

Peningkatan potensi diri mahasiswa melalui pelatihan bahasa dan manajemen stress di FKIP Universitas Tanjungpura

Amallia Putri¹, Eka Fajar Rahmani², Dian Miranda³, Halida¹, Elli Yanti¹, Yoanna Afrimonika⁴, Nur Fajrina Hidayati⁴, Mellisa Jupitasari⁴

¹Bimbingan dan Konseling/Ilmu Pendidikan, FKIP, Universitas Tanjungpura, Indonesia

²Pendidikan Bahasa Inggris/Pendidikan Bahasa dan Seni, FKIP, Universitas Tanjungpura, Indonesia

³Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini/Ilmu Pendidikan, FKIP, Universitas Tanjungpura, Indonesia

⁴Pendidikan Bahasa Mandarin/Pendidikan Bahasa dan Seni, FKIP, Universitas Tanjungpura, Indonesia

Penulis korespondensi : Amallia Putri

E-mail : amalliaputri@fkip.untan.ac.id

Diterima:18 Januari 2025 | Direvisi 28 Maret 2025 | Disetujui: 29 Maret 2025 | Online: 29 Maret 2025

© Penulis 2025

Abstrak

Pengembangan potensi diri mahasiswa tidak hanya terfokus pada pencapaian akademis, tetapi juga melibatkan aspek-aspek lain yang dapat mendukung kesuksesan mereka, seperti keterampilan pribadi, kesiapan karier, serta kemampuan dalam menghadapi tantangan emosional dan sosial. Sebagai calon pendidik, mahasiswa FKIP diharapkan memiliki keterampilan berbahasa yang baik, yang berperan penting dalam menyampaikan materi pembelajaran secara efektif, jelas, dan menarik bagi siswa di masa depan. Mahasiswa sering kali mengalami tekanan dari berbagai sumber, termasuk beban tugas akademik, persiapan ujian, dan permasalahan keuangan, yang berpotensi meningkatkan kecemasan. Selain itu, tekanan sosial, konflik interpersonal, dan adaptasi terhadap lingkungan sosial atau budaya yang baru juga menjadi sumber stress yang signifikan. Jika dibiarkan tanpa penanganan yang memadai, kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik mahasiswa. Untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan-tantangan tersebut, Unit Sahabat Mahasiswa (USM) FKIP Universitas Tanjungpura menyediakan layanan bimbingan gratis yang mencakup pengembangan diri, manajemen stres, dan keterampilan berbahasa. Salah satu kegiatan yang dilakukan USM adalah pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk workshop bertajuk “Peningkatan Potensi Diri Mahasiswa Melalui Pelatihan Bahasa dan Manajemen Stres.” Workshop ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan berbahasa dan manajemen stres mahasiswa, dengan menggunakan metode presentasi, ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Kegiatan ini melibatkan 60 mahasiswa yang merupakan perwakilan dari 20 program studi di FKIP Untan. Melalui kegiatan ini, mahasiswa diharapkan mampu menghadapi tekanan dengan lebih baik serta mengembangkan potensi diri secara optimal.

Kata kunci: potensi diri; pelatihan bahasa; manajemen stress

Abstract

Student development is not limited to academic achievements alone but also involves various aspects that can influence their future success, such as personal skills, career readiness, and the ability to cope with emotional and social challenges. As future educators, students of the Faculty of Teacher Training and Education (FKIP) are expected to have strong language skills, which play a crucial role in delivering educational content effectively, clearly, and engagingly to future students. Students often face pressures from multiple sources, including academic demands, exam preparation, and financial issues, all of which can increase anxiety. Additionally, social pressures, interpersonal conflicts, and the need to adapt to new social or cultural environments can significantly contribute to stress. If left unmanaged, these conditions may negatively impact students' mental and physical health. To assist students in addressing these challenges, the Student Support Unit (USM) of FKIP Universitas Tanjungpura provides free guidance services covering personal development, stress management, and language skills. One of

USM's main initiatives is a community engagement program in the form of a workshop titled "Enhancing Student Potential through Language Training and Stress Management." This workshop is designed to improve students' language abilities and stress management skills using methods such as presentations, lectures, discussions, and Q&A sessions. Sixty students participated, representing 20 undergraduate study programs within FKIP. Through this activity, students are expected to better manage stress and develop their potential to the fullest.

Keywords: personal potential; language training; stress management

PENDAHULUAN

Perkembangan mahasiswa tidak hanya terbatas pada pencapaian akademis semata, tetapi juga mencakup berbagai aspek lain yang dapat mempengaruhi kesuksesan mereka di masa depan, seperti keterampilan pribadi, pengembangan karir, serta kemampuan untuk menghadapi tantangan emosional dan sosial. Menurut Chopra & Banerjee (2023) fondasi yang kokoh dalam setiap jenjang pendidikan dapat memberikan dampak positif pada perkembangan individu. Oleh karena itu Unit Sahabat Mahasiswa (USM) didirikan sebagai sebuah wadah layanan yang menyediakan bimbingan secara gratis bagi mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura. USM hadir dengan tujuan utama untuk memberikan layanan konseling, pengembangan karir, pelatihan bahasa, serta informasi mengenai beasiswa yang relevan bagi mahasiswa FKIP UNTAN.

Setiap mahasiswa memiliki potensi, minat, dan kebutuhan yang berbeda-beda sehingga melalui program dan layanan yang disediakan oleh unit ini, mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan diri secara optimal dan komprehensif sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan individual mereka. Dengan demikian USM berperan penting dalam membantu mahasiswa mencapai kesuksesan tidak hanya bidang akademik, tetapi juga dalam berbagai aspek, mendukung pencapaian tujuan dan keberhasilan mereka di masa depan.

Salah satu potensi yang menjadi fokus utama dalam pengembangan di Unit Sahabat Mahasiswa (USM) adalah pengembangan karir, yang didalamnya mencakup pelatihan bahasa sebagai salah satu komponen penting. Mahasiswa FKIP UNTAN memiliki kebutuhan signifikan akan pelatihan bahasa untuk memperkaya keterampilan komunikasi mereka, yang sangat esensial dalam dunia pendidikan dan profesional. Melalui komunikasi yang efektif seseorang dapat menyampaikan ide, sika dan perasaan kepada orang lain atau kelompok secara jelas dan mudah dipahami (Haq, 2016). Oleh karena itu pelatihan bahasa menjadi krusial karena tidak hanya membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan berbicara dan menulis, tetapi juga meningkatkan pemahaman mereka terhadap bahasa secara keseluruhan.

Sebagai calon pendidik, kemampuan berbahasa yang baik akan sangat berperan dalam menyampaikan materi pembelajaran secara jelas, sistematis dan menarik bagi para siswa di masa depan. Kemampuan ini menjadi aset penting bagi mereka, karena metode penyampaian yang efektif adalah salah satu kunci keberhasilan dalam proses belajar mengajar, Ilyas & Armizi (2020). Disamping itu dengan terbukanya akses global dan meningkatnya interaksi antar bangsa, mahasiswa FKIP UNTAN juga harus memiliki kemampuan bahasa yang memadai untuk beradaptasi dan berinteraksi dalam lingkungan akademik serta profesional yang multikultural. Ini penting tidak hanya untuk pertukaran ilmu pengetahuan dan ide, tetapi juga untuk membangun jaringan profesional di tingkat nasional dan internasional.

Selain pelatihan bahasa, Unit Sahabat Mahasiswa (USM) juga berfokus pada upaya membantu mahasiswa dalam mengatasi berbagai tantangan akademik, emosional dan kepribadian yang sering dihadapi selama masa studi mereka. Fenomena stress menjadi isu yang umum di kalangan mahasiswa dan dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan mereka. Hasil penelitian Musabiq & Karimah (2018), mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami lebih dari satu sumber stress (*stressor*) dan merasakan dampak stress tersebut di lebih dari satu aspek kehidupan mereka.

Stressor yang paling banyak dihadapi mahasiswa berasal dari intrapersonal, yaitu tekanan yang muncul dari dalam diri mereka sendiri yang tercatat sebesar 29,3%.

Untuk mengatasi hal ini, salah satu teknik yang diajarkan adalah *butterfly hug*, sebuah metode manajemen stress yang terbukti efektif untuk meredakan kecemasan. Teknik ini melibatkan tindakan sederhana yang dapat membantu mahasiswa untuk menenangkan diri dan mengelola emosi mereka secara berlebihan baik dalam situasi yang penuh tekanan. Sejalan dengan ini, penelitian Susanti dkk (2025) memaparkan bahwa teknik *butterfly hug* secara efektif menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa, mengurangi kecemasan yang berat hingga tingkat kecemasan yang lebih ringan. Selain itu, Nabela dkk (2024) mengungkapkan teknik relaksasi *butterfly hug* membantu mahasiswa untuk lebih memahami kecemasan akademik dan cara mengelola emosi mereka. Oleh karena itu, dengan mengintegrasikan teknik seperti *butterfly hug* dalam kegiatan ini, mahasiswa dapat lebih siap untuk menghadapi berbagai tekanan akademik dan sosial yang seringkali menjadi sumber stress. Hal ini akan membantu mereka dalam mengelola kecemasan, meningkatkan kesejahteraan emosional dan pada akhirnya meminimalkan dampak negatif dari stress yang dapat mengganggu kesehatan mental dan fisik mereka.

Mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai tekanan yang bersumber dari tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas dan ujian yang berat, hingga permasalahan keuangan yang dapat menimbulkan kecemasan. Selain itu, tekanan sosial, konflik dalam hubungan interpersonal, serta perubahan lingkungan sosial dan budaya yang berbeda dari kebiasaan sebelumnya juga dapat menjadi sumber stress yang signifikan. Semua faktor ini berkontribusi pada peningkatan tingkat stress yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik mahasiswa. Dampak stress yang berkepanjangan dan terlalu tinggi pada mahasiswa dapat berupa gangguan tidur, kelelahan fisik, penurunan konsentrasi, kecemasan berlebih, hingga depresi, serta menimbulkan masalah kesehatan fisik lainnya.

Subjek mitra pelaksanaan PKM ini adalah para mahasiswa FKIP UNTAN dengan perwakilan masing-masing program studi. Pemilihan sasaran kegiatan ini dilatarbelakangi oleh tujuan dan harapan yang dimiliki oleh Unit Sahabat Mahasiswa (USM). USM didirikan untuk memberikan dukungan optimal kepada mahasiswa FKIP UNTAN dalam menghadapi berbagai tantangan akademik, emosional dan sosial. Mengingat bahwa mahasiswa FKIP UNTAN merupakan calon pendidik yang diharapkan memiliki kompetensi, baik dalam aspek akademik maupun keterampilan hidup, maka pemilihan sasaran kegiatan ditujukan kepada mahasiswa FKIP UNTAN ini sangat relevan dengan tujuan pengabdian masyarakat yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan dan kompetensi mahasiswa secara holistik guna mempersiapkan mereka untuk masa depan yang lebih baik. Dengan demikian, Unit Sahabat Mahasiswa yang bertugas memfasilitasi terkait hal di atas melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dalam menghadapi tantangan hidup dengan baik dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, dirasakan sangat perlu dilakukan *workshop* Peningkatan Potensi Diri Mahasiswa Melalui Pelatihan Bahasa dan Manajemen Stres.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian pada masyarakat adalah metode presentasi, ceramah, diskusi dan tanya jawab. Adapun bentuk kegiatannya berupa *workshop*. Media yang digunakan berupa *power point* dan video terkait pelatihan bahasa dan manajemen stress. Kegiatan ini dilaksanakan dengan persiapan sebagai berikut :

1. Kegiatan survey rencana pelaksanaan kegiatan *workshop*
2. Menentukan lokasi dan sasaran
3. Penyusunan materi kegiatan *workshop*

Pelaksanaan *workshop* dilakukan dengan memberikan materi pokok yaitu : a). Materi Pelatihan bahasa, dan b). Manajemen stres. Tahapan pelaksanaan lebih rinci dipaparkan sebagai berikut :

- 1) Konseptualisasi, yaitu pemberian materi kepada mahasiswa melalui tatap muka dengan presentasi (Materi Pelatihan Bahasa);
- 2) Diskusi/Tanya Jawab;

Peningkatan potensi diri mahasiswa melalui pelatihan bahasa dan manajemen stress di FKIP Universitas Tanjungpura

- 3) Praktik & Latihan;
- 4) Konseptualisasi yaitu pemberian materi kepada siswa melalui tatap muka dengan presentasi (Materi Manajemen Stres);
- 5) Diskusi/Tanya Jawab;
- 6) Praktik & Latihan;
- 7) *Games*;
- 8) Pemberian lembar evaluasi tingkat pengetahuan dan kepuasan kegiatan.

Setelah kegiatan diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan dalam berbahasa dan manajemen stres.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan ini dilaksanakan dengan melibatkan mahasiswa yang berjumlah 60 mahasiswa yang merupakan 3 orang perwakilan dari masing-masing program studi dengan total 20 program studi S1 di lingkungan FKIP Untan. Kegiatan ini dilaksanakan di FKIP UNTAN jalan Prof. Dr. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara. Pelatihan ini dirancang untuk memberikan mahasiswa keterampilan penting yang dapat mereka terapkan tidak hanya dalam dunia akademik, tetapi juga dalam kehidupan profesional mereka. Melalui dua topik utama, yaitu pelatihan bahasa dan manajemen stress, mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan potensi diri secara holistik, mengatasi tantangan akademik serta meningkatkan kesejahteraan mereka. Berikut adalah hasil pelaksanaan pelatihan bahasa dan manajemen stress :

Pelatihan Bahasa

Pada tahap awal, materi pelatihan bahasa disampaikan melalui presentasi tatap muka. Dalam materi ini, mahasiswa diperkenalkan pada pentingnya bahasa dalam mengembangkan potensi diri. Bahasa tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai ekspresi budaya yang mencerminkan kepribadian seseorang. Berdasarkan pandangan Carl Rogers, bahasa terkait erat dengan konsep *self-actualization*, yakni upaya seseorang untuk mencapai potensi tertinggi mereka. Selain itu, bahasa juga dilihat sebagai alat yang memungkinkan seseorang untuk mengakses informasi yang lebih luas dan meningkatkan kualitas diri. Materi pelatihan juga mencakup keterampilan berbahasa dalam konsep pengembangan karir, seperti kemampuan komunikasi yang efektif untuk membangun jejaring, negosiasi, presentasi dan penyelesaian konflik. Kemampuan ini dianggap sebagai salah satu soft skill yang penting dan sangat bermanfaat dalam dunia profesional.



Gambar 1. Penyampaian materi pelatihan bahasa

Setelah penyampaian materi, sesi diskusi dan tanya jawab diadakan untuk memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk berbagi pendapat dan memperdalam pemahaman tentang pentingnya keterampilan berbahasa dalam kehidupan akademik dan profesional. Mahasiswa juga dapat mengajukan pertanyaan mengenai tantangan yang mereka hadapi dalam berkomunikasi, baik dalam konteks pribadi maupun dunia pendidikan.



Gambar 2. Sesi tanya jawab

Setelah sesi tanya jawab, mahasiswa diberi kesempatan untuk berlatih berbicara di depan umum. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan berbicara dan rasa percaya diri mereka dalam menyampaikan informasi secara jelas dan efektif. Keterampilan ini penting dalam berbagai konteks, mulai dari presentasi akademik hingga personal branding, yang membantu mahasiswa memperkenalkan diri mereka secara profesional di dunia digital. Setelah berlatih mahasiswa diminta untuk mengisi lembar evaluasi untuk menilai pemahaman mereka mengenai materi yang telah disampaikan serta memberikan umpan balik mengenai kegiatan pelatihan bahasa tersebut. Evaluasi ini juga mengukur tingkat kepuasan mereka terhadap pelatihan dan seberapa bermanfaatnya keterampilan yang diperoleh untuk mengembangkan karir dan kehidupan akademik mereka. Dengan mengintegrasikan elemen-elemen penting dari materi pelatihan bahasa, seperti pengenalan potensi diri melalui bahasa serta pengembangan keterampilan berbicara, *workshop* ini memberikan mahasiswa alat yang mereka butuhkan untuk berkembang baik dalam kehidupan akademik maupun karir mereka.

Manajemen Stress

Pada tahap awal mahasiswa diberikan pemahaman dasar mengenai stress. Materi yang disampaikan mencakup definisi stress dimulai dengan memberikan pemahaman dasar mengenai stress, yang dijelaskan sebagai respon tubuh terhadap situasi yang dianggap menantang atau mengancam, melibatkan pelepasan hormon seperti adrenalin dan kortisol.



Gambar 3. Penyampaian materi manajemen stress

Materi ini juga mendefinisikan dua jenis stress yaitu eustress yang dapat memotivasi dan distress yang dapat mengganggu kesejahteraan fisik dan emosional. Selain itu, mahasiswa dikenalkan dengan berbagai penyebab stress seperti tuntutan akademis, masalah sosial dan ketidakpastian karir. Kemudian menjelaskan kepada mahasiswa dampak buruk dari stress seperti gangguan fisik (kelelahan, sakit kepala, insomnia), dampak emosional (kecemasan, depresi), dan perubahan perilaku (penurunan nafsu makan, penyalahgunaan zat). Diskusi dan sesi tanya jawab kemudian dilaksanakan untuk memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk berbagi pengalaman pribadi terkait stress yang mereka alami, serta mendiskusikan cara-cara menghadapinya.

Peningkatan potensi diri mahasiswa melalui pelatihan bahasa dan manajemen stress di FKIP Universitas Tanjungpura

Sebagai tahapan berikutnya, mahasiswa diajak untuk mempraktikkan teknik relaksasi *butterfly hug*, yang merupakan metode coping yang terbukti efektif dalam meredakan kecemasan.



Gambar 4. Pengarahan praktik relaksasi *butterfly hug*

Teknik ini dimulai dengan posisi rileks, dimana kedua tangan disilangkan di depan dada seperti sayap kupu-kupu dan dilanjutkan dengan mengetuk bahu secara bergantian dengan ritme pelan. Mahasiswa diminta untuk fokus pada pernapasan dalam-dalam selama latihan ini. Pada akhir sesi, peserta diminta mengisi lembar evaluasi untuk menilai pemahaman mereka terhadap materi dan tingkat kepuasan terhadap pelatihan yang diberikan. Evaluasi ini bertujuan untuk menggali sejauh mana mahasiswa merasa teknik *butterfly hug* dapat membantu mereka mengatasi stres akademik dan sosial yang dihadapi. Dengan mengintegrasikan teori dan praktik, workshop ini memberi mahasiswa keterampilan yang langsung dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengelola stres dengan lebih efektif.

Peningkatan potensi diri mahasiswa melalui pelatihan bahasa dan manajemen stres sangat penting, khususnya bagi mahasiswa fakultas pendidikan yang dipersiapkan menjadi pendidik profesional. Pelatihan bahasa bertujuan untuk mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif, sementara manajemen stress fokus pada pengelolaan tekanan dan emosi yang mungkin dihadapi mahasiswa selama masa studi mereka. Hal ini sejalan dengan Manee, dkk (2015) yang menyatakan bahwa pelatihan keterampilan hidup termasuk manajemen stress dan komunikasi yang efektif berdampak positif pada penyesuaian sosial dan akademik mahasiswa tahun pertama. Kedua aspek ini berperan penting dalam mempersiapkan mahasiswa agar tidak hanya kompeten secara akademis, tetapi juga memiliki kesejahteraan emosional yang stabil untuk menghadapi tuntutan dunia profesional di masa depan. Dengan mengintegrasikan pelatihan bahasa dan manajemen stress, institusi pendidikan berusaha menciptakan lingkungan belajar yang holistik, di mana mahasiswa dapat berkembang secara optimal sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan mereka.

Menurut Shukurova (2020), perkembangan individu sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial dan lingkungan sekitarnya. Dalam hal ini, pelatihan bahasa menjadi sarana penting untuk memperkaya interaksi sosial, di mana mahasiswa dapat belajar berkomunikasi secara efektif, mengekspresikan ide dengan jelas, dan memahami perspektif orang lain. Bahasa adalah alat utama untuk berpikir dan belajar, sehingga pelatihan bahasa tidak hanya membantu mahasiswa dalam komunikasi, tetapi juga meningkatkan kemampuan kognitif mereka secara keseluruhan. Kemampuan ini sangat penting bagi mahasiswa fakultas pendidikan karena mereka perlu mengajarkan materi pembelajaran dengan cara yang dapat dipahami dan diterima oleh siswa di masa depan.

Selain itu, teori Lazarus dan Folkman (dalam Azmy, 2017) menyatakan bahwa stress adalah respon individu terhadap situasi yang mereka anggap menekan atau mengancam, dan cara mereka menghadapi stress sangat menentukan kesejahteraan mereka. Lazarus dan Folkman mengidentifikasi dua strategi coping utama, yaitu *problem-focused coping* (mengatasi masalah secara langsung) dan

Peningkatan potensi diri mahasiswa melalui pelatihan bahasa dan manajemen stress di FKIP Universitas Tanjungpura

emotion-focused coping (mengelola emosi yang muncul). Dalam hal ini, manajemen stress menjadi sangat relevan bagi mahasiswa, terutama untuk mengembangkan strategi coping yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik, masalah hubungan sosial, atau tantangan lainnya yang sering muncul selama masa studi.

Pelatihan bahasa bertujuan untuk memperkuat keterampilan mahasiswa dalam berbicara, menulis, dan memahami bahasa, sehingga mereka dapat berkomunikasi dengan efektif di lingkungan akademik dan profesional. Mahasiswa diajarkan untuk mengartikulasikan ide mereka secara jelas, melakukan presentasi dengan percaya diri, serta menulis esai dan laporan dengan struktur dan tata bahasa yang baik. Selain itu, pelatihan bahasa juga mencakup pemahaman budaya dan perspektif global yang semakin penting di era globalisasi saat ini. Kemampuan berbahasa yang kuat memungkinkan mahasiswa untuk beradaptasi di lingkungan multikultural dan memperluas jejaring profesional mereka.

Di sisi lain, manajemen stress menjadi aspek krusial dalam pengembangan potensi diri mahasiswa. Mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai tekanan, mulai dari tuntutan akademik, masalah keuangan, hingga tekanan sosial. Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik, serta mengganggu konsentrasi dan kinerja akademik mereka. Pelatihan bahasa dan manajemen stress saling mendukung dalam mengoptimalkan potensi diri mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki keterampilan bahasa yang baik lebih percaya diri dalam berkomunikasi, sehingga mengurangi rasa cemas atau stress ketika berhadapan dengan tugas presentasi atau interaksi publik. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen stress yang baik lebih siap menghadapi tantangan dalam pelatihan bahasa, karena kondisi mental mereka yang stabil memungkinkan mereka untuk fokus dan terbuka terhadap pembelajaran baru. Dengan demikian, integrasi kedua program ini sangat bermanfaat dalam membangun keseimbangan antara kompetensi akademis dan kesejahteraan emosional mahasiswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa *workshop* yang dilaksanakan berhasil memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada mahasiswa mengenai pentingnya keterampilan manajemen stres dan bahasa dalam mendukung kesejahteraan akademik dan pribadi mereka. Metode yang diterapkan, yaitu presentasi, diskusi, tanya jawab, dan latihan praktis seperti *butterfly hug*, terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres. Teknik *butterfly hug*, khususnya, memberikan kontribusi signifikan dalam meredakan kecemasan dan membantu peserta merasa lebih tenang dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasa lebih percaya diri dalam menghadapi stress setelah mengikuti *workshop* ini, dengan tingkat pemahaman yang meningkat terkait teknik-teknik coping yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, umpan balik yang diterima mengindikasikan bahwa mahasiswa merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan akademik dan sosial yang sering menjadi sumber stress. Evaluasi juga menunjukkan kepuasan yang tinggi terhadap metode yang digunakan, terutama teknik relaksasi yang dapat langsung dipraktikkan dan memberikan dampak positif pada kesejahteraan emosional mereka. Oleh karena itu, *workshop* ini tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat membantu mahasiswa mengelola stres secara lebih efektif, serta meningkatkan kualitas hidup mereka selama masa studi. Mengingat besarnya manfaat kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, maka selanjutnya perlu mengadakan pelatihan yang serupa pada khalayak sasaran yang berbeda serta wilayah jangkauan yang lebih luas bila perlu di seluruh fakultas yang ada di Universitas Tanjungpura.

DAFTAR RUJUKAN

- Anas, N., & Sapri, S. (2022). Komunikasi antara kognitif dan kemampuan berbahasa. *EUNOIA (Jurnal Pendidikan Bahasa Indonesia)*, 1(1), 1-8.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala stress akademik dan kecenderungan pilihan strategi coping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208.

Peningkatan potensi diri mahasiswa melalui pelatihan bahasa dan manajemen stress di FKIP Universitas Tanjungpura

- Chopra, A., & Banerjee, P. (2023). Enhancing student success in education- A strategic approach. *International Journal of Engineering Technology and Management Sciences*. <https://doi.org/10.46647/ijetms.2023.v07i05.035>.
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N., Kumari, K., Sial, M., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. (2022). Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.869337>.
- Gridasova, A., Grinko, M., Papernaya, N., Soboleva, E., & Emelyanova, A. (2021). Formation of "soft" skills in the educational university space while teaching foreign languages. *Revista EntreLinguas*. <https://doi.org/10.29051/EL.V7IESP.4.15659>.
- Haq, K. (2016). Pengaruh Pelatihan Komunikasi Efektif Terhadap Kemampuan Komunikasi. *Psikoborneo*, 4(1).
- Ilyas, M., & Armizi, A. (2020). Metode Mengajar dalam Pendidikan Menurut Nur Uhbiyati dan E. Mulyasa. *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.46963/alliqo.v5i02.244>.
- Manee, F., Khoiee, S., & Eghbal, M. (2015). Comparison of the Efficiency of Self-awareness, Stress Management, Effective Communication Life Skill Trainings on the Social and Academic Adjustment of First-year Students. *Psychology and Behavioral Sciences*, 3, 18-24. <https://doi.org/10.12691/RPBS-3-2-1>.
- Michie, S. (2002). Causes and management of stress at work. *Occupational and Environmental Medicine*, 59, 67-72. <https://doi.org/10.1136/oem.59.1.67>.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight*, 20(2), 74-80.
- Nabela, D., El-Fikri, S., Maulina, A., Anindita, D., Rahmania, A., Aini, D., Walisongo, J., Tambakaji, K., & N. (2024). Pelatihan Psikoedukasi Art Therapy dengan Menggambar dan Relaksasi Butterfly Hug untuk Mengurangi Kecemasan Akademik dan Mengelola Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.903>.
- Pool, R., Rodriguez, A., Cranmer, G., Rosopa, P., Muñiz, Z., & Schaedel, D. (2022). Beyond the classroom: A comparative examination of parental and peer support on students' socialization. *Communication Research Reports*, 39, 266-278. <https://doi.org/10.1080/08824096.2022.2147497>.
- Susanti, Y., Candra, E., Anggraeni, R., Jati, R., Ph, L., & Gouda, A. (2025). The Effect of Self-Healing Butterfly Hug on Anxiety Levels. *Journal of Nursing Practice*. <https://doi.org/10.30994/jnp.v8i2.668>.
- Tom, S. (2022). Effect of Perceived Academic Stress on College Students. *YMER Digital*. <https://doi.org/10.37896/ymer21.06/33>.