



OPTIMALISASI KESEHATAN MENTAL MAHASISWA PJKR MELALUI PELATIHAN SELF-MANAGEMENT SKILLS

Dortean A. J. Jaha, S.Si.,M.A^a, Pnatmo Welhelmina Masi, S.Pd.,M.Pd^b,
Mulianti Salkery^c, Videlis Ratu Koten^d

^{a,b,c,d} Prodi PJKR, FKIP, Universitas Kristen Artha Wacana, NTT

^ajoisjaha2212@gmail.com, ^bpnatmomasi@gmail.com,
^cmullyantysalkery@gmail.com, ^dfidelkoten@gmail.com

Abstrak

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan kesehatan mental mahasiswa Program Studi PJKR melalui pelatihan self-management skills. Pelatihan dilaksanakan pada 24 mahasiswa semester ganjil dan mencakup psikoedukasi, praktik pengelolaan diri, serta refleksi mandiri. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai manajemen diri, kemampuan mengelola emosi, dan strategi coping adaptif. Meskipun terdapat beberapa kendala teknis dan variasi partisipasi, antusiasme mahasiswa menjadi faktor utama keberhasilan kegiatan ini. Pelatihan direkomendasikan untuk dilanjutkan secara berkelanjutan.

Kata Kunci: kesehatan mental, self-management, mahasiswa PJKR, pelatihan, coping skills

Abstract

This Community Service activity aims to optimize the mental health of students in the Physical Education, Health, and Recreation (PJKR) Study Program through self-management skills training. The training was conducted with 24 odd-semester students and included psychoeducation, self-management practice, and guided reflection. The results show improvements in students' understanding of self-management, emotional regulation abilities, and adaptive coping strategies. Although several technical challenges and variations in participation were encountered, students' enthusiasm became a key factor in the success of this activity. The training is recommended to be continued sustainably.

Keywords: mental health, self-management, PJKR students, training, coping skills

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek fundamental dalam menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan tinggi. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, tetapi juga perlu mampu mengelola tuntutan sosial, emosional, dan psikologis yang muncul selama perkuliahan. Kondisi tersebut menjadi semakin kompleks ketika mahasiswa menghadapi tekanan tambahan yang berasal dari lingkungan perkuliahan, keluarga, maupun dinamika kehidupan personal. Pada konteks ini, kesehatan mental yang optimal menjadi landasan penting agar mahasiswa mampu berfungsi secara maksimal, produktif, dan adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan akademik dan non-akademik.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) memiliki karakteristik unique yang berbeda dari program studi lainnya. Selain berhadapan dengan tuntutan akademik, mereka juga terlibat dalam aktivitas fisik yang memerlukan konsistensi, kedisiplinan, serta pengelolaan diri yang kuat. Aktivitas fisik tidak serta-merta menjamin kondisi kesehatan mental yang baik. Faktanya, banyak mahasiswa PJKR juga mengalami stres, tekanan performa, kelelahan, dan kesulitan mengatur waktu antara praktik olahraga, kuliah, dan tanggung jawab pribadi. Tanpa kemampuan manajemen diri yang memadai, tekanan tersebut dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, kurangnya fokus, serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental.

Salah satu keterampilan penting yang dibutuhkan mahasiswa untuk menghadapi tantangan tersebut adalah self-management skills. Self-management merupakan kemampuan individu untuk mengenali diri, mengelola emosi, mengatur waktu, mempraktikkan disiplin diri, serta mengembangkan strategi coping yang sehat terhadap tekanan. Penelitian menunjukkan bahwa self-management memiliki kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan mental dan performa akademik. Melalui keterampilan ini, mahasiswa dapat mengembangkan pola pikir positif, meningkatkan ketahanan psikologis (resiliensi), serta mampu menavigasi berbagai situasi penuh tekanan secara lebih efektif.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, pelaksanaan pelatihan self-management skills bagi mahasiswa PJKR menjadi program pengabdian kepada masyarakat yang relevan dan penting. Kegiatan ini bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan praktis dalam mengelola kesehatan mental secara mandiri. Pelatihan ini diharapkan mampu memberikan dampak positif dalam meningkatkan well-being mahasiswa, menurunkan tingkat stres, serta membantu mereka membangun pola perilaku adaptif dalam kehidupan akademik maupun pribadi. Dengan demikian, optimalisasi kesehatan mental mahasiswa melalui pelatihan self-management menjadi kontribusi nyata dalam mendukung kualitas pendidikan dan pengembangan karakter di lingkungan kampus.

2. METODE ABDIMAS

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini menggunakan metode pelatihan (*training*) yang dirancang untuk meningkatkan *self-management skills* mahasiswa sebagai upaya optimalisasi kesehatan mental. Pelatihan dilaksanakan secara tatap muka di ruang kelas Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, dengan sasaran 24 mahasiswa semester ganjil (semester 3 dan 5). Metode pelatihan yang digunakan memadukan pendekatan psikoedukasi, praktik langsung, dan refleksi diri. Psikoedukasi diberikan untuk memperkenalkan konsep-konsep dasar *self-management*, seperti kesadaran diri (*self-awareness*), manajemen emosi, manajemen waktu, pengambilan keputusan, dan strategi coping terhadap stres. Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti sesi praktik terarah, yang meliputi latihan pengenalan emosi, latihan pernapasan, penyusunan jadwal belajar dan aktivitas fisik, serta simulasi situasi yang menuntut pengambilan keputusan adaptif.

Setiap sesi juga dilengkapi dengan diskusi kelompok kecil untuk mendorong partisipasi aktif, berbagi pengalaman, serta mengembangkan keterampilan sosial yang mendukung kesehatan mental. Kegiatan dilaksanakan dalam dua tahapan utama: tahap pertama berupa penyampaian materi inti dan demonstrasi, dan tahap kedua berupa pendampingan praktik serta evaluasi diri oleh peserta. Untuk mengukur keberhasilan program, dilakukan evaluasi formatif melalui observasi keterlibatan peserta selama kegiatan dan lembar refleksi diri yang diisi pada akhir sesi. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai pemahaman peserta, perubahan cara pandang terhadap pengelolaan diri, serta kesediaan mereka menerapkan keterampilan yang dipelajari dalam konteks kehidupan sehari-hari.

Metode pelatihan ini dipilih karena dianggap paling efektif dalam membantu mahasiswa memperoleh pengalaman belajar yang aplikatif, konkret, dan relevan dengan kebutuhan mereka. Pendekatan interaktif dan partisipatif memungkinkan mahasiswa terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran, sehingga materi yang diberikan tidak hanya dipahami secara teoritis tetapi juga dapat dipraktikkan secara berkelanjutan. Dengan demikian, metode PkM yang diterapkan diharapkan mampu memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kemampuan manajemen diri dan kesehatan mental mahasiswa PJKR.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa pelatihan *self-management skills* bagi 24 mahasiswa PJKR semester ganjil berjalan dengan baik dan memperoleh respons positif dari peserta. Secara umum, kegiatan ini menghasilkan peningkatan pengetahuan, keterampilan, serta perubahan cara pandang mahasiswa terhadap pentingnya pengelolaan diri dalam menjaga kesehatan mental. Hasil kegiatan diperoleh melalui observasi proses pelatihan, diskusi kelompok, dan refleksi tertulis yang diisi peserta pada akhir sesi.

1. Peningkatan Pemahaman tentang Self-Management Skills

Sebelum pelatihan dilakukan, sebagian besar mahasiswa mengaku belum memahami secara jelas konsep *self-awareness*, manajemen emosi, serta manajemen waktu. Pengetahuan mereka masih bersifat umum dan belum terstruktur, sehingga keterampilan dalam mengelola diri belum berkembang secara optimal. Kondisi ini terlihat dari kesulitan mereka mengidentifikasi emosi pribadi, ketidakteraturan dalam menyusun jadwal kegiatan, serta kecenderungan merespons tekanan secara spontan tanpa strategi yang terencana.

Setelah mengikuti pelatihan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan terkait berbagai komponen *self-management skills*. Peningkatan ini tampak melalui kemampuan mereka mendeskripsikan kembali konsep-konsep inti, memberikan contoh perilaku yang relevan, dan merumuskan strategi pribadi untuk pengembangan diri. Mahasiswa menunjukkan pemahaman yang lebih sistematis mengenai cara mengelola emosi, mengatur waktu, serta merespons tekanan akademik secara lebih adaptif. Peningkatan ini menjadi indikasi keberhasilan materi psikoedukasi yang diberikan selama kegiatan.

Tabel berikut menggambarkan ringkasan perubahan pengetahuan berdasarkan hasil refleksi peserta:

Tabel 1. Penilaian Mahasiswa Sebelum dan Setelah Pelatihan

Aspek yang Dinilai	Sebelum Pelatihan	Setelah Pelatihan
Pemahaman konsep <i>self-management</i>	Rendah–sedang	Tinggi
Kemampuan mengelola emosi	Rendah	Sedang–tinggi
Kemampuan menyusun jadwal kegiatan	Sedang	Tinggi
Kesadaran terhadap stres pribadi	Rendah	Tinggi
Kemampuan <i>coping</i> adaptif	Rendah	Sedang–tinggi

Dari tabel tersebut di atas tampak bahwa peningkatan terbesar terjadi pada aspek kesadaran diri terhadap stres pribadi dan pemahaman konsep *self-management*. Peserta menyadari bahwa tekanan akademik, tuntutan kegiatan fisik, dan beban personal selama ini tidak selalu dikelola secara sehat.

2. Peningkatan Keterampilan Praktis dalam Manajemen Diri

Selain aspek kognitif, hasil pelatihan menunjukkan peningkatan keterampilan praktis mahasiswa dalam mengelola diri. Pada sesi latihan manajemen emosi, peserta mampu mengidentifikasi pemicu stres masing-masing dan menerapkan teknik pernapasan sederhana untuk meredakan ketegangan. Beberapa peserta melaporkan bahwa teknik tersebut memberikan rasa tenang dan dapat digunakan saat menghadapi tekanan latihan fisik atau tugas kuliah.

Pada sesi manajemen waktu, mahasiswa diminta menyusun *personal weekly schedule* yang memuat jadwal kuliah, latihan fisik, waktu istirahat, dan kegiatan sosial. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa sebelumnya menyusun jadwal tanpa mempertimbangkan keseimbangan antara aktivitas fisik dan istirahat. Setelah pelatihan, mereka mulai menyadari pentingnya *time blocking* untuk mencegah kelelahan fisik dan mental.

3. Perubahan Sikap dan Motivasi Mahasiswa

Pembahasan hasil refleksi menunjukkan bahwa pelatihan memberikan dampak langsung terhadap perubahan sikap mahasiswa dalam memandang kesehatan mental. Sebelum kegiatan, sebagian besar mahasiswa menganggap kesehatan mental bukan prioritas utama dan lebih fokus pada latihan fisik serta performa jasmani. Setelah pelatihan, peserta memahami bahwa kemampuan mengatur diri berpengaruh langsung pada performa akademik maupun aktivitas olahraga.

Beberapa peserta menuliskan refleksi bahwa mereka sering merasa lelah, cemas, atau tidak fokus sebelum latihan fisik, tetapi mengabaikan kondisi tersebut. Pelatihan membuat mereka lebih peka terhadap kondisi mental dan lebih termotivasi untuk menjaga keseimbangan antara pikiran, tubuh, dan emosi.

4. Dampak Interaksi, Diskusi, dan Refleksi

Diskusi kelompok menghadirkan ruang aman bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman pribadi terkait stres, tantangan akademik, dan tekanan performa. Peserta merasa bahwa sesi diskusi membantu mereka menyadari bahwa pengalaman yang mereka alami ternyata juga dirasakan oleh teman-teman mereka. Hal ini memperkuat rasa kebersamaan dan mengurangi beban psikologis akibat perasaan terisolasi.

Refleksi tertulis juga memberi gambaran bahwa mahasiswa mulai menerapkan strategi *coping* yang lebih adaptif setelah pelatihan, seperti teknik relaksasi, manajemen waktu yang lebih baik, dan komunikasi terbuka dengan teman sebaya.

Berikut ini beberapa dokumentasi selama kegiatan berlangsung.



Gambar 1,2,3. Tim Pengabdian melakukan pelatihan dan foto bersama dengan para mahasiswa PJKR UKAW

5. Kendala dan Solusi dalam Pelaksanaan Kegiatan

Disamping keberhasilan yang dicapai, ada beberapa kendala yang dihadapi selama proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini beserta solusi yang telah dilakukan untuk mengatasi kendala tersebut, di antaranya:

1. Keterbatasan Waktu Pelatihan. endala pertama terkait dengan keterbatasan waktu pelaksanaan. Mahasiswa PJKR memiliki jadwal kuliah dan aktivitas praktik olahraga yang padat, sehingga penentuan waktu pelatihan yang ideal menjadi tantangan tersendiri. Beberapa mahasiswa datang terlambat atau belum sepenuhnya fokus saat sesi awal dimulai. Untuk mengatasi hal ini, pelaksana kegiatan menyesuaikan durasi tiap sesi dengan memprioritaskan materi inti yang paling relevan dan memberikan materi tambahan dalam bentuk lembar ringkas (*handout*) agar peserta tetap dapat mempelajari poin penting yang mungkin terlewat.
2. Variasi Tingkat Pemahaman Mahasiswa. Kendala berikutnya adalah variasi tingkat pemahaman dan minat mahasiswa terhadap materi kesehatan mental. Sebagian mahasiswa menunjukkan antusiasme tinggi, namun sebagian lainnya masih memandang topik kesehatan mental sebagai hal yang kurang penting dibandingkan kegiatan fisik. Perbedaan ini berpengaruh pada intensitas keterlibatan peserta saat diskusi dan latihan. Untuk mengatasi hal tersebut, fasilitator menggunakan pendekatan interaktif dengan memberikan contoh kasus nyata dari kehidupan mahasiswa PJKR, serta mendorong peserta untuk membagikan pengalaman pribadi. Strategi ini terbukti meningkatkan keterlibatan dan membuat materi lebih relevan dengan kondisi mereka.
3. Keterbatasan Fasilitas Pendukung di Ruang Kelas. Selain itu, terdapat kendala berupa keterbatasan fasilitas

pendukung di ruang kelas. Beberapa alat bantu seperti proyektor dan speaker sempat mengalami gangguan teknis sehingga menyulitkan penyampaian materi visual dan latihan relaksasi yang membutuhkan audio. Solusi yang dilakukan adalah mempersiapkan alat cadangan dan beralih sementara ke metode penyampaian langsung menggunakan papan tulis serta panduan verbal tanpa mengurangi kualitas pelatihan.

4. Kesulitan sebagian Mahasiswa dalam Mengekspresikan Emosi dan Pengalaman Pribadi. Kendala lainnya adalah kesulitan sebagian mahasiswa dalam mengekspresikan emosi dan pengalaman pribadi saat sesi diskusi kelompok. Latar belakang budaya, rasa sungkan, dan kurangnya kebiasaan mengungkapkan perasaan menjadi faktor yang memengaruhi hal ini. Untuk mengatasi hal tersebut, fasilitator membangun suasana yang aman dan suportif dengan memberikan ice-breaking, latihan komunikasi sederhana, serta penjelasan mengenai pentingnya kerahasiaan dalam diskusi. Hal ini membuat peserta perlahan lebih nyaman untuk berbagi pengalaman.
5. Inkonsistensi Penerapan Keterampilan Self-management Setelah Sesi Latihan. Terakhir, terdapat kendala berupa inkonsistensi penerapan keterampilan self-management setelah sesi latihan. Beberapa mahasiswa mengaku kesulitan mempraktikkan teknik manajemen waktu dan manajemen emosi secara rutin. Sebagai solusi, pelaksana menyediakan follow-up singkat melalui grup WhatsApp untuk memberikan penguatan, pengingat, dan tips harian yang membantu peserta mempertahankan keterampilan yang telah dilatih.

Secara umum, meskipun berbagai kendala dihadapi selama pelaksanaan kegiatan, antusiasme mahasiswa PJKR menjadi faktor utama yang mendukung keberhasilan pelatihan self-management skills ini. Dalam sesi diskusi, beberapa mahasiswa secara terbuka menyampaikan apresiasi mereka terhadap pelatihan yang diberikan. Mereka mengungkapkan bahwa kegiatan ini sangat membantu dalam memahami sumber tekanan yang selama ini mereka alami, terutama terkait tuntutan akademik, aktivitas fisik, dan keseimbangan kehidupan pribadi. Beragam teknik coping dan keterampilan pengelolaan diri yang diajarkan dianggap memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental mereka, termasuk membantu meningkatkan fokus, mengurangi kecemasan, serta membangun rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik maupun kegiatan olahraga. Respons positif ini menjadi indikator nyata bahwa pelatihan yang dilakukan memberikan manfaat langsung bagi mahasiswa, sekaligus menjadi motivasi bagi tim pelaksana untuk terus mengembangkan program serupa pada masa mendatang. Kegiatan ini tidak hanya menjadi bentuk pengabdian kepada masyarakat, tetapi juga kontribusi nyata dalam mendukung penguatan kapasitas mental mahasiswa sebagai bagian penting dari pengembangan sumber daya manusia di lingkungan kampus.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa pelatihan self-management skills bagi mahasiswa PJKR UKAW Kupang telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan mereka dalam mengelola kesehatan mental. Melalui pendekatan psikoedukasi, latihan praktik, dan refleksi mandiri, mahasiswa memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya pengenalan diri, manajemen emosi, manajemen waktu, serta strategi *coping* adaptif dalam menghadapi tekanan akademik maupun aktivitas fisik. Pertumbuhan pemahaman ini tercermin dari perubahan sikap dan perilaku mahasiswa yang mulai menunjukkan kemampuan lebih baik dalam menata aktivitas, menyikapi stres, dan menjaga keseimbangan antara tuntutan kuliah serta kehidupan pribadi.

Meskipun beberapa kendala ditemukan selama proses pelaksanaan, seperti keterbatasan waktu, variasi tingkat pemahaman, hingga kesulitan teknis, antusiasme peserta menjadi faktor pendukung utama keberhasilan kegiatan ini. Respons positif dan apresiasi mahasiswa menunjukkan bahwa pelatihan ini dirasakan bermanfaat dan memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kesejahteraan mental mereka. Dengan mempertimbangkan hasil yang dicapai, kegiatan pelatihan self-management skills ini direkomendasikan untuk dikembangkan secara berkelanjutan, baik melalui sesi lanjutan maupun bentuk pendampingan lainnya, sehingga dapat semakin memperkuat kesehatan mental mahasiswa dan mendukung kualitas proses pendidikan di lingkungan kampus.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Amelia Jois Jaha, Dorteana, et al. *Psikologi Belajar: Teori, Aplikasi, dan Strategi di Kelas*. Bukuloka Literasi Bangsa, 2025.
- [2]. American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.)
- [3]. Ate, C. P., & Jaha, D. A. J. (2025). Dampak Mikroagresi Verbal pada Media Digital terhadap Motivasi Akademik Mahasiswa: Tinjauan Linguistik dan Psikologis. *HINEF: Jurnal Rumpun Ilmu Pendidikan*, 4(2), 79-85.
- [4]. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality*

- Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- [5]. Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2014). Self-control in school-age children. *Educational Psychologist*, 49(3), 199–217. <https://doi.org/10.1080/00461520.2014.926225>
- [6]. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- [7]. Jaha, D. A. J., Atty, J. C. ., Mae, R. M. ., Abanat, O. Y. ., & Ate, C. P. . (2025). PELATIHAN COPING STRESS PADA MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI PJKR, FKIP, UNIVERSITAS ARTHA WACANA KUPANG. *Pengabdian Masyarakat Ilmu Pendidikan*, 5(1), 1–5. Retrieved from <https://ojs.cbn.ac.id/index.php/pemimpin/article/view/1431>
- [8]. Jaha, D. A. J., Lumba, A. J., Rajagukguk, C. P. ., Benu, E. ., & Radja, S. D. . (2025). PELATIHAN GROWTH MINDSET DAN STRATEGI PEMBELAJARAN EFEKTIF BAGI MAHASISWA SEMESTER IV PJKR UKAW. *Pengabdian Masyarakat Ilmu Pendidikan*, 5(2), 54–59. <https://doi.org/10.37792/pemimpin.v5i2.1543>
- [9]. Jaha, D. A. J., & Ate, C. P. (2024). Manajemen stres pada mahasiswa semester akhir program studi pendidikan bahasa inggris universitas citra bangsa. *HINEF: Jurnal Rumpun Ilmu Pendidikan*, 3(2), 276–282.
- [10]. Kumaraswamy, N. (2013). Academic stress, anxiety and depression among college students: A brief review. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 5(1), 135–143.
- [11]. Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760–768. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>
- [12]. Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- [13]. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- [14]. Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
- [15]. Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2011). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. Routledge.