



Cendekia Mengabdi : Jurnal Pengabdian Masyarakat



Penguatan regulasi diri sebagai strategi promosi kesehatan mental mahasiswa melalui program psikoedukasi di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Strengthening self-regulation as a strategy for promoting student mental health through the psychoeducation program at Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Mirawati¹, Niken Setyaningrum², Fitriah M.Suud³, Anniez Rachmawati Musslifah⁴

¹Prodi Psikologi Universitas Potensi Utama, Sumatera Utara, Indonesia

²Prodi Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta

³Psikologi Pendidikan Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

⁴Prodi Psikologi, Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

Article Information

Received: 21 February 2026

Revised : 23 February 2026

Accepted: 25 February 2026

Available online:

<https://journal.ycsn.org/index.php/JPM>

Keywords: community service; mental health promotion; psychoeducation; self-regulation; student mental health.

Kata kunci: kesehatan mental mahasiswa; pengabdian masyarakat; promosi kesehatan mental; psikoedukasi; regulasi diri.

Correspondence

Name: Mirawati

Phone: 082366338588

E-mail: miraterrible@gmail.com

E-ISSN: 3064-3155

ABSTRACT

Background: College students face academic, social, and personal demands that can impact their mental health. Limited self-regulation can potentially lead to stress, anxiety, and difficulty managing emotions and behavior. Self-regulation is a crucial skill for adaptively directing thoughts, emotions, and behavior to achieve goals and maintain mental well-being.

The purpose of this community service activity is to strengthen students' self-regulation as a strategy for promoting mental health through a psychoeducational program.

This community service program, using a service learning **method**, was implemented through self-regulation psychoeducation for 22 students at Muhammadiyah University of Yogyakarta. A descriptive qualitative approach was used to evaluate participants' experiences and understanding after the activity through open-ended questions. Written response data from before and after the activity were analyzed thematically using NVIVO 12 to determine the impact of the activity on promoting student mental health.

The results of the activity indicated that students had an initial awareness of self-regulation, which emerged primarily in situations of academic stress, anxiety, and decreased motivation. The psychoeducational program helped students develop cognitive, emotional, and behavioral self-regulation strategies, resulting in improved learning focus, discipline, and more adaptive emotional management.

In conclusion, the psychoeducation-based self-regulation strengthening program with qualitative analysis of student experiences is effective as a promotive and preventive effort for mental health and contributes to building psychological resilience of students in the university environment.

ABSTRAK

Latar Belakang : Mahasiswa menghadapi tuntutan akademik, sosial, dan personal yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Keterbatasan regulasi diri berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, serta kesulitan mengelola emosi dan perilaku. Regulasi diri merupakan kemampuan penting untuk mengarahkan pikiran, emosi, dan perilaku secara adaptif guna mencapai tujuan dan menjaga kesejahteraan mental.

Tujuan : kegiatan pengabdian ini adalah untuk memperkuat regulasi diri mahasiswa sebagai strategi promosi kesehatan mental melalui program psikoedukasi.

Metode : Pengabdian ini menggunakan metode *service learning* dilaksanakan melalui psikoedukasi regulasi diri pada 22 mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan untuk mengevaluasi pengalaman dan pemahaman peserta setelah kegiatan melalui pertanyaan terbuka. Data respons tertulis sebelum dan sesudah dianalisis dengan menggunakan NVIVO 12 secara tematik untuk melihat dampak kegiatan terhadap promosi kesehatan mental mahasiswa.

Hasil : kegiatan menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kesadaran awal terhadap regulasi diri yang muncul terutama dalam situasi stres akademik, kecemasan, dan penurunan motivasi. Program psikoedukasi membantu mahasiswa

mengembangkan strategi regulasi diri kognitif, emosional, dan perilaku yang berdampak pada peningkatan fokus belajar, disiplin, serta pengelolaan emosi yang lebih adaptif.

Simpulan : program penguatan regulasi diri berbasis psikoedukasi dengan analisis pengalaman mahasiswa secara kualitatif efektif sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan mental serta berkontribusi dalam membangun ketahanan psikologis mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan yang kompleks, baik akademik, sosial, maupun personal (Kasworm, 2010). Transisi menuju kemandirian, tuntutan capaian akademik, serta tekanan sosial sering kali menempatkan mahasiswa pada kondisi rentan terhadap permasalahan kesehatan mental (Thompson *et al.*, 2021). Ketidakmampuan mengelola emosi, pikiran, dan perilaku secara adaptif dapat memicu stres berkepanjangan, kecemasan, hingga penurunan fungsi akademik dan sosial (Mirawati *et al.*, 2024). Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang berfokus pada penguatan kapasitas psikologis mahasiswa agar mampu menghadapi tuntutan tersebut secara sehat dan berkelanjutan.

Salah satu kapasitas psikologis yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental adalah regulasi diri. Regulasi diri memungkinkan individu untuk menetapkan tujuan, mengendalikan impuls, memantau kemajuan, serta mengevaluasi perilaku secara reflektif. Menurut (Labuhn *et al.*, 2010), regulasi diri merupakan proses aktif di mana individu mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakannya untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks mahasiswa, kemampuan regulasi diri yang baik berkaitan dengan pengelolaan stres akademik, ketekunan belajar, serta keseimbangan antara kehidupan akademik dan personal yang merupakan bagian dari kesehatan mental (Setyawan *et al.*, 2025). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki keterampilan regulasi diri yang memadai untuk menghadapi dinamika kehidupan perguruan tinggi.

Kesehatan mental mahasiswa juga menjadi perhatian global karena dampaknya terhadap keberhasilan pendidikan dan kualitas sumber daya manusia. menekankan bahwa promosi kesehatan mental perlu dilakukan secara sistematis melalui intervensi berbasis komunitas yang memperkuat faktor protektif individu. Sayangnya, program penguatan kesehatan mental di perguruan tinggi masih cenderung berfokus pada pendekatan kuratif, seperti konseling bagi mahasiswa bermasalah (Jung *et al.*, 2022), sementara pendekatan promotif berbasis pengembangan keterampilan psikologis belum dioptimalkan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan mahasiswa dan bentuk intervensi yang tersedia.

Psikoedukasi merupakan salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan psikologis secara preventif. Melalui psikoedukasi, individu tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga dilatih untuk mengembangkan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa program psikoedukasi yang terstruktur dapat meningkatkan kesadaran diri, kontrol emosi, serta perilaku adaptif pada mahasiswa (Eisenberg *et al.*, 2013; Stallman, 2010). Selain itu, pendekatan ini selaras dengan pandangan (Bandura, 2023) yang menekankan pentingnya peran kognisi dan pembelajaran sosial dalam membentuk perilaku sehat.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat gap antara tingginya kebutuhan penguatan regulasi diri mahasiswa dan keterbatasan program promotif kesehatan mental yang bersifat preventif dan aplikatif di lingkungan perguruan tinggi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menawarkan kebaruan melalui integrasi psikoedukasi regulasi diri sebagai strategi promosi kesehatan mental mahasiswa yang berfokus pada pengembangan kapasitas internal, bukan semata-mata penanganan masalah. Kegiatan ini diharapkan memberikan manfaat praktis bagi mahasiswa dalam mengelola stres dan tuntutan akademik, serta manfaat institusional bagi perguruan tinggi dalam membangun lingkungan akademik yang lebih sehat. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk memperkuat regulasi diri mahasiswa sebagai strategi promosi kesehatan mental melalui program psikoedukasi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode *service learning* dilaksanakan melalui program psikoedukasi regulasi diri yang ditujukan kepada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. sebagai upaya promosi kesehatan mental (Richards & Levesque-Bristol, 2016). Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif untuk menggambarkan pengalaman peserta setelah mengikuti kegiatan. Peserta PKM adalah 22 mahasiswa yang terlibat langsung dalam program psikoedukasi. Evaluasi kegiatan dilakukan setelah pelaksanaan program melalui pertanyaan terbuka yang menggali pemahaman peserta tentang regulasi diri, waktu dan situasi penerapannya, serta manfaatnya dalam proses belajar dan pengelolaan kesehatan mental. Data diperoleh dari lembar respons tertulis yang diisi oleh peserta, kemudian dianalisis secara tematik untuk melihat capaian dan dampak kegiatan. Kegiatan dapat dilihat pada tabel di bawah:

Tabel 1. Kegiatan psikoedukasi regulasi diri

Tahap Kegiatan	Bentuk Kegiatan	Materi Pokok	Metode	Waktu/durasi	Output yang Diharapkan
Persiapan	Koordinasi dan perencanaan	Penyusunan materi psikoedukasi dan instrumen evaluasi	Diskusi tim	30 menit	Kesiapan materi dan alat evaluasi
Pembukaan	Pengantar kegiatan / menggali data awal	Tujuan dan manfaat psikoedukasi regulasi diri sekaligus melihat data awal kemampuan regulasi diri mahasiswa	Ceramah singkat dan survei data awal kemampuan regulasi	30 menit	Peserta memahami tujuan kegiatan dan terpenuhi data awal
Sesi 1	Pemberian materi	model regulasi diri dan kesehatan mental mahasiswa (personal, perilaku, dan lingkungan)	Ceramah interaktif	35 menit	Peningkatan pemahaman peserta
Sesi 2	Diskusi dan refleksi	Identifikasi pengalaman regulasi diri dalam belajar	Diskusi kelompok	15 menit	Peserta mampu merefleksikan pengalaman diri

Sesi 3	Latihan praktis	Strategi regulasi diri (pengelolaan emosi, waktu, dan perilaku)	Latihan dan simulasi	15 menit	Peserta mampu mempraktikkan regulasi diri
Penutup	Evaluasi kegiatan	Refleksi dan umpan balik peserta	Pertanyaan terbuka tertulis	10 menit	Data evaluasi dan pengalaman peserta
Tindak lanjut	Rekomendasi	Penerapan regulasi diri dalam kehidupan sehari-hari	Penyampaian saran	10 menit	Keberlanjutan praktik regulasi diri

Prosedur analisis data dilakukan secara bertahap menggunakan NVivo 12. Pada tahap awal, seluruh data ditranskripsi dan diinput ke dalam perangkat lunak NVivo 12. Selanjutnya dilakukan proses *open coding* dengan mengidentifikasi kata, frasa, atau kalimat yang merepresentasikan makna penting terkait regulasi diri. Pada tahap berikutnya, *axial coding* dilakukan dengan mengelompokkan kode-kode awal ke dalam subtema berdasarkan keterkaitan makna. Tahap akhir adalah *selective coding* untuk merumuskan tema inti yang menggambarkan keseluruhan pengalaman mahasiswa dalam menerapkan regulasi diri.

Keabsahan data dijaga melalui konsistensi proses pengkodean dan penelusuran keterkaitan antar tema menggunakan fitur *query* dan *node comparison* dalam NVivo 12 (Allsop et al., 2022). Hasil analisis kemudian diinterpretasikan secara deskriptif untuk menggambarkan pola regulasi diri mahasiswa serta implikasinya terhadap promosi kesehatan mental. Pihak yang terlibat dalam kegiatan ini meliputi tim pengabdian sebagai fasilitator psikoedukasi dan analisis data, mahasiswa sebagai peserta sekaligus sumber data, serta mitra institusi pendidikan tinggi yang mendukung pelaksanaan kegiatan. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan secara terstruktur dan etis dengan menekankan partisipasi aktif serta refleksi personal mahasiswa.

HASIL

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diperoleh dari 22 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang mengikuti program psikoedukasi regulasi diri. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mahasiswa mengenai konsep regulasi diri serta kesadaran dalam menerapkannya pada situasi akademik. Setelah mengikuti psikoedukasi, mahasiswa menunjukkan pemahaman yang lebih reflektif dan aplikatif dalam mengelola emosi, pikiran, dan perilaku belajar dibandingkan sebelum kegiatan. Perubahan tersebut tampak pada cara mahasiswa mengidentifikasi masalah belajar, mengatur waktu, serta mengelola stres akademik. Hasil pengabdian pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Karakteristik peserta kegiatan regulasi diri sebagai strategi promosi kesehatan mental (n=22)

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	13	59
Perempuan	9	41
Total	22	100

Pada tabel 2 terlihat bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak berjenis kelamin laki-laki ada 13 orang (59%).

Tabel 3. Hasil perbandingan pemahaman regulasi diri sebelum dan setelah psikoedukasi

Aspek	Sebelum Kegiatan	Setelah Kegiatan
Pemahaman regulasi diri	Umum dan intuitif	Lebih terstruktur dan reflektif
Pengelolaan emosi	Belum konsisten	Lebih sadar dan terkontrol
Strategi belajar	Spontan	Lebih terencana
Respon terhadap stres akademik	Cenderung reaktif	Lebih adaptif

Hasil ini dapat dilihat adanya perubahan positif pada pemahaman dan penerapan regulasi diri mahasiswa setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Sebelum kegiatan, regulasi diri dipahami secara umum dan bersifat intuitif, sedangkan setelah kegiatan mahasiswa menunjukkan pemahaman yang lebih terstruktur dan reflektif. Perubahan ini juga tampak pada kemampuan pengelolaan emosi, strategi belajar, serta respons terhadap stres akademik yang menjadi lebih adaptif. Perubahan pemahaman dan sikap tersebut selanjutnya diperdalam melalui analisis kualitatif terhadap respons tertulis peserta. Hasil analisis menunjukkan bahwa peningkatan regulasi diri berakar pada meningkatnya kesadaran mahasiswa terhadap kondisi psikologis yang mereka alami, terutama saat menghadapi stres akademik.



Gambar 2. Dokumentasi penyampaian materi psikoedukasi regulasi diri secara interaktif.

PEMBAHASAN

Hasil utama kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kesadaran awal mengenai regulasi diri dan secara aktif menerapkannya dalam berbagai situasi akademik maupun personal. Melalui program psikoedukasi, mahasiswa tidak hanya memahami konsep regulasi diri secara kognitif, tetapi juga mampu mengartikulasikan pengalaman konkret dalam mengelola emosi, pikiran, dan perilaku belajar. Hasil analisis memperlihatkan bahwa regulasi diri muncul terutama sebagai respons adaptif terhadap stres akademik, kecemasan, penurunan motivasi, serta gangguan fokus, dan berdampak pada meningkatnya kedisiplinan, fokus belajar, serta pengelolaan emosi yang lebih stabil. Temuan ini

menegaskan bahwa penguatan regulasi diri melalui pendekatan promotif dapat menjadi strategi yang relevan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Dibandingkan dengan kegiatan pengabdian lain yang umumnya berfokus pada sosialisasi kesehatan mental atau penyuluhan satu arah, kegiatan ini memiliki kelebihan pada pendekatan reflektif dan partisipatif. Psikoedukasi tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga mendorong mahasiswa untuk merefleksikan pengalaman personal dan mempraktikkan strategi regulasi diri yang kontekstual dengan kehidupan akademik mereka. Dampaknya, hasil yang diperoleh tidak berhenti pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada perubahan kesadaran dan kesiapan perilaku. Namun demikian, keterbatasan kegiatan ini terletak pada durasi pelaksanaan yang relatif singkat sehingga penguatan regulasi diri belum dapat dipantau secara longitudinal, berbeda dengan program intervensi jangka panjang yang memungkinkan pemantauan perubahan perilaku secara berkelanjutan.

Hasil kegiatan yang menunjukkan kecenderungan positif dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis regulasi diri sebagai proses aktif dan reflektif. Menurut Schunk & Zimmerman, (2003), regulasi diri melibatkan kemampuan individu untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi perilaku dalam mencapai tujuan. Psikoedukasi dalam kegiatan ini berperan sebagai pemicu kesadaran metakognitif, sehingga mahasiswa mampu mengenali kondisi internal dan eksternal yang memengaruhi perilaku belajar mereka. Ada beberapa dari mereka mampu menurunkan kecemasan tidak hanya meregulasi tetapi juga dalam bentuk ibadah (Darmawan & Setyaningrum, 2026). Selain itu, pendekatan ini sejalan dengan teori kognitif sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura, yang menekankan peran kesadaran diri dan pembelajaran pengalaman dalam perubahan perilaku. Ketika mahasiswa diberi ruang untuk merefleksikan pengalaman dan mencoba strategi regulasi diri secara langsung, proses internalisasi perilaku adaptif menjadi lebih efektif, juga mendapat dorongan untuk kuat, tangguh dari para pengajar yang menjadi motivasi untuk meregulasi diri dalam proses belajar lebih baik (Mirawati *et al.*, 2025).

Hasil analisis menunjukkan bahwa hampir seluruh responden menyatakan pernah atau sering melakukan regulasi diri. Hal ini menandakan bahwa secara umum mahasiswa telah memiliki kesadaran awal mengenai pentingnya mengatur pikiran, emosi, dan perilaku. Kesadaran ini muncul baik secara reflektif maupun situasional, misalnya ketika menghadapi stres, kecemasan, rasa malas, atau tekanan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi diri bukanlah konsep yang asing bagi mahasiswa, namun masih berkembang secara intuitif dan belum sepenuhnya terstruktur. Berdasarkan jawaban responden, regulasi diri paling sering dilakukan pada kondisi tidak nyaman secara psikologis. Situasi tersebut meliputi stres akademik, kecemasan menghadapi ujian, kelelahan akibat aktivitas organisasi atau pekerjaan, kebosanan, serta konflik antara kewajiban akademik dan kesenangan pribadi. Selain itu, beberapa mahasiswa meregulasi diri ketika menyadari adanya penurunan motivasi atau gangguan fokus akibat penggunaan gawai (Zhou *et al.*, 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi diri berfungsi sebagai mekanisme adaptif mahasiswa dalam merespons tekanan dan ketidakseimbangan emosi selama proses perkuliahan (De la Fuente *et al.*, 2020).

Analisis terhadap pengalaman mahasiswa menunjukkan beragam strategi regulasi diri yang digunakan. Strategi kognitif tampak melalui upaya evaluasi diri, refleksi kesalahan, dan fokus pada solusi

daripada masalah. Strategi perilaku ditunjukkan melalui pembuatan jadwal belajar, daftar tugas (to-do list), manajemen waktu, penghentian sementara aktivitas yang tidak produktif, serta pengurangan distraksi seperti mematikan ponsel (Smelser et al., 2022). Sementara itu, strategi emosional muncul dalam bentuk menenangkan diri, berhenti sejenak saat jenuh, mengelola rasa malas, serta memberikan reward atau self-punishment sebagai penguat perilaku. Sebagian besar mahasiswa merasakan dampak positif dari penerapan regulasi diri (Lynch, 2018). Regulasi diri membantu mahasiswa menjadi lebih fokus, disiplin, produktif, dan mampu menyelesaikan tugas tepat waktu. Selain itu, mahasiswa melaporkan perasaan lebih tenang, termotivasi, dan mampu mengendalikan emosi negatif. Meskipun demikian, beberapa mahasiswa juga mengungkapkan bahwa regulasi diri terkadang menimbulkan tekanan internal, terutama ketika disertai ekspektasi diri yang terlalu tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri perlu diarahkan secara sehat agar tidak berubah menjadi sumber stres baru.

Temuan pengabdian ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki potensi regulasi diri, namun masih membutuhkan penguatan melalui psikoedukasi yang terarah. Program psikoedukasi berperan penting dalam membantu mahasiswa memahami regulasi diri secara lebih sadar, sistematis, dan adaptif. Dengan pendampingan yang tepat, regulasi diri dapat berfungsi sebagai strategi promotif kesehatan mental yang efektif, membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis.

Pada Gambar 1 ditunjukkan distribusi jenis kelamin responden yang terdiri atas 13 mahasiswa laki-laki dan 9 mahasiswa perempuan. Secara umum, peserta menunjukkan variasi dalam cara menerapkan regulasi diri selama proses pembelajaran. Mahasiswa laki-laki cenderung menampilkan regulasi diri sebagai respons terhadap tekanan situasional yang bersifat eksternal, seperti tuntutan akademik, aktivitas pekerjaan, rasa bosan, maupun kondisi keseharian yang dirasakan kurang produktif. Regulasi diri pada kelompok ini tampak melalui strategi yang bersifat praktis dan berorientasi pada tindakan, seperti menyusun jadwal belajar, mengevaluasi kemampuan diri, mengalihkan perhatian ke aktivitas yang dianggap positif, serta berupaya fokus pada penyelesaian masalah.

Selama pelaksanaan pengabdian, dinamika kegiatan berlangsung cukup aktif, meskipun terdapat beberapa kendala seperti perbedaan tingkat partisipasi peserta dan keterbatasan waktu diskusi. Namun demikian, peserta secara umum tetap terlibat dalam proses refleksi dan berbagi pengalaman terkait regulasi diri yang mereka lakukan dalam konteks belajar sehari-hari. Sebaliknya, mahasiswa perempuan menunjukkan kecenderungan regulasi diri yang lebih reflektif dan berorientasi pada pengelolaan internal. Regulasi diri pada kelompok ini banyak dipicu oleh konflik batin, seperti rasa malas, dilema antara kewajiban akademik dan kesenangan pribadi, kelelahan emosional, serta gangguan fokus akibat distraksi gawai. Strategi regulasi diri yang digunakan perempuan lebih beragam secara emosional dan afektif, seperti mengontrol perasaan jenuh, memberi *self-reward*, menghentikan aktivitas sejenak untuk menenangkan diri, serta membangun motivasi intrinsik agar tetap konsisten belajar (Chokalingam et al., 2018). Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri pada mahasiswa perempuan lebih menekankan pada keseimbangan emosi dan makna personal dalam proses belajar.

Implikasi dari hasil kegiatan ini cukup signifikan bagi pengembangan kebijakan institusi, khususnya dalam promosi kesehatan mental di perguruan tinggi. Program penguatan regulasi diri berbasis psikoedukasi dapat dijadikan model preventif yang terintegrasi dalam layanan kemahasiswaan, program orientasi mahasiswa, atau kegiatan pengembangan diri. Pendekatan ini sejalan dengan paradigma promosi kesehatan mental yang menekankan penguatan faktor protektif individu, sebagaimana direkomendasikan oleh Patel *et al.*, (2018) yaitu mengembangkan kapasitas individu agar mampu menjaga kesehatan mental secara mandiri dan berkelanjutan. Dengan demikian, institusi pendidikan dapat memanfaatkan hasil kegiatan ini sebagai dasar penyusunan kebijakan promotif yang tidak hanya bersifat reaktif terhadap masalah, tetapi juga proaktif dalam membangun ketahanan psikologis mahasiswa (Ecclestone & Lewis, 2014).

Kelebihan kegiatan pengabdian ini terletak pada kesesuaiannya dengan kebutuhan mahasiswa, pendekatan partisipatif, serta penggunaan analisis kualitatif yang memungkinkan pemahaman mendalam terhadap pengalaman peserta. Namun, kegiatan ini juga memiliki kelemahan, antara lain belum melibatkan evaluasi kuantitatif untuk mengukur perubahan regulasi diri secara objektif serta keterbatasan jumlah peserta yang memengaruhi generalisasi hasil. Selain itu, variasi kemampuan regulasi diri antar mahasiswa menunjukkan bahwa sebagian peserta masih mengalami tekanan internal ketika menerapkan regulasi diri, terutama akibat ekspektasi diri yang tinggi.

Berdasarkan temuan dan keterbatasan tersebut, kegiatan lanjutan disarankan untuk mengembangkan program psikoedukasi regulasi diri yang bersifat berkelanjutan dan terintegrasi dengan layanan konseling mahasiswa. Kegiatan selanjutnya juga dapat mengombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas program. Selain itu, pengabdian lanjutan dapat melibatkan dosen wali atau pihak institusi sebagai pendamping agar penguatan regulasi diri mahasiswa tidak hanya terjadi secara individual, tetapi juga didukung oleh lingkungan akademik yang kondusif.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa penguatan regulasi diri melalui psikoedukasi merupakan strategi yang relevan dan efektif dalam promosi kesehatan mental mahasiswa. Disarankan agar program psikoedukasi regulasi diri dilaksanakan secara berkelanjutan dan diintegrasikan ke dalam layanan kemahasiswaan. Kegiatan selanjutnya perlu dilakukan dengan durasi dan pendampingan yang lebih panjang, serta mengombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif agar efektivitas program dapat diukur secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Allsop, D. B., Chelladurai, J. M., Kimball, E. R., Marks, L. D., & Hendricks, J. J. (2022). Qualitative methods with Nvivo software: A practical guide for analyzing qualitative data. *Psych*, 4(2), 142–159.
- Bandura, A. (2023). Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness. *Principles of Organizational Behavior: The Handbook of Evidence-Based Management 3rd*

Edition, 113–135.

- Bermúdez, J. P. (2021). The skill of self-control. *Synthese*, 199(3), 6251–6273.
- Chokalingam, L., Matthee, M., & Hattingh, M. J. (2018). It seems to have a hold on us: Social media self-regulation of students. *Annual Conference of the Southern African Computer Lecturers' Association*, 78–92.
- Darmawan, A. I., & Setyaningrum, N. (2026). Deep breathing dan kombinasi dzikir sebagai terapi menurunkan kecemasan pada remaja di MAN 2 Yogyakarta: Deep breathing and a combination of dhikr as a therapy to reduce anxiety in adolescents at MAN 2 Yogyakarta. *Cendekia Mengabdikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 31–36.
- De la Fuente, J., Amate, J., González-Torres, M. C., Artuch, R., García-Torrecillas, J. M., & Fadda, S. (2020). Effects of levels of self-regulation and regulatory teaching on strategies for coping with academic stress in undergraduate students. *Frontiers in Psychology*, 11, 22.
- Ecclestone, K., & Lewis, L. (2014). Interventions for resilience in educational settings: Challenging policy discourses of risk and vulnerability. *Journal of Education Policy*, 29(2), 195–216.
- Jung, C. K., Bychkov, A., & Kakudo, K. (2022). Update from the 2022 World Health Organization classification of thyroid tumors: a standardized diagnostic approach. *Endocrinology and Metabolism*, 37(5), 703–718.
- Kasworm, C. E. (2010). Adult learners in a research university: Negotiating undergraduate student identity. *Adult Education Quarterly*, 60(2), 143–160.
- Labuhn, A. S., Zimmerman, B. J., & Hasselhorn, M. (2010). Enhancing students' self-regulation and mathematics performance: The influence of feedback and self-evaluative standards. *Metacognition and Learning*, 5(2), 173–194.
- Lynch, T. R. (2018). *Radically open dialectical behavior therapy: Theory and practice for treating disorders of overcontrol*. New Harbinger Publications.
- Mirawati, M., Musslifah, A. R., Abbasov, R., & Suud, F. M. (2025). Educating in the Midst of Digital Flow: Teachers' Perspectives on Progressive Islamic Education and the Formation of a Resilient Generation. *At-Tadzkir: Islamic Education Journal*, 4(2), 178–193.
- Mirawati, M., Suud, F. M., & Ismail, F. B. H. (2024). Revealing the Meaning of Religiosity in Overcoming FOMO in the Digital Age Among Students. *E3S Web of Conferences*, 594, 3001.
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., Chisholm, D., Collins, P. Y., Cooper, J. L., & Eaton, J. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*, 392(10157), 1553–1598.
- Richards, K. A. R., & Levesque-Bristol, C. (2016). The influence of self-efficacy and self-regulated motivation on civic learning in service learning courses. *Journal of College Student Development*, 57(7), 827–843.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2003). Self-regulation and learning. *Handbook of Psychology: Educational Psychology*, 7, 59–78.
- Setyawan, A., Suryati, S., Setyaningrum, N., & Darmawan, A. I. (2025). Skrening tumbuh kembang psikososial sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja di MAN 2 Yogyakarta: Psychosocial development screening as an effort to prevent mental health problems in adolescents at MAN 2 Yogyakarta. *Cendekia Mengabdikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 9–15.
- Smelser, W. W., Laviana, A. A., & Chang, S. S. (2022). Time Management. *Navigating Organized Urology: A Practical Guide*, 147–160.
- Thompson, M., Pawson, C., & Evans, B. (2021). Navigating entry into higher education: the transition to independent learning and living. *Journal of Further and Higher Education*, 45(10), 1398–1410.
- Zhou, J., Jin, L., & Hu, Y. (2025). From distraction to addiction? Understanding academic cyberslacking as a behavioral dependency among medical students. *Frontiers in Psychology*, 16, 1592370.