

**Penyuluhan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Farmasi
Fakultas MIPA Universitas Lambung Mangkurat**

*Mental Health Education for Final Year Student Department of Pharmacy, Faculty of
Mathematics and Natural Sciences, Lambung Mangkurat University*

**Hayatun Izma¹, Satrio Wibowo Rahmatullah¹, Muhammad Ikhwan Rizki^{1,2},
Anna Humaira^{1,2}**

¹Program Studi Farmasi FMIPA Universitas Lambung Mangkurat

²Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker FMIPA Universitas Lambung Mangkurat

Email Korepondensi: hayatunizma@gmail.com

Article History:

Received: 12 November 2022

Revised: 29 Desember 2022

Accepted: 01 Januari 2023

Keywords: *Mental Health,
Final Year Student,
Experiential Methode*

Abstract: *Mental health is as important as physical health. Final year students are inclined for mental health disorders associated with finishing their final project. This activity is to increase student's knowledge and awareness of mental health so it can stimulate a healthy mental of students who are finishing final projects. This activity began with a pretest session to measure participant's initial knowledge about mental health, presentation using experiential methods, discussion, sharing and Q&A session, and top it off with a posttest session. The results of this activity showed increase participant's knowledge about mental health, from 57.84% to 95.47%.*

Abstrak: Kesehatan mental merupakan hal yang penting untuk diperhatikan selain kesehatan fisik. Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental yang biasanya berhubungan erat dengan penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa akan kesehatan mental sehingga dapat menstimulus terciptanya mental yang sehat pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan sesi *pretest* untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai Kesehatan mental, penyampaian materi dengan *experiential methode*, diskusi, sharing dan tanya jawab, dan diakhiri dengan *posttest*. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta terhadap Kesehatan mental yakni dari 57,84% menjadi 95,47%.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Mahasiswa Tingkat Akhir, *Experiential Methode*.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental yang baik adalah suatu keadaan seseorang yang merasa sejahtera, produktif dan mampu untuk mengatasi berbagai tekanan kehidupan¹. Kesehatan mental merupakan bagian intrinsik dari kesehatan dan kesejahteraan setiap individu. Kesehatan mental menjadi hal penting karena tanpa mental yang sehat takkan ada tubuh yang sehat².

Menurut WHO pada tahun 2019 sebanyak 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental, gangguan kecemasan dan depresi. Pada tahun 2020 jumlah yang mengalami gangguan kecemasan dan depresi meningkat secara signifikan karena pandemi COVID-19 sebesar 26% dan 28%². Hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan data bahwa lebih dari 19 juta penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi³. Berdasarkan survei yang dilakukan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) sebanyak 5,46% remaja Indonesia berusia 10-17 tahun terdiagnosa dengan gangguan kejiwaan meliputi kecemasan dan depresi⁴. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi juga rentan mengalami stres. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aulia dan Panjaitan (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami stres yang terbagi menjadi 2 tingkatan, yaitu stres tingkat ringan sebanyak 71,3% dan stres tingkat berat sebesar 14,8%⁵.

Experiential methods merupakan suatu metode komunikasi yang baik, fleksibel, dan dinamis dengan menggunakan bantuan alat peraga hingga video. Metode ini berfokus terhadap keaktifan peserta baik melalui diskusi, *sharing* informasi ataupun studi kasus. Melalui metode ini peserta dapat memperoleh berbagai pengetahuan akibat adanya komunikasi timbal balik antara komunikator dan peserta atau antara peserta dengan peserta⁶. Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa akan kesehatan mental sehingga dapat menstimulus terciptanya mental yang sehat pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi

¹ Fusar-Poli, P., G.S. de Pablo, et al. "Review: What is Good Mental Health? A Scoping Review," *European Neuropsychopharmacology*. 000 (2019): 1-14.

² WHO. "Mental Disorders," 2022, diakses pada tanggal 2 Desember 2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

³ Tim Riset Kesehatan Dasar 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2019.

⁴ Indonesia - National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). National Survey Report. DI Yogyakarta, 2022.

⁵ Aulia, S. & R.U. Panjaitan. "Kesjahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 7 (2019): 127-134.

⁶ Ilmu Ekonomi. "Metode Training (Pelatihan)", 2017, diakses pada tanggal 2 Desember 2022. <http://www.ilmu-ekonomi-id.com/2016/09/metode-training.html>

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mengurangi prevalensi gangguan kesehatan mental pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pendekatan yang ditawarkan melalui penyuluhan dengan metode ceramah kepada mahasiswa semester 7 Program Studi Farmasi Fakultas MIPA Universitas Lambung Mangkurat. Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam 4 tahap, yaitu 1). *Pretest*, 2). Pemberian informasi menggunakan media *powerpoint*, 3). Diskusi, dan 4). *Posttest*.

DISKUSI

Pelaksanaan kegiatan ini berdasarkan pada hasil studi pendahuluan bahwa mahasiswa semester 7 Program Studi Farmasi Fakultas MIPA Universitas Lambung Mangkurat belum pernah mendapatkan penyuluhan mengenai Kesehatan mental, serta berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami stress dengan tingkatan yang berbeda-beda⁷. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam satu pertemuan pada tanggal 1 November 2022 pukul 13.00-14.15 WITA. Peserta yang berhadir berjumlah 74 orang.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dibuka oleh ketua kelompok PKM, dan dilanjutkan kegiatan *pretest* yang dilakukan secara online melalui link yang dibagikan sesaat sebelum *pretest* dimulai. Peserta diberikan waktu 10 menit untuk menjawab soal *pretest* yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai Kesehatan mental. Hasil dari *pretest* dapat dijadikan sebagai acuan untuk memadukan pengetahuan sebelumnya dari peserta dengan informasi yang akan diterima sehingga dapat menyesuaikan materi dan strategi penyampaian agar informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik⁸. Hasil dari *pretest* diperoleh nilai jawaban benar hanya 57,84%. Berdasarkan hasil ini diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa masih belum mengerti mengenai kesehatan mental, baik itu pengertian atau definisi dari kesehatan mental, dampak dari mental yang sehat, tipe-tipe kepribadian yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental hingga cara menjaga kesehatan mental.

Materi yang disampaikan disesuaikan dengan hasil *pretest* dimana mahasiswa masih memiliki pengetahuan yang rendah mengenai definisi, berbagai jenis gangguan, gejala, dampak, cara menjaga kesehatan mental hingga tipe-tipe yang rentan mengalami kesehatan mental yang dimulai dari perspektif umum hingga mengerucut terhadap kesehatan mental untuk mahasiswa tingkat akhir. Gangguan kesehatan mental yang dialami mahasiswa tingkat akhir umumnya berupa stres. Stres yang dialami biasanya berhubungan erat dengan penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Terdapat berbagai kendala dalam proses penyelesaian tugas akhir yang menyebabkan mahasiswa menjadi terbebani dan mengalami stress⁷. Masalah yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir diantaranya yaitu kesulitan dalam menentukan topik tugas akhir, kesulitan mencari referensi, dosen pembimbing yang sulit ditemui, masalah manajemen waktu, waktu yang singkat

⁷ Ambarwati, P.D., S.S. Pinilih. & R.T. Astuti. "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa," Jurnal Keperawatan. 5 (2017): 40-47.

⁸ Effendy, I. "Pengaruh Pemberian Pre-Test dan Post-Test Terhadap Hasil Belajar Mata Diklat HDW.DEV.100.2.A pada Siswa SMK Negeri 2 Lubuk Basung," Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknik Elektro. 1 (2016): 81-88.

dengan target kelulusan, masalah biaya, serta rasa malas dan motivasi yang kurang⁹.

Setelah penyampaian materi selesai dilanjutkan dengan sesi diskusi dan *sharing* pengalaman oleh beberapa anggota kelompok PKM, baik *sharing* pengalaman saat dulu menjadi mahasiswa atau sekarang sebagai dosen yang menghadapi mahasiswa tingkat akhir. Pada sesi ini terlihat antusias dari para peserta. Sesi diskusi sebagian besar diisi oleh ungkapan mahasiswa terkait kendala dalam menyelesaikan tugas akhir, dan diikuti dengan permintaan saran atau arahan untuk menyelesaikan kendala tersebut.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditutup dengan kegiatan *posttest*. *Posttest* terdiri atas soal-soal yang sama dengan soal yang diberikan saat *pretest*. Hal ini bertujuan untuk melihat tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan¹⁰. Terdapat peningkatan nilai *posttest* dibandingkan dengan nilai *pretest*, yaitu 95,47%. Hal ini menunjukkan bahwa para peserta dapat menerima materi yang disampaikan dengan baik.



Gambar 1. Penyampaian materi oleh anggota kelompok PKM

⁹ Etika, N. & W.F. Hasibuan. "Deskripsi Masalah mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi," Jurnal KOPASTA. 3 (2016): 40-52.

¹⁰ Sudjono, A. Pengantar Evaluasi Pendidikan. (2001). Jakarta: Raja Grafindo Persada.



Gambar 2. Sesi sharing bersama ketua kelompok PKM

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Farmasi Fakultas MIPA Universitas Lambung Mangkurat dengan tema Kesehatan Mental berjalan sesuai dengan rencana. Peserta dapat menerima materi yang disampaikan dengan baik ditunjukkan dari peningkatan nilai *pretest* dan *posttest* yaitu 57,84% menjadi 95,47%.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Program Studi Farmasi Fakultas MIPA Universitas Lambung Mangkurat untuk pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Fusar-Poli, P., G.S. de Pablo, et al. "Review: What is Good Mental Health? A Scoping Review," *European Neuropsychopharmacology*. **000** (2019): 1-14.
- WHO. "Mental Disorders," 2022, diakses pada tanggal 2 Desember 2022.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Tim Riset Kesehatan Dasar 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2019.
- Indonesia - National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). *National Survey Report*. DI Yogyakarta, 2022.
- Aulia, S. & R.U. Panjaitan. "Kesjahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Keperawatan Jiwa*. **7** (2019): 127-134.
- Ilmu Ekonomi. "Metode Training (Pelatihan)", 2017, diakses pada tanggal 2 Desember 2022.
<http://www.ilmu-ekonomi-id.com/2016/09/metode-training.html>
- Ambarwati, P.D., S.S. Pinilih. & R.T. Astuti. "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa," *Jurnal Keperawatan*. **5** (2017): 40-47.
- Effendy, I. "Pengaruh Pemberian Pre-Test dan Post-Test Terhadap Hasil Belajar Mata Diklat HDW.DEV.100.2.A pada Siswa SMK Negeri 2 Lubuk Basung," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknik Elektro*. **1** (2016): 81-88.
- Etika, N. & W.F. Hasibuan. "Deskripsi Masalah mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi," *Jurnal KOPASTA*. **3** (2016): 40-52.
- Sudjono, A. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. (2001). Jakarta: Raja Grafindo Persada.