

**LAPORAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**WEBINAR  
MANAJEMEN DIRI DAN PENGELOLAAN PSIKOLOGI:  
“MENGHADAPI MASA AKHIR STUDI UNTUK  
MENGHINDARI STRESS PADA MAHASISWA”**

**BERSAMA  
WIDYA WIWAHA TRAINING CENTER**



Oleh:  
Dr. Evi Rosalina Widayanti, S.E., M.M.

**SEKOLAH TINGGI ILMU EKONOMI WIDYA WIWAHA  
YOGYAKARTA  
2025**

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan karunia terbaikNya kepada kita semua, sholawat serta salam senantiasa kita curahkan kepada junjungan Nabi kita Muhammad SAW. Rasa syukur yang sedalam-dalamnya sehingga kami dapat menyelenggarakan dan menyelesaikan Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dengan baik dan lancar.

Dalam Pengabdian Kepada Masyarakat kali ini, Widya Wiwaha Training Center bersama Satgas Tindak Pidana Kekerasan Seksual (TPKS) STIE Widya Wiwaha mengadakan Webinar dengan mengangkat tema Manajemen Diri dan Pengelolaan Psikologi: “Menghadapi Masa Akhir Studi untuk Menghindari Stress pada Mahasiswa” Kegiatan ini dilaksanakan secara online melalui Zoom meeting dengan dua pembicara yaitu Dr. Asmar, M.Psi, Psikolog dan Dr. Evi Rosalina Widyayanti, S.E., M.M. Pelaksanaan webinar ini jatuh pada hari Jumat, tanggal 21 November 2025 pukul 19.00-21.00 WIB. Pada kesempatan ini kami mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ketua STIE Widya Wiwaha sebagai penanggung jawab dari seluruh kegiatan yang ada di STIE Widya Wiwaha
2. Direktur Widya Wiwaha Training Center sebagai penyelenggara Webinar.
3. Ketua Satgas Tindak Pidana Kekerasan Seksual (TPKS) STIE Widya Wiwaha
4. Kedua Narasumber

Besar harapan kami kegiatan webinar ini menjadi kegiatan bermanfaat dan memberikan semangat untuk mahasiswa pada masa akhir studi baik peserta dari STIE Widya Wiwaha maupun dari seluruh peserta dari kampus lainnya, sehingga mampu menyelesaikan studi dengan baik dan lancar dalam keadaan sehat mental dan fisiknya. Terimakasih

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, 25 Desember 2025

Dr. Evi Rosalina Widyayanti, S.E., M.M.



**SURAT TUGAS**

**NO : 11/STIEWW/SEKRE/ST/XI/2025**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Nur Widiastuti, S.E.,M.Si

Jabatan : Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Widya Wiwaha Yogyakarta

Dengan ini memberikan tugas kepada :

Nama : Dr. Evi Rosalina Widyayanti, S.E., M.M

Jabatan : Dosen

Untuk mewakili STIE Widya Wiwaha menjadi Narasumber dalam Kegiatan Webinar Diri dan Pengelolaan Psikologi: *“Menghadapi Masa Akhir Studi Untuk menghindari Stress Pada Mahasiswa”* oleh Widya Wiwaha Training Center pada:

Hari/ Tanggal : Jumat, 21 November 2025

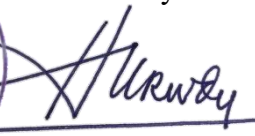
Waktu : 19.00 – 21.00 WIB

Tempat : Zoom Meeting

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.



Yogyakarta, 19 November 2025  
Ketua STIE Widya Wiwaha

  
Dr. Nur Widiastuti, S.E., M.Si



# SELF MANAGEMENT

Dr. Evi Rosalina Widyayanti, S.E., M.M.



FREE

WIDYA WIWAHA  
TRAINING CENTER  
MEMPERSEMBAHKAN



DEVELOPING YOU

# W E B I N A R

MANAJEMEN DIRI DAN PENGELOLAAN PSIKOLOGI:  
"MENGHADAPI MASA AKHIR STUDI UNTUK MENGHINDARI  
STRESS PADA MAHASISWA"

JUM'AT

21 November 2025

19:00 - 21:00 WIB

ZOOM MEETING

Bersama:



**Dr. Asmar, M.Si, M.Psi., Psikolog**  
Psikolog Klinis & Dosen Psikologi



**Dr. Evi Rosalina Widyayanti S.E., M.M.**  
Life Coach & Dosen Manajemen

## Fasilitas:

- Kesempatan Konsultasi dengan Pakar
- E- sertifikat  
(Bagi yang membutuhkan)
- Materi webinar

CP: 0812-2736-2265 (Umam)



**Eka Nur Yulianti**  
Moderator: Mahasiswa STIE Widya Wiwaha

**DAFTAR SEKARANG  
KUOTA TERBATAS !!!**



[bit.ly/47TNVV4](https://bit.ly/47TNVV4)

## Dr. Evi Rosalina Widyayanti, S.E., M.M.

### PENDIDIKAN DAN SERTIFIKASI

1. S1 Fak Ekonomi UII
2. S2 Magister Manajemen UGM
3. S3 PDIE Manajemen UII
4. Certificate Born to Succeed Seminar
5. **Certified NLP Pract™**
6. **Certified Emotional Mastery**
7. **Certified Business Coach (CBC)**
8. **Certified Corporate Coach (CCC)**
9. Sertifikasi Pendidik (Dosen)
10. Kompetensi Metodologi Pelatihan-BNSP
11. Kompetensi Digital Marketing - BNSP

### PEKERJAAN

1. Ibu Rumah Tangga
2. **Lecturer (STIE Widya Wiwaha sebagai dosen tetap)**
3. Management Trainer
4. Tenaga Ahli Bidang Ekonomi bersama Pemerintah Kota Balikpapan-UGM
5. Ketua EL-PARKA (Lembaga Pendampingan Anak Remaja dan Keluarga)
6. Pengurus FMI (Forum Manajemen Indonesia)
7. **Ketua Satgas PPKS STIE Widya Wiwaha**
8. **Direktur Widya Wiwaha Training Center**
9. Ketua Majelis Hukum dan HAM di Kota Yogyakarta
10. Coach (Pelatih Indonesia ) : Life and Business Coach
11. Business Owner Batik Namburan

# WIFLE ( What You Feel Like Expression)

Apa yang anda  
rasakan  
sekarang?

Apa yang anda  
syukuri  
sekarang?

Apa yang anda  
harapkan  
sekarang?

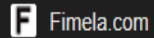




# Masa Akhir Studi

- Masa akhir studi merupakan fase yang sarat tuntutan bagi mahasiswa, ditandai dengan berbagai tekanan akademik seperti penyelesaian skripsi, tugas akhir, magang, maupun persiapan memasuki dunia kerja.
- Ketika tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres, penurunan motivasi, serta gangguan kesejahteraan psikologis.
- Oleh karena itu, kemampuan manajemen diri dan pengelolaan psikologis menjadi kompetensi utama yang perlu dimiliki mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental sekaligus mencapai performa akademik yang optimal.

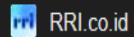




## Mengapa Gen Z Lebih Mudah Stres dan Burnout? Ini Faktor Pencetus dan Solusinya

Fimela.com, Jakarta Generasi Z (Gen Z) menghadapi tantangan unik yang memicu tingkat stres, burnout, dan masalah kesehatan mental yang lebih...

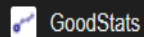
8 Jun 2025



## Meningkatnya Tingkat Kecemasan dan Kesehatan Mental di Akhir Tahun 2024

KBRN, Takengon : Sebuah studi terbaru mengungkapkan bahwa kesehatan mental Gen Z di Indonesia semakin memprihatinkan, dengan tingkat...

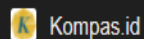
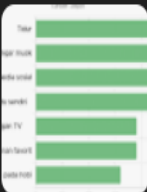
10 Dec 2024



## Tidur Jadi Pelarian Utama 59% Gen Z dari Masalah Mental

Survei Jakpat menunjukkan tidur menjadi cara utama Gen Z menghadapi masalah mental, diikuti beberapa aktivitas lain seperti mendengar musik...

13 Jan 2025



## Generasi Z dan Kerentanan Bunuh Diri

Tulisan berikut tidak dimaksudkan untuk menginspirasi siapa pun melakukan tindakan serupa. Jika Anda merasa depresi dan mulai berpikir untuk...



# KASUS di Indonesia



## Emotional Burnout di Kalangan Gen Z: Antara Ekspektasi Sosial, Kehilangan Energi, dan Identitas Diri



Lavinia Tiara Malika – Sabtu, 23 Agustus 2025 | 08:23 WIB



Burnout emosional adalah kondisi kelelahan fisik dan mental yang disebabkan oleh stres berkepanjangan, sering kali akibat tekanan pekerjaan yang tak terkendali.





# Penelitian

- Menurut penelitian dalam Journal of Educational Research (IICLS, 2022), stres akademik didefinisikan sebagai respon emosional yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan mahasiswa untuk memenuhinya.
- Penelitian dalam Jurnal Humaniora Sosial (UNG, 2023) menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa cenderung meningkat pada masa ujian atau ketika beban tugas menumpuk. Banyak mahasiswa mengaku merasa tertekan bukan hanya karena sulit memahami materi, tetapi juga karena ekspektasi tinggi dari dosen, keluarga, bahkan dari diri mereka sendiri.

## Masalah Yang dihadapi Mahasiswa Tingkat Akhir di Indonesia (Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Etika dan Hasibuan 2016)

---

1. Tugas Akhir Kuliah yang menumpuk
2. Pengerjaan Skripsi (Judul/Tema, Data, waktu, Kemalasan)
3. Dosen Pembimbing
4. Berbagi waktu dengan bekerja
5. Kurang istirahat
6. Biaya
7. Kurang Konsentrasi





**Tanpa Manajemen diri yang Baik Mahasiswa akan rentan stress**





# Data Mahasiswa Gagal Menyelesaikan Studi

- Pada tahun 2023, sebanyak 352.494 mahasiswa di Indonesia mengalami drop out (DO), dengan tingkat DO nasional sebesar 3,6%. Tahun 2024 meningkat menjadi 5,34%
- Jurusan yang paling banyak menyumbang angka DO adalah teknik (21,5%), diikuti sosial (20,7%), dan ekonomi (20,5%). Angka ini mencakup seluruh jenjang pendidikan, baik karena dikeluarkan maupun mengundurkan diri.

Alasan Mahasiswa *Drop Out* atau Putus Kuliah,

## GARA-GARA SKRIPSI SUSAH?



# Faktor Penyebab Stres Akademik

Stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor. Berdasarkan kajian Prosiding Seminar Nasional Statistik STIS (2022), penyebab utama yang paling sering ditemukan adalah:

1. Beban tugas yang menumpuk. Mahasiswa kerap menghadapi deadline ketat dengan jumlah tugas yang banyak dalam waktu bersamaan.
2. Manajemen waktu yang buruk. Ketidakmampuan mengatur jadwal membuat pekerjaan akademik sering tertunda hingga menumpuk di akhir.
3. Tekanan lingkungan. Persaingan dengan teman sebaya dan tuntutan keluarga agar selalu berprestasi menambah beban mental.
4. Kurangnya dukungan sosial. Mahasiswa yang jauh dari keluarga atau minim support system lebih rentan mengalami stres berat.





# Konsep Manajemen diri mencakup beberapa aspek utama:

---

## a. Kesadaran Diri (Self-Awareness)

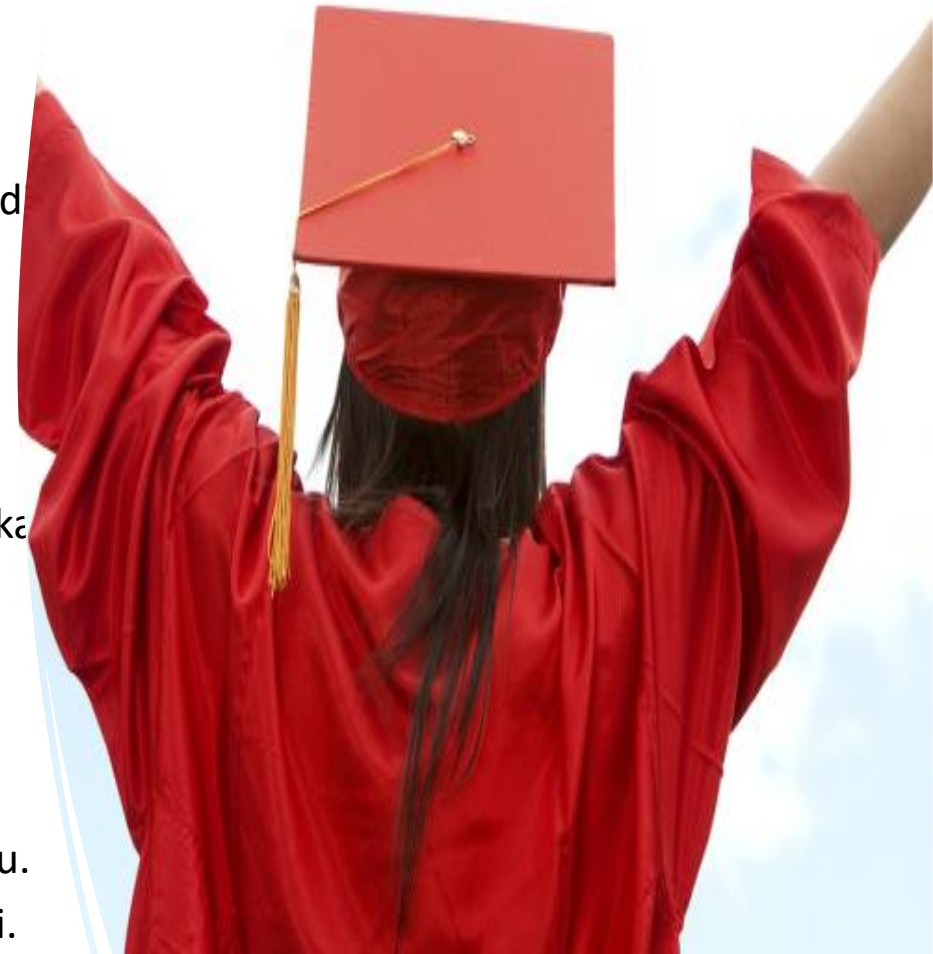
- Kemampuan mengenali kekuatan, kelemahan, dan pola respons emosional diri.
- Identifikasi sumber stres yang bersifat internal maupun eksternal.
- Pemahaman terhadap gaya belajar dan ritme kerja pribadi.

## b. Pengaturan Diri (Self-Regulation)

- Pengembangan disiplin diri dalam mengelola waktu, prioritas, dan rutinitas.
- Kemampuan mengendalikan impuls, menahan distraksi, dan mempertahankan fokus.
- Pengambilan keputusan yang rasional berdasarkan analisis, bukan reaksi emosional.

## c. Motivasi dan Tujuan (Goal Setting & Motivation)

- Penetapan tujuan akademik yang jelas, terukur, dan realistis.
- Penyusunan rencana pencapaian dengan indikator kemajuan yang terpantau.
- Penggunaan motivasi intrinsik sebagai pendorong utama penyelesaian studi.







# Strategi Menghadapi Masa Akhir Studi

## a. Penyusunan Jadwal Akademik yang Efektif

- Membagi tugas besar ke dalam komponen kecil yang terukur.
- Menentukan *deadline* internal yang lebih awal dari batas waktu resmi.
- Melakukan evaluasi mingguan terhadap progres studi.

## b. Komunikasi yang Baik dengan Dosen Pembimbing

- Menjaga intensitas komunikasi dan konsultasi secara teratur.
- Menerima masukan secara konstruktif dan segera melakukan revisi yang disarankan.
- Menghindari penumpukan masalah akademik.

## c. Menciptakan Lingkungan Belajar yang Mendukung

- Mengurangi distraksi digital dan meningkatkan kualitas ruang belajar.
- Konsistensi dalam waktu belajar dan istirahat yang seimbang.
- Menggunakan teknik belajar yang sesuai, seperti *Pomodoro technique* (25 menit fokus 5 menit istirahat)

# BAGAIMANA ME-MANAGE DIRI SENDIRI ?

---

# 1. Menjaga Kesejahteraan Fisik dan Mental

---

- **Jaga Kesehatan Fisik:** Pastikan Anda cukup tidur (7-9 jam per malam), makan makanan bergizi, dan berolahraga secara teratur . Aktivitas fisik adalah pereda stres yang sangat baik.
- **Terapkan Batasan yang Sehat:** Tentukan waktu khusus untuk belajar dan waktu untuk istirahat. Hindari belajar berlebihan hingga mengorbankan waktu tidur atau aktivitas sosial.
- **Lakukan Teknik Relaksasi:** Coba teknik pernapasan dalam, meditasi, atau yoga untuk menenangkan pikiran Anda saat merasa kewalahan .
- **Istirahat dari Media Sosial:** Batasi waktu Anda di media sosial atau berita yang dapat memicu stres atau mengalihkan perhatian dari studi.





## 2. Mencari Dukungan Sosial dan Profesional

- **Berkomunikasi:** Jangan ragu untuk berbicara dengan teman, keluarga, dosen pembimbing, atau konselor tentang perasaan Anda. Berbagi kekhawatiran dapat meringankan beban mental.
- **Cari Mentor atau Pembimbing:** Dosen pembimbing Anda dapat memberikan panduan berharga mengenai studi Anda dan juga menawarkan dukungan atau saran saat Anda menghadapi tantangan.
- **Manfaatkan Sumber Daya Kampus:** Banyak universitas memiliki layanan konseling atau pusat kesehatan mental yang dapat diakses secara gratis atau berbiaya rendah. Gunakan layanan ini jika Anda merasa stres mengganggu fungsi harian Anda.





## 3. MENGELOLA EMOSI

---

- **EMOTIONAL QUOTIENS** :Kemampuan mengetahui, memahami apa yang orang lain rasakan.
- Kecerdasan emosi merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain (Goleman, 2001: 512)
- Salovey dan Mayer (dalam Goleman, 2001: 513) mendefinisikan kecerdasan emosi adalahkemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain serta menggunakan perasaan-perasaan untuk memadu pikiran dan Tindakan.



# KEBOCORAN EMOSI

---

Adalah : antara pikiran dan raga tidak berada pada tempat yang sama

Cara Menghindari dengan:

F : Fokus

O : Offkan

K : Kasih waktu

U : Utamakan hal yang penting

S : Stop marah dan lakukan sesuatu



# EMOTIONAL BLACKMAIL

---

Adalah: Keharusan melakukan sesuatu hal

Pemerasan emosional (emotional blackmail) adalah **manipulasi psikologis yang dilakukan seseorang dengan mengancam untuk menghukum orang yang dekat dengannya karena tidak melakukan sesuatu yang ia inginkan.**

Cara menghindari dengan:

S : Stop (6-10 detik)

O : Observe

S : Strategi dan solusi

# EMOSI TERPANCING KARENA

---

H : Hungry

A : Angry

L : Lonely

T : Tired

S : Stress



# Emosi dikendalikan dengan

---

- Ganti Kacamata negatif menjadi positif
- Cari Alternatif sebagai solusi





# Posisi Emosi Diri



Diri : OK  
Orang Lain : Tidak OK

**SOMBONG**



Diri: OK  
Orang Lain OK

**MATANG**



Diri : Tidak OK  
Orangf Lain : Tidak Ok

**LUKA BATIN**

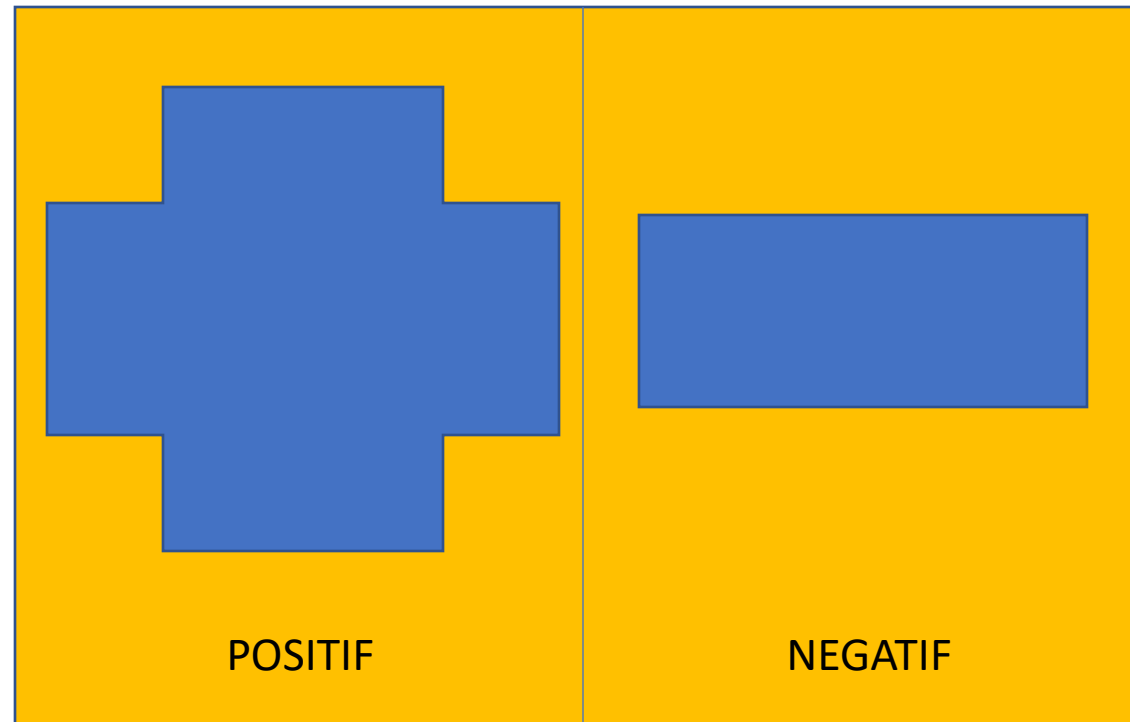


Diri : Tidak OK  
Orang Lain : OK

**MINDER**

# REKENING EMOSI

Perbanyaklah Rekening positif anda



## 4. KENALI DIRI SENDIRI





**Gambarlah diri anda sendiri!**  
**Dan**  
**beri penilaian**  
**positif dan negatif**

# Mengenali Hobi, Kesukaan

Sebut dan tuliskan (Masing-masing maksimal 3)

1. hobi anda
2. makanan dan minuman kesukaan
3. warna favorit
4. suasana yang disukai
5. tontonan favorit
6. Bacaan yang paling disukai



BOOKS



PHOTOGRAPHY



TECHNO



AMER

# Memahami Cita-cita dan harapan hidup

---

## Impian

- Tidak punya impian, tidak bertindak nyata
- Punya impian tidak pernah bertindak nyata
- Tidak punya impian tetapi banyak melakukan tindakan
- Punya impian dan banyak bertindak nyata





# Menetapkan Visi, Misi, Goal dan Value dalam Hidup

- Visi adalah; Sesuatu gambaran yang besar akan masa depan yang belum dicapai/akan dicapai
- Misi : Langkah-langkah bagaimana mewujudkan Visi tersebut
- Goal : rencana terperinci bagaimana mewujudkan misi menuju visi yang dicanangkan
- Value:
  - Apa yang kita anggap penting
  - Apa yang kita anggap benar
  - Apa yang kita anggap baik
  - Alasan kita melakukan sesuatu
  - Perasaan kita setelah melakukan sesuatu
  - Apa yang memotivasi kita
  - Apa yang membuat kita fokus





## 5. MENGELOLA WAKTU

**Waktu kita sama 1 x 24  
jam dalam 1 hari**

# CIRI-CIRI WAKTU

Cepat Habis



Tidak akan kembali dan tidak mungkin dapat diganti



Modal Terbaik Bagi Manusia





# Kunci Utama Disiplin



# 6. Mengelola keuangan pribadi

1. Catat Semua Pemasukan dan Pengeluaran
2. Buat Anggaran Bulanan
3. Bedakan antara Kebutuhan dan Keinginan
4. Sisihkan Dana Darurat
5. Jangan Tergoda Gaya Hidup Konsumtif
6. Gunakan Rekening Tabungan Khusus
7. Tentukan Tujuan Keuangan Jangka Panjang
8. Bijak Menggunakan Kartu Kredit atau Pinjaman
9. Evaluasi Keuangan Secara Berkala





# 7. KEMBALI KEPADA AGAMA (AL-QURAN DAN HADIST)

---

- Maka Perbaikilah Sholatmu maka Allah akan memperbaiki hidupmu.. Yakinlah “Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu” (QS. Al-Baqarah: 45).
- “Perkara yang pertama kali dihisab dari seorang hamba pada hari kiamat adalah shalat. Apabila shalatnya baik, maka seluruh amalnya pun baik. Apabila shalatnya buruk, maka seluruh amalnya pun buruk. (HR. Thabrani)
- *Orang kuat bukanlah pegulat yang baik; Orang kuat hanya dia yang mengendalikan dirinya sendiri saat dia sedang marah. (Islam, Hadis Bukhari dan Muslim)*







SOLUSI: Menjawab  
Kesadaran Kita itu siapa?

Untuk apa kita diciptakan?

1. Untuk Beribadah
2. Untuk diuji
3. Untuk menjadi khalifah
4. Untuk bertanggungjawab



# SUKSES TANPA STRESS

Maksimalkan ibadah  
Sholat, Puasa, dan Sedekahmu

## 5 TIPS SUKSES LEWAT JALUR LANGIT

### 1 Rajin Sholat Tahajud

Melalui sholat tahajud, kita diberi kesempatan emas untuk berkomunikasi langsung dengan Allah di saat yang paling sunyi. Sholat Tahajud bisa dilakukan dengan 2 rakaat atau lebih.

### 2 Sholat Dhuha

Sholat dhuha dapat dilakukan 2 rakaat saja atau bisa 4, 6, 8, sampai 12 rakaat dan jangan lupa membaca Al-Waqiah karena surat ini dijuluki surat anti-kefakiran.

### 3 Sholat Dzuhur dan Surat Ar-Rahman

Waktu dzuhur baik membaca Surat Ar-Rahman karena surat ini diturunkan untuk menggambarkan tentang adanya kasih sayang dan mengajak setiap Muslim untuk senantiasa bersyukur.

### 4 Sholat Maghrib dan Surat Yasin

Melakukan Sholat Maghrib dan membaca Surat Yasin. Para ulama mengatakan pahala membaca Surat Yasin menyamai 10 kali khatam Al-Quran.

### 5 Sholat Isya dan Surat Al Mulk

Surat Al-Mulk bisa dibaca setelah Sholat Isya. Rasulullah SAW pernah memberitahukan bahwa membaca surat Al-Mulk sebelum tidur bisa menyelamatkan seseorang dari siksa kubur.







# Thank you!



**WIDYA WIWAHA**

TRAINING CENTER

---

**DEVELOPING YOU**

Nomor : 02/WWTC.SP/XI/2025  
Perihal : Permohonan Pembicara Pelatihan  
Hal : 1 lembar

Yogyakarta, 17 November 2025

Kepada Yth.

**Dr. Evi Rosalina Widyayanti, S.E., M.M.**

di tempat

Assalamualaikum wr.wb.

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, Sholawat dan salam senantiasa kita curahkan kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW keluarga, sahabat dan pengikutnya hingga akhir zaman aamiin YRA. Dalam rangka memberikan bekal pemahaman terkait manajemen diri dan pengelolaan psikologi mahasiswa, maka dengan surat ini kami selaku direktur *Widya Wiwaha Training Center* (WWTC) memohon kesediaan ibu untuk menjadi pembicara pada webinar kami yang berjudul **"MANAJEMEN DIRI DAN PENGELOLAAN PSIKOLOGI DALAM MENGHADAPI MASA AKHIR PERKULIAHAN UNTUK MENGHINDARI STRESS MAHASISWA"** yang insya Allah akan diselenggarakan pada:

Hari/Tanggal : Jumat, 21 November 2025

Waktu : 19.00 sd 21.00 WIB

Tempat : Zoom Meeting

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Besar harapan kami agar ibu berkenan memberikan kesediaan. Atas perhatian ibu kami sampaikan terimakasih.

Wassalamualaikum wr.wb.

Hormat saya

Direktur WWTC



Dr. Evi Rosalina Widyayanti, SE, MM

## TOR

### **MANAJEMEN DIRI DAN PENGELOLAAN PSIKOLOGI DALAM MENGHADAPI MASA AKHIR PERKULIAHAN UNTUK MENGHINDARI STRESS MAHASISWA**

#### **1. PENDAHULUAN**

Masa akhir perkuliahan merupakan periode yang sangat menentukan bagi mahasiswa dalam menyelesaikan studi. Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti penyusunan tugas akhir, ujian komprehensif, serta persiapan transisi menuju dunia kerja. Tekanan akademik tersebut sering kali menimbulkan berbagai bentuk stres dan kelelahan emosional yang, jika tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, motivasi belajar, serta kualitas hasil akademik mahasiswa.

Dalam konteks tersebut, kemampuan manajemen diri dan pengelolaan psikologis menjadi aspek penting yang perlu dimiliki oleh setiap mahasiswa. Manajemen diri mencakup keterampilan dalam mengatur waktu, mengendalikan emosi, serta menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan personal. Sementara itu, pengelolaan psikologis membantu mahasiswa memahami sumber stres dan mengembangkan strategi adaptif dalam menghadapi tekanan yang muncul di masa akhir perkuliahan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, webinar ini diselenggarakan dengan tujuan memberikan pemahaman dan keterampilan praktis kepada mahasiswa mengenai strategi manajemen diri dan pengelolaan psikologi agar mampu menghadapi masa akhir perkuliahan secara lebih tenang, produktif, dan sehat secara mental.

#### **2. PENTINGNYA KEGIATAN INI**

Kegiatan ini memiliki urgensi yang tinggi mengingat meningkatnya tingkat stres di kalangan mahasiswa menjelang masa penyelesaian studi. Stres yang tidak tertangani dengan baik dapat menghambat proses akademik, menurunkan motivasi, serta memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Melalui kegiatan ini, diharapkan mahasiswa dapat memperoleh wawasan teoritis sekaligus keterampilan praktis dalam menghadapi dinamika psikologis yang muncul pada tahap akhir perkuliahan.

Secara khusus, kegiatan ini penting karena:

1. Menumbuhkan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental selama masa perkuliahan.



2. Memberikan strategi konkret dalam mengelola stres dan tekanan akademik.
3. Mendorong mahasiswa untuk menerapkan prinsip manajemen diri yang efektif dalam menyelesaikan studi.
4. Menjadi wadah interaksi antara mahasiswa dan narasumber ahli di bidang psikologi serta pengembangan diri.

Dengan demikian, webinar ini diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk dukungan institusional bagi mahasiswa dalam mewujudkan keseimbangan antara prestasi akademik dan kesehatan mental.

### 3. WAKTU DAN TEMPAT PELAKSANAAN

- **Hari/Tanggal:** Jumat, 21 November 2025
- **Waktu:** 19.00 – 21.00 WIB
- **Tempat:** Daring melalui platform *Zoom Meeting*
- **Link Kegiatan:** Akan dibagikan kepada peserta yang telah melakukan registrasi (Menyusul)

### 4. PEMBICARA DAN PENDAFTARAN

Narasumber:

1. Dr. Asmar, M.Si, M.Psi., Psikolog  
(*Psikolog Klinis dan Dosen Psikologi*)  
Materi: “Strategi Pengelolaan Stres dan Kesehatan Mental di Masa Akhir Perkuliahan”
2. Dr. Evi Rosalina Widyayanti S.E., M.M.  
(*Dosen Manajemen dan Ketua Satgas PPKS STIE Widya Wiwaha*)  
Materi: “Manajemen Diri untuk Menjaga Produktivitas dan Keseimbangan Emosi”

Moderator:

- Eka Yulianita, (Mahasiswa STIE Widya Wiwaha)

Pendaftaran:

- Tautan Pendaftaran: (Link Google form menyusul)
- Peserta: Mahasiswa aktif STIE Widya Wiwaha dan dari berbagai program studi dan Perguruan Tinggi
- Biaya Pendaftaran: Gratis
- Fasilitas Peserta:
  - E-sertifikat (Bagi yang membutuhkan + Rp35.000) menghubungi panitia
  - Materi webinar

## 5. PENUTUP

Melalui penyelenggaraan webinar ini, diharapkan mahasiswa memperoleh wawasan dan keterampilan yang relevan dalam menghadapi berbagai tantangan psikologis di masa akhir perkuliahan. Kegiatan ini juga diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran pentingnya menjaga keseimbangan mental dan fisik dalam mencapai keberhasilan akademik serta kesiapan memasuki dunia profesional. Dengan demikian, webinar ini menjadi bentuk nyata kontribusi institusi pendidikan dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan keberhasilan studi mahasiswa.

Terimakasih

Wassalaamu'alaikum Wr.Wb.

Hormat kami

Direktur WWTC



Dr. Evi Rosalina Widyayanti, S.E., M.M.

# SERTIFIKAT

## PENGHARGAAN

Dengan bangga diberikan kepada :

**Dr. Evi Rosalina Widyayanti, S.E., M.M.**

Sebagai

**NARASUMBER**

Pada Kegiatan WEBINAR dengan tema "Manajemen Diri dan Pengelolaan Psikologi: Menghadapi Masa Akhir Studi untuk Menghindari Stress pada Mahasiswa" yang diselenggarakan oleh Widya Wiwaha Training Center.  
Yogyakarta, Jum'at 21 November 2025.

Ketua STIE Widya Wiwaha



Dr. Nur Widiastuti, S.E., MSi.

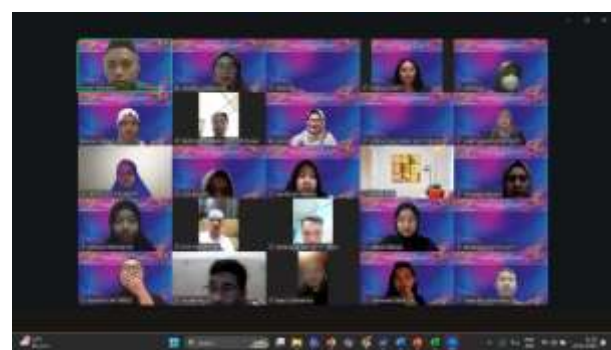
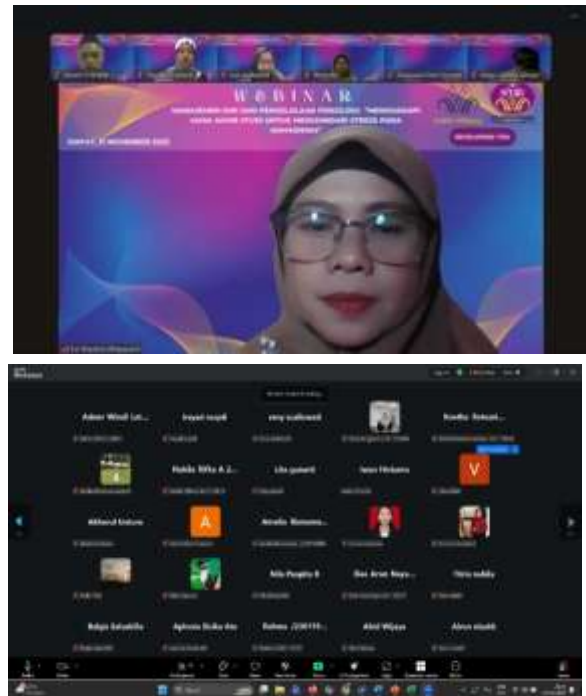
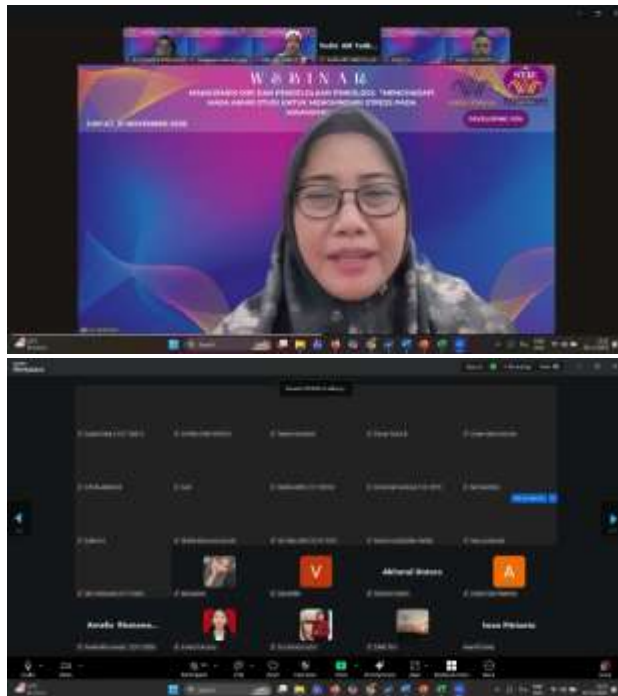


DEVELOPING YOU



# DOKUMENTASI

## WEBINAR MANAJEMEN DIRI DAN PENGELOLAAN PSIKOLOGI





## DAFTAR HADIR PESERTA WEBINAR MANAJEMEN DIRI DAN PENGELOLAAN PSIKOLOGI

Timestamp	Nama Lengkap	No Kontak	Asal Kampus	Pesan, kesan, Kritik dan Saran
11/21/2025 20:57:17	Tifa feby safitri	0889-8048-3688	Stie widya wiwaha	Materinya sangat bermanfaat
11/21/2025 20:57:21	nugroho prihamboro	088239293039	stie widya wiwaha	-
11/21/2025 20:57:40	Nursyifa Rahayu	085156319801	STIE Widya Wiwaha	sangat relate dan bermanfaat. terimakasih
11/21/2025 20:57:41	Alifya Nur Hawa	081227259613	STIE WIDYA WIWAHA	sangat membantu sekali untuk menyadarkan dan bisa mengetahui cara untuk mencegah stres sejak dini,
11/21/2025 20:57:41	Zulfahmi Ahmad Saleh P	085163162145	STIE Widya Wiwaha	Mungkin lebih lama lagi,, karna bagus materinya
11/21/2025 20:57:57	Yuliani Nuril Khasanah	085228271870	STIE Widya Wiwaha Yogyakarta	Semoga sukses teruss
11/21/2025 20:58:28	Dewi Anggraeni	089655183718	STIE Widya Wiwaha	Insightful.. Keren!
11/21/2025 20:58:37	AJENG AYU DWI SAPUTRI	081776582741	STIE WIDYA WIWAHA	sangat menarik
11/21/2025 20:58:56	Tri rahmadani	085526248238	Stie widya wiwaha	Sangat bermanfaat, semoga kedepannya ada program webinar khususnya untuk mahasiswa akhir
11/21/2025 20:58:57	sofatun nur azizah	083869400021	STIE WW	Keren, sangat memotivasi
11/21/2025 20:59:01	Philomena Maria Mi	081229861944	STIE IEU	kesan nya sangat baik, karena mendapatkan banyak informasi melalui zoom ini
11/21/2025 20:59:04	wulan kenanga	08977367347	Stie widya wiwaha	sangat bermanfaat untuk mental saya yang sedang tidak baik - baik saja
11/21/2025 20:59:04	Arneta Devi Fransisca	085702530450	STIE WIDYA WIWAHA	SANGAT SERU SEKALI DAN BERMANFAAT
11/21/2025 20:59:23	karenina noviastuti	088233481104	stie widya wiwaha	sangat menarik
11/21/2025 20:59:24	Farsa Budi Anindya	0895376916521	STIE WIDYA WIWAHA	Sangat bermanfaat
11/21/2025 20:59:28	M CHOIRUL UMAM	085729140504	STIE WIDYA WIWAHA	Semoga ilmunya bisa bermanfaat
11/21/2025 20:59:28	Karimuddin	085895392048	STIE WW	SANGAT MENARIKK
11/21/2025 20:59:32	ASA NURANI WIJAYA	089675225422	STIE WIDYA WIWAHA	WEBINAR YANG MENYENANGKAN DAN MENAMBAH PENGETAHUAN
11/21/2025 21:00:08	SYASYA NUR AMIRA	088226417594	Stie widya wiwaha	Semoga sukses
11/21/2025 21:00:12	M Khoirul Qodri	082172774894	STIE WIDYA WIWAHA	Webinarnya sangat menarik
11/21/2025 21:00:12	Azizah Finawanti	085876939664	STIE Widya Wiwaha	Seru
11/21/2025 21:00:13	AKMAL RIFQI SYARIFUDI	081227624965	STIE WIDYA WIWAHA	MENARIK
11/21/2025 21:00:40	MALIYA RABANI	081227595527	STIE WIDYA WIWAHA	Sangat bermanfaat
11/21/2025 21:00:44	Adnes Windi Latifah	085803435794	STIE WIDYA WIWAHA	Webinar ini sangat bermanfaat bagi mahasiswa karena dapat diaplikasikan di kehidupan sehari-hari
11/21/2025 21:00:49	Ismiatun Mutmainah	0895364847574	STIE Widya Wiwaha	Menarik
11/21/2025 21:00:55	Rahmat Fatullah	081775177221	STIE Widya Wiwaha	Makasih bu Sedikit saran coba kalo dalam kacamata profesional
11/21/2025 21:01:01	INDIRA MELFASYA RAHMATI	08572729187	STIE WIDYA WIWAHA	Sangat mengesankan, memberikan banyak manfaat tentang materi manajemen dengan psikologi
11/21/2025 21:01:06	Erlinda wemona	083831454930	Stie widya Wiwaha	Bagus sekali untuk webinar nya bu asmara juga sangat mudah menjelaskan nya mudah dipahami



Timestamp	Nama Lengkap	No Kontak	Asal Kampus	Pesan, kesan, Kritik dan Saran
11/21/2025 21:01:13	IWAN FITRIANTO	08224224904	PIKSI GHANESA KEBUMIHAN	CUKUP
11/21/2025 21:01:19	Airun nisa'kh	082136842606	Stie Widya Wiwaha Yogy	webinar ini sangat menarik dan bermanfaat
11/21/2025 21:01:29	Nabila Rifka Aulia	089527109941	STIE Widya Wiwaha	Penyampaian sangat bisa di pahami,cocok untuk saya menuju mahasiswa akhir kuliah yang sedang meng
11/21/2025 21:01:37	Chandra Nasywa Mahara	085876269259	STIE WIDYA WIWAHA	tepat waktu
11/21/2025 21:01:38	ARKAN AMIRUL IKHSAN	081270106604	STIE WIDYA WIWAHA	bingung
11/21/2025 21:01:41	Dian Abid Wijaya	85156105323	STIE WIDYA WIWAHA	
11/21/2025 21:01:41	Dariningrum	081357396137	STIE WIDYA WIWAHA YC	Materi yang disampaikan terstruktur dengan baik dan relevan dengan tantangan yang dihadapi banyak ora
11/21/2025 21:01:44	vika nur afifah	231118874	stie widya wiwaha	semoga ilmu yang di disampaikan bermanfaat dan juga bisa di terapkan di kehidupan sehari hari
11/21/2025 21:01:49	Lisa Amelia Widanti	089612993403	STIE WW	Sangat relate dan memberikan solusi
11/21/2025 21:01:54	Fatma Aurelia L	081227371341	Stie Widya Wiwaha	sangat bermanfaat untuk diri saya saat ini, dan sangat memotivasi
11/21/2025 21:01:55	muhammad ukasyah al r	085868522885	stie widya wiwaha	Webinar ini sangat mengedukasi dan membuka wawasan saya tentang pentingnya kesehatan mental. Ma
11/21/2025 21:02:01	Maudys P. Hakim	085767725961	STIE WIDYA WIWAHA	Materi yang sangat menarik n last banyak ilmu baru dalam dunia psikolog juga untuk gen z
11/21/2025 21:02:02	Muhajir	087753831628	STIE Widya wiwaha	Alhamdulillah nambah pengetahuan cuma kurang puas karna tidak bertatap muka
11/21/2025 21:02:06	Dwi Lestari	081234577407	STIE WIDYA WIWAHA	Webinar berjalan menarik, interaktif, dan mudah dipahami. Pematerinya jelas, komunikatif, serta memberi
11/21/2025 21:02:55	Dwi Lestari	081234577407	STIE WIDYA WIWAHA	Webinar berjalan menarik, interaktif, dan mudah dipahami. Pematerinya jelas, komunikatif, serta memberi
11/21/2025 21:04:19	Balgis Salsabilla	08975801373	STIE WIDYA WIWAHA	Pesan Semoga webinar seperti ini terus diadakan karena sangat membantu mahasiswa mengelola stres di masa
11/21/2025 21:04:37	KARINA DWI OKTAVIA	089601273199	STIE WIDYA WIWAHA	Kesan Materi disampaikan dengan jelas dan relevan, sehingga mudah dipahami dan sangat bermanfaat.
11/21/2025 21:04:50	LUVITA ADE PRAMESTI	085718596253	STIE WIDYA WIWAHA YC	Mungkin kedepannya boleh diadakan webinar dengan topik seperti webinar saat ini
11/21/2025 21:04:52	Alvian Nico Pratama	083834553196	STIE WIDYA WIWAHA	Webinar mencakup teknik pengembangan diri melalui kesehatan mental, langkah praktis memulai penger
11/21/2025 21:05:14	Koetha Rotuari Santoso	089673568077	STIE Widya Wiwaha	webinar ini membantu memberikan banyak pengetahuan baru yang sebelumnya belum saya pahami secara
11/21/2025 21:05:21	Lidya Royani	081218905048	Universitas Ma'rif Nahdla	membantu mengurangi stress dan overthinking,dan bagaimana cara mengatasinya
11/21/2025 21:05:45	Axel Muhammad Firdaus	0817799684747	STIE Widya Wiwaha	Keren bgtt sih untuk penyampaian materi nya Secara inspiratif sekali
11/21/2025 21:05:45	Axel Muhammad Firdaus	0817799684747	STIE Widya Wiwaha	Materi yang diberikan sangat relate dengan kondisi" mahasiswa" sekarang mengenai masalah mental
11/21/2025 21:06:06	INES ALVIATIN APRILIA F	085797328120	STIE WIDYA WIWAHA	-
11/21/2025 21:06:18	Dwi Ana Nur Fitria	083838792377	STIE WW	Sukses selalu
11/21/2025 21:06:35	Amelia Rismawati	085700239178	Stie Widya Wiwaha	Terima kasih atas penyelenggaraan webinar yang sangat informatif ini. Materi yang disampaikan sangat b
11/21/2025 21:06:38	Nila Puspita R	082323847625	STIE WIDYA WIWAHA	Kegiatan ini sangat bermanfaat untuk membantu saya memahami cara mengelola stres dan manajemen

Timestamp	Nama Lengkap	No Kontak	Asal Kampus	Pesan, kesan, Kritik dan Saran
11/21/2025 21:07:13	Aplonia Sisika Ate	085337973532	STIE Isti Ekatana Upawex	Kesan (manajemen diri memberikan kesan positif sbg alat yg memberdayakan individu utk mengatasi tar Kritik (pendekatan manajemen diri sering kali terlalu individualistik mengabaikan faktor eksternal seperti l Saran (evaluasi rutin, melakukan refleksi mingguan utk menyesuaikan strategi, menghindari stagnasi dn n
11/21/2025 21:09:47	Agus subandriya	082122628490	WidYa wiwaha	Bagus utk menambah wawasan
11/21/2025 21:11:49	Anastasia Desi Suryani	082269923294	STIE IEU YOGYAKARTA	mengikuti webinar self management membantu saya untuk lebih bisa mengenal diri sendiri..semoga kede
11/21/2025 21:13:01	Anggie Febriyanti	082325032262	Stie Widya Wiwaha	materinya sangat mengedukasi mahasiswa semester akhir
11/21/2025 21:14:54	Sitri indrawati	0895339278934	STIE Widya Wiwaha	Menarik, istimewa & informatif. Terimakasih atas ilmunya ibu...
11/21/2025 21:16:36	Dicky Afrizal Rayandra	088803570724	STIE Widya Wiwaha	Sangat membantu sekali untuk mahasiswa semester akhir
11/21/2025 21:24:22	Nur kholis	081393258212	Stie widya wiwaha	.
11/21/2025 21:26:37	Fadhila Mubarak Sajimar	087816709100	STIE Widya Wiwaha	Sangat menginspirasi saya untuk tetap bersemangat dalam menjalani keseharian yang kadang tidak sesu
11/21/2025 21:27:36	SUKI TURYANTI	082137064033	STIE WIDYA WIWAHA YC	Alhamdulillah terimakasih, apa yang disampaikan narasumber daging banget, so deep
11/21/2025 21:31:59	Lita gunarti	081226655234	Widya wiwaha	Semoga pengalaman Sri narasumber memotivasi kita lebih semangat belajar
11/21/2025 21:32:39	Iwan Fitrianto	082242249304	Piksi ganesha kebumen	cukup
11/21/2025 21:36:50	Tifa feby safitri	0889-8048-3688	Stie widya wiwaha	Materinya sangat bermanfaat
11/21/2025 21:37:13	Naufal Zelvian A	089501377833	stie ww	Terimakasih bu atas semua solusi dan cara
11/21/2025 21:37:59	Eka Nur Yulianti	081229456891	STIE Widya Wiwaha	Materinya sangat bagus dan relate untuk kehidupan sehari-hari
11/21/2025 21:39:40	Muhammad Zulfan Hafid	085864078153	STIE WIDYA WIWAHA	Terimakasih