



Edukasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Universitas Abulyatama

Cut Nyak Dian^{*1}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: cutnyakdian_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 13 Agustus 2023; Disetujui 16 Agustus 2023; Dipublikasi 02 September 2023

Abstract: *Mental health is an essential aspect that students must consider in dealing with academic and social pressures. Education about mental health can help students understand the importance of maintaining psychological well-being, recognizing the signs of mental disorders, and finding strategies to cope with stress and anxiety. This mental health education activity was conducted at Universitas Abulyatama through lectures and interactive discussions. The program was attended by 80 students and aimed to enhance their understanding of mental health and its prevention strategies. The results showed an increase in students' knowledge of mental health and awareness of the importance of seeking professional help when needed. Through this education program, it is expected that students will become more aware of their own mental health and that of those around them.*

Keywords: *Mental health; Students; Education.*

Abstrak: Kesehatan mental merupakan aspek penting yang harus diperhatikan oleh mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Edukasi mengenai kesehatan mental dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya menjaga kondisi psikologis yang sehat, mengenali tanda-tanda gangguan mental, serta menemukan strategi dalam mengatasi stres dan kecemasan. Kegiatan edukasi kesehatan mental ini dilakukan di Universitas Abulyatama melalui metode ceramah dan diskusi interaktif. Kegiatan ini diikuti oleh 80 mahasiswa dan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan mental serta cara-cara pencegahannya. Hasil dari kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mahasiswa mengenai kesehatan mental, serta kesadaran akan pentingnya mencari bantuan profesional jika diperlukan. Dengan adanya edukasi ini, diharapkan mahasiswa dapat lebih peduli terhadap kesehatan mental mereka sendiri serta lingkungan sekitarnya.

Kata kunci : Kesehatan mental; Mahasiswa; Edukasi.

Kesehatan mental merupakan aspek yang tidak kalah penting dibandingkan dengan kesehatan fisik. Pada awalnya, kesehatan mental sering dikaitkan dengan individu yang memiliki gangguan kejiwaan. Namun, seiring dengan berkembangnya pemahaman dalam bidang psikologi dan psikiatri, kesehatan mental kini diakui sebagai bagian integral dari kesejahteraan individu secara keseluruhan. Setiap orang, termasuk mahasiswa, memerlukan kesehatan mental yang baik untuk dapat berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Kebijakan kesehatan mental di Indonesia terbilang mengalami kemajuan apabila dibandingkan dengan beberapa dekade sebelumnya, meskipun kemajuannya cenderung lambat. Perumusan kebijakan kesehatan mental belum didukung oleh data penunjang yang adekuat, sama halnya seperti yang dialami banyak negara berkembang lainnya. Padahal data yang berkualitas sangat dibutuhkan untuk merumuskan kebijakan yang efektif sehingga pada tingkat pelayanan kesehatan primer dan sekunder upaya penanganan kesehatan mental dapat lebih optimal (Ridlo, 2020).

Mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik, sosial, dan ekonomi yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Jika tidak dikelola dengan baik, stres yang berkepanjangan dapat berkembang menjadi gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Sayangnya, banyak mahasiswa yang belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai cara menjaga kesehatan mental serta bagaimana mengakses layanan kesehatan mental

yang tersedia. Selain itu, stigma terhadap gangguan mental masih menjadi hambatan bagi mereka yang membutuhkan bantuan.

Salah satu tanda depresi adalah stres dan kecemasan yang berkepanjangan, yang menghambat aktivitas dan mengurangi kualitas fisik. Salah satu cara untuk mengurangi stres dan mencegah depresi adalah dengan mengelolanya. Beberapa orang mengelola stres dengan berpartisipasi dalam kegiatan yang mereka sukai, seperti bermain hobi, melakukan kegiatan menghilangkan stres, mendekati diri pada agama mereka, atau bercerita kepada orang lain. Keberanian untuk berbicara dengan orang lain dan mencari pengobatan adalah salah satu langkah yang tepat terlepas dari stigma masyarakat. Di era internet saat ini, banyak platform yang menawarkan layanan konsultasi secara online, baik dengan biaya maupun gratis. Beberapa puskesmas juga menawarkan layanan konsultasi psikologi murah dan gratis (Vitoasmara et al., 2024).

Dalam upaya meningkatkan kesadaran dan pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental, Universitas Abulyatama mengadakan kegiatan edukasi kesehatan mental sebagai bagian dari program pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan wawasan kepada mahasiswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali tanda-tanda gangguan mental, serta memahami strategi yang dapat diterapkan dalam menghadapi stres dan tekanan akademik. Dengan adanya edukasi ini, diharapkan mahasiswa dapat lebih terbuka dalam mencari

bantuan jika mengalami masalah psikologis serta memiliki keterampilan yang lebih baik dalam mengelola tekanan hidup.

KAJIAN PUSTAKA

1. Kesehatan Mental dan Perkembangannya

Menurut Diana (2020), konsep kesehatan mental telah mengalami perkembangan dari hanya berfokus pada gangguan jiwa menjadi bagian penting dalam kesejahteraan individu secara keseluruhan. Sejarah kesehatan mental menunjukkan bahwa kesadaran akan pentingnya kesehatan mental terus berkembang seiring dengan meningkatnya penelitian dalam bidang psikologi dan psikiatri.

2. Pentingnya Kesehatan Mental pada Mahasiswa

Ardiansyah et al. (2023) menekankan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat tekanan akademik, sosial, dan ekonomi. Kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental sangat penting untuk mencegah stres dan gangguan jiwa.

3. Stigma terhadap Gangguan Mental

Ridlo (2020) menjelaskan bahwa stigma terhadap gangguan jiwa masih menjadi hambatan dalam upaya peningkatan layanan kesehatan mental di Indonesia. Banyak individu yang enggan mencari bantuan karena takut mendapat stigma negatif dari masyarakat.

4. Strategi Mengatasi Stres pada Mahasiswa

Vitoasmara et al. (2024) mengungkapkan bahwa salah satu cara mengelola stres pada mahasiswa adalah dengan melakukan kegiatan

yang menyenangkan, berolahraga, serta meningkatkan hubungan sosial dengan lingkungan sekitar. Selain itu, konseling juga menjadi salah satu alternatif dalam mengatasi stres.

5. Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia

Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2019) menyoroti pentingnya kebijakan kesehatan mental yang berorientasi pada pelayanan kesehatan primer dan sekunder. Kurangnya data penunjang yang adekuat masih menjadi kendala dalam merancang kebijakan yang efektif.

6. Pengaruh Media Digital terhadap Kesehatan Mental

WHO (2021) menyebutkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, terutama dalam hal kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengelola waktu penggunaan media digital dengan bijak.

7. Pentingnya Edukasi Kesehatan Mental di Lingkungan Kampus

Suryani & Wijaya (2021) menyoroti bahwa kampus memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi kesehatan mental melalui seminar, lokakarya, serta layanan konseling bagi mahasiswa.

8. Hubungan Kesehatan Mental dengan Prestasi Akademik

Susanto & Putri (2023) menemukan bahwa mahasiswa dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki performa akademik yang lebih optimal dibandingkan dengan mereka yang

mengalami gangguan psikologis.

9. Dampak Pandemi terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI (2022) menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 meningkatkan tingkat kecemasan dan stres di kalangan mahasiswa, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih sistematis dalam menangani masalah kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi.

10. Pentingnya Data dalam Perumusan Kebijakan Kesehatan Mental

Menurut Ridlo (2020), kebijakan kesehatan mental di Indonesia masih menghadapi banyak tantangan, salah satunya adalah kurangnya data yang mendukung pengambilan keputusan. Kebijakan yang efektif harus berbasis pada data yang akurat agar pelayanan kesehatan mental, baik di tingkat primer maupun sekunder, dapat berjalan secara optimal. Dalam banyak kasus, kurangnya data menyebabkan penanganan kesehatan mental menjadi tidak tepat sasaran dan kurang efisien.

11. Peran Teknologi dalam Layanan Kesehatan Mental

Vitoasmara et al. (2024) menyatakan bahwa di era digital, banyak platform yang menawarkan layanan konsultasi psikologi secara daring, baik yang berbayar maupun gratis. Layanan ini membantu masyarakat, terutama mahasiswa, untuk lebih mudah mengakses bantuan profesional tanpa harus mengalami stigma sosial yang sering melekat pada gangguan mental. Beberapa puskesmas dan universitas juga telah menyediakan layanan

konsultasi psikologi dengan harga terjangkau, yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa yang mengalami stres dan kecemasan.

Kajian pustaka ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental tidak hanya perlu ditingkatkan, tetapi juga harus didukung oleh kebijakan yang berbasis data dan kemudahan akses ke layanan kesehatan mental melalui teknologi.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perizinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi penyuluhan

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Universitas Abulyatama, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran mahasiswa universitas abulyatama dan akan dijelaskan materi berupa depresi dan kesehatan mental pada remaja dan cara pencegahannya, setelah pemberian materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi peserta yang bertanya diberikan hadiah/doorprize.

3. Pembuatan Laporan Pengabdian

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

4. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan mahasiswa terkait kesehatan mental dan cara pencegahannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Edukasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Universitas Abulyatama” yang diikuti 80 mahasiswa universitas abulyatama dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

1) Pelaksanaan Pengabdian

2) Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

3) Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Edukasi Kesehatan

Mental pada Mahasiswa di Universitas Abulyatama. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.

4) Diskusi/Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada mahasiswa, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

5) Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu mahasiswa Universitas Abulyatama lebih meningkat pengetahuannya mengenai Edukasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Universitas Abulyatama.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang kesehatan mental dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa terhadap Edukasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Universitas Abulyatama. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab. Dan untuk Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Edukasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Universitas Abulyatama.

Saran

1. Kegiatan edukasi kesehatan mental sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan, baik melalui seminar, lokakarya, maupun diskusi terbuka, agar mahasiswa semakin memahami

pentingnya menjaga kesehatan mental. Universitas Abulyatama disarankan untuk menyediakan layanan konsultasi psikologi yang mudah diakses oleh mahasiswa, seperti layanan bimbingan dan konseling atau klinik kesehatan mental.

2. Mahasiswa diharapkan lebih aktif dalam menjaga kesehatan mental, baik untuk diri sendiri maupun teman sekitarnya, serta tidak ragu untuk mencari bantuan ketika mengalami permasalahan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, S., Yunike, A., & Tribakti, I. (2023). *Kesehatan Mental*.
- Diana, V. (2020). *Kesehatan Mental (Sejarah Kesehatan Mental)*. Halodoc.
- Ridlo, I. A. (2020). *Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia*. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162.
- Vitoasmara, K., Hidayah, F. V., & Aprillia, R. Y. (2024). *Gangguan Mental (Mental Disorders)*. *Student Research Journal*, 2, 57–68.
- Cut Nyak Dian, C. N. (2024). *Edukasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Universitas Abulyatama*.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Jiwa di Indonesia*.
- WHO. (2021). *Mental Health Action Plan 2013-2030*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Laporan Riset Kesehatan Dasar tentang Kesehatan Mental di Indonesia*.
- Suryani, E., & Wijaya, R. (2021). *Pentingnya Kesehatan Mental bagi Mahasiswa di Era Digital*.
- Susanto, A., & Putri, M. (2023). *Strategi Mengatasi Stres pada Mahasiswa Perguruan Tinggi di Indonesia*.