



Manajemen Stres Akademik untuk Penguatan Resiliensi Mahasiswa FEB Universitas Palangka Raya

Aprilita^{1*}, Nurlia Eka Damayanti², Dhina Sri Widyaningsih³

^{1, 2, 3} Universitas Palangka Raya, Indonesia

*Corresponding author: aprilitamanajemen@feb.upr.ac.id

Received 19-11-2025

Revised 16-12-2025

Published 30-12-2025

ABSTRAK

Masalah kesehatan mental mahasiswa semakin mengkhawatirkan, khususnya di tingkat perguruan tinggi, sebagaimana ditunjukkan oleh meningkatnya kasus stres akademik, kecemasan, burnout, dan bahkan bunuh diri. Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Palangka Raya mengalami tekanan psikologis terutama terkait tuntutan akademik, persoalan finansial, dan dinamika sosial kampus. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan one-group pre-test-post-test dengan instrumen kuesioner skala Likert (1–5) yang mengukur delapan indikator utama terkait stres akademik dan resiliensi. Kegiatan dilaksanakan melalui seminar edukatif, pelatihan teknik coping, dan konseling singkat. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan mental dan keterampilan manajemen stres melalui seminar, sesi edukasi, dan bimbingan konseling. Sebanyak 43 mahasiswa mengikuti survei pra-pasca kegiatan untuk mengukur efektivitas program. Hasil menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 3,46 menjadi 4,14 atau naik 19,6%. Peningkatan tertinggi terjadi pada indikator motivasi dan resiliensi akademik (+35,20%) serta kenyamanan berbagi masalah stres (+32,53%). Temuan ini menunjukkan bahwa seminar manajemen stres efektif meningkatkan kesadaran, sikap adaptif, dan kesiapan mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik. Program ini direkomendasikan sebagai model intervensi preventif di lingkungan kampus.

Kata kunci: Kesehatan Mental; Stres Akademik; Resiliensi; Mahasiswa; *Coping*

ABSTRACT

Student mental health issues are increasingly concerning, particularly at the university level, as evidenced by the increasing cases of academic stress, anxiety, burnout, and even suicide. Students at the Faculty of Economics and Business, Palangka Raya University, experience psychological stress, particularly related to academic demands, financial issues, and campus social dynamics. The implementation method used a one-group pre-test-post-test approach with a Likert-scale questionnaire (1–5) measuring eight key indicators related to academic stress and resilience. Activities were carried out through educational seminars, coping technique training, and brief counseling. This Community Service activity aims to improve mental health literacy and stress management skills through seminars, educational sessions, and counseling guidance. A total of 43 students participated in the pre-post-activity survey to measure the effectiveness of the program. The results showed an increase in the average score from 3.46 to 4.14, an increase of 19.6%. The highest increase occurred in the indicators of motivation and academic resilience (+35.20%) and comfort in sharing stress problems (+32.53%). These findings indicate that the stress management seminar is effective in increasing students' awareness, adaptive attitudes, and readiness to cope with academic stress. This program is recommended as a model of preventive intervention in the campus environment.

Keywords: Mental Health; Academic Stress; Resilience; Students; *Coping*



PENDAHULUAN

Manajemen stres merupakan kemampuan individu dalam mengelola tekanan psikologis yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Schafer (2000) mendefinisikan manajemen stres sebagai kemampuan individu untuk mengelola stres secara adaptif agar tidak berdampak negatif terhadap kesejahteraan fisik maupun psikologis. Lebih lanjut, Meichenbaum dan Jaremkow (dalam Taylor, 1995) menjelaskan bahwa program manajemen stres terdiri atas tiga tahap utama, yaitu: (1) tahap pengenalan stres dan identifikasi sumber stres yang dialami individu, (2) tahap penguasaan dan penerapan keterampilan coping untuk menghadapi stres, serta (3) tahap penerapan teknik manajemen stres dalam situasi nyata untuk menilai efektivitasnya. Konsep ini sejalan dengan penelitian Hakim, Tantiani, dan Shanti (2017) yang menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres efektif dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Palangka Raya (FEB UPR) merupakan kelompok generasi muda yang sedang berada pada tahap perkembangan penting, yakni transisi dari remaja menuju dewasa. Pada tahap ini, mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan beban akademik, tanggung jawab organisasi, dan dinamika sosial. Namun, kondisi tersebut kerap menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan hasil survei internal terhadap mahasiswa FEB UPR tahun 2024, ditemukan bahwa faktor utama penyebab stres mahasiswa meliputi: aspek keuangan (40%), personal (25%), akademik (20%), dan lingkungan kampus (15%). Data ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa mengalami tekanan yang cukup signifikan dari sisi ekonomi dan masalah personal, disusul oleh tekanan akademik dan lingkungan sosial kampus. Hal ini berpotensi memunculkan gangguan psikologis seperti stres berlebih, kecemasan (*anxiety*), hingga kelelahan emosional (*burnout*).

Isu kesehatan mental mahasiswa semakin penting diperhatikan, terlebih dengan adanya fenomena kasus bunuh diri mahasiswa yang meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Isu bunuh diri bukan hanya persoalan emosional, tetapi juga mencerminkan adanya krisis kesehatan mental yang membutuhkan penanganan serius. Kasus-kasus yang dilaporkan di Indonesia, seperti pada 15 April 2021 seorang mahasiswa berusia 22 tahun yang mengakhiri hidupnya, atau 20 Januari 2021 kasus ZS di Bandar Lampung, serta kasus 12 Juli 2020 di Samarinda di mana mahasiswa tingkat akhir bunuh diri akibat depresi setelah tujuh tahun tidak berhasil lulus (Wusqa dan Novitayani, 2022), menunjukkan bahwa tekanan akademik, sosial, dan ekonomi dapat berdampak fatal terhadap generasi muda.

Fenomena ini juga terjadi di Kalimantan Tengah. Pada Juli 2025, seorang mahasiswa Universitas Palangka Raya ditemukan meninggal dunia akibat bunuh diri yang diduga dipicu oleh tekanan dalam menyelesaikan skripsi. Kasus ini menjadi perhatian publik setelah dilaporkan oleh media lokal karena menyoroti hubungan antara beban akademik, minimnya dukungan psikososial, dan risiko kesehatan mental

mahasiswa (Kaltengpedia, 2025). Peristiwa tersebut memperkuat urgensi bahwa persoalan kesehatan mental di lingkungan kampus bukan lagi isu tersembunyi, melainkan nyata dan mendesak untuk ditangani.

Studi Umma (2017) juga mengungkapkan bahwa stresor kehidupan seperti stres, kecemasan, dan depresi berperan signifikan dalam mendorong ide bunuh diri. Penelitian Agusmar et al. (2019) menemukan bahwa mahasiswa tingkat awal cenderung mengalami stres adaptasi karena perubahan lingkungan, sedangkan mahasiswa tingkat akhir lebih rentan mengalami kecemasan terkait masa depan dan ekspektasi tinggi dari keluarga. Faktor keuangan, kurangnya dukungan sosial, dan ketidakpastian karier menjadi pemicu utama meningkatnya tingkat stres mahasiswa.

Kondisi ini juga relevan dengan data jumlah mahasiswa Universitas Palangka Raya semester ganjil 2023, yakni 20.204 mahasiswa yang tersebar di delapan fakultas dan 43 program studi (PDDIKTI, 2023). Dari jumlah tersebut, mahasiswa terbanyak berasal dari Program Studi Manajemen FEB UPR dengan 1.780 mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa FEB UPR merupakan kelompok sasaran yang besar, kompleks, dan rawan terhadap permasalahan kesehatan mental.

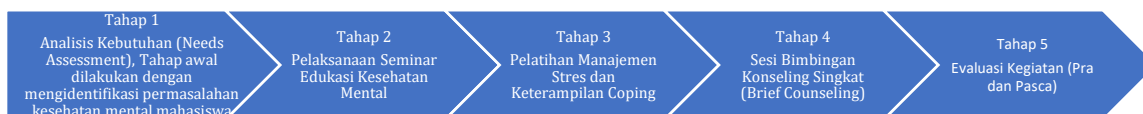
Dalam konteks ini, manajemen stres dipandang sebagai keterampilan penting. Menurut Rahmawati dkk (2021), manajemen stres adalah kemampuan individu untuk mengendalikan, mengatur, dan mengelola respon terhadap tekanan agar dapat beradaptasi dengan lebih baik. Selain itu, Kurniawati dan Setyaningsih (2022) menekankan pentingnya layanan konseling khusus, baik melalui konselor profesional maupun dukungan sosial dari sesama mahasiswa, keluarga, dan dosen, guna membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik.

Dengan demikian, permasalahan kesehatan mental mahasiswa bukan hanya menyangkut individu, melainkan juga berimplikasi pada kualitas pendidikan tinggi secara keseluruhan. Kegiatan pengabdian berupa Seminar Kesehatan Mental: Membangun Mahasiswa FEB UPR yang Sehat, Resilien, dan Produktif menjadi penting untuk memberikan edukasi, strategi praktis, serta ruang diskusi agar mahasiswa mampu menjaga kesehatan mental, mengelola stres, dan membangun resiliensi dalam menghadapi tekanan hidup. Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian melaksanakan program Seminar Kesehatan Mental: Membangun Mahasiswa FEB UPR yang Sehat, Resilien, dan Produktif sebagai solusi agar mahasiswa memperoleh pemahaman konseptual, keterampilan coping, serta membangun ketahanan psikologis (*resilience*) dalam menghadapi tekanan akademik.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dirancang secara sistematis melalui beberapa tahapan utama, meliputi analisis kebutuhan, pelaksanaan seminar, pelatihan keterampilan coping, pendampingan konseling, serta evaluasi pra dan pasca kegiatan. Rangkaian metode ini bertujuan memastikan

intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres akademik.



*Sumber : Data Olah Tim, 2025

Gambar 1. Tahapan Metode Pelaksanaan Kegiatan PKM

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Judul “Seminar Kesehatan Mental: Membangun Mahasiswa FEB UPR yang Sehat, Resilien, dan Produktif” yang dilaksanakan 23 Oktober 2025 dan bertempat di Gedung PPIIG Lantai 6, Theater Room, Universitas Palangka Raya.

Peserta kegiatan sebanyak 45 orang mahasiswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ini. Peserta merupakan mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Palangka Raya dari Program Studi Manajemen, Akuntansi, dan Ekonomi Pembangunan. Sebanyak 43 mahasiswa mengisi kuesioner pra-pasca. Tidak semua peserta kegiatan mengisi survei, sehingga analisis dilakukan pada responden yang mengisi lengkap. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif yang mencakup seminar, pelatihan, konseling singkat, dan evaluasi pra-pasca. Metode dirancang untuk mengukur perubahan pemahaman dan kemampuan manajemen stres mahasiswa setelah mengikuti program.

HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dihadiri oleh mahasiswa dari Program Studi Manajemen, Akuntansi, dan Ekonomi Pembangunan. Antusiasme peserta terlihat dari jumlah kehadiran yang melebihi perkiraan awal serta tingkat partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa isu kesehatan mental menjadi kebutuhan penting bagi mahasiswa di lingkungan FEB UPR.



*Sumber : Dokumentasi Tim, 2025

Gambar 2. Mahasiswa dari Program Studi Manajemen, Akuntansi dan Ekonomi Pembangunan

Kegiatan dimulai dengan sambutan oleh Ketua Tim PKM yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai fondasi dalam pengembangan sumber daya manusia yang tangguh dan berdaya saing. Setelah sesi pembukaan, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi inti oleh narasumber yang kompeten di bidang kesehatan mental dan pengembangan diri. Penyampaian materi oleh narasumber, Fakhrisina Amalia Rovieq, M.Psi., Psikolog, yang memberikan pemaparan komprehensif berdasarkan standar WHO terkait kesehatan mental. Narasumber menjelaskan bahwa menurut WHO, kesehatan mental adalah kondisi sejahtera di mana individu mampu menyadari potensi diri, menghadapi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, serta berkontribusi pada komunitasnya. Materi awal ini membantu mahasiswa memahami bahwa kesehatan mental bukan sekadar bebas dari gangguan, tetapi mencakup fungsi psikologis, emosional, dan sosial yang optimal.



*Sumber : Dokumentasi Tim, 2025

Gambar 3. Sesi Pembukaan Seminar

Selanjutnya, narasumber menjelaskan empat kriteria utama kesehatan mental menurut WHO, yaitu: mengenali potensi diri, mampu mengatasi stres, produktif, dan mampu berkontribusi kepada orang lain. Penjelasan ini membuka wawasan mahasiswa bahwa kesehatan mental membutuhkan kesadaran potensi, ketahanan emosional, dan fungsi sosial yang baik. Mahasiswa diberikan contoh situasi nyata di kampus yang dapat dihadapi secara resilien, misalnya menghadapi kegagalan akademik, tekanan tugas, penundaan kelulusan, maupun dinamika kehidupan organisasi. Selama sesi diskusi, mahasiswa aktif menyampaikan pengalaman pribadi dan mencari rekomendasi cara untuk membangun ketangguhan diri. Setelah seminar, kegiatan dilanjutkan dengan bimbingan konseling singkat. Pada sesi ini, mahasiswa dapat berkonsultasi secara individual terkait masalah akademik atau personal. Keluhan yang paling banyak muncul meliputi kesulitan mengatur waktu, kecemasan menghadapi ujian, burnout, dan tekanan dari keluarga. Konselor memberikan strategi coping yang dipersonalisasi, seperti penyusunan jadwal akademik berbasis prioritas, teknik grounding, serta latihan regulasi emosi. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi American Psychological Association (APA, 2021) yang menekankan pentingnya intervensi dini melalui *brief counseling* untuk mahasiswa yang berisiko mengalami gangguan psikologis. Selama kegiatan berlangsung, mahasiswa

menunjukkan antusiasme yang tinggi, yang terlihat dari partisipasi aktif dalam sesi diskusi, banyaknya pertanyaan yang diajukan, serta keterlibatan mereka dalam latihan teknik manajemen stres yang dipandu narasumber.



*Sumber : Dokumentasi Tim, 2025

Gambar 4. Sesi Diskusi Interaktif / Sharing Session

Antusiasme ini tampak ketika narasumber menjelaskan berbagai strategi pengelolaan stres seperti deep breathing, mindfulness, journaling, dan teknik grounding. Mahasiswa mengikuti instruksi dengan fokus dan menunjukkan ketertarikan untuk mencoba teknik-teknik tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa semakin memahami cara kerja teknik manajemen stres dan relevansinya dengan kondisi akademik mereka.

Secara keseluruhan, kegiatan berjalan dengan efektif dan memberikan dampak positif terhadap mahasiswa. Integrasi antara penyuluhan ilmiah, diskusi interaktif, dan konseling singkat menjadikan kegiatan ini sebagai intervensi komprehensif yang bermanfaat dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, kemampuan manajemen stres, dan aspek resiliensi mahasiswa FEB UPR. Kegiatan ini juga mempertegas bahwa kesehatan mental merupakan komponen penting dalam pengembangan sumber daya manusia di perguruan tinggi, sebagaimana didukung oleh literatur internasional mengenai *student well-being*.



*Sumber : Dokumentasi Tim, 2025

Gambar 5. Foto Bersama Penyerahan Plakat kepada Narasumber



*Sumber : Dokumentasi Tim, 2025

Gambar 6. Foto Bersama Peserta Seminar dan Tim PKM

Monitoring dan Evaluasi

Analisis terhadap data kualitatif dari respons terbuka pada survei pasca kegiatan menunjukkan bahwa program seminar dan konseling kesehatan mental memberikan dampak positif dan bermakna bagi mahasiswa. Temuan kualitatif dikelompokkan ke dalam tiga tema utama, yaitu pengetahuan baru yang diperoleh, pengalaman emosional setelah mengikuti kegiatan, dan rekomendasi untuk pengembangan program ke depan. Mahasiswa melaporkan bahwa kegiatan ini memberikan pengetahuan baru mengenai stres akademik dan strategi pengelolaannya, termasuk teknik *coping* seperti *journaling*, teknik pernapasan, serta pentingnya mengekspresikan stres secara sehat. Setelah mengikuti kegiatan, mahasiswa juga merasakan perubahan emosional yang positif, seperti merasa lebih tenang, lega, dan termotivasi dalam menghadapi tekanan akademik, yang menunjukkan bahwa kegiatan ini berdampak tidak hanya pada aspek kognitif tetapi juga pada penurunan beban psikologis. Selain itu, mahasiswa memberikan saran agar kegiatan serupa dapat menjangkau lebih banyak peserta, memperbanyak praktik langsung, dan dilaksanakan secara berkelanjutan, yang menc

Evaluasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan pra-survei dan pasca-survei sebagai metode untuk mengukur perubahan pemahaman dan keterampilan mahasiswa setelah mengikuti seminar dan bimbingan konseling. Model evaluasi ini banyak digunakan dalam penelitian pendidikan dan psikologi karena mampu mendeteksi peningkatan kapasitas peserta melalui pengukuran berulang sebelum dan sesudah intervensi.



*Sumber : Olah Data Tim, 2025

Gambar 7. Tahapan Hasil Pra-Survei Dan Pasca Kegiatan

Adapun tahapan analisis hasil pra-survei dan pasca kegiatan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Tahapan Hasil Pra-Survei dan Pasca Kegiatan

Tahap	Uraian Kegiatan
Tahap 1 Pengumpulan Data Pra-Survei Dan Pasca Kegiatan	Pada Tahap Ini Dilakukan Pengumpulan Data Melalui Instrumen Kuesioner Berbasis Skala Likert Yang Diberikan Sebelum Dan Sesudah Pelaksanaan Seminar Dan Konseling. Data Pra-Survei Digunakan Untuk Memetakan Tingkat Pemahaman Dan Keterampilan Awal Mahasiswa Dalam Manajemen Stres, Sementara Data Pasca-Survei Digunakan Untuk Mengukur Perubahan Setelah Intervensi. Pengumpulan Data Dilakukan Menggunakan Kuesioner Skala Likert (1–5) Pada 8 Indikator Utama, Yaitu: • Pemahaman Stres Akademik • Kemampuan Mengenali Gejala Stres • Manajemen Waktu • Kemampuan Coping • Regulasi Emosi • Kediaan Mencari Bantuan • Persepsi Resiliensi • Manajemen Beban Akademik Instrumen Disebarkan Melalui Google Form Sebelum Dan Setelah Kegiatan.
Tahap 2 Pembahasan Hasil Pra Dan Pasca Kegiatan	Data Yang Terkumpul Kemudian Dianalisis Untuk Melihat Perbedaan Skor Tiap Indikator. Analisis Mencakup Interpretasi Hasil, Identifikasi Indikator Dengan Peningkatan Paling Signifikan, Serta Temuan Yang Relevan Dari Perspektif Teori Dan Literatur.
Tahap 3 Perbandingan Skor Pra Dan Pasca Kegiatan	Pada Tahap Ini Dilakukan Perbandingan Kuantitatif Antara Skor Pra Dan Pasca Melalui Tabel Dan Grafik. Peningkatan Skor Digunakan Sebagai Dasar Untuk Menilai Efektivitas Kegiatan Dalam Meningkatkan Pemahaman Dan Keterampilan Mahasiswa Terkait Manajemen Stres Akademik.
Tahap 4 Kesimpulan Analisis	Kesimpulan Disusun Berdasarkan Hasil Perbandingan Skor Pra-Pasca. Kesimpulan Mencakup Temuan Utama, Implikasi Kegiatan Terhadap Mahasiswa, Serta Rekomendasi Untuk Tindak Lanjut. Tahap Ini Juga Menjadi Rujukan Untuk Menyusun Saran Pengembangan Program Ke Depan.

*Sumber : Data primer hasil survei pra dan pasca kegiatan PKM, 2025

Untuk mengukur efektivitas kegiatan seminar dan bimbingan konseling, dilakukan survei pra dan pasca menggunakan skala likert (1–5) pada 8 indikator. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor pada seluruh indikator setelah kegiatan. Penggunaan instrumen skala Likert juga memungkinkan penilaian kuantitatif yang objektif terhadap aspek-aspek seperti pemahaman stres, kemampuan coping, regulasi emosi, dan resiliensi. Pelaksanaan survei pra dan pasca ini dirancang untuk melihat secara sistematis bagaimana materi yang diberikan berdampak pada mahasiswa, baik dari segi pengetahuan maupun kesiapan psikologis dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, analisis pra-pasca menjadi dasar untuk menilai efektivitas kegiatan serta menunjukkan sejauh mana program PKM berhasil memberikan perubahan yang bermakna bagi mahasiswa FEB UPR dalam konteks kesehatan mental dan manajemen stres.

Tabel 2. Rata-Rata Skor Pra–Pasca per Indikator

NO	INDIKATOR	PRA	PASCA	PENINGKATAN (%)
1.	Pemahaman konsep stres akademik	4.12	4.62	+12.13%
2.	Kemampuan mengenali gejala stres	3.93	4.27	+8.63%
3.	Strategi mengatasi stres (coping)	3.42	4.12	+20.38%
4.	Manajemen waktu	3.53	3.85	+8.81%
5.	Pengalaman stres berat akademik	2.91	3.96	+36.28%
6.	Kenyamanan berbagi masalah stres	3.40	4.50	+32.53%
7.	Pengetahuan akses bantuan profesional	3.21	3.96	+23.44%
8.	Motivasi dan resiliensi akademik	3.19	4.31	+35.20%

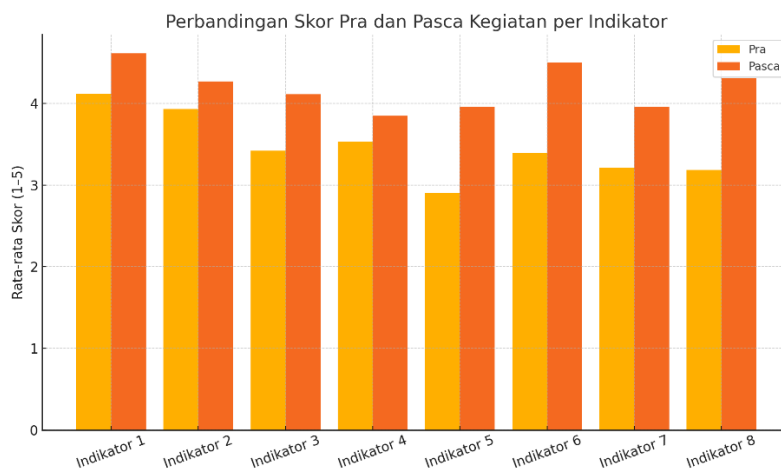
*Sumber: Data Olah Tim Pkm, 2025 (Data Terlampir Pada Bagian Lampiran Laporan)

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif, peningkatan terbesar terlihat pada indikator motivasi dan resiliensi akademik dengan pernyataan "saya sering kehilangan motivasi belajar karena tekanan akademik" (indikator 8), yang meningkat sebesar 35,20% setelah kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa materi mengenai penguatan daya lenting psikologis (resilience) dan dukungan konseling memberikan dampak signifikan terhadap kemampuan mahasiswa untuk bangkit dari tekanan akademik. Peningkatan kedua tertinggi ditemukan pada indikator kenyamanan dalam berbagi masalah stress dengan pernyataan "saya merasa nyaman untuk bercerita tentang masalah stres" (indikator 6), dengan kenaikan 32,53%, yang menunjukkan bahwa kegiatan seminar dan sesi konseling berhasil mengurangi hambatan emosional dan stigma terhadap isu kesehatan mental. Mahasiswa menjadi lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan dan mencari dukungan ketika menghadapi tekanan psikologis.

Sementara itu, peningkatan terkecil terjadi pada indikator pengelolaan waktu dan kemampuan mengenali gejala stress dengan pernyataan "saya pernah mengalami stres berat karena tuntutan akademik" (indikator 5). Meski kenaikannya berada pada kisaran 8–9%, hasil ini tetap menunjukkan perubahan positif. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa mahasiswa sudah memiliki dasar pemahaman terkait manajemen waktu sebelum kegiatan, sehingga peningkatannya tidak sebesar indikator lain. Secara keseluruhan, seluruh indikator mengalami peningkatan dari pra ke pasca kegiatan, yang menegaskan bahwa program pkm ini memiliki efektivitas nyata dalam meningkatkan pemahaman, sikap, dan keterampilan mahasiswa terkait manajemen stres akademik. Dengan demikian, kegiatan tidak hanya berhasil mentransfer pengetahuan, tetapi juga berkontribusi terhadap perubahan perilaku dan kesiapan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik secara lebih sehat dan adaptif.

Untuk memberikan gambaran visual yang lebih jelas mengenai perubahan tingkat pemahaman dan kesiapan mahasiswa dalam mengelola stres akademik, dilakukan perbandingan rata-rata skor pra dan pasca kegiatan untuk setiap indikator. Grafik batang berikut menyajikan perbedaan skor secara langsung dan memudahkan identifikasi indikator yang mengalami peningkatan paling signifikan. Visualisasi ini tidak hanya memperkuat temuan kuantitatif, tetapi juga menunjukkan efektivitas

intervensi pkm dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan kemampuan coping mahasiswa.



*Sumber : Data Olah Tim Pkm, 2025

Gambar 8. Grafik Perbandingan Skor Pra dan Pasca Kegiatan per Indikator

Secara keseluruhan, hasil survei menunjukkan adanya peningkatan positif yang signifikan setelah pelaksanaan kegiatan PKM. Rata-rata skor meningkat sebesar 19,6%, dari 3,46 (pra) menjadi 4,14 (pasca). Peningkatan ini mengindikasikan bahwa seminar dan konseling efektif dalam memperkuat literasi kesehatan mental mahasiswa, sejalan dengan temuan Regehr, Glancy & Pitts (2013) serta Dahlin et al. (2018). Peningkatan pada indikator willingness to seek help (Indikator 6 dan 7) juga relevan dengan hasil penelitian Eisenberg et al. (2012) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan mental mampu menurunkan stigma dan meningkatkan keberanian mahasiswa mencari bantuan profesional.

Peningkatan terbesar berada pada indikator resiliensi dan motivasi akademik (+35,20%) dan kemampuan untuk bercerita tentang stres (+32,53%). Hal ini menunjukkan efektivitas materi resilience building yang diberikan narasumber, sesuai teori Connor-Davidson (2003) bahwa resiliensi dapat diperkuat melalui intervensi edukatif dan psikologis yang terarah. Selain itu, peningkatan keterampilan coping—yaitu kemampuan individu mengelola dan merespons stres secara adaptif—menguatkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan kapasitas mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Temuan kuantitatif dan kualitatif secara konsisten menunjukkan bahwa tujuan utama PKM, yaitu meningkatkan pemahaman tentang stres, keterampilan coping, resiliensi, serta keberanian mencari bantuan, telah tercapai. Mahasiswa merasa lebih tenang, lebih mampu mengidentifikasi stresor, dan lebih siap mengelola tekanan akademik secara sehat. Hal ini menegaskan kontribusi penting program terhadap penguatan kesehatan mental mahasiswa FEB UPR.

Secara strategis, kegiatan ini memberikan nilai tambah bagi pengembangan SDM mahasiswa yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga sehat secara psikologis. Program ini berpotensi menjadi model intervensi kesehatan mental berkelanjutan di FEB UPR melalui integrasi layanan pendampingan, pengembangan

kurikulum berbasis well-being, serta pembentukan budaya kampus yang lebih suportif terhadap isu kesehatan mental.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat bertajuk “Seminar Kesehatan Mental: Membangun Mahasiswa FEB UPR yang Sehat, Resilien, dan Produktif” telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres akademik. Berdasarkan hasil survei pra-pasca kegiatan, terjadi peningkatan skor rata-rata sebesar 19,6%, dari 3,46 menjadi 4,14. Peningkatan terbesar terlihat pada indikator resiliensi dan motivasi akademik (+35,20%) serta kenyamanan berbagi masalah stres (+32,53%). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan seminar dan konseling efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, keterampilan coping, dan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Analisis kualitatif dari respons terbuka mahasiswa juga menunjukkan bahwa peserta memperoleh pengetahuan baru mengenai strategi pengelolaan stres, merasakan ketenangan dan kelegaan setelah kegiatan, serta mengharapkan adanya sesi praktik yang lebih intensif dan keberlanjutan program. Temuan ini menegaskan bahwa kegiatan PKM tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga memberikan manfaat emosional dan perilaku yang signifikan bagi mahasiswa.

Sebagai tindak lanjut pasca kegiatan, program ini direkomendasikan untuk dikembangkan menjadi kegiatan berkelanjutan melalui penyelenggaraan seminar dan pelatihan manajemen stres secara periodik, penguatan layanan konseling di tingkat fakultas, serta penyusunan modul atau buku saku manajemen stres yang dapat diakses mahasiswa secara mandiri. Selain itu, diperlukan pemantauan jangka menengah untuk menilai keberlanjutan dampak program terhadap kesejahteraan dan kinerja akademik mahasiswa. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai intervensi jangka pendek, tetapi juga dapat menjadi model penguatan layanan kesehatan mental kampus yang berkontribusi pada pengembangan sumber daya mahasiswa FEB UPR secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pelaksana menyampaikan penghargaan kami yang sebesar-besarnya kepada Universitas Palangka Raya, terutama Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Palangka Raya, yang telah memberikan dukungan finansial dan fasilitas yang diperlukan untuk menjalankan program pengabdian masyarakat ini dengan efektif.

Selain itu, kami juga menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya kepada tim pelaksana kegiatan PKM, baik dosen maupun mahasiswa, atas kerja keras dan dedikasi mereka dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi program ini. Keberhasilan organisasi pengabdian masyarakat ini bergantung pada komitmen dan kerja sama tim. Akhirnya, kami berterima kasih kepada semua orang yang telah membantu, baik secara moral maupun materi, dalam mencapai tujuan program

Pengabdian Kepada Masyarakat ini. Kami berharap program ini PKM ini tidak hanya memberikan solusi jangka pendek, tetapi juga berpotensi menjadi model intervensi kesehatan mental berkelanjutan di lingkungan fakultas.

DAFTAR PUSTAKA

- Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). Efektifitas pelatihan manajemen stres pada mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 75-79.
- Salsabihilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019). Dukungan sosial dan hubungannya dengan ide bunuh diri pada mahasiswa rantau. *Jurnal keperawatan jiwa*, 7(1), 107.
- Deliviana, E., Erni, M. H., Hilery, P. M., & Naomi, N. M. (2020). Pengelolaan kesehatan mental mahasiswa bagi optimalisasi pembelajaran online di masa pandemi covid-19. *JURNAL SELARAS. Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(2), 129-138.
- Adinda, S. T., & Prastuti, E. (2021). Regulasi emosi dan dukungan sosial: sebagai prediktor ide bunuh diri mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 135-151.
- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi X pada awal terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83-97.
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2022). Manajemen stress pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. *JURNAL AN-NUR: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, 8(02).
- Fitri, A. (2023). Program Preventif Bunuh Diri Untuk Mengurangi Ide Dan Percobaan Bunuh Diri. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 12-22.
- Sari, M. K., & Susmiatin, E. A. (2023). Deteksi dini kesehatan mental emosional pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 13(1), 10-17.
- Yusrani, K. G., Aini, N., Maghfiroh, S. A., & Istanti, N. D. (2023). Tinjauan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia: Menuju Pencapaian Sustainable Development Goals dan Universal Health Coverage. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(2), 89-107.
- Melisa, K., & Putra, F. A. (2024). Menyingkap akar masalah: Analisis faktor pemicu bunuh diri di lingkungan kampus. *Jurnal Ilmiah Technoscience Politeknik PGRI Banten*, November.
- Mudarya, I. N., & Kurniawati, N. N. N. (2024). Meningkatkan Sumber Daya Manusia di Era Generasi Z dengan Menumbuhkan Kesadaran Pentingnya Kesehatan Mental. *Daiwi Widya*, 11(1), 19-28.
- Edhisty, N. R., & Abdullah, M. N. A. (2025). Pencegahan Meningkatnya Kasus Bunuh Diri Mahasiswa: Sebuah Alarm Bagi Kampus Dan Masyarakat. *Sabana: Jurnal Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara*, 4(1), 52-60.
- Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2025). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Indonesia: Studi Literatur. *Jurnal Empati*, 14(3), 253-264.
- My, M., Fitriani, S., Santri, D. D., Chaniago, F., & Febrina, M. (2025). Manajemen Stres Semester Akhir: Memahami dampaknya pada Kualitas Hidup dan

- Kesejahteraan Mental Mahasiswa. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 14(2 Mei), 2913-2926.
- Rahmawati, A., Agustini, A., Ramadhan, M. R., Zulfaa, N. M., & Nisrina, H. (2025). Gangguan Kesehatan Mental Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Tingkat Awal. *Educate: Journal of Education and Learning*, 3(1), 1-15.
- Syafruddin, A., Anwar, N. I. A., & Aksir, I. (2025). Tingkat Pemahaman Mahasiswa Terhadap Manajemen Stres Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 5(1), 74-81.
- Aulia, S. Pengaruh Keberfungsian Keluarga dan Stres Akademik terhadap Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa di Jabodetabek (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).