



SINOPSIS

Judul: Efektivitas Program Intervensi Kesehatan Mental dalam Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa

Peneliti: Dr. Maya Putri

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program intervensi kesehatan mental dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada. Program intervensi mencakup sesi konseling, pelatihan manajemen stres, dan teknik relaksasi. Penelitian ini melibatkan 80 mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi, dibagi menjadi dua kelompok: kelompok yang mengikuti program intervensi dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti program intervensi mengalami penurunan signifikan dalam tingkat stres akademik dan peningkatan kesejahteraan mental. Mahasiswa dalam kelompok intervensi melaporkan perbaikan dalam keterampilan mengelola stres, peningkatan kemampuan menghadapi tuntutan akademik, dan penurunan gejala stres yang berlebihan. Program ini juga memperbaiki rasa kontrol dan kepuasan akademik.

Sebagai kesimpulan, program intervensi kesehatan mental terbukti efektif dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini merekomendasikan integrasi program serupa dalam kurikulum universitas untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa dan membantu mereka mengelola stres dengan lebih baik. Program ini diharapkan dapat meningkatkan pengalaman akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan.

ZULFA ISNIANTO, SKM, MARS
SERDIK SPPK – POKJAR III
NO SERDIK 202409002052