195; item valid). Reliabilitas pakai Cronbach's Alpha di atas 0,9 ($\alpha = 0,931$).

Prosedur mengikuti lima tahap ADDIE, yaitu (1) *Analysis*: identifikasi masalah; (2) *Design*: penyusunan *blueprint*; (3) *Development*: penyusunan dan validasi modul; (4) *Implementation*: pelaksanaan dengan *pre-posttest* dan fasilitator terlatih; (5) *Evaluation*: evaluasi formatif dan sumatif. Data kuantitatif dianalisis menggunakan uji normalitas, Paired Sample T-Test. Data kualitatif dari wawancara dan observasi dianalisis dengan pendekatan tematik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini difokuskan pada pengembangan sebuah modul intervensi akademik yang berguna untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa calon guru SD/MI dalam menangani stres akademik. Dalam hal ini, peneliti akan menguraikan hasil penelitian dalam menghasilkan modul tersebut berdasarkan kerangka kerja ADDIE sebagai berikut.

Analisis kebutuhan

Pertama, Analysis (analisis). Berdasarkan hasil analisis kondisi awal menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa PGMI IUQI Bogor berada pada kategori tinggi dan bersifat sistemik, bukan sekadar fenomena individual. Temuan ini diperoleh dari pengolahan data kuantitatif yang diperkuat dengan hasil wawancara dan observasi lapangan, dan menunjukkan pola stres yang konsisten pada sebagian besar responden, bukan bersifat sporadis. Empat indikator dominan teridentifikasi: (1) tekanan akademik dan tuntutan tugas (86%–91%), (2) pikiran negatif terhadap diri sendiri/self-doubt (71%–84%), (3) kecemasan sosial dalam konteks akademik (70%–72%), dan (4) perilaku menghindar (*avoidance*) (61%–67%). Dampak yang teridentifikasi meliputi penurunan performa akademik, meningkatnya perilaku prokrastinasi, serta ketidakmampuan menyelesaikan studi secara tepat waktu.

Dari sisi faktor penyebab, stres akademik mahasiswa PGMI dipengaruhi oleh beberapa kondisi yang saling berkaitan, yaitu karakteristik kurikulum PGMI yang bersifat multidisiplin sehingga menuntut penguasaan berbagai bidang keilmuan secara simultan; tekanan waktu dan ekspektasi akademik yang tinggi baik dari dosen maupun lingkungan sosial; serta keterbatasan kemampuan *coping* dan regulasi emosi mahasiswa. Dalam

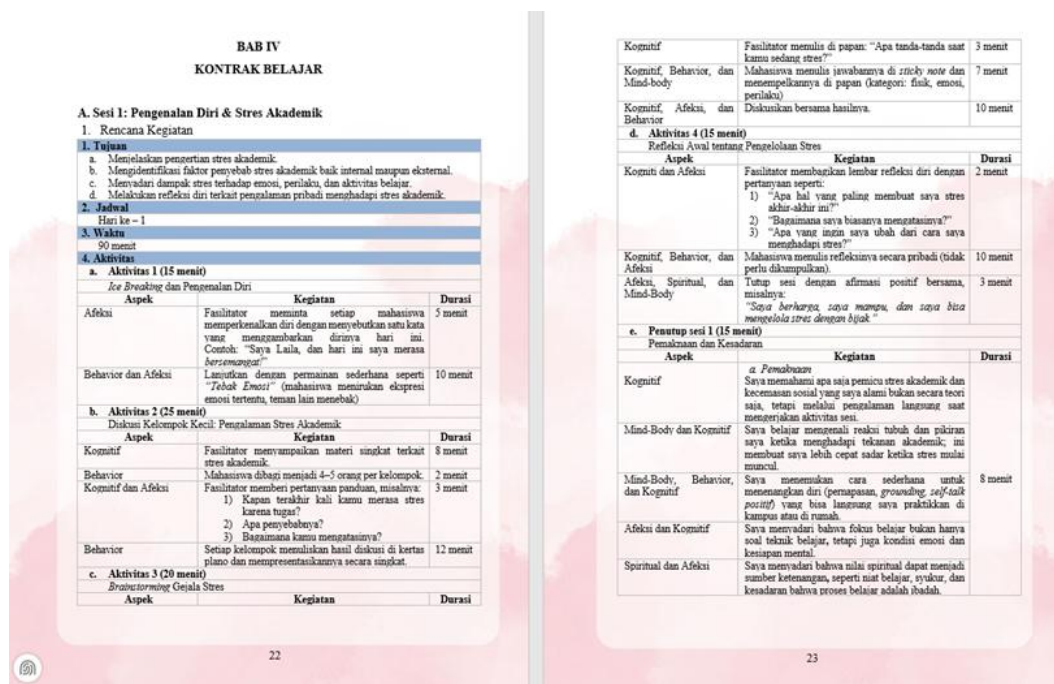
perspektif *Job Demands-Resources Theory*, kondisi ini muncul ketika tuntutan akademik yang tinggi tidak diimbangi dengan sumber daya psikologis yang memadai, seperti kemampuan *coping*, regulasi emosi, dan dukungan sosial (Bakker, Demerouti & Sanz-vergel, 2023). Tingginya persentase pikiran negatif terhadap diri sendiri juga mengindikasikan adanya distorsi kognitif, sehingga mahasiswa tidak hanya mengalami tekanan akademik secara eksternal, tetapi juga tekanan internal berupa perasaan ragu (*self-doubt*), kebiasaan memikirkan sesuatu secara berlebihan (*overthinking*), dan ketakutan terhadap kegagalan.

Selanjutnya, analisis kebutuhan pengembangan intervensi menegaskan bahwa pendekatan yang bersifat parsial dinilai kurang memadai untuk mengatasi kompleksitas stres akademik mahasiswa. Diperlukan model intervensi yang tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala stres, tetapi juga mampu meningkatkan kapasitas psikologis mahasiswa secara menyeluruh, meliputi penguatan kesadaran diri, kemampuan *problem solving*, regulasi emosi, keterampilan sosial, dan pemaknaan spiritual. Temuan analisis kebutuhan inilah yang menjadi landasan empiris bagi perumusan karakteristik model pada tahap desain.

Desain model intervensi

Kedua, Design (Desain). Tahap desain menghasilkan empat karakteristik utama model intervensi, yaitu: 1) model integratif menggabungkan dimensi kognitif, emosional, sosial, dan spiritual dalam satu sistem intervensi yang saling terhubung, bukan sebagai pendekatan yang berdiri sendiri; 2) secara kontekstual, rancangan intervensi PGMI disesuaikan dengan karakteristik mahasiswa calon guru SD/MI di perguruan tinggi Islam yang tidak hanya membutuhkan penguatan psikologis umum, tetapi juga penguatan nilai-nilai spiritual dan kesiapan pedagogis sebagai calon pendidik; 3) berbasis pemberdayaan (*empowerment-based*), mahasiswa diposisikan sebagai subjek aktif yang terlibat dalam proses refleksi, pengambilan keputusan, dan pengembangan strategi coping sesuai kebutuhan dirinya, bukan sekadar penerima intervensi secara pasif; 4) berbasis praktik (*experiential learning*), setiap sesi menekankan refleksi, latihan *coping*, simulasi, dan pengalaman langsung, sehingga keterampilan psikologis yang dibangun dapat diinternalisasi dan diterapkan dalam kehidupan akademik sehari-hari, bukan sekadar dipahami secara konseptual.

Karakteristik ini menjadi acuan dalam menyusun *output* tahap desain berupa *blueprint* rancangan modul intervensi delapan sesi beserta Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) dan instrumen pendukung lainnya, yang memuat struktur konseptual dan operasional model secara sistematis. *Blueprint* tersebut disusun berdasarkan hasil analisis kebutuhan mahasiswa pada tahap sebelumnya, sehingga model yang dirancang tidak hanya memiliki landasan teoritis, tetapi juga relevan dengan kondisi empiris mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI). Adapun tampilan materi pada modul intervensi holistik untuk meningkatkan resiliensi akademik calon mahasiswa SD/MI sebagai berikut.



Gambar 1 Materi Modul Intervensi Holistik

Selain itu, pada tahap ini peneliti juga merancang instrumen untuk mengukur validitas modul ini. Instrumen penilaian dikembangkan dalam bentuk angket dengan menggunakan skala Likert lima kategori respons, yang terdiri atas Sangat Kurang (SK), Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB). Masing-masing kategori respons dikonversi ke dalam skor numerik secara berurutan, yaitu 1, 2, 3, 4, dan 5, sehingga memungkinkan data dianalisis secara kuantitatif.

Butir-butir di dalam instrumen penilaian modul ini disusun meliputi validitas isi, materi, grafik dan penyajian. Proses validasi modul melibatkan validator (*expert judgement*) yang terdiri atas 2 ahli materi, ahli media, dan ahli bahasa. Adapun penilaian modul dilakukan berdasarkan 15 butir pernyataan untuk ahli materi, 37 butir pernyataan untuk ahli media dan 35 butir pernyataan untuk ahli bahasa.

Pengembangan dan validasi modul

Ketiga, Development (Pengembangan). Pada tahap ini dilakukan pengembangan dan penilaian modul intervensi holistik. Pengembangan modul meliputi desain *cover*, *layout*, pemilihan warna dan *font*. Fungsi paling mendasar dari pemilihan *font* dalam desain buku adalah memastikan teks dapat dibaca dengan mudah dan nyaman dalam waktu lama. Bringhurst (2004) membedakan dua konsep penting: *legibility* (kejelasan bentuk huruf secara individual, misalnya kemudahan membedakan huruf "b" dan "d") dan *readability* (kenyamanan membaca teks dalam blok paragraf yang panjang).

Dalam pengembangan modul ini, peneliti menggunakan *times new roman* sebagai jenis *font* pada bagian materi. *Times new roman* dipilih karena menghemat ruang halaman tanpa mengurangi keterbacaan. Di samping itu, memberi kesan formal dan terpercaya, sehingga sering menjadi pilihan *default* untuk buku akademik, seperti modul ini (Rustan, 2011). Berikut contoh tampilan jenis *font Times New Roman*.

Times New Roman - Bold

A B C D E F G H I J K L M N
O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h i j k l m n
o p q r s t u v w x y z
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
! ? ~ @ # \$ % ^ & * () - + =



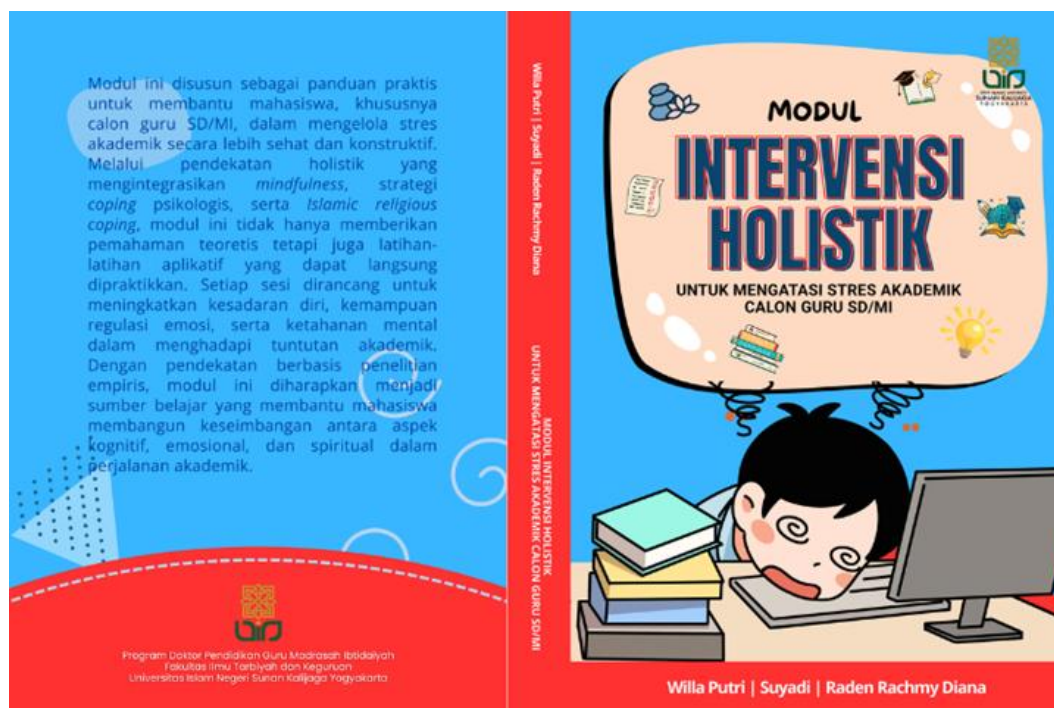
Gambar 2 Font Times New Roman

Warna adalah elemen visual yang paling cepat ditangkap mata sebelum elemen lain seperti tipografi atau gambar diproses secara sadar (Albert, 2013). Pada sampul buku, warna berperan besar dalam menarik perhatian calon pembaca (Lupton & Phillips, 2015). Menurut Goethe dan Itten (dalam Yogananti, 2015), warna mampu menimbulkan efek, kesan, serta memengaruhi emosi manusia. Konsep ini dikenal sebagai psikologi warna. Adapun pemilihan warna dalam modul ini berdasarkan psikologi warna Goette dan Itten sebagai berikut.

Tabel 1 Psikologi Warna Cover Modul

Warna	Makna Menurut Goethe	Makna Menurut Itten	Implementasi pada Cover Modul
Biru	Melambangkan ketenangan, kedamaian, refleksi, kesejukan, dan mampu menenangkan emosi.	Termasuk kelompok warna dingin (<i>cool colors</i>) yang memberikan kesan stabil, nyaman, damai, dan menenangkan.	Digunakan sebagai warna dominan pada latar belakang cover.
Merah	Melambangkan energi, semangat, keberanian, kekuatan, dan daya tarik.	Termasuk warna hangat (<i>warm colors</i>) yang memberikan kesan dinamis, aktif, dan penuh motivasi.	Digunakan pada bagian bawah cover, punggung buku, serta <i>outline</i> judul.
Putih	Memberikan kesan bersih, jujur, sederhana, terbuka, dan penuh harapan.	Berfungsi sebagai penyeimbang visual yang meningkatkan kontras dan keterbacaan.	Digunakan pada teks, ornamen, dan ruang kosong (<i>negative space</i>).
Krem	Melambangkan kenyamanan,	Warna netral yang menciptakan harmoni	Digunakan sebagai latar utama judul

	kelembutan, kehangatan, dan rasa aman.	serta mengurangi kesan visual yang terlalu kontras.	modul.
Hitam	Menunjukkan ketegasan, kekuatan, dan otoritas.	Memberikan kontras yang kuat sehingga memperjelas bentuk dan fokus visual.	Digunakan pada outline ilustrasi, teks, dan karakter.
Kuning (<i>lampu ide dan ornamen kecil</i>)	Melambungkan optimisme, kecerdasan, kreativitas, dan harapan.	Warna yang memberikan kesan ceria, inspiratif, dan merangsang aktivitas mental.	Digunakan pada ikon lampu sebagai simbol munculnya ide dan solusi.



Gambar 3 Cover Modul Intervensi Holistik

Tabel 2 Hasil Uji Validasi Modul

Validator	Fokus Penilaian	Skor Rata-rata	Persentase	Kategori
Ahli Materi 1	Kesesuaian isi & kebermanfaatan materi	4,75	95%	Sangat Layak
Ahli Materi 2	Kesesuaian isi & pemaknaan spiritual	4,88	97,5%	Sangat Layak
Ahli Media	Desain, layout, dan estetika modul	4,97	99%	Sangat Layak
Ahli Bahasa	Ketepatan dan keterbacaan bahasa	4,65	91%	Sangat Layak
Skor Keseluruhan	Skor Keseluruhan	4,81	95,6%	Sangat Layak

Secara keseluruhan, hasil uji validasi pada tabel 2 menunjukkan bahwa modul intervensi holistik dinyatakan valid dan layak digunakan dalam uji coba lapangan, dengan skor rata-rata gabungan sebesar 4,81 atau setara dengan 95,6% (kategori Sangat Layak) karena berada pada rentang 86%–100%. Namun, terdapat beberapa catatan perbaikan minor oleh validator yang dapat menjadi dasar revisi kecil sebelum ke tahapan berikutnya, yaitu penambahan halaman glosarium dan indeks untuk meningkatkan kemudahan penggunaan serta aksesibilitas informasi dalam modul.

GLOSARIUM	INDEKS
Acceptance (Penerimaan) Sikap psikologis yang ditandai dengan kemampuan individu untuk menerima pengalaman internal, seperti pikiran dan emosi, tanpa penolakan, penghindaran, atau penilaian negatif, sehingga mendukung fleksibilitas psikologis. Action Plan (Rencana Aksi) Perencanaan sistematis yang berisi langkah-langkah konkret, terukur, dan realistis yang dirancang untuk mencapai tujuan tertentu dalam konteks pengelolaan stres atau penyelesaian masalah. Afeksi Dimensi psikologis yang berkaitan dengan emosi, perasaan, dan sikap individu terhadap suatu objek atau pengalaman tertentu. Empowerment (Pemberdayaan Diri) Proses peningkatan kapasitas individu dalam mengembangkan kontrol diri, kepercayaan diri, serta kemampuan mengambil keputusan secara mandiri dalam menghadapi tantangan kehidupan. Emotion-Focused Coping (EFC) Strategi coping yang berorientasi pada regulasi emosi individu dalam menghadapi situasi stres, terutama ketika kondisi tersebut tidak dapat diubah secara langsung. Grounding Technique Teknik psikologis yang digunakan untuk mengarahkan perhatian individu pada pengalaman sensorik saat ini guna mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesadaran diri. Islamic Religious Coping (IRC) Pendekatan coping berbasis nilai-nilai Islam yang melibatkan praktik spiritual seperti doa, dzikir, tawakal, sabar, dan syukur sebagai mekanisme dalam mengelola stres dan tekanan psikologis.	A Acceptance (Penerimaan), 12, 14 Action Plan (Rencana Aksi), 35, 39, 46 Afeksi, 26, 30, 38 B Behavior (Perilaku), 26, 28, 34 C Coping Strategies, 14–16 Emotion-Focused Coping (EFC), 14, 37–40 Problem-Focused Coping (PFC), 14, 33–36 E Emotion Regulation (Regulasi Emosi), 37–40 Empowerment (Pemberdayaan Diri), 2, 18 Evaluasi, 23, 44 G Grounding Technique, 30–31 I Islamic Religious Coping (IRC), 16–17, 41–43 J Journaling, 37, 40 K Kognitif, 26, 30, 34 Kontrak Belajar, 25 L LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik), 23, 32, 36, 40, 43 M Mindfulness, 11–13, 29–32 Mindful Breathing, 30 Mind-Body, 26, 30 Motivasi Belajar, 2, 4 P Psychoeducation, 2, 21 Positive Emotion, 37–40 Problem Analysis, 34 R Refleksi, 44–45 Refleksi Diri, 28, 31 Reframing, 38 Resiliensi, 13 S Self-Assessment, 23 Spiritual Well-Being, 16 Stres Akademik, 1–3, 25–28 T Tawakal, 16, 42

Gambar 4 Penambahan Halaman Glosarium dan Indeks

Lebih lanjut, validator juga memberikan masukan pada aspek kebahasaan, terutama terkait masih ditemukannya beberapa kesalahan penulisan (*typo*) yang perlu direvisi. Selain itu, validator menyarankan agar materi modul dilengkapi dengan pembahasan mengenai empati dan dukungan sosial, serta memperkuat uraian tentang *Islamic religious coping* (IRC) sehingga pembahasan menjadi lebih mendalam dan sesuai dengan tujuan pengembangan modul intervensi holistik.

Implementasi model intervensi

Keempat, Implementation (Penerapan). Implementasi model intervensi dalam penelitian ini difasilitasi oleh tenaga profesional yang memenuhi kualifikasi akademik dan kompetensi praktis sesuai dengan karakteristik program yang dikembangkan. Fasilitator yang bertugas adalah Muhamad Fikri Maulana, M.Psi., seorang akademisi sekaligus praktisi psikologi pendidikan yang memiliki pengalaman dalam pengembangan karakter, pendampingan psikososial, serta pemberdayaan kepada anak, remaja, serta keluarga di berbagai lingkungan pendidikan maupun masyarakat. Bekal pengalaman tersebut menjadi modal penting dalam mengenali kebutuhan psikologis mahasiswa, menciptakan iklim pembelajaran yang aman dan penuh dukungan, serta memfasilitasi peserta untuk

mengembangkan mekanisme coping yang lebih konstruktif dalam merespons tuntutan dan stres akademik.

Selain itu, keberhasilan penerapan model intervensi sangat dipengaruhi oleh keterlibatan fasilitator yang tidak hanya memiliki kapasitas akademik yang sesuai, tetapi juga didukung oleh pengalaman praktik yang relevan. Kombinasi kompetensi teoretis dan pengalaman lapangan tersebut memungkinkan proses intervensi berlangsung secara lebih efektif, kontekstual, dan sesuai dengan karakteristik peserta.

Pada kegiatan ini fasilitator melaksanakan implementasi modul delapan sesi berdurasi 90 menit per sesi. Struktur dan hasil ringkas tiap sesi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3 Struktur Delapan Sesi Modul Intervensi

Sesi	Fokus Sesi	Hasil/Insight Utama Peserta
1	Kesadaran diri terhadap stres akademik	Peningkatan kesadaran diri dan kemampuan mengenali gejala stres
2	<i>Mindfulness</i> /relaksasi	Penurunan ketegangan psikologis; kemampuan awal menerapkan <i>mindfulness</i>
3	<i>Problem-focused coping</i>	Kemampuan identifikasi masalah dan penyusunan rencana aksi (LKPD)
4	<i>Emotion-focused coping</i> /regulasi emosi	Penurunan intensitas emosi negatif; emosi dipahami sebagai sinyal
5	<i>Islamic religious coping</i> /spiritualitas	Penguatan tawakal, ketenangan batin, dan makna belajar sebagai ibadah
6	Empati dan dukungan sosial	Peningkatan empati, dukungan sosial antarmahasiswa, perilaku prososial
7-8	Integrasi keterampilan dan evaluasi	Integrasi strategi coping, kesiapan psikologis, dan komitmen perubahan

Pelaksanaan implementasi modul intervensi holistik dirancang selama dua hari dengan mempertimbangkan ketercapaian tujuan pembelajaran dan efektivitas proses internalisasi materi. Setiap hari terdiri atas beberapa sesi yang disusun secara sistematis dan berkesinambungan, sehingga peserta memiliki kesempatan untuk memahami konsep, merefleksikan pengalaman, serta mempraktikkan keterampilan yang dipelajari secara bertahap.



Gambar 5 Dokumentasi Kegiatan

Pada akhir setiap sesi, peserta diminta mengerjakan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) sebagai bagian dari proses penguatan materi dan refleksi diri. LKPD berfungsi sebagai sarana untuk membantu peserta mengaitkan konsep yang telah dipelajari dengan pengalaman pribadi, mengidentifikasi sumber-sumber stres akademik yang dihadapi, serta menyusun strategi penyelesaian masalah yang lebih adaptif. Melalui aktivitas ini, peserta tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran melalui kegiatan reflektif, analitis, dan aplikatif.

Selain menjadi media pembelajaran, LKPD juga digunakan sebagai instrumen untuk memantau perkembangan pemahaman dan perubahan peserta selama mengikuti intervensi. Hasil pengerjaan LKPD memberikan umpan balik kepada fasilitator mengenai tingkat pemahaman peserta, efektivitas penyampaian materi, serta aspek-aspek yang masih memerlukan penguatan pada sesi berikutnya.

Hasil observasi implementasi menunjukkan tingkat kepraktisan yang tinggi, ditandai dengan partisipasi dan kehadiran peserta yang konsisten tinggi, kemudahan penerapan modul oleh fasilitator, keterpahaman materi oleh peserta, serta efisiensi durasi setiap sesi. Aktivitas *mindfulness*, *role play*, dan refleksi diri memperoleh respons paling positif dari peserta, yang tercermin dari peningkatan kesadaran diri, keberanian berkomunikasi, dan berkembangnya rasa aman psikologis (*psychological safety*) dalam kelompok. Dari perspektif fasilitator, struktur modul yang sistematis dengan petunjuk pelaksanaan yang jelas memudahkan pengarahannya proses pelatihan tanpa hambatan teknis berarti, sedangkan dari sisi peserta, bahasa yang komunikatif serta aktivitas reflektif dan kontekstual membantu pemahaman konsep stres akademik secara lebih konkret dan aplikatif.

Evaluasi dan efektivitas model

Kelima, Evaluation (Evaluasi). Evaluasi dilakukan melalui pendekatan campuran (*mixed evaluation*), yang mencakup evaluasi efektivitas program, evaluasi kualitatif atas perubahan pengalaman psikologis peserta, dan evaluasi prinsip-prinsip dasar model (*integrasi, individualisasi, dan pemberdayaan*). Secara kuantitatif, program menunjukkan penurunan skor stres akademik yang signifikan. Secara kualitatif, hasil wawancara mengidentifikasi lima tema utama perubahan psikologis peserta: (1) peningkatan kesadaran diri terhadap sumber stres, (2) peningkatan kemampuan mengelola masalah akademik, (3) perbaikan regulasi emosi, (4) penguatan spiritualitas dalam menghadapi tekanan akademik, dan (5) peningkatan dukungan sosial.

Beberapa pengalaman peserta yang mencerminkan perubahan tersebut, antara lain:

"Dulu kalau banyak tugas saya bingung dan akhirnya menunda. Sekarang saya mencoba membuat prioritas dan menyelesaikan satu per satu, sehingga lebih tenang dan tidak terlalu panik." (Raihan Wicaksana)

"Saya mulai melihat masalah kuliah sebagai ujian yang harus dijalani, bukan sebagai beban yang harus ditakuti. Saya juga menjadi lebih sering berdoa dan merasa lebih tenang ketika menyerahkan hasil usaha kepada Allah." (Ana Hemalia)

Temuan ini menunjukkan bahwa *Islamic religious coping* tidak hanya berfungsi sebagai strategi pengurangan stres, tetapi juga berperan penting dalam membangun makna, harapan, dan ketahanan psikologis mahasiswa, sejalan dengan konsep *positive religious*

coping dari Pargament, yaitu keterlibatan aktif individu dalam hubungan spiritual yang konstruktif dengan Tuhan seperti doa, dzikir, shalat, dan tawakal.

Selain evaluasi hasil, penelitian ini juga menelaah konsistensi antara tiga prinsip dasar model dengan dinamika implementasi di lapangan. Prinsip integrasi terbukti memungkinkan intervensi bekerja secara simultan pada dimensi kognitif, emosional, sosial, dan spiritual mahasiswa. Prinsip individualisasi tercermin dari fleksibilitas aktivitas refleksi dan latihan coping yang mengakomodasi perbedaan kebutuhan tiap peserta, sehingga pendekatan yang digunakan tidak bersifat seragam (*one size fits all*). Prinsip pemberdayaan (*empowerment*) terlihat dari keterlibatan aktif mahasiswa dalam proses refleksi, pengambilan keputusan, dan pengembangan strategi *coping*, sehingga peserta tidak hanya menjadi penerima intervensi secara pasif melainkan turut membangun kemandirian dalam mengelola stres akademiknya sendiri.

Temuan kualitatif tersebut selaras dengan hasil analisis kuantitatif yang menunjukkan adanya peningkatan resiliensi akademik setelah mahasiswa mengikuti program intervensi holistik. Berdasarkan Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk ($n < 50$) menunjukkan nilai signifikansi *pre-test* sebesar 0,495 dan *post-test* sebesar 0,779 (keduanya $p > 0,05$), sehingga data berdistribusi normal. Uji homogenitas varian menggunakan Levene Test menunjukkan nilai signifikansi berkisar 0,262–0,267 ($p > 0,05$ pada seluruh basis pengujian), sehingga varian data dinyatakan homogen. Kedua hasil ini menunjukkan bahwa data penelitian memenuhi prasyarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik pada tahap pengujian hipotesis. Adapun hasil uji hipotesis (*Paired Sample T-Test*) sebagai berikut.

Tabel 4 Statistik Deskriptif Pre-posttest

Test	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre-test	130,17	30	9,169	1,674
Post-test	64,73	30	7,032	1,284

Tabel 5 Hasil Uji Paired Sample T-Test

Mean Difference	Std. Deviation	95% CI Lower	95% CI Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
65,433	12,528	60,755	70,111	28,608	29	0,000

Hasil analisis menunjukkan penurunan rata-rata skor stres akademik sebesar 65,433 poin, dari 130,17 (*pre-test*) menjadi 64,73 (*post-test*). Nilai t sebesar 28,608 dengan $df = 29$ dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Rentang 95% Confidence Interval (60,755–70,111) yang tidak melewati angka nol semakin memperkuat konsistensi efektivitas intervensi pada seluruh subjek penelitian. Dengan demikian, model Strategi Intervensi Holistik yang dikembangkan terbukti efektif menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa PGMI.

Pembahasan

Penurunan skor stres akademik dari 130,17 menjadi 64,73 mengindikasikan perubahan kondisi psikologis mahasiswa ke arah yang lebih adaptif, bukan sekadar fluktuasi situasional sementara. Perubahan ini mencerminkan dua dimensi utama: penurunan indikator psikologis negatif (kecemasan akademik, self-doubt, distorsi kognitif) dan peningkatan indikator psikologis adaptif (coping konstruktif, kepercayaan diri, keterampilan sosial akademik). Temuan ini menegaskan bahwa intervensi psikologis

berbasis pendekatan holistik memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang semakin kompleks di lingkungan pendidikan tinggi. Temuan penelitian dimaknai melalui konsepnya Lazarus & Folkman di dalam *Transactional Model of Stress and Coping* (Biggs, Brough & Drummond, 2017) yang memandang stres bukan sekadar respons otomatis individu terhadap tekanan lingkungan, melainkan hasil interaksi dinamis antara individu dan lingkungannya melalui proses *cognitive appraisal*. Pada tahap *primary appraisal*, individu menilai apakah suatu kondisi dipersepsikan sebagai ancaman (*threat*), tantangan (*challenge*), atau kondisi netral; sedangkan pada *secondary appraisal*, individu menilai sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi situasi tersebut, termasuk kemampuan *coping*, dukungan sosial, dan keyakinan terhadap kemampuan personal. Sebelum intervensi, mahasiswa PGMI cenderung memersepsikan tuntutan akademik sebagai ancaman yang melebihi kapasitas dirinya (*maladaptive appraisal*), yang tercermin pada kecemasan akademik, *self-doubt*, ketegangan emosional, dan kecenderungan menghindari tugas.

Program intervensi berupaya memodifikasi proses *appraisal* tersebut secara multidimensional. Pada aspek kognitif, latihan refleksi diri dan restrukturisasi pola pikir membantu mahasiswa mengidentifikasi distorsi kognitif seperti ketakutan berlebihan terhadap kegagalan dan perfeksionisme akademik, sehingga terjadi proses *cognitive reappraisal*, di mana perubahan cara menafsirkan situasi stres menjadi lebih realistis dan terkendali. Pada aspek emosional, latihan *mindfulness* dan regulasi emosi membantu mahasiswa beralih dari reaksi impulsif (panik, cemas berlebihan, menarik diri) menuju kondisi emosional yang lebih stabil (*emotional regulation capacity*). Pada aspek sosial, penguatan dukungan sosial berfungsi sebagai sumber daya penting dalam *secondary appraisal*, karena individu yang merasa memiliki dukungan sosial cenderung lebih yakin terhadap kemampuannya menghadapi tekanan. Pada aspek spiritual, *Islamic religious coping* memberikan dimensi makna terhadap tekanan akademik, sehingga tekanan tidak lagi dipersepsikan semata sebagai beban, melainkan sebagai bagian dari proses pembelajaran, pengembangan diri, dan ibadah suatu bentuk *meaning-focused coping*.

Perubahan-perubahan tersebut menunjukkan terjadinya transformasi pada proses *primary appraisal* maupun *secondary appraisal* mahasiswa: dari memersepsikan tekanan akademik sebagai ancaman yang tidak terkendali, menjadi tantangan yang masih dapat diatasi melalui strategi *coping* yang sesuai. Temuan ini memperkuat asumsi teoretis bahwa pengelolaan stres akademik tidak cukup dilakukan melalui pendekatan yang hanya berfokus pada pengurangan gejala psikologis, melainkan memerlukan pendekatan yang menyentuh keseluruhan dimensi psikologis mahasiswa secara terintegrasi.

Demikianlah bahwa, hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan efektivitas pelatihan regulasi emosi, *mindfulness*, dan strategi *coping* dalam menurunkan stres akademik walaupun pendekatan yang digunakan cenderung parsial (Bukhori, Yanti, & Rahmawati, 2023; Rahmatullah et al., 2026; Rosalinda & Sholichah, 2025). Perbedaan mendasar penelitian ini terletak pada sifatnya yang holistik dan integratif, yaitu menggabungkan *mindfulness*, *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dukungan sosial, dan *Islamic religious coping* dalam satu sistem intervensi terstruktur. Penelitian ini juga dikembangkan secara spesifik untuk konteks mahasiswa PGMI di perguruan tinggi Islam, yang menghasilkan produk intervensi implementatif berupa modul delapan sesi yang telah tervalidasi dan teruji di lapangan.

SIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa model Strategi Intervensi Holistik yang dikembangkan melalui pendekatan R&D berbasis ADDIE terbukti valid (kategori sangat layak, 91%–99%), praktis (partisipasi dan kehadiran peserta tinggi serta respons positif terhadap seluruh sesi), dan efektif (penurunan skor stres akademik signifikan dari 130,17 menjadi 64,73; $p = 0,000$) dalam membantu mahasiswa calon guru SD/MI mengelola stres akademik secara adaptif, integratif, dan berkelanjutan. Integrasi *mindfulness*, *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dukungan sosial, dan *Islamic religious coping* dalam satu sistem intervensi yang terstruktur menjadi kontribusi utama penelitian ini, sekaligus menegaskan pentingnya penguatan dimensi spiritual dalam layanan psikopedagogis di perguruan tinggi Islam. Penelitian selanjutnya disarankan menguji efektivitas model intervensi holistik ini pada sampel yang lebih luas melalui desain eksperimen dengan kelompok kontrol (*randomized controlled trial*) serta mengeksplorasi dampak jangka panjangnya terhadap resiliensi akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F. (2024). Peran perguruan tinggi dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Indonesia. *Educazione: Jurnal Multidisiplin*, 1(1), 13–24.
- Agyapong, B., Brett-MacLean, P., Burbach, L., Agyapong, V. I. O., & Wei, Y. (2023). Interventions to reduce stress and burnout among teachers: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(9), Article 5625.
- Azizah, A. H., Warsini, S., & Yuliandari, K. P. (2023). Hubungan stres akademik dengan kecenderungan depresi mahasiswa ilmu keperawatan Universitas Gadjah Mada pada masa transisi pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(2), 114–122.
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 349–364). Wiley.
- Brigham, R. (2004). *The elements of typographic style* (3rd ed.). Hartley & Marks Publishers.
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan mindfulness training sebagai upaya dalam mengurangi psychological distress pada generasi Z. In *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 1–9).
- Chairi, A. I. N., Kurniawan, D. E., Safitri, A. D., Kusmanto, A. S., & Pratomo, S. A. (2025). Konseling kelompok pendekatan behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa sekolah menengah pertama. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 1117–1130.
- Demmin, D. L., Silverstein, S. M., & Shors, T. J. (2022). Mental and physical training with meditation and aerobic exercise improved mental health and well-being in teachers during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16, Article 847301.
- Fitriana, A. S. (2025). Efektivitas konseling integratif dalam mengurangi stres akademik pada pelajar SMA. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1).
- García-Martínez, I., Pérez-Navío, E., Pérez-Ferra, M., & Quijano-López, R. (2021). Relationship between emotional intelligence, educational achievement and academic stress of pre-service teachers. *Behavioral Sciences*, 11(7), Article 95.
- Hayani, S., Dahlia, D., Khairani, M., & Amna, Z. (2022). Kecanduan internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(2), 177–208.
- Heckendorf, H., & Lehr, D. (2025). Efficacy of a web-based stress management intervention for beginning teachers on reducing stress and mechanisms of change: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e58475.
- Hepburn, S.-J., Carroll, A., & McCuaig-Holcroft, L. (2021). Promoting stress management and wellbeing for teachers: A pilot study. *Frontiers in Education*, 6, Article 744227.

- Juniar, D., van Ballegooijen, W., Schulte, M., van Schaik, A., Passchier, J., Heber, E., ... & Riper, H. (2022). A web-based stress management intervention for university students in Indonesia (Rileks): Feasibility study using a pretest-posttest design. *JMIR Formative Research*, 6(7), e37278.
- Manery, D. E., Zuneldi, T., Embisa, Y. A., Ukratalo, A. M., & Pattimura, N. (2024). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan STIKES Pasapua Ambon tahun 2024. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 193–206.
- Nisa, S. S., Fitriana, Zuhro', A. Q., & Adibah, D. F. (2025). Ketidaknyamanan akademik: Pergulatan mahasiswa antara minder dan tuntutan lingkungan sosial. *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(5), 527–535.
- Nurhariza, F., & Karimah, A. (2023). Persepsi mahasiswa tentang stres akademik dan dampaknya pada motivasi belajar mahasiswa semester 5 Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Tarbiyah: Journal of Educational Science and Teaching*, 2(2), 188–195.
- Rahmadi, M. A., Nasution, H., Mawar, L., & Sari, M. (2024). Analisis keterkaitan kesehatan mental dan stres akademik mahasiswa. *Counseling for All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 37–55.
- Rahmatullah, A. S., Kencono, D. S., Nur, H., Sono, D. S., Tiktana, A., & Harianto, E. (2026). Implementasi mindfulness dalam meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan stres akademis siswa di era digital. *Jurnal Nusantara Berbakti*, 4(3), 47–56.
- Rival, R. A., & Kholil, K. L. R. (2025). Strategi coping stres akademik mahasiswa melalui terapi Al-Qur'an. *JIEGC: Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 6(1), 1–15.
- Rosalinda, D. M. D., & Sholichah, I. F. (2025). Efektivitas pelatihan coping stress sebagai upaya mengurangi stres peran pada karyawan di PT Metal Hitech Engineering. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 2(3), 119–134.
- Rustan, S. (2011). *Font & tipografi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Simamora, B. (2022). Skala Likert, bias penggunaan dan jalan keluarnya. *Jurnal Manajemen*, 12(1), 84–93.
- Siregar, H. L., Sari, M. M., Baihaqi, M., Pane, I. H., Harahap, N. V., & Aulia, D. (2024). Analisis karakter kesabaran mahasiswa dalam mengatasi stress akademik di Universitas Negeri Medan. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3, 1650–1657.
- Siregar, T., & Rhamayanti, Y. (2025). Implementasi pengembangan model ADDIE pada dunia pendidikan. *Jurnal Hasil Penelitian dan Pengembangan (JHPP)*, 3(2), 85–100.
- Wu, Y., & Qin, L. (2025). Enhancing wellbeing among pre-service teachers through a mindfulness-based social and emotional learning curriculum: A quasi-experimental study in China. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1405676.
- Yuliawati, F., Rokhimawan, M. A., & Kamala, I. (2022). Analisis kompetensi IPA: Perbandingan mahasiswa PGMI UIN Suka dan Suska.