



Analisis Jenis Kelamin, Kesiapan Diri, dan Stres dalam Penerapan *Psychological First Aid*

Sudjiwanati^{1✉}, Nindita Pinastikasari²

¹Universitas Wisnuwardhana

²Rumah Sakit Jiwa Dr. Radjiman Wediodiningrat Malang

Sudjiwanati02@gmail.com

Abstract

Self-readiness is one aspect that can affect adolescents in facing life problems. Students, both male and female, who are still in the adolescent development stage can experience problems, namely lack of knowledge about self-preparation in facing life problems that can cause stress and also lack of psychological first aid skills (*First Psychological Aid*) for themselves and others. Lack of student knowledge about self-preparation and *First Psychological Aid* can increase stress and ultimately affect student learning achievement. Likewise, the difference in gender between men and women can certainly also be a factor that influences how adolescents face life problems. The purpose of this study was to determine the effect of gender on self-preparation in learning, dealing with stress and first aid in students of the Faculty of Psychology, Wisnuwardhana University of Malang. The research methodology used is a quantitative descriptive research method with a sample size of 203. Measurements were carried out using a scale of self-preparation, stress and *First Psychological Aid* (PFA) collected through Google Form media. The results of data analysis using the Manova test showed the f value of Gender on the dependent variable of self-preparation, stress, and *Psychological First Aid* had a significance value of 0.870; 0.292; 0.160 >0.05 which means that gender does not significantly affect self-preparation, stress and *Psychological First Aid*. Based on the results of this study, it can be concluded that male and female students who have knowledge of PFA can prepare themselves and have the ability to manage stress in carrying out learning tasks and in everyday life.

Keywords: gender, adolescents, self-readiness, stress, psychological first aid

Abstrak

Kesiapan diri adalah salah satu aspek yang dapat mempengaruhi remaja dalam menghadapi permasalahan hidup. Mahasiswa baik laki-laki atau perempuan yang masih dalam tahap perkembangan remaja dapat mengalami permasalahan yaitu kurangnya pengetahuan terhadap persiapan diri dalam menghadapi permasalahan hidup yang dapat menimbulkan stres dan juga kurangnya keterampilan pertolongan psikologi (*First Psychological Aid*) pertama pada diri sendiri dan orang lain. Kurangnya pengetahuan mahasiswa terhadap kesiapan diri dan *First Psychological Aid* dapat meningkatkan stres dan pada akhirnya dapat mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa. Demikian juga dengan perbedaan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan tentu juga dapat menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap bagaimana remaja dalam menghadapi permasalahan hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh jenis kelamin terhadap persiapan diri dalam belajar, menghadapi stres dan pertolongan pertama pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. Metodologi penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 203. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala persiapan diri, stres dan *First Psychological Aid* (PFA) yang dikumpulkan melalui media Google Form. Hasil analisis data menggunakan uji Manova menunjukkan nilai f Jenis Kelamin pada variabel dependen persiapan diri, stres, dan Pertolongan Pertama Psikologis memiliki nilai signifikansi sebesar 0,870; 0,292; 0,160 >0,05 yang artinya jenis kelamin tidak berpengaruh secara signifikan terhadap persiapan diri, stres dan Pertolongan Pertama Psikologis. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan yang memiliki pengetahuan tentang PFA dapat mempersiapkan diri dan memiliki kemampuan mengelola stres dalam melaksanakan tugas belajar maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: jenis kelamin, remaja, kesiapan diri, stres, pertolongan pertama psikologis

Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.



1. Pendahuluan

Semua orang mestinya memiliki keinginan untuk belajar sepanjang hidupnya dan masih memungkinkan dapat mengalami perubahan sebagai hasil belajar bisa berupa penguasaan keterampilan baru, perubahan

sikap, atau pengetahuan baru. Dari sudut pandang psikologis, pembelajaran melibatkan persiapan perangkat dan materi yang diperlukan sebelumnya. Psikologi adalah elemen vital dalam kehidupan manusia yang mempengaruhi pikiran, emosi, dan fungsi otak [1], [2]. Dinamika psikologis, atau

kekuatan dalam diri manusia, berperan dalam mempengaruhi mental dan perilaku sehari-hari, termasuk pikiran, perasaan, dan tindakan. Dengan memahami konsep ini, kita bisa melihat bahwa setiap hubungan sebab akibat pada manusia melibatkan dinamika psikologis [3].

Kesiapan belajar merujuk pada kondisi di mana seseorang sudah siap dan mampu memberikan respons terhadap rangsangan yang timbul dari interaksi antara siswa dan guru, atau antara mahasiswa dan dosen [4], [5]. Kesiapan yang dimaksud merupakan kondisi mempersiapkan kebutuhan yang ada di sekitar tempat mahasiswa berada, demikian juga termasuk kesiapan kematangan dan kondisi fisik, motivasi, persepsi serta pengalaman [6]. Dinamika psikologis mencakup proses internal individu, seperti sikap, puses, emosi, dan perilaku, yang mempengaruhi kondisi mental atau psikis dalam menyesuaikan diri dengan situasi serta mengatasi konflik sehari-hari [7], [8].

Dinamika Psikologis yang terjadi pada individu pria dan perempuan memiliki karakteristik yang berbeda [9]. Salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar dari evaluasi adalah kesiapan dan transfer belajar. Kesiapan belajar adalah kemampuan seseorang untuk memanfaatkan pengalaman yang ditemui, yang bergantung pada kematangan intelektual. Oleh karena itu, psikologis menjadi pertimbangan penting yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Gangguan psikologis atau mental dapat terjadi jika psikologis seseorang terganggu [10].

Mahasiswa, yang seringkali masih rentan terhadap stres, bisa mencegahnya dengan kesiapan diri agar tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan. Kesiapan diri melibatkan kondisi mental, keterampilan, dan sikap yang diperlukan untuk menjalankan suatu kegiatan [11], [12], [13]. Mahasiswa adalah pelajar di pendidikan tinggi yang bertujuan meraih gelar sarjana, memperoleh pelajaran dan pengalaman dari kegiatan akademis dan non-akademis, seperti tugas individu dan kelompok.

Banyak mahasiswa menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen, dan untuk mencapai pengetahuan teoritis dan empirik, mereka harus menyelesaikan jumlah SKS tertentu, termasuk penyusunan skripsi [14], [15]. Setiap individu, terutama mahasiswa, harus memiliki kesiapan untuk melaksanakan tugas. Kesiapan ini mencakup kemampuan merespon dan menjalankan tugas, meskipun menghadapi kesulitan dan mungkin memerlukan *first aid* [16]. Kondisi psikologi sangat esensial bagi kehidupan manusia. Salah satu aspek yang paling dipengaruhi oleh kondisi psikologis

seseorang adalah ketika mereka menempuh pendidikan [17].

Mahasiswa yang sudah memiliki kesiapan diri akan lebih mudah mengambil keputusan untuk menolong diri sendiri maupun orang lain. Kesiapan diri seorang siswa sangat penting dan bisa diukur baik di rumah maupun di sekolah [18], [19]. Kesiapan di rumah meliputi kegiatan seperti belajar di malam hari dan mempersiapkan peralatan belajar. Sementara di sekolah, kesiapan terlihat dari keaktifan bertanya atau menjawab, serta tidak mengantuk di kelas. Semua ini mempengaruhi kemampuan siswa dalam proses belajar [20], [21].

Kesiapan adalah kondisi di mana seseorang siap untuk melakukan sesuatu. Sinta menambahkan bahwa kesiapan merupakan kemampuan yang seseorang miliki [22]. Kesiapan sebagai kemauan untuk merespon atau bereaksi. Setiap individu memiliki tingkat kesiapan dasar untuk memulai berbagai aktivitas. Dalam konteks pembelajaran daring, kesiapan adalah usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk menghadapi proses pembelajaran [23].

Kesiapan dalam pembelajaran daring sebagai kemampuan untuk terlibat secara aktif, yang memotivasi siswa untuk merespon pembelajaran. Kesiapan siswa untuk merespon stimulus dengan cara mereka sendiri juga sangat penting [24]. Stres digambarkan sebagai respon tubuh nonspesifik terhadap tuntutan. Stres dapat menyebabkan gangguan pada organ tubuh dan kondisi ini disebut distres. Gejala stres bisa berupa keluhan fisik maupun psikis, tetapi tidak semua stres bersifat negatif; ada juga yang positif (*eustres*) [25], [26]. Stres bisa berdampak positif jika tekanannya tidak melebihi kapasitas individu, mendorong pengembangan diri dan kreativitas. Namun, dampak negatif stres bisa berupa kesulitan memusatkan perhatian saat kuliah, berkurangnya minat, dan perilaku yang kurang adaptif. Mahasiswa yang mengalami stres butuh bantuan dari orang lain, dan juga perlu keterampilan pertolongan pertama untuk diri sendiri dan orang lain [27], [28].

First Psychological Aid (FPA) merupakan pendekatan bantuan pertolongan pertama dalam menangani gejala psikis untuk orang-orang terdampak peristiwa traumatis. PFA dikembangkan di Amerika oleh *National Child Traumatic Stres Network* and *National Center for PTSD*. Ini adalah pendekatan untuk mengatasi dan meminimalkan dampak situasi kegawatan atau bencana pada individu [28]. Ini termasuk staf atau relawan organisasi bantuan bencana, termasuk tenaga yang bergerak di bidang kesehatan dan masyarakat luas. FPA untuk mahasiswa

yang mengalami stres melibatkan pelatihan regulasi emosi dan *coping stress* [16], [29].

Mahasiswa fakultas psikologi Unidha banyak berkecimpung dalam kegiatan kemahasiswaan yang bervariasi dalam berkiprah, mahasiswa belajar kampus merdeka memerlukan tempat belajar keterampilan untuk menolong dirinya sendiri dan menolong orang lain, maka penelitian tentang stres dalam hubungannya dengan *first aid* menarik untuk diteliti. Masalah yang sedang dibahas dalam penelitian tentang kesiapan diri mahasiswa dan fenomena kehidupan dalam upaya menangani stres dan bagaimana cara menghadapi kondisi keadaan darurat keberbahayaan dan bencana alam yang dapat meningkatkan gejala psikis. Kesiapan diri memainkan peran penting oleh karena apabila seseorang mengalami stres akan kesulitan melakukan tindakan pengambilan keputusan yang tepat saat menghadapi masalah kedaruratan psikis dan bencana. Kondisi kedaruratan membutuhkan pengambilan keputusan cepat dan tepat dalam menentukan tindakan untuk menolong dirinya sendiri dan menolong orang lain. Penerapan *psychological first aid* yang tepat dapat meminimalkan stres sekaligus menumbuhkan kesadaran untuk mempromosikan kemampuan diri, berspektifnya dapat meningkatkan kesejahteraan diri sendiri.

2. Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif non eksperimen, terdiri dari empat variabel yaitu jenis kelamin, kesiapan diri, stres dan *psychological first aid*. Pelaksanaan pengambilan data menggunakan skala kesiapan diri dan skala stres skala *psychological first aid*, dengan karakteristik *range* skala *Likert*, yang diisi oleh partisipan melalui *google form*.

2.1. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian yang digunakan adalah mahasiswa sejumlah 203 orang dengan rincian jumlah mahasiswa pria 97 orang dan mahasiswa perempuan 104 orang yang merupakan seluruh mahasiswa fakultas psikologi pada tahun 2023, teknik pengambilan sampel secara *total sampling*.

2.2. Instrumen Penelitian

Kesiapan diri diukur dengan instrumen Skala kesiapan diri berdasarkan aspek: 1) Kondisi Fisik, kesiapan tubuh, pola istirahat, makan, panca indera, mental, kecerdasan, menyampaikan pendapat, berbicara, percaya diri, emosi; 2) Kebutuhan, motif, mengarahkan individu mencapai tujuan; 3) Keterampilan, pengetahuan, pengertian, kemampuan dan pemahaman. Stres diukur dengan skala stres yang

terdiri dari aspek: 1) Gejala fisik berhubungan dengan kondisi dan fungsi tubuh, sakit kepala, kesulitan tidur, kesalahan di pekerjaan; 2) Gejala emosional berhubungan dengan kondisi psikis atau mental, gelisah, cemas, sedih, perubahan suasana hati, gugup, mudah tersinggung; 3) Gejala intelektual pola pikir, kesulitan konsentrasi, mudah lupa, pikiran kacau, penurunan daya ingat; 4) Gejala interpersonal pada orang lain di dalam dan di luar rumah, hilangnya kepercayaan dan menyalahkan orang lain [30].

Psychological First Aid disusun berdasarkan lima elemen penting: Keselamatan (*Safety*), Ketenangan (*Calm*), Keterhubungan (*Connectedness*), Kemampuan diri (*Self Efficacy*), Harapan (*Hope*). Uji validitas skala kesiapan diri, stres dan *psychological first aid*, menggunakan *product moment*, item skala yang digunakan dalam penelitian terdapat item dalam *blueprint* dinyatakan tidak valid, item yang tidak valid tidak digunakan dalam penelitian. Hasil uji validitas terdapat 23 item valid pada skala kesiapan diri, 45 item valid pada skala stres, dan 20 item valid pada skala *psychological first aid*. Hasil uji reliabilitas menggunakan *cronbach alpha* (α) menunjukkan nilai α skala kesiapan diri $\alpha=0,889$, skala stres $\alpha=0,893$ dan skala *Psychological First Aid* $\alpha=0,897$ dimana nilai α dari ketiga skala tersebut $\geq 0,6$, maka skala yang digunakan dalam penelitian ini sudah reliabel.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil Penelitian

Berdasarkan jumlah variabel yang terdiri dari variabel bebas *Psychological First Aid* dan variabel tergantung kesiapan diri, stres dan jenis kelamin, analisis data menggunakan Manova. Hasil analisis data terhadap uji Deskriptif manova hubungan jenis kelamin, laki-laki dan perempuan terhadap kesiapan diri, stres, dan *psychological first aid* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif MANOVA

Variabel	Jenis Kelamin	Mean	Std. Deviation	N
<i>Psychological First Aids</i>	Laki-Laki	36,14	6,799	97
	Perempuan	34,74	7,281	104
	Total	35,42	7,070	201
Kesiapan Diri	Laki-Laki	46,64	6,961	97
	Perempuan	46,80	6,783	104
	Total	46,72	6,853	201
Stres	Laki-Laki	119,48	15,597	97
	Perempuan	117,49	10,868	104
	Total	118,45	13,364	201

Hasil uji deskriptif MANOVA menunjukkan Psychological First Aid laki-laki lebih baik dari pada perempuan dengan mean $36,14 > 34,74$, kesiapan diri laki-laki lebih rendah dari perempuan dengan mean $46,64 < 46,80$, stres pada laki-laki lebih besar dari perempuan dengan mean $119,48 > 117,49$.

Uji Homogenitas menggunakan uji *Levene* untuk melihat homogenitas data terhadap variabel Psychological First Aid, Kesiapan diri, dan Stres disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. *Levene's Test of Equality of Error Variances^a*

	F	df1	df2	Sig.
Psychological First Aids	,094	1	199	,760
Kesiapan Diri	,209	1	199	,648
Stres	6,150	1	199	,014

Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa variabel *Psychological First Aid*, Kesiapan diri, dan stres memiliki signifikansi $>0,05$, menunjukkan bahwa ketiga variabel penelitian memiliki varian yang sama.

Uji Hipotesis penelitian dengan menggunakan metode uji Multivariat ANOVA untuk melihat pengaruh jenis kelamin terhadap kesiapan diri, stres, dan *Psychological First Aid*. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa Nilai F pada Jenis Kelamin terhadap variabel dependent Kesiapan Diri, Stres, dan *Psychological First Aid* memiliki nilai signifikansi $0,870$; $0,292$; $0,160 > 0,05$, artinya bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh terhadap kesiapan diri dan stres mahasiswa dalam penerapan *Psychological First Aid*.

Secara signifikansi dijelaskan dari hasil deskriptif menunjukkan *psychological first aid* pada laki-laki lebih baik dari pada perempuan dengan mean $36,14 > 34,74$ sedangkan kesiapan diri laki-laki lebih rendah dari pada perempuan dengan nilai mean $46,64 < 46,80$, sedangkan stres pada laki-laki lebih besar dari pada perempuan dengan mean $119,48 > 117,49$.

Hasil uji hipotesis penelitian menunjukkan bahwa nilai F pada jenis kelamin terhadap variabel dependent kesiapan diri, stres dan *psychological first aid* memiliki nilai signifikansi $0,870$; $0,92$; $0,160 > 0,05$, artinya bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh secara nyata terhadap kesiapan diri, stres dan penerapan *psychological first aid*.

3.2. Pembahasan

Analisis data dalam penelitian ini menunjukkan perbedaan gender antara mahasiswa pria dan wanita tidak mempunyai pengaruh yang nyata dalam pelaksanaan *Psychological First Aid* (PFA), kesiapan diri dan stres yang dihadapi oleh mahasiswa. Hasil

penelitian bahwa mahasiswa baik laki-laki dan perempuan mempunyai pengetahuan terhadap PFA dan mempunyai kesiapan diri serta memiliki kemampuan dalam mengelola stres dalam melaksanakan tugasnya. Hasil penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa PFA memberikan manfaat psikososial yang signifikan bagi anak-anak, perempuan, dan laki-laki.

PFA terbukti meningkatkan keselamatan, mengurangi tekanan, memfasilitasi praktik menenangkan dan saling mendukung, serta memperkuat rasa kontrol dan harapan, meski dalam situasi sulit [31]. Dukungan psikologis awal sangat efektif dalam membantu individu mengurangi gejala kecemasan, depresi, stres pasca trauma, dan stres secara umum. Penelitian ini juga mengungkap bahwa dukungan psikologis awal dapat meningkatkan suasana hati, perasaan aman, rasa keterhubungan, dan kontrol diri, terutama pada remaja dan dewasa. Ini menekankan pentingnya dukungan psikologis awal dalam menghadapi situasi sulit dan tidak menyenangkan [28]. Dukungan psikologis awal diberikan kepada individu yang mengalami situasi tidak menyenangkan dengan prinsip "lihat (*look*), dengar (*listen*), dan sambung (*link*).\" Dukungan ini dapat diberikan oleh profesional maupun non-profesional, termasuk guru dan orang tua [32], [33].

Strategi intervensi psikologis pertama ditujukan untuk anak remaja, orang tua, pengasuh, keluarga, orang dewasa yang terdampak bencana atau terorisme dan dapat diberikan kepada responden pertama dan pekerja bantuan bencana [31], [34]. Penelitian yang lain menunjukkan bahwa dukungan psikologis awal pada *caregiver* orang tua dengan penyakit Alzheimer berdampak positif dengan mengurangi tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan pengetahuan tentang perawatan [35]. Stres adalah kondisi yang muncul akibat perbedaan situasi yang diinginkan dengan kondisi biologis, psikologis, atau sosial individu. Pada remaja, tingkat stres meningkat karena mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosional, serta menghadapi konflik dalam hidup mereka [36]. Pria dan wanita umumnya menunjukkan reaksi berbeda terhadap stres, baik dari sisi psikologis maupun biologis [37].

Secara umum, perempuan cenderung mengalami tingkat stres lebih tinggi dibandingkan pria. Perbedaan gender ini tampak jelas dalam cara mereka menangani stres dan strategi individual yang digunakan. Perempuan lebih sering menggunakan penanganan berfokus pada emosi dan empat strategi penanganan: pengalihan perhatian, dukungan emosional, dukungan instrumental, dan pelampiasan, dibandingkan dengan

pria [38]. Sistem respons stres mengatur reaksi perilaku, neuroendokrin, dan otonom terhadap stres melalui aksis HPA dan SSO. Hiperaktivasi jalur ini terlibat dalam patofisiologi FGID.

Indikator kesiapan belajar meliputi kondisi fisik, mental, dan emosional; kebutuhan, motif, dan tujuan; serta keterampilan, pengetahuan, dan kemampuan merespon cepat setiap pertanyaan, ini berpengaruh signifikan terhadap belajar. Stres dapat diartikan sebagai kondisi psikologis di mana seseorang merasa tertekan akibat masalah yang dihadapinya. Masalah yang berkepanjangan tanpa penyelesaian jelas dapat menjadi tekanan psikologis dan mengganggu fungsi mental seseorang. Kesiapan diri memungkinkan seseorang dapat merespon situasi yang dihadapi dan menolong diri sendiri melalui *psychological first aid*.

Pertolongan pertama dapat dipelajari melalui latihan dan kemampuan refleksi dalam memberikan bantuan, oleh sebab itu kemampuan coping terhadap stres, perlu dukungan psikologis dari lingkungan sekitar sangat penting. Secara teoretik penelitian ini masih belum banyak dikaji oleh karena itu fenomena ini menarik dan masih perlu mengkaji lebih dalam secara metodologis. Bertolak dari kajian teori dan hasil penelitian terdahulu dan di lapangan penelitian ini penting untuk diketahui oleh masyarakat agar mendapatkannya informasi tentang perspektif aspek kesiapan dan stres diri sebagai kekuatan *ego strength* dalam menghadapi kedaruratan psikologis.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan disimpulkan bahwa perbedaan jenis kelamin tidak berpengaruh pada implementasi PFA, kesiapan diri dan stres pada mahasiswa dalam menghadapi kedaruratan psikologis. Pengenalan dan fasilitas *Psychological First Aid* yang baik dapat memberikan pertolongan yang prima pada diri sendiri maupun terhadap orang lain. Kesiapan diri mahasiswa merupakan keseluruhan keterampilan yang dimiliki dan sikap yang baik, dan kesiapan terhadap stres respon emosional dan kedaruratan psikologis dan kondisi bencana serta kondisi keberbahayaan. Tentunya bukan mahasiswa saja yang mempersiapkan diri menghadapi stres tetapi suatu lembaga perlu memfasilitasi sarana prasarana untuk mahasiswa belajar melaksanakan *Psychological First Aid* di lingkungan kampus menjadi sarana pembelajaran yang tepat sebagai bekal setelah menyelesaikan studi.

Daftar Rujukan

- [1] Brinkmann, S. (2019). Psychology as a Science of Life. *Theory & Psychology*, 30(1), 3–17.

- <https://doi.org/10.1177/0959354319889186>
- [2] Mohanta, R., Pal, I., Ansary, S., & Mondal, R. (2023). A Study on Varied Psychological Dynamics of Human Life. *EPRA International Journal of Research & Development (IJRD)*, 48–51. <https://doi.org/10.36713/epri12855>
- [3] James, K. A., Stromin, J. I., Steenkamp, N., & Combrinck, M. I. (2023). Understanding the Relationships between Physiological and Psychosocial Stress, Cortisol and Cognition. *Frontiers in Endocrinology*, 14, 1085950. <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1085950>
- [4] Santosa, I., Iskandar, I., & Munawaroh, L. A. (2024). Assessing Students' Learning Readiness Toward Student-Centered Learning. *Journal of English Education and Teaching*, 8(1 SE-Articles), 254–268. <https://doi.org/10.33369/jeet.8.1.254-268>
- [5] Alif, H. M., Pujiati, A., & Yulianto, A. (2020). The Effect of Teacher Competence, Learning Facilities, and Learning Readiness on Students' Learning Achievement Through Learning Motivation of Grade 11 Accounting Lesson in Brebes Regency Vocational High School. *Journal of Economic Education*, 9(2), 150–160. <https://doi.org/10.15294/jeec.v9i2.40155>
- [6] Mutiah, S., Nakhriyah, M., Husna, N., Hidayat, D., & Hamid, F. (2020). The Readiness of Teaching English to Young Learners in Indonesia. *Jurnal Basicedu*, 4, 1370–1387. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i4.541>
- [7] Tanfidiyah, N. (2022). Analisis Kondisi Fisik, Mental, dan Emosi dalam Kesiapan dan Proses Belajar Anak. *Hibrul Ulama*, 4(2), 1–7. <https://doi.org/10.47662/hibrululama.v4i2.242>
- [8] Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and Behavior Change. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), 371–394. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000277>
- [9] Chu, T. (2022). Psychological Differences between Men and Women: Nature vs. Nurture. *Journal of Student Research*, 11. <https://doi.org/10.47611/jsrshs.v11i4.3549>
- [10] Sumawan, I., & Saravistha, D. (2023). Pengaruh Psikologis Hakim terhadap Ratio Deciden di dalam Perkara Korupsi. *Jurnal Analisis Hukum*, 6, 58–67. <https://doi.org/10.38043/jah.v6i1.4200>
- [11] Akanpaadgi, E., Binpimbu, F., & Kuuyelleh, E. (2023). The Impact of Stress on Students' Academic Performance. *Eureka: Journal of Educational Research*, 2, 60–67. <https://doi.org/10.56773/ejer.v2i1.17>
- [12] Lawrance, E. L., Thompson, R., Newberry Le Vay, J., Page, L., & Jennings, N. (2022). The Impact of Climate Change on Mental Health and Emotional Wellbeing: A Narrative Review of Current Evidence, and its Implications. *International Review of Psychiatry*, 34(5), 443–498. <https://doi.org/10.1080/09540261.2022.2128725>
- [13] Kassymova, G., Podbereznii, V., Arpentieva, M., Zhigitbekova, B., Schachl, H., Aigerim, K., Aganina, K., Vafazov, F., Golubchikova, M., & Korobchenko, A. (2023). Building Resilience in Students: Managed and Minimised Stress in Students. *OBM Neurobiology*, 07, 1–28. <https://doi.org/10.21926/obm.neurobiol.2304193>
- [14] Almulla, M. A. (2020). The Effectiveness of the Project-Based Learning (PBL) Approach as a Way to Engage Students in Learning. *Sage Open*, 10(3), 2158244020938702.

- <https://doi.org/10.1177/2158244020938702>
- [15] Wu, H., Bai, S., Liao, Y., & Tan, C. (2024). The Academic Performance and Upward Mobility of Students in Education Program. *Journal of World Englishes and Educational Practices*, 6, 137–166. <https://doi.org/10.32996/jweep.2024.6.1.6>
- [16] Hwang, S., & Hwang, N. (2022). A Systematic Review on the Effects of Psychological First Aid(PFA) Training for Health Personnel. *Korean Journal of Military Nursing Research*, 40(4), 1–13. <https://doi.org/10.31148/kjmnr.2022.40.4.01>
- [17] Herdiyanto, Irwanto, E., & Mislan. (2022). Analisis Tuntutan Akademik dan Kondisi Lingkungan pada Psikologi Taruna Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahrag*, 3, 189–195. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.249>
- [18] Cage, E., Jones, E., Ryan, G., Hughes, G., & Spanner, L. (2021). Student Mental Health and Transitions Into, Through and Out of University: Student and Staff Perspectives. *Journal of Further and Higher Education*, 45(8), 1076–1089. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1875203>
- [19] Pulimeno, M., Piscitelli, P., Colazzo, S., Colao, A., & Miani, A. (2020). School as Ideal Setting to Promote Health and Wellbeing among Young People. *Health Promotion Perspectives*, 10(4), 316–324. <https://doi.org/10.34172/hpp.2020.50>
- [20] Srimulat, F. E., Siregar, J. S., Budiman, S., Ritonga, M., & Ruwaidah, R. (2021). College Students' Readiness for Online Learning: An Exploratory Study. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 176–184. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.1774>
- [21] Wibawanto, H., Roemintoyo, R., & Rejekiingsih, T. (2021). Indonesian Vocational High School Readiness Toward Society 5.0. *Journal of Education Research and Evaluation*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.23887/jere.v5i1.31567>
- [22] Oktaviani, A., Novianti, D., Sarkawi, D., & Fahmi, M. (2023). Measuring the Level of Readiness in SDI Al-Hasaniah Students for Computer-Based Exams Using Technology Readiness Index Method. *Jurnal Riset Informatika*, 5, 521–528. <https://doi.org/10.34288/jri.v5i4.127>
- [23] Garnasih, R., Ramadhan, Y., & Chen, J. (2022). The Effect of E-Learning Readiness on Learning Performance Moderated by Digital Divide and E-Learning Experience in Nursing Faculty of Riau University. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 628. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220102.032>
- [24] Putri, S., & Darussyamsu, R. (2021). Analysis of Students' Readiness in Online Biology Learning of Senior High School. *Jurnal Pembelajaran dan Biologi Nukleus*, 7(1), 177–185. <https://doi.org/10.36987/jpbn.v7i1.1915>
- [25] Ray, W. J. (2021). *Stress and Health. Introduction to Psychological Science*, 439–468. <https://doi.org/10.4324/9781003143192-11>
- [26] Lu, S., Wei, F., & Li, G. (2021). The Evolution of the Concept of Stress and the Framework of the Stress System. *Cell Stress*, 5(6), 76–85. <https://doi.org/10.15698/cst2021.06.250>
- [27] Yanxia, L. (2021). A Case Report of Psychological Counseling by Using Painting Therapy-Illustrate Emotions and Draw Solutions to Crises. *Theory and Practice of Psychological Counseling*, 3(5), 324–330. <https://doi.org/10.35534/tpc.0305040>
- [28] Hermosilla, S., Forthal, S., Sadowska, K., Magill, E. B., Watson, P., & Pike, K. M. (2023). We Need to Build the Evidence: A Systematic Review of Psychological First Aid on Mental Health and Well-Being. *Journal of Traumatic Stress*, 36(1), 5–16. <https://doi.org/10.1002/jts.22888>
- [29] Fitri, S., Prayitno, H., & Firmansyah, H. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Bantuan Hidup Dasar (BHD) terhadap Pengetahuan Bantuan Hidup Dasar Petugas Kebersihan di STIKes Dharma Husada Bandung. *Jurnal Sehat Masada*, 16(1), 27–33. <https://doi.org/10.38037/jsm.v16i1.260>
- [30] Attia, M., Ibrahim, F. A., Elsady, M. A.-E., Khorkhash, M. K., Rizk, M. A., Shah, J., & Amer, S. A. (2022). Cognitive, Emotional, Physical, and Behavioral Stress-Related Symptoms and Coping Strategies among University Students During the Third Wave of COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 933981. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.933981>
- [31] Ting, C. H., Chen, Y., Voon, S., & Rahman, M. (2024). The Effects of Psychological First Aid Training on Knowledge, Perceived Ability Using the Skill, and Quality of Life among Medical Students. *IJUM Medical Journal Malaysia*, 23. <https://doi.org/10.31436/imjm.v23i04.2486>
- [32] Kurniawan, L., Wulandari, N., Ningsih, R., & Sutanti, N. (2021). Psychological First Aid (PFA) Trainning for Teachers in Indonesia and Malaysia. Vol. 2. <https://doi.org/10.51601/ijcs.v2i1.58>
- [33] Wang, L., Norman, I., Xiao, T., Li, Y., & Leamy, M. (2021). Psychological First Aid Training: A Scoping Review of Its Application, Outcomes and Implementation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph18094594>
- [34] Gibbs, L., Marinkovic, K., Nursey, J., Tong L, A., Tekin, E., Ulubasoglu, M., Callard, N., Cowlishaw, S., & Cobham, V. (2021). Child and Adolescent Psychosocial Support Programs Following Natural Disasters-a Scoping Review of Emerging Evidence. *Current Psychiatry Reports*, 23(12), 82. <https://doi.org/10.1007/s11920-021-01293-1>
- [35] Shoukr, E. M. M., Mohamed, A. A. E.-R., El-Ashry, A. M., & Mohsen, H. A. (2022). Effect of Psychological First Aid Program on Stress Level and Psychological Well-Being among Caregivers of Older Adults with Alzheimer's Disease. *BMC Nursing*, 21(1), 275. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-01049-z>
- [36] Stromájer, G. P., Csima, M., Iváncsik, R., Varga, B., Takács, K., & Stromájer-Rácz, T. (2023). Stress and Anxiety among High School Adolescents: Correlations between Physiological and Psychological Indicators in a Longitudinal Follow-Up Study. *Children (Basel, Switzerland)*, 10(9). <https://doi.org/10.3390/children10091548>
- [37] Lone, M. A., Jan, R., & Rehman, A. (2025). Are Men and Women Psychologically Different Does It Matters. *The International Journal of Indian Psychology*, 13(1), 393–401. <https://doi.org/10.25215/1301.038>
- [38] Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in Perceived Stress and Coping Among College Students. *PloS One*, 16(8), e0255634. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>