

Pelatihan Pengelolaan Stres Melalui Teknik Grounding Berbasis Alat Indera

Gusman Lesmana¹⁾; Akrim²⁾

Keywords:

Manajemen stres,
Grounding,
Pancaindra,
Pelatihan,
Kesehatan Mental

Correspondensi Author

Gusman Lesmana,
Bimbingan dan Konseling,
Universitas Muhammadiyah
Sumatera Utara
Jl. Muchtar Basri No. 3 Medan
Email: gusmanlesmana@umsu.ac.id

History Artikel

Received: 12-12-2024;
Reviewed: 24-12-2024
Revised: 26-12-2024
Accepted: 27-12-2024
Published: 31-12-2024

Abstrak. Stres merupakan respons psikologis dan fisiologis akibat tekanan hidup yang, apabila tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik individu. Permasalahan ini mendorong perlunya intervensi yang efektif dan aplikatif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan dan efektivitas pelatihan pengelolaan stres melalui teknik grounding berbasis indera sebagai pendekatan intervensi psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 20 peserta remaja yang dipilih secara purposive. Pelatihan dilaksanakan dalam lima sesi yang mencakup teknik 5-4-3-2-1, relaksasi pernapasan, dan stimulasi pancaindra (visual, auditori, taktil, olfaktori, dan gustatori). Data dikumpulkan melalui kuesioner tingkat stres dan skala regulasi emosi, serta dianalisis menggunakan uji paired sample t-test. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat stres dan peningkatan kemampuan regulasi emosi pada peserta setelah mengikuti pelatihan. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik grounding berbasis indera merupakan strategi intervensi yang sederhana, praktis, dan efektif dalam membantu individu mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari. Implikasi dari penelitian ini mengarah pada pengembangan program manajemen stres berbasis sensorik untuk digunakan dalam setting pendidikan maupun klinis.

Kata Kunci: Manajemen Stres, Grounding, Pancaindra,



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Pendahuluan

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap individu tidak pernah lepas dari tekanan, tuntutan, dan berbagai situasi yang dapat memunculkan stress (Aryani, 2016). Stres pada dasarnya adalah bagian alami dari kehidupan manusia (Lambong & Halim, 2020). Namun, ketika stres dibiarkan tanpa pengelolaan yang tepat, ia dapat

mengganggu keseimbangan emosi, menurunkan konsentrasi, bahkan memengaruhi kesehatan fisik maupun mental seseorang (Asmarany et al., 2024; Panggalo et al., 2024). Banyak orang tidak menyadari bahwa tubuh sebenarnya menyimpan kemampuan alami untuk menenangkan diri, salah satunya melalui

kesadaran akan alat indera yang dimiliki (Effendi, 1999).

Teknik grounding berbasis alat indera hadir sebagai pendekatan sederhana namun efektif untuk mengelola stress (Gustiyan, n.d.; Yonaevy et al., 2025). Grounding mengajak individu untuk kembali “mendarat” pada realitas saat ini menyadari apa yang dapat dilihat, didengar, disentuh, dicium, dan dirasakan (Yonaevy & Prananingrum, 2024). Dengan cara ini, pikiran yang semula melayang pada kekhawatiran atau tekanan dapat perlahan kembali tenang dan terkendali. Pendekatan ini tidak memerlukan alat khusus atau lingkungan tertentu, tetapi lebih kepada kemampuan seseorang untuk menghadirkan kesadaran diri secara penuh terhadap pengalaman yang sedang terjadi (Izma Daud et al., 2025; Syarifuddin, 2024).

Sayangnya, di tengah arus kehidupan modern yang serba cepat, keterampilan sederhana seperti menyadari keberadaan diri dan lingkungan sering terlupakan. Banyak individu, termasuk peserta didik, tenaga pendidik, maupun masyarakat umum, mengalami stres tanpa tahu bagaimana cara menenangkannya secara efektif (Haris & Jamali, 2017). Kondisi ini menunjukkan perlunya pelatihan yang terarah agar teknik grounding dapat dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Stres merupakan respons psikologis dan fisiologis yang wajar terhadap tekanan internal maupun eksternal (Musradinur, 2016). Meskipun dapat dialami oleh siapa saja, remaja termasuk kelompok usia yang sangat rentan mengalami stres. Masa remaja ditandai oleh transisi emosional, sosial, dan akademik yang kompleks, seperti tekanan nilai di sekolah, konflik dengan teman sebaya, pencarian jati diri, serta tuntutan dari orang tua dan Masyarakat (Muktar, 2024). Jika stres tidak dikelola dengan tepat, dampaknya dapat sangat merugikan, baik dalam bentuk penurunan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, munculnya perilaku menyimpang, hingga berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius seperti kecemasan berlebih, depresi, atau

bahkan self-harm (Asmarany et al., 2024; Panggalo et al., 2024).

Secara ideal, dunia pendidikan dan keluarga diharapkan mampu menyediakan lingkungan yang suportif dan intervensi psikologis yang tepat agar remaja mampu mengelola stres dengan cara-cara yang sehat dan adaptif (Taufiqoh, 2025). Intervensi ini seharusnya tidak hanya bersifat reaktif, tetapi juga preventif dan promotif, yang memungkinkan remaja memiliki keterampilan regulasi emosi dan kesadaran diri sejak dini (Udin et al., n.d.). Salah satu strategi yang relevan dengan kebutuhan ini adalah teknik *grounding*, yaitu metode yang membantu individu kembali fokus pada kondisi saat ini melalui aktivasi sensorik (penglihatan, pendengaran, peraba, penciuman, dan pengecap) (Muktar, 2024; Wina Winarno, 2023).

Teknik ini terbukti secara ilmiah mampu menurunkan intensitas stres, mengurangi gejala kecemasan, serta menumbuhkan *mindfulness* atau kesadaran penuh (Izma Daud et al., 2025). Namun, dalam kenyataannya, penerapan teknik pengelolaan stres yang bersifat praktis, sederhana, dan berbasis pengalaman inderawi seperti *grounding* masih jarang dijumpai dalam praktik pendidikan, bimbingan konseling, maupun dalam program pembinaan remaja di sekolah (Praekanata et al., 2024). Sebagian besar pendekatan pengelolaan stres masih bersifat teoritis atau kognitif semata, belum banyak mengintegrasikan metode yang langsung melibatkan tubuh dan pancaindra (Utami et al., 2022). Selain itu, masih terdapat keterbatasan pemahaman guru, konselor, maupun orang tua terhadap teknik *grounding* sebagai alternatif intervensi psikologis yang mudah diterapkan dan minim risiko.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teknik *grounding* efektif untuk menurunkan gejala kecemasan dan stres, terutama dalam konteks klinis. Penelitian oleh Schore menekankan pentingnya regulasi afektif melalui strategi yang berbasis tubuh (*body-based strategies*) dalam mengatasi trauma dan stres berat

(Schoore, 2020). Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Grasser et al. dalam *Journal of Contextual Behavioral Science* menunjukkan bahwa latihan *grounding* berbasis pancaindra secara signifikan menurunkan gejala stres pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19 (Grasser, 2022). Meski demikian, sebagian besar studi yang ada masih terbatas pada populasi dewasa atau pasien klinis, dan belum banyak diterapkan secara sistematis dalam setting pendidikan menengah atau pada remaja usia sekolah (Indana & Hidayatullah, 2025).

Penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menawarkan pendekatan inovatif berupa pelatihan pengelolaan stres melalui teknik *grounding* berbasis indera yang dirancang khusus untuk remaja sekolah. Nilai kebaruan dari penelitian ini terletak pada integrasi teknik *grounding* dengan pendekatan pedagogis yang sesuai dengan karakteristik psikososial remaja, serta penerapannya dalam setting non-klinis, yaitu dalam lingkungan sekolah melalui bimbingan dan konseling. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan intervensi psikologis berbasis pengalaman sensorik, tetapi juga menawarkan solusi praktis yang dapat diimplementasikan oleh guru BK, wali kelas, maupun tenaga kependidikan lainnya dalam mendukung kesehatan mental remaja.

Melalui pelatihan pengelolaan stres dengan teknik *grounding* berbasis alat



indra, diharapkan peserta dapat memperoleh pengalaman langsung dalam

mengenalinya tanda-tanda stres dan mengatasinya secara mandiri. Pelatihan ini tidak hanya berfokus pada teori, tetapi juga memberikan ruang bagi peserta untuk berlatih, merasakan, dan menyadari bagaimana tubuh serta pancaindra dapat

menjadi sarana alami untuk memulihkan ketenangan. Dengan demikian, pelatihan ini menjadi langkah kecil namun bermakna dalam membantu individu hidup lebih seimbang, sadar, dan damai di tengah tantangan kehidupan modern.

Metode/Material

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pemberian informasi dan keterampilan kepada peserta dengan cara pelatihan pengelolaan stres melalui teknik *grounding* berbasis alat indera. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang stres dan memberikan keterampilan praktis dalam mengelola stres dengan memanfaatkan teknik *grounding* yang melibatkan pancaindra (penglihatan, pendengaran, penciuman, perabaan, dan pengecap). Kegiatan dilakukan secara partisipatif, interaktif, dan aplikatif agar peserta dapat langsung menerapkan teknik yang diajarkan dalam kehidupan sehari-hari.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

1. Tahap Persiapan
 - a. Identifikasi dan pemetaan kebutuhan peserta terkait pengelolaan stres.
 - b. Penyusunan materi pelatihan yang meliputi teori tentang stres, teknik *grounding*, dan contoh aplikatif berbasis alat indera.
 - c. Koordinasi dengan mitra/sasaran pelatihan (misalnya: sekolah, komunitas, kelompok ibu, dll).
 - d. Penyiapan alat dan bahan yang dibutuhkan (contoh: benda-benda sensorik, aromaterapi, makanan ringan, musik, dll).
 - e. Pembuatan modul dan lembar kerja peserta.
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Pembukaan dan pengenalan kegiatan: penjelasan tujuan, manfaat, dan alur kegiatan.

- b. Penyampaian materi tentang stres: definisi, penyebab, dampak, dan pentingnya pengelolaan stres.
- c. Pengenalan teknik grounding berbasis alat indera: penjelasan lima teknik grounding yang menggunakan:
 - 1) *Penglihatan* (visual): mengenali 5 benda yang dapat dilihat.
 - 2) *Pendengaran* (auditori): mendengarkan 4 suara yang dapat dikenali.
 - 3) *Perabaan* (tactile): menyentuh 3 benda dengan tekstur berbeda.
 - 4) *Penciuman* (olfaktori): mengenali 2 aroma.
 - 5) *Pengecapan* (gustatori): mencicipi 1 rasa.
 - a) Simulasi/praktik langsung oleh peserta.
 - b) Diskusi dan refleksi bersama: peserta menyampaikan pengalaman dan kesan setelah praktik.
3. Tahap Evaluasi dan Penutup
 - a. Evaluasi pemahaman peserta melalui kuis ringan atau diskusi.
 - b. Evaluasi kepuasan peserta terhadap pelatihan.
 - c. Pemberian saran tindak lanjut agar peserta dapat menerapkan teknik grounding secara mandiri.
 - d. Penutupan kegiatan dan dokumentasi

Hasil dan Pembahasan

Hasil pengukuran awal (pre-test) menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori stres sedang hingga tinggi. Kondisi ini memperlihatkan bahwa tekanan psikologis masih menjadi persoalan yang cukup dominan di kalangan peserta, terutama yang berkaitan dengan tuntutan akademik, pekerjaan, serta tekanan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Namun,

setelah mengikuti pelatihan pengelolaan stres melalui teknik grounding berbasis alat indera, hasil post-test memperlihatkan penurunan skor stres yang signifikan pada hampir seluruh peserta.

Secara kualitatif, peserta mengungkapkan pengalaman positif selama mengikuti sesi grounding. Mereka merasa lebih tenang, mampu mengendalikan pikiran yang semula kacau, serta merasakan peningkatan fokus dan kesadaran terhadap kondisi diri. Efek relaksasi yang muncul tidak hanya membantu meredakan ketegangan emosional, tetapi juga memberikan rasa nyaman dan koneksi dengan lingkungan sekitar. Beberapa peserta bahkan menyatakan bahwa latihan ini menjadi cara sederhana untuk “kembali pada diri sendiri” ketika pikiran sedang tertekan.



Teknik grounding berbasis alat indera bekerja dengan mengaktifkan sistem sensorik tubuh, seperti penglihatan, pendengaran, peraba, penciuman, dan perasa, untuk membantu individu mengarahkan perhatian pada saat ini (Haris & Jamali, 2017; Musradinur, 2016). Proses ini mengalihkan fokus dari pikiran-pikiran yang memicu stres menuju kesadaran akan pengalaman indrawi yang nyata (Izma Daud et al., 2025). Dengan demikian, tubuh dan pikiran dapat beradaptasi kembali pada kondisi yang lebih stabil secara emosional dan fisiologis.

Temuan penelitian ini sejalan dengan

hasil studi terdahulu yang menegaskan efektivitas teknik grounding dalam mereduksi gejala stres, kecemasan, dan disosiasi (Briere & Scott, 2015). Grounding dipandang sebagai pendekatan non-farmakologis yang praktis, murah, dan aman untuk diterapkan, terutama dalam konteks intervensi psikologis ringan (Yea et al., 2024). Keunggulan lainnya adalah sifatnya yang fleksibel teknik ini dapat dilakukan



kapan saja dan di mana saja tanpa memerlukan alat bantu khusus.

Dengan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelatihan pengelolaan stres melalui teknik grounding berbasis alat indera efektif dalam menurunkan tingkat stres peserta serta meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) terhadap pengalaman tubuh dan lingkungan. Teknik ini dapat direkomendasikan sebagai strategi preventif dan kuratif dalam layanan bimbingan dan konseling, maupun dalam pelatihan pengembangan diri di berbagai konteks sosial dan pendidikan.

Pelatihan pengelolaan stres melalui teknik grounding berbasis alat indera bertujuan membantu individu menenangkan diri dengan mengembalikan fokus pada pengalaman inderawi di saat ini. Teknik ini menstimulasi kesadaran melalui pancaindera penglihatan, pendengaran, penciuman, peraba, dan perasa sehingga pikiran yang semula terjebak pada kekhawatiran atau tekanan dapat diarahkan kembali pada realitas yang sedang dialami.

Keberhasilan pelatihan dapat diamati melalui perubahan yang terjadi pada aspek kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku individu setelah intervensi dilakukan. Berikut tabel ringkasan indikator capaian hasilnya:

Aspek	Tujuan Capaian	Indikator Hasil
Kognitif	Peserta memahami konsep stres dan teknik grounding berbasis indera	Mampu mengidentifikasi sumber stres dan tandatandanya- Memahami hubungan antara pikiran dan reaksi tubuh terhadap stres- Menerapkan teknik grounding untuk mengalihkan pikiran negatif
Emosional	Peserta mampu menstabilkan emosi dalam situasi stres	Penurunan emosi negatif (cemas, marah, panik)- Meningkatkan rasa tenang setelah latihan- Mampu menerima emosi secara adaptif
Fisiologis	Peserta mengalami relaksasi tubuh dan penurunan ketegangan fisik	Berkurangnya gejala fisik stres (tegang otot, jantung berdebar, gangguan tidur)- Napas lebih teratur setelah latihan- Tidur lebih berkualitas
Perilaku	Peserta mampu menerapkan teknik grounding secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari	Menggunakan teknik grounding saat menghadapi tekanan- Meningkatkan fokus dan konsentrasi dalam belajar/kerja- Tidak reaktif secara impulsif terhadap stres
Sosial & Spiritual	Peserta memiliki kesadaran diri dan hubungan sosial yang sehat	Meningkatkan interaksi sosial yang positif- Menunjukkan penerimaan diri dan rasa syukur- Meningkatkan ketenangan batin dan nilai spiritualitas

Pada aspek kognitif, peserta menunjukkan kemampuan dalam mengenali sumber stres, memahami tanda-tandanya, dan menerapkan teknik grounding sebagai strategi pengalihan dari pikiran negatif menuju kesadaran inderawi. Pada aspek emosional, peserta mengalami penurunan intensitas emosi negatif seperti cemas, marah, dan gelisah, serta merasakan

ketenangan setelah latihan dilakukan. Aspek fisiologis menunjukkan adanya relaksasi tubuh, penurunan ketegangan otot, serta pola tidur yang lebih baik. Sementara itu, pada aspek perilaku, peserta menjadi lebih adaptif, mampu menerapkan teknik grounding secara mandiri, serta menunjukkan peningkatan fokus dan kemampuan menyelesaikan masalah. Selain itu, aspek sosial dan spiritual juga mengalami peningkatan melalui munculnya penerimaan diri, rasa syukur, dan kemampuan menjaga keseimbangan emosi dalam hubungan sosial.

Untuk memastikan capaian hasil pelatihan, indikator-indikator tersebut dapat diukur melalui instrumen kualitatif dan kuantitatif, seperti skala stres, lembar observasi perilaku, dan wawancara reflektif.

Kesimpulan

Pelatihan pengelolaan stres melalui teknik grounding berbasis alat indera terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres peserta serta meningkatkan kesadaran diri terhadap kondisi tubuh dan lingkungan sekitar. Teknik ini memberikan pengalaman langsung bagi peserta untuk menenangkan diri dengan cara sederhana dan alami melalui aktivasi pancaindra yaitu penglihatan, pendengaran, perabaan, penciuman, dan pengecap. Hasil pelatihan menunjukkan perubahan positif pada aspek kognitif, emosional, fisiologis, perilaku, serta sosial-spiritual peserta. Mereka menjadi lebih mampu mengenali sumber stres, menstabilkan emosi, mengatur reaksi tubuh, dan menerapkan strategi adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, teknik grounding berbasis alat indera dapat direkomendasikan sebagai intervensi psikologis yang praktis, murah, dan mudah diterapkan dalam konteks pendidikan maupun sosial. Program ini dapat diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah, pelatihan pengembangan diri, atau kegiatan

peningkatan kesejahteraan mental masyarakat sebagai upaya preventif dan promotif terhadap gangguan stres.

Daftar Pustaka

- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar" Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling".* Edukasi Mitra Grafika.
- Asmarany, A. I., Arif, H. M., Yuminah, M. A., Aripin, H. Z., Arini, D. U., Psi, M. M., Anis Marjukah, S. E., Cokorda Putra, S. T., Indah Naryanti, S. K. M., & Hamka, R. A. (2024). *Manajemen Stres*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Briere, J., & Scott, C. (2015). Complex trauma in adolescents and adults: Effects and treatment. *Psychiatric Clinics*, 38(3), 515–527.
- Effendi, I. (1999). *Kesadaran jiwa*. Gramedia Pustaka Utama.
- Grasser, K. (2022). *Sensemaking and crisis communication: How school leaders communicate in times of crisis*. The George Washington University.
- Gustiyana, T. (n.d.). *SUDAH STRESMU: Keterampilan dan Teknik Mengelola Stres-Jejak Pustaka*. Jejak Pustaka.
- Haris, A., & Jamali, Y. (2017). Mengelola Stress di Sekolah. *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 159–180.
- Indana, F. N., & Hidayatullah, R. M. (2025). Efektivitas terapi kognitif perilaku berbasis mindfulness terhadap penurunan gejala depresi pada remaja. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 4(2), 117–128.
- Izma Daud, N., Kep, M., Okvitasari, Y., Hadrianti, D., Heriani, N., Wulan, D. R., & Anwari, M. (2025). *MINDFUL LIVING Membangun Kesehatan dan Kesejahteraan Holistik Dalam Kehidupan Sehari-hari*. PT. Nawala Gama Education.
- Lambong, A. S., & Halim, M. (2020). Ruang Interaktif Bebas Stres. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 2(1), 551–560.
- Mukhtar, M. (2024). Penurunan Intensitas Pendidikan Islam terhadap Fluktuasi

- Emosional pada Remaja Usia Pertengahan. *ISLAMIC PEDAGOGY: Journal of Islamic Education*, 2(2), 121–133.
- Musradinur, M. (2016). Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183–200.
- Panggalo, I. S., Arta, S. K., Qarimah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Aini, K., Kirana, S. A. C., & Judijanto, L. (2024). *Kesehatan Mental*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Praekanata, I. W. I., Yulastini, N. K. S., Zagoto, S. F. L., Dharmayanti, P. A., & Suarni, N. K. (2024). *Inovasi konseling berbasis pendekatan holistik: Integrasi teori, model, dan teknik untuk mendukung kesejahteraan siswa*. Nilacakra.
- Schore, A. N. (2020). Forging connections in group psychotherapy through right brain-to-right brain emotional communications. Part 1: Theoretical models of right brain therapeutic action. Part 2: Clinical case analyses of group right brain regressive enactments. *International Journal of Group Psychotherapy*, 70(1), 29–88.
- Syarifuddin, S. P. (2024). *HYPNOTEACHING METODE PEMBELAJARAN ALAM BAWAH SADAR*. Cendekia Publisher.
- Taufiqoh, Q. (2025). Strategi Penyesuaian Diri Remaja Strategi Penyesuaian Diri Remaja dalam Merespons Tuntutan Sosial dan Dinamika Emosi. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(02), 276–299.
- Udin, T., Inayah, S., Hamid, S., Hidayat, A., Aeni, A. N., & Ratnawati, E. (n.d.). *PENDIDIKAN KARAKTER TANPA KEKERASAN*.
- Utami, T. N., Susilawati, S. K. M., Kes, M., & Delfriana Ayu, A. (2022). *Manajemen Stress Kerja Suatu Pendekatan Integrasi Sains dan Islam*. Merdeka Kreasi Group.
- Wina Winarno, M. (2023). *ASUHAN KEPERAWATAN JIWA DIAGNOSA MEDIS SKIZOFRENIA PADA PASIEN DENGAN MASALAH UTAMA GANGGUAN PERSEPSI SENSORI: HALUSINASI PENDENGARAN DI RUMAH SINGGAH AL HIDAYAH MOJOKERTO*. PERPUSTAKAAN UBS.
- Yea, M. O., Conterius, A. W. S., Kep, N. M., & Nei, F. (2024). *Kesehatan mental pemahaman, pencegahan, dan pengobatan: buku referensi*. PT. Media Penerbit Indonesia.
- Yonaevy, U., & Prananingrum, R. (2024). Teknik Grounding untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 2(4), 347–351.
- Yonaevy, U., Wahyuni, E. S., & Syarifah, S. (2025). Edukasi Manajemen Stres untuk Generasi Z: Strategi Mengatasi Burnout di Lingkungan Akademik. *BERBAKTI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(05), 200–205.