

Edukasi Kesehatan Mental sebagai Upaya Penguatan Psikologi Kewirausahaan Mahasiswa Entrepreneurship

Nabila Rahmi Oktaviani¹, Muhammad Fikri Pratama^{2*}

¹Institut Teknologi dan Bisnis Tuban, Tuban, Indonesia

²UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Bandung, Indonesia

*e-mail korespondensi: muhammadfikripratama@uinsgd.ac.id

Abstract

Students of the Entrepreneurship Study Program face complex academic demands and high psychological pressure, which may affect their mental health and readiness to enter the entrepreneurial world. This community service activity in the form of a campus visit to UIN Malang aims to improve students' understanding, awareness, and mental readiness regarding self-awareness and mental health management strategies in the context of entrepreneurship. The method applied is an educational-participatory approach based on experiential learning, including material presentation, interactive discussion, guided reflection, and personal plan formulation. A total of 72 students from different cohorts of the Entrepreneurship Study Program at ITB Tuban participated. The results indicate that most participants actively engaged in discussions and reflections, were able to identify sources of stress and their emotional responses, and formulated realistic personal plans to maintain mental health. The activity provides short-term impacts in raising awareness and implementing stress management strategies, and long-term impacts in fostering an organizational culture that cares about mental health and the potential integration of the material into the curriculum. This program effectively combines psychological and entrepreneurial perspectives, although its duration is limited and participant engagement varies. It is recommended that the activity be conducted regularly, complemented by ongoing mentoring and collaboration with alumni and relevant institutions.

Keywords: *Entrepreneurship; Experiential learning; Mental health; Self-awareness*

Abstrak

Mahasiswa Program Studi Entrepreneurship dihadapkan pada tuntutan akademik yang kompleks dan tekanan psikologis tinggi yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental dan kesiapan mereka dalam menghadapi dunia kewirausahaan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk kunjungan ke UIN Malang bertujuan meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan kesiapan mental mahasiswa terkait self-awareness dan strategi pengelolaan kesehatan mental dalam konteks kewirausahaan. Metode yang digunakan adalah edukatif-partisipatif berbasis experiential learning, meliputi pemaparan materi, diskusi interaktif, refleksi terarah, dan perumusan rencana personal. Peserta berjumlah 72 mahasiswa dari lintas angkatan Program Studi Entrepreneurship ITB Tuban. Hasil kegiatan menunjukkan mayoritas peserta aktif dalam diskusi dan refleksi, mampu mengidentifikasi sumber stres dan respons emosional diri, serta merumuskan rencana personal yang realistis untuk menjaga kesehatan mental. Kegiatan ini memberikan dampak jangka pendek berupa peningkatan kesadaran dan penerapan strategi pengelolaan stres, serta dampak jangka panjang berupa terbentuknya budaya organisasi yang peduli kesehatan mental dan potensi integrasi materi ke kurikulum. Kegiatan ini efektif dalam menggabungkan perspektif psikologi dan kewirausahaan, meskipun durasi terbatas dan partisipasi peserta belum merata. Disarankan kegiatan dilaksanakan berkala, disertai pendampingan lanjutan dan kolaborasi dengan alumni serta institusi terkait.

Kata Kunci: *Experiential learning; Kesehatan mental; Kewirausahaan; Self-awareness*

Accepted: 2026-02-02

Published: 2026-04-16

PENDAHULUAN

Mahasiswa Program Studi Entrepreneurship saat ini dihadapkan pada berbagai tuntutan yang kompleks, meliputi beban akademik yang tinggi, ekspektasi untuk terus menghasilkan ide-ide kreatif dan inovatif, serta tekanan psikologis untuk mampu bersaing dan menjadi pribadi yang mandiri di masa depan. Berbeda dengan mahasiswa pada program studi lain, mahasiswa entrepreneurship dituntut untuk mampu mengelola ketidakpastian, risiko kegagalan, serta tuntutan

multitasking dalam proses pengembangan ide bisnis. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa entrepreneurship cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa program studi lain karena karakteristik tuntutan tersebut (Shepherd & Haynie, 2009; Baron, 2008). Tekanan psikologis yang tidak terkelola dengan baik berpotensi berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa, yang pada akhirnya dapat menghambat produktivitas, motivasi belajar, serta kesiapan mereka dalam menghadapi dunia kewirausahaan yang penuh tantangan (Ikhsam & Aisyah, 2025).

Program Studi Entrepreneurship Institut Teknologi dan Bisnis (ITB) Tuban memiliki 68 mahasiswa aktif yang terdiri dari 41 mahasiswa angkatan 2025 dan 27 mahasiswa angkatan 2024. Sebagai program studi yang dirancang untuk mencetak wirausahawan muda, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang kompleks, meliputi pengembangan ide bisnis, kreativitas dalam berinovasi, serta kemampuan menghadapi risiko dan ketidakpastian dalam berwirausaha. Kondisi ini menimbulkan tekanan psikologis yang cukup tinggi, di mana mahasiswa harus mampu mengelola beban akademik sambil mempersiapkan diri menghadapi dunia bisnis yang kompetitif. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh Himpunan Mahasiswa (HIMA) Entrepreneurship ITB Tuban pada bulan November 2025, ditemukan bahwa sejumlah mahasiswa mengeluhkan kesulitan dalam mengelola stres, mengalami kecemasan berlebih terhadap kegagalan, dan kehilangan motivasi belajar akibat tekanan yang dihadapi.

Kondisi awal mitra (mahasiswa) sebelum kegiatan ini menunjukkan beberapa indikasi permasalahan yang signifikan. Pertama, sebagian besar mahasiswa belum memiliki pemahaman yang memadai tentang pentingnya kesehatan mental dalam mendukung proses pembelajaran dan kesiapan berwirausaha. Kedua, mahasiswa cenderung mengabaikan gejala-gejala awal gangguan kesehatan mental seperti *burnout*, kecemasan, dan demotivasi, sehingga permasalahan tersebut tidak tertangani dengan baik. Ketiga, belum ada program terstruktur di lingkungan kampus yang secara khusus mengintegrasikan edukasi kesehatan mental dengan pengembangan karakter kewirausahaan. Keempat, mahasiswa memiliki keterbatasan akses terhadap informasi dan praktik terbaik tentang *self-awareness* serta strategi pengelolaan kesehatan mental dari perspektif psikologi kewirausahaan. Kondisi-kondisi ini berdampak pada rendahnya resiliensi mental mahasiswa, yang tercermin dari menurunnya partisipasi aktif dalam kegiatan akademik dan kemahasiswaan, serta kurangnya kepercayaan diri dalam mengembangkan ide-ide bisnis.

Permasalahan utama mitra yang menjadi fokus kegiatan ini adalah rendahnya pemahaman dan kesadaran mahasiswa Program Studi Entrepreneurship ITB Tuban terhadap pentingnya *self-awareness* dan kesehatan mental sebagai fondasi dalam membangun karakter wirausaha yang memiliki resiliensi tinggi. Permasalahan ini bersifat spesifik karena tidak hanya berkaitan dengan kesehatan mental secara umum, tetapi juga dengan bagaimana kesehatan mental tersebut berperan dalam konteks kewirausahaan di mana kemampuan mengelola emosi, bangkit dari kegagalan, dan mempertahankan motivasi menjadi kunci kesuksesan. Mahasiswa belum memahami bahwa kesehatan mental bukan hanya tentang menghindari gangguan psikologis, tetapi juga tentang membangun *psychological capital* yang mencakup *self-efficacy*, *optimism*, *hope*, dan *resilience* (Luthans et al., 2017). Ketiadaan pemahaman ini menyebabkan mahasiswa tidak memiliki strategi yang efektif untuk menghadapi tekanan dalam proses belajar dan berbisnis.

Self-awareness atau kesadaran diri merupakan kemampuan individu untuk mengenali emosi, kekuatan, kelemahan, nilai, serta motivasi diri, yang berperan penting dalam pengambilan keputusan dan pengelolaan stres (Goleman, 1995). Dalam konteks kewirausahaan, *self-awareness* membantu individu memahami kapasitas diri, mengelola emosi ketika menghadapi kegagalan,

serta membangun resiliensi mental yang diperlukan untuk bangkit dari berbagai tantangan (Cardon & Kirk, 2015). Resiliensi mental, sebagaimana dikemukakan oleh Luthans et al. (2017), merupakan salah satu komponen utama *psychological capital* yang terbukti berpengaruh signifikan terhadap keberhasilan wirausaha. Meskipun demikian, kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental dan self-awareness belum sepenuhnya dimiliki dan dipraktikkan oleh mahasiswa, sehingga diperlukan intervensi edukatif yang terstruktur, aplikatif, dan berbasis pengalaman langsung untuk meningkatkan pemahaman tersebut.

Urgensi penanganan permasalahan ini didukung oleh berbagai kajian empiris yang menunjukkan pentingnya kesehatan mental dalam pendidikan kewirausahaan. Penelitian Stephan (2018) membuktikan bahwa wirausahawan dengan kesehatan mental yang baik cenderung lebih kreatif, inovatif, dan mampu bertahan dalam menghadapi kegagalan bisnis. Dalam konteks mahasiswa, Conley et al. (2015) menemukan bahwa intervensi edukasi kesehatan mental dapat meningkatkan *self-awareness* dan kemampuan regulasi emosi secara signifikan, yang pada gilirannya meningkatkan performa akademik dan kesiapan memasuki dunia kerja. Lebih lanjut, Baron (2008) menekankan bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan kompetensi penting dalam *entrepreneurial process*, di mana wirausahawan harus mampu mengelola emosi positif dan negatif agar dapat membuat keputusan yang tepat di tengah ketidakpastian. Kajian-kajian ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan mental bukan sekadar program pelengkap, tetapi merupakan kebutuhan mendasar dalam pendidikan kewirausahaan.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan mental efektif dalam meningkatkan *well-being* serta kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dan profesional. Conley et al. (2015) menemukan bahwa intervensi berbasis edukasi kesehatan mental mampu meningkatkan *self-awareness* dan kemampuan regulasi emosi mahasiswa secara signifikan. Selain itu, pendekatan *experiential learning* melalui kegiatan pembelajaran berbasis pengalaman di institusi yang memiliki kompetensi di bidang psikologi dinilai lebih efektif dalam mendorong perubahan sikap dan perilaku dibandingkan metode pembelajaran konvensional (Giles et al., 2020). Dalam konteks pendidikan kewirausahaan, integrasi pengembangan kesehatan mental dengan *entrepreneurial mindset* telah diterapkan di berbagai perguruan tinggi dan menunjukkan hasil positif, di mana mahasiswa dengan kesehatan mental yang baik cenderung lebih kreatif, inovatif, serta memiliki ketahanan dalam menghadapi kegagalan bisnis (Stephan, 2018). Temuan-temuan empiris tersebut menjadi landasan konseptual dalam perancangan kegiatan ini.

Namun demikian, sebagian besar program edukasi kesehatan mental yang ada saat ini bersifat generik dan tidak secara spesifik dirancang untuk konteks mahasiswa *entrepreneurship*. Program-program tersebut cenderung fokus pada penanganan gangguan mental secara klinis, tanpa mengintegrasikannya dengan pengembangan *entrepreneurial mindset*. Di sisi lain, pendidikan kewirausahaan di Indonesia umumnya lebih menekankan pada aspek teknis bisnis seperti *business model*, *marketing*, dan *financial management*, namun kurang memberikan perhatian pada aspek psikologis wirausahawan (Saptono & Wibowo, 2018). Kesenjangan inilah yang menjadi ruang bagi pengembangan model pengabdian yang lebih holistik dan kontekstual. Giles et al. (2020) menyarankan bahwa *experiential learning* melalui kunjungan studi ke institusi yang memiliki kompetensi spesifik terbukti lebih efektif dalam mengubah sikap dan perilaku dibandingkan metode pembelajaran konvensional di kelas, karena memberikan pengalaman langsung dan interaksi dengan para ahli.

Berdasarkan analisis permasalahan dan kajian literatur tersebut, HIMA Entrepreneurship ITB Tuban menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sivitas akademika dalam bentuk *Study Campus* yang dilaksanakan pada tanggal 19-20 Desember 2025, dengan melibatkan 72 peserta. Keunikan program pengabdian ini terletak pada integrasi lintas disiplin antara psikologi dan kewirausahaan melalui pendekatan *experiential learning* berbasis kunjungan akademik. Program ini tidak hanya memberikan edukasi kesehatan mental secara teoritis, tetapi juga menghadirkan perspektif aplikatif tentang bagaimana kesehatan mental dan *self-awareness* berperan dalam membentuk psikologi kewirausahaan yang sukses. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dipilih sebagai mitra karena memiliki Fakultas Psikologi dengan narasumber ahli serta Pusat Pengembangan Bisnis (P2B) yang memberikan perspektif praktis tentang entrepreneurship. Model pengabdian ini dirancang untuk mahasiswa entrepreneurship dengan mengintegrasikan tiga komponen utama: (1) edukasi *self-awareness* dari perspektif psikologi, (2) strategi pengelolaan kesehatan mental dalam konteks kewirausahaan, dan (3) pembelajaran langsung dari praktisi dan akademisi melalui kunjungan akademik. Melalui program ini, diharapkan mahasiswa tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mengalami transformasi kesadaran dan kesiapan mental yang lebih baik dalam menghadapi tantangan sebagai calon wirausaha yang memiliki resiliensi tinggi.

METODE

Sasaran Kegiatan

Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah mahasiswa Program Studi Entrepreneurship Institut Teknologi dan Bisnis Tuban. Peserta yang terlibat berjumlah 72 mahasiswa, yang terdiri dari mahasiswa Program Studi Entrepreneurship lintas angkatan serta beberapa mahasiswa dari program studi lain. Pemilihan mahasiswa sebagai sasaran kegiatan didasarkan pada kebutuhan mereka terhadap penguatan aspek psikologis, khususnya *self-awareness* dan kesehatan mental, yang berperan penting dalam menunjang kesiapan akademik, pengambilan keputusan, serta ketahanan mental dalam menghadapi tantangan dunia kewirausahaan. Mahasiswa dipandang sebagai kelompok strategis karena berada pada fase perkembangan dewasa awal yang rentan terhadap tekanan akademik dan tuntutan pencapaian masa depan.

Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan di lingkungan akademik Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai mitra institusi. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada relevansi kompetensi mitra dalam bidang psikologi dan pengembangan sumber daya mahasiswa. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Desember 2025 dan berlangsung dalam satu rangkaian kegiatan edukatif yang terstruktur. Lingkungan akademik dipilih untuk mendukung suasana belajar yang kondusif serta memfasilitasi interaksi antara peserta dan narasumber secara optimal.

Bentuk dan Desain Kegiatan

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah metode edukatif-partisipatif, yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam setiap tahapan kegiatan. Pendekatan ini dilakukan melalui kombinasi penyampaian materi, diskusi interaktif, dan refleksi pengalaman (Muhtarom, 2019). Metode edukatif digunakan untuk memberikan pemahaman konseptual mengenai *self-awareness* dan kesehatan mental, sedangkan pendekatan partisipatif bertujuan mendorong mahasiswa untuk terlibat secara aktif, berbagi pengalaman, serta merefleksikan kondisi psikologis diri mereka. Pendekatan ini dipilih karena dinilai efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman peserta terhadap isu psikologis yang bersifat personal dan kontekstual.

Materi dan Bahan Kegiatan

Materi kegiatan difokuskan pada topik *self-awareness*, kesehatan mental, dan resiliensi psikologis mahasiswa dalam konteks kewirausahaan. Materi disusun berdasarkan kajian literatur di bidang psikologi dan kewirausahaan, kemudian disesuaikan dengan karakteristik mahasiswa entrepreneurship. Penyampaian materi dilakukan oleh narasumber yang memiliki latar belakang keilmuan psikologi dan pengalaman dalam pengembangan mahasiswa. Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi modul presentasi dalam bentuk slide, media visual pendukung, serta lembar refleksi tertulis yang digunakan untuk menggali pemahaman dan persepsi peserta setelah mengikuti kegiatan. Seluruh bahan disiapkan oleh tim pengabdian dan digunakan sebagai sarana utama dalam proses edukasi dan evaluasi.

Tahapan Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dilaksanakan dalam bentuk sesi edukatif dan reflektif terstruktur dengan total durasi kegiatan utama sekitar 180 menit. Kegiatan diawali dengan sesi pemaparan materi mengenai *self-awareness* dan kesehatan mental selama kurang lebih 60 menit, yang mencakup penjelasan konseptual, contoh kasus, serta pemaparan pengalaman praktis dari narasumber. Sesi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dasar yang komprehensif kepada peserta mengenai pentingnya kesehatan mental dalam konteks kewirausahaan.

Setelah sesi pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi interaktif selama kurang lebih 45 menit. Diskusi dilakukan secara klasikal dan kelompok kecil, di mana peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan pengalaman pribadi terkait stres akademik, tantangan pengembangan ide bisnis, serta strategi yang selama ini digunakan untuk mengelola tekanan psikologis. Setiap kelompok kemudian menyampaikan hasil diskusi secara singkat kepada seluruh peserta untuk memperkaya perspektif dan pembelajaran bersama.

Tahap berikutnya adalah sesi refleksi terarah yang berlangsung selama kurang lebih 45 menit. Pada sesi ini, peserta diminta untuk mengisi lembar refleksi tertulis yang berisi pertanyaan panduan, seperti identifikasi sumber stres utama, bentuk respon emosional yang sering muncul, serta strategi pengelolaan diri yang ingin dikembangkan ke depan. Refleksi ini bertujuan untuk membantu peserta mengenali kondisi psikologis diri dan meningkatkan *self-awareness* secara lebih mendalam.

Sebagai bentuk penguatan hasil kegiatan, sesi terakhir difokuskan pada perumusan rencana pengembangan personal selama kurang lebih 30 menit. Peserta diarahkan untuk menyusun rencana sederhana terkait upaya menjaga kesehatan mental dan penguatan *self-awareness* dalam aktivitas akademik maupun kewirausahaan. Output yang dihasilkan peserta berupa refleksi tertulis dan rencana personal pengelolaan kesehatan mental, yang kemudian dikumpulkan sebagai bagian dari data evaluasi kegiatan.

Teknik Evaluasi dan Alat Ukur

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengombinasikan observasi partisipatif dan analisis kualitatif terhadap output peserta. Tim melakukan observasi terhadap tingkat keterlibatan peserta selama sesi pemaparan materi, diskusi, dan refleksi. Selain itu, refleksi tertulis dan rencana personal yang disusun oleh peserta dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk mengidentifikasi perubahan pemahaman, kesadaran diri, serta sikap peserta terhadap pentingnya kesehatan mental.

Tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan beberapa indikator, yaitu: (1) keaktifan peserta dalam diskusi dan refleksi, (2) kemampuan peserta mengidentifikasi sumber stres dan respon emosional diri, serta (3) munculnya rencana personal yang realistis dan relevan untuk menjaga kesehatan mental. Indikator-indikator tersebut mencerminkan perubahan sikap dan kesadaran psikologis mahasiswa sebagai sasaran utama kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan dan Pencapaian Tujuan

Kegiatan pengabdian kepada mahasiswa sivitas akademika ITB Tuban dalam bentuk kunjungan ke UIN Malang dilaksanakan pada bulan Desember 2025 di lingkungan akademik Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang dengan melibatkan 72 peserta yang terdiri dari 41 mahasiswa Prodi Entrepreneurship angkatan 2025, 27 mahasiswa Prodi Entrepreneurship angkatan 2024, serta 4 peserta dari program studi lain dan luar kampus. Kegiatan ini dirancang dengan metode edukatif-partisipatif yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam setiap tahapan kegiatan melalui kombinasi penyampaian materi, diskusi interaktif, dan refleksi pengalaman. Lingkungan akademik UIN Malang dipilih karena memiliki kompetensi yang kuat di bidang psikologi dan pengembangan sumber daya mahasiswa, sehingga dapat menyediakan suasana belajar yang kondusif serta memfasilitasi interaksi antara peserta dan narasumber secara optimal. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam satu rangkaian kegiatan edukatif terstruktur dengan total durasi kegiatan utama sekitar 180 menit, yang terbagi dalam empat tahapan utama sesuai dengan desain yang telah ditetapkan.

Tahap pertama kegiatan ini berupa sesi pemaparan materi mengenai self-awareness dan kesehatan mental yang berlangsung selama kurang lebih 60 menit dan disampaikan oleh tiga narasumber kompeten dari UIN Malang, yaitu narasumber dari Pusat Pengembangan Bisnis (P2B) yang membahas entrepreneurial mindset serta tantangan psikologis yang dihadapi wirausahawan pemula, narasumber dari Fakultas Psikologi UIN Malang yang menyampaikan materi tentang self-awareness beserta teknik praktis untuk mengenali kondisi mental diri, serta paparan komprehensif mengenai korelasi antara kesehatan mental dan kesuksesan dalam dunia bisnis. Materi disusun berdasarkan kajian literatur di bidang psikologi dan kewirausahaan, disesuaikan dengan karakteristik mahasiswa entrepreneurship, dan disampaikan melalui modul presentasi berupa slide serta media visual pendukung, dengan metode penyampaian yang mencakup penjelasan konseptual, contoh kasus nyata, dan pengalaman praktis narasumber guna memberikan pemahaman dasar yang komprehensif tentang pentingnya kesehatan mental dalam konteks kewirausahaan.



Gambar 1. Sesi study campus di UIN Malang dengan narasumber dari Fakultas Psikologi dan P2B

Tahap kedua merupakan sesi diskusi interaktif yang berlangsung selama kurang lebih 45 menit dan dilaksanakan secara klasikal serta dalam kelompok kecil, di mana peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan pengalaman pribadi terkait stres akademik, tantangan

dalam pengembangan ide bisnis, serta strategi yang selama ini digunakan untuk mengelola tekanan psikologis, kemudian setiap kelompok menyampaikan hasil diskusi secara singkat kepada seluruh peserta guna memperkaya perspektif dan pembelajaran bersama. Hasil observasi selama sesi diskusi menunjukkan bahwa mayoritas peserta terlibat aktif dalam berbagi pengalaman dan mengajukan pertanyaan kepada narasumber maupun sesama peserta, bahkan beberapa peserta menyadari bahwa rekan-rekan mereka menghadapi tantangan serupa sehingga menumbuhkan rasa tidak sendirian dan meningkatkan motivasi untuk saling mendukung, yang secara keseluruhan mencerminkan tingginya tingkat engagement dan ketertarikan peserta terhadap topik yang dibahas serta efektivitas metode partisipatif dalam mendorong keterlibatan aktif peserta.

Tahap ketiga merupakan sesi refleksi terarah yang berlangsung selama kurang lebih 45 menit, di mana peserta diminta mengisi lembar refleksi tertulis berisi pertanyaan panduan seperti identifikasi sumber stres utama, bentuk respons emosional yang sering muncul, serta strategi pengelolaan diri yang ingin dikembangkan ke depan, dengan tujuan membantu peserta mengenali kondisi psikologis diri dan meningkatkan *self-awareness* secara lebih mendalam. Hasil analisis terhadap refleksi tertulis menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mengidentifikasi sumber stres yang dialami, antara lain tuntutan akademik, ketidakpastian masa depan, tekanan finansial, serta kekhawatiran akan kegagalan dalam mengembangkan ide bisnis, sekaligus mengenali pola respons emosional yang sering muncul seperti kecemasan berlebihan, penurunan motivasi, gangguan tidur, dan kecenderungan menarik diri, yang mengindikasikan adanya peningkatan *self-awareness* sebagai salah satu tujuan utama kegiatan.



Gambar 2. Sesi diskusi kelompok dan refleksi terarah

Tahap keempat merupakan sesi perumusan rencana pengembangan personal yang berlangsung selama kurang lebih 30 menit, di mana peserta diarahkan untuk menyusun rencana sederhana terkait upaya menjaga kesehatan mental dan penguatan *self-awareness* dalam aktivitas akademik maupun kewirausahaan, dengan output berupa refleksi tertulis dan rencana personal pengelolaan kesehatan mental yang dikumpulkan sebagai bagian dari data evaluasi kegiatan. Hasil analisis terhadap rencana personal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas peserta mampu merumuskan rencana yang realistis dan relevan dengan kondisi masing-masing, seperti penjadwalan waktu istirahat yang cukup, pelaksanaan aktivitas fisik secara teratur, praktik journaling untuk refleksi diri, penerapan teknik pernapasan guna mengelola kecemasan, serta membangun komunikasi

terbuka dengan teman atau mentor ketika mengalami tekanan, yang mengindikasikan bahwa peserta tidak hanya memperoleh pemahaman konseptual, tetapi juga menunjukkan perubahan sikap yang lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mental.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengombinasikan observasi partisipatif dan analisis kualitatif terhadap output peserta. Tim melakukan observasi terhadap tingkat keterlibatan peserta selama sesi pemaparan materi, diskusi, dan refleksi. Selain itu, refleksi tertulis dan rencana personal yang disusun oleh peserta dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk mengidentifikasi perubahan pemahaman, kesadaran diri, serta sikap peserta terhadap pentingnya kesehatan mental. Tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan beberapa indikator yang telah ditetapkan dalam metode evaluasi, yaitu: (1) keaktifan peserta dalam diskusi dan refleksi, (2) kemampuan peserta mengidentifikasi sumber stres dan respon emosional diri, serta (3) munculnya rencana personal yang realistis dan relevan untuk menjaga kesehatan mental.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pencapaian Tujuan Kegiatan

Indikator Keberhasilan	Hasil Observasi dan Analisis Kualitatif
Keaktifan peserta dalam diskusi dan refleksi	Mayoritas peserta terlibat aktif dalam diskusi kelompok, mengajukan pertanyaan, dan berbagi pengalaman pribadi
Kemampuan mengidentifikasi sumber stres dan respon emosional diri	Sebagian besar peserta mampu mengidentifikasi dengan baik sumber stres (akademik, finansial, ketidakpastian masa depan) dan pola respon emosional (kecemasan, demotivasi, gangguan tidur)
Munculnya rencana personal yang realistis dan relevan	Mayoritas peserta berhasil merumuskan rencana konkret seperti journaling, teknik pernapasan, komunikasi terbuka, dan manajemen waktu istirahat

Ketiga indikator pada Tabel 1 menunjukkan hasil yang positif dan mencerminkan tercapainya tujuan kegiatan dalam meningkatkan pemahaman, kesadaran diri, serta kesiapan mental mahasiswa, yang sejalan dengan temuan Conley et al. (2015) bahwa edukasi kesehatan mental berbasis refleksi dan diskusi interaktif mampu meningkatkan *self-awareness* dan regulasi emosi mahasiswa secara signifikan. Selain itu, perubahan sikap yang ditunjukkan melalui munculnya rencana personal yang proaktif mengindikasikan terbentuknya *psychological capital* sebagaimana dikemukakan oleh Luthans et al. (2007), yang meliputi *self-efficacy*, *optimism*, *hope*, dan *resilience*, di mana keempat komponen tersebut merupakan prediktor kuat kesuksesan wirausaha karena membantu individu tetap termotivasi dan produktif meskipun menghadapi berbagai hambatan.

Dampak Kegiatan dan Perubahan pada Mitra

Dalam jangka panjang, kegiatan ini diharapkan mampu membentuk generasi wirausahawan muda yang tidak hanya kompeten secara teknis, tetapi juga memiliki resiliensi mental yang tinggi sebagai kunci keberhasilan dalam dunia kewirausahaan, mengingat wirausahawan dituntut untuk mampu bangkit dari kegagalan, beradaptasi terhadap perubahan pasar, dan tetap termotivasi meskipun menghadapi berbagai hambatan. Melalui pemahaman yang lebih baik mengenai *self-awareness* dan kesehatan mental, mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan strategi adaptif dalam menghadapi stres dan tekanan sehingga tidak mudah menyerah ketika mengalami kegagalan ide bisnis atau penolakan dari investor maupun konsumen, sejalan dengan temuan Baron (2008) yang menegaskan bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan kompetensi penting dalam

entrepreneurial process guna mendukung pengambilan keputusan yang tepat di tengah ketidakpastian.



Gambar 3. Sesi perumusan rencana personal dan komitmen peserta

Dampak jangka panjang lainnya dari kegiatan ini adalah terbentuknya budaya organisasi di HIMA Entrepreneurship yang lebih peduli terhadap kesehatan mental anggotanya, ditandai dengan komitmen pengurus HIMA yang dilantik pada rangkaian kegiatan ini untuk mengintegrasikan aspek kesehatan mental dalam setiap program kerja, seperti penyediaan sesi mentoring yang tidak hanya berfokus pada aspek bisnis tetapi juga pengembangan karakter dan kesejahteraan psikologis, penyelenggaraan workshop berkala tentang stress management dan self-development, serta pembentukan support group sebagai wadah berbagi pengalaman dan dukungan emosional. Komitmen tersebut menunjukkan bahwa kegiatan memberikan dampak tidak hanya pada individu peserta, tetapi juga pada level organisasi kemahasiswaan, bahkan mulai memengaruhi level institusi, di mana hasil kegiatan ini menjadi bahan pertimbangan bagi pengelola Program Studi Entrepreneurship ITB Tuban untuk mengintegrasikan materi kesehatan mental ke dalam kurikulum maupun kegiatan ko-kurikuler.

Keunggulan, Kelemahan, dan Peluang Pengembangan

Keunggulan utama kegiatan ini terletak pada model integrasi lintas disiplin yang menggabungkan perspektif psikologi dan kewirausahaan melalui pendekatan experiential learning serta metode edukatif-partisipatif, yang terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa karena tidak hanya menekankan aspek teoretis, tetapi juga mendorong partisipasi aktif melalui diskusi, refleksi, dan perumusan rencana personal. Pemilihan UIN Malang sebagai mitra menjadi nilai tambah mengingat reputasinya yang kuat di bidang psikologi serta keberadaan Pusat Pengembangan Bisnis yang aktif mendampingi mahasiswa dalam pengembangan usaha, didukung oleh keterlibatan narasumber yang kompeten dan berpengalaman sehingga mampu menyampaikan materi secara komunikatif dan relevan dengan konteks kehidupan mahasiswa, sementara penerapan diskusi interaktif dan refleksi terarah memungkinkan terjadinya peer learning yang menjadikan proses pembelajaran lebih bermakna dan aplikatif.

Namun demikian, kegiatan ini masih memiliki beberapa kelemahan yang perlu menjadi perhatian pada pelaksanaan selanjutnya, di antaranya keterbatasan durasi sesi utama yang hanya berlangsung selama 180 menit sehingga beberapa materi yang memerlukan praktik langsung,

seperti teknik mindfulness dan cognitive restructuring, belum dapat dipraktikkan secara mendalam oleh peserta, serta adanya perbedaan tingkat partisipasi dalam diskusi kelompok, di mana sebagian peserta yang cenderung introvert kurang aktif meskipun memiliki kebutuhan dan pertanyaan yang sama pentingnya. Kondisi ini menunjukkan perlunya strategi fasilitasi yang lebih inklusif agar seluruh peserta dapat terlibat secara optimal, selain itu evaluasi dampak jangka panjang juga belum dilakukan secara sistematis karena keterbatasan waktu dan sumber daya sehingga ke depan diperlukan follow-up evaluasi dalam jangka waktu yang lebih panjang, misalnya 3–6 bulan setelah kegiatan, untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai konsistensi penerapan strategi pengelolaan kesehatan mental dalam kehidupan mahasiswa.

Secara keseluruhan, kegiatan kunjungan ke UIN Malang berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan kesiapan mental mahasiswa Program Studi Entrepreneurship ITB Tuban dalam menghadapi tantangan kewirausahaan, serta memberikan kontribusi nyata melalui transfer pengetahuan, perubahan sikap dan perilaku, dan pembentukan budaya organisasi yang lebih peduli terhadap kesehatan mental. Meskipun masih terdapat beberapa kelemahan yang perlu diperbaiki, kegiatan ini telah membuka peluang pengembangan program lanjutan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan, sekaligus memperkuat jaringan kolaborasi antara ITB Tuban dan institusi lain dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan kewirausahaan yang bersifat holistik.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk kunjungan UIN Malang berhasil meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan kesiapan mental mahasiswa Program Studi Entrepreneurship ITB Tuban terkait *self-awareness* dan kesehatan mental dalam kewirausahaan, ditunjukkan oleh keaktifan peserta, kemampuan mengidentifikasi stres dan respons emosional, serta munculnya rencana personal yang realistis. Dampak jangka pendek terlihat pada penerapan strategi pengelolaan stres, sementara dampak jangka panjang tercermin dari terbentuknya budaya organisasi yang peduli kesehatan mental dan potensi integrasi materi ini ke kurikulum. Model pengabdian yang menggabungkan psikologi dan kewirausahaan melalui experiential learning terbukti efektif, meski terdapat keterbatasan durasi, partisipasi peserta yang belum merata, dan evaluasi jangka panjang yang belum sistematis; untuk itu, disarankan kegiatan dilaksanakan berkala, dilengkapi pendampingan lanjutan, melibatkan alumni, dan dilakukan follow-up evaluasi.

Rekomendasi

Rekomendasi pengembangan kegiatan ke depan meliputi penyelenggaraan kegiatan serupa secara berkala dengan durasi lebih panjang agar materi dapat dipraktikkan secara lebih mendalam, terutama yang berkaitan dengan pengelolaan kegagalan, pengembangan pola pikir positif, dan peningkatan resiliensi mental bagi mahasiswa yang menekuni kewirausahaan. Selain itu, disarankan dikembangkan program pendampingan lanjutan bagi mahasiswa yang membutuhkan dukungan intensif, melibatkan konselor atau psikolog profesional, serta menghadirkan alumni entrepreneurship yang sukses sebagai role model untuk berbagi pengalaman nyata dalam mengelola kesehatan mental di tengah tantangan bisnis. Kemitraan strategis dengan institusi lain, seperti klinik psikologi, lembaga pelatihan soft skill, atau komunitas entrepreneur, juga dapat memperkaya sumber daya dan keahlian yang tersedia. Pengurus HIMA Entrepreneurship periode berikutnya diharapkan menjadikan kesehatan mental sebagai salah satu pilar utama program kerja, sehingga budaya peduli kesehatan mental dapat terus berkembang dan menjadi bagian integral dari ekosistem pendidikan entrepreneurship di ITB Tuban.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R. A. (2008). The role of affect in the entrepreneurial process. *Academy of management Review*, 33(2), 328-340. <https://doi.org/10.5465/amr.2008.31193166>
- Cardon, M. S., & Kirk, C. P. (2015). Entrepreneurial passion as mediator of the self-efficacy to persistence relationship. *Entrepreneurship theory and practice*, 39(5), 1027-1050. <https://doi.org/10.1111/etap.12089>
- Conley, C. S., Durlak, J. A., & Kirsch, A. C. (2015). A meta-analysis of universal mental health prevention programs for higher education students. *Prevention science*, 16(4), 487-507. <https://doi.org/10.1007/s11121-015-0543-1>
- Giles, S., Jackson, C., & Stephen, N. (2020). Barriers to fieldwork in undergraduate geoscience degrees. *Nature Reviews Earth & Environment*, 1(2), 77-78. <https://doi.org/10.1038/s43017-020-0022-5>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Ikhsam, A. S. Y. ., & Aisyah, S. . (2025). Pengaruh Stres Kerja dan Motivasi Belajar terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa: Literature Review. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 3 (04). <https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/jimu/article/view/1607>
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*, 4(1), 339-366. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>
- Muhtarom, A. (2019). Participation Action Research dalam Membangun Kesadaran Pendidikan Anak di Lingkungan Perkampungan Transisi Kota. *Dimas: Jurnal Pemikiran Agama Untuk Pemberdayaan*, 18(2), 259. <https://doi.org/10.21580/dms.2018.182.326>
- Saptono, A., & Wibowo, A. (2018). Do learning environment and self-efficacy impact on student's entrepreneurial attitude?. *International Journal of Entrepreneurship*, 22(4), 1-11.
- Shepherd, D., & Haynie, J. M. (2009). Family business, identity conflict, and an expedited entrepreneurial process: A process of resolving identity conflict. *Entrepreneurship theory and practice*, 33(6), 1245-1264. <https://doi.org/10.1111/j.1540-6520.2009.00344.x>
- Stephan, U. (2018). Entrepreneurs' mental health and well-being: A review and research agenda. *Academy of Management Perspectives*, 32(3), 290-322. <https://doi.org/10.5465/amp.2017.0001>