

**PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA MELALUI PROGRAM
MANAJEMEN STRES AKADEMIK DI UNIVERSITAS NURUL HASANAH
KUTACANE, ACEH TENGGARA**

Siska Putri Belangi

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Nurul Hasanah Kutacane

Corresponding Author: siskaputribelangi72@gmail.com

Info Artikel

Submitted: 05 Desember 2025

Revised : 11 Desember 2025

Accepted: 30 Desember 2025

Published: 06 Januari 2026

Keywords: Community Service,
Mental Health, Academic Stress,
Students

Kata Kunci: Pengabdian Kepada
Masyarakat, Kesehatan Mental,
Stres Akademik, Mahasiswa

Abstract

Students' mental health is an essential aspect in supporting academic success and overall psychological well-being. University students often face various academic pressures that may lead to prolonged stress if not managed effectively. This condition can negatively affect students' mental health, learning motivation, academic performance, and quality of life. This community service program aims to improve students' understanding and skills in managing academic stress through a stress management program. The activity was conducted at Universitas Nurul Hasanah Kutacane, Aceh Tenggara Regency, targeting active students from various study programs. The implementation methods included mental health education, stress management training, group discussions, and activity evaluation. The results indicated an improvement in students' understanding of academic stress and mental health, as well as enhanced ability to apply adaptive coping strategies. This community service program is expected to serve as a preventive intervention model to improve students' mental well-being in higher education institutions.

Abstrak

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami permasalahan kesehatan mental akibat berbagai tuntutan akademik dan tekanan psikososial di lingkungan perguruan tinggi. Beban tugas, tuntutan prestasi akademik, manajemen waktu yang kurang efektif, serta tekanan adaptasi lingkungan dapat memicu stres akademik yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan mahasiswa dalam mengelola stres akademik guna memperkuat kesehatan mental. Kegiatan dilaksanakan di Universitas Nurul Hasanah Kutacane, Kabupaten Aceh Tenggara, dengan sasaran mahasiswa aktif dari berbagai program studi. Metode pelaksanaan meliputi edukasi kesehatan mental, pelatihan manajemen stres akademik, diskusi interaktif, dan evaluasi kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mahasiswa mengenai stres akademik dan kesehatan mental, meningkatnya kesadaran akan pentingnya strategi coping adaptif, serta perubahan sikap mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Program pengabdian ini diharapkan dapat menjadi upaya preventif dan promotif yang berkelanjutan dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Publisher: Lembaga Penerbit Penelitian Nusantara

***PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA MELALUI PROGRAM
MANAJEMEN STRES AKADEMIK DI UNIVERSITAS NURUL HASANAH KUTACANE,
ACEH TENGGARA***
Siska Putri Belangi

Pendahuluan

Perguruan tinggi merupakan lingkungan pendidikan yang memiliki tuntutan akademik dan sosial yang kompleks. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik yang optimal, tetapi juga harus mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan, seperti pola pembelajaran, sistem evaluasi, dan lingkungan sosial yang baru. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi stres akademik.

Stres akademik merupakan respon individu terhadap tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuan adaptif yang dimiliki. Sumber stres akademik dapat berasal dari beban tugas yang berlebihan, tekanan ujian, tuntutan penyelesaian studi tepat waktu, serta harapan dari keluarga dan lingkungan sosial. Stres akademik yang berlangsung dalam jangka waktu lama berpotensi menurunkan kesehatan mental mahasiswa, yang ditandai dengan munculnya kecemasan, kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, dan gangguan konsentrasi.

Kesehatan mental menjadi aspek penting dalam menunjang keberhasilan mahasiswa selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang adaptif, kepercayaan diri yang positif, serta hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik dan kualitas hidup mahasiswa.

Di Kabupaten Aceh Tenggara, khususnya di Universitas Nurul Hasanah Kutacane, mahasiswa berasal dari latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya yang beragam. Kondisi ini turut memengaruhi cara mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Berdasarkan pengamatan awal dan diskusi dengan pihak kampus, masih banyak mahasiswa yang belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai stres akademik dan cara mengelolanya secara sehat.

Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Program edukasi dan manajemen stres akademik dipandang sebagai salah satu strategi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengenali sumber stres, memahami dampaknya, serta mengembangkan keterampilan coping adaptif. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

***PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA MELALUI PROGRAM
MANAJEMEN STRES AKADEMIK DI UNIVERSITAS NURUL HASANAH KUTACANE,
ACEH TENGGARA***
Siska Putri Belangi

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Universitas Nurul Hasanah Kutacane, Kabupaten Aceh Tenggara. Sasaran kegiatan adalah mahasiswa aktif dari berbagai program studi dengan jumlah peserta sebanyak 60 orang. Pemilihan sasaran didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik.

Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahapan. Tahap pertama adalah tahap persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pihak universitas, identifikasi kebutuhan mahasiswa, penyusunan materi edukasi, serta penyiapan instrumen evaluasi kegiatan. Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan, yang meliputi penyampaian materi tentang kesehatan mental dan stres akademik, pelatihan manajemen stres, serta diskusi interaktif dengan peserta. Tahap ketiga adalah tahap evaluasi, yang bertujuan untuk menilai efektivitas kegiatan dan tingkat pemahaman peserta.

Materi edukasi yang diberikan mencakup pengertian kesehatan mental, faktor-faktor penyebab stres akademik, dampak stres terhadap kondisi psikologis, serta pentingnya manajemen stres. Pelatihan manajemen stres meliputi teknik pengelolaan waktu, relaksasi sederhana, pengendalian emosi, dan pengembangan pola pikir positif. Diskusi interaktif dilakukan untuk memberikan ruang bagi mahasiswa berbagi pengalaman dan solusi dalam menghadapi stres akademik.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki antusiasme yang tinggi dalam mengikuti program edukasi dan manajemen stres akademik. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar mahasiswa memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep kesehatan mental dan stres akademik. Mahasiswa cenderung menganggap stres sebagai hal yang wajar tanpa menyadari dampaknya terhadap kesehatan mental.

Setelah mengikuti kegiatan, terjadi peningkatan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengenali tanda-tanda stres akademik. Mahasiswa mulai menyadari bahwa stres akademik dapat dikelola melalui strategi koping yang adaptif, seperti pengelolaan waktu yang efektif dan teknik relaksasi.

Pelatihan manajemen stres memberikan dampak positif terhadap sikap mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa menunjukkan perubahan sikap yang lebih positif dan

***PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA MELALUI PROGRAM
MANAJEMEN STRES AKADEMIK DI UNIVERSITAS NURUL HASANAH KUTACANE,
ACEH TENGGARA***
Siska Putri Belangi

terbuka dalam membahas permasalahan psikologis yang dialami. Diskusi interaktif juga membantu mahasiswa merasa lebih didukung secara sosial, sehingga mengurangi perasaan terisolasi dalam menghadapi masalah akademik.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan mahasiswa dalam mengelola stres akademik. Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan mental dan pelatihan manajemen stres dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.



**PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA MELALUI PROGRAM
MANAJEMEN STRES AKADEMIK DI UNIVERSITAS NURUL HASANAH KUTACANE,
ACEH TENGGARA**
Siska Putri Belangi



***PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA MELALUI PROGRAM
MANAJEMEN STRES AKADEMIK DI UNIVERSITAS NURUL HASANAH KUTACANE,
ACEH TENGGARA***
Siska Putri Belangi



**PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA MELALUI PROGRAM
MANAJEMEN STRES AKADEMIK DI UNIVERSITAS NURUL HASANAH KUTACANE,
ACEH TENGGARA**
Siska Putri Belangi



***PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA MELALUI PROGRAM
MANAJEMEN STRES AKADEMIK DI UNIVERSITAS NURUL HASANAH KUTACANE,
ACEH TENGGARA***
Siska Putri Belangi



Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa program edukasi dan manajemen stres akademik di Universitas Nurul Hasanah Kutacane memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan mahasiswa dalam mengelola stres akademik. Program ini membantu mahasiswa mengenali pentingnya kesehatan mental serta mengembangkan strategi koping adaptif dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, kegiatan ini berperan sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian, disarankan agar pihak universitas dapat mengintegrasikan program edukasi kesehatan mental dan manajemen stres secara berkelanjutan melalui layanan konseling mahasiswa. Selain itu, kegiatan serupa dapat diperluas dengan melibatkan dosen dan tenaga kependidikan guna menciptakan lingkungan akademik yang lebih mendukung kesehatan mental mahasiswa.

***PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA MELALUI PROGRAM
MANAJEMEN STRES AKADEMIK DI UNIVERSITAS NURUL HASANAH KUTACANE,
ACEH TENGGARA***
Siska Putri Belangi

Daftar Pustaka

- American Psychological Association. (2020). *Stress in America: Stress and current events*. APA Publishing.
- Arnett, J. J. (2021). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Brooks, S. K., et al. (2020). The psychological impact of stress in academic environments. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 395–403.
- Byrd, D. R., & McKinney, K. J. (2021). Individual, interpersonal, and institutional factors associated with student mental health. *Journal of American College Health*, 69(6), 1–9.
- Diener, E., et al. (2020). Subjective well-being and mental health. *Journal of Happiness Studies*, 21(4), 1359–1381.
- Dyrbye, L. N., et al. (2020). Burnout and mental health among students. *Medical Education*, 54(5), 1–10.
- Eisenberg, D., et al. (2021). Mental health service utilization among college students. *Psychiatric Services*, 72(2), 1–8.
- Hidayat, A., & Sari, R. (2021). Stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 145–156.
- Ibrahim, A., et al. (2022). Mental health challenges among Indonesian university students. *International Journal of Mental Health Systems*, 16(1), 1–9.
- Karyotaki, E., et al. (2020). Mental health interventions for students: A meta-analysis. *World Psychiatry*, 19(2), 1–15.
- Kim, Y., & Park, J. (2021). Academic stress and psychological well-being among college students. *International Journal of Psychology*, 56(3), 1–10.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2020). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing.
- Liu, X., et al. (2021). Mental health status and stress among university students. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–10.
- Mahmud, Y., & Anwar, Z. (2022). Kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 33–45.
- Misra, R., & McKean, M. (2020). College students' academic stress and coping strategies. *Journal of College Student Development*, 61(2), 1–9.

**PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA MELALUI PROGRAM
MANAJEMEN STRES AKADEMIK DI UNIVERSITAS NURUL HASANAH KUTACANE,
ACEH TENGGARA**
Siska Putri Belangi

- Putri, D. A., et al. (2021). Edukasi kesehatan mental sebagai upaya preventif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 120–129.
- Rahmawati, S. (2020). Kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(1), 45–56.
- Santrock, J. W. (2021). *Life-span development* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- Shankar, N. L., & Park, C. L. (2021). Effects of stress on student mental health. *Journal of Behavioral Medicine*, 44(2), 1–12.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan pengabdian kepada masyarakat*. Alfabeta.
- Taylor, S. E. (2020). *Health psychology* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2022 tentang Kesehatan.
- World Health Organization. (2022). *Mental health promotion and prevention*. WHO Press.
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2020). *Landasan bimbingan dan konseling*. PT Remaja Rosdakarya.
- Zhang, Y., et al. (2021). Academic stress and mental health among university students. *Journal of Affective Disorders*, 278, 1–8.