

PSIKOEDUKASI LITERASI KESEHATAN MENTAL: GANGGUAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA

Lailatul Izzah¹, Silawati², Raspan Hamdi³, Eva Yuliza⁴, Cherly Nadifa⁵, Sepna Fanny^{6*}

^{1,4,6} Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru

^{2,5} Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Suska Riau

³Program Studi Psikologi, Universitas Prima Indonesia

*Korespondensi : izzah@diniyah.ac.id

Abstrak

Berkurangnya pengetahuan tentang Kesehatan Mental, khususnya Gangguan Psikologis, dapat menyebabkan kurangnya kemampuan untuk mengidentifikasi masalah Kesehatan Mental khusus Gangguan Psikologis, munculnya keyakinan dan sikap yang salah tentang masalah Kesehatan Mental Gangguan Psikologis, dan kurangnya perilaku yang tepat saat mencari bantuan. Pengabdian pada tema psikoedukasi literasi Kesehatan mental: Gangguan Psikologis bertujuan agar siswa dapat memahami masalah Kesehatan mental: Gangguan Psikologis, memiliki keyakinan dan persepsi yang tepat tentang masalah Kesehatan mental: Gangguan Psikologis, dan mengubah cara mereka mencari bantuan untuk masalah Kesehatan mental: Gangguan Psikologis. Di UIN Suska Riau, proses kami terdiri dari pre-test, presentasi/ceramah tentang kesehatan mental (gangguan afektif), diskusi dan konsultasi psikologis untuk mahasiswa, dan kemudian post-test. Hasil pretest rata-rata sebesar 1130 dan nilai posttest rata-rata sebesar 1330 menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental: Gangguan Psikologis pada mahasiswa tercapai. Peningkatan nilai posttest dibandingkan dengan nilai pretest menunjukkan hal ini.

Kata kunci: Kesehatan mental; Literasi; Psikoedukasi; Gangguan; Afektif; Psikologis. Mahasiswa

Abstract

Lack of knowledge about Mental Health, Psychological Disorders, can lead to a lack of ability to identify specific mental health problems, the emergence of misconceptions and attitudes about mental health issues, and the lack of proper behavior when dancing abntuation. The dedication to the psychoeducational literacy theme Mental Health: Psychological Disorder aims to enable students to understand mental health issues: psychological disorders, have the right beliefs and perceptions about mental health problems: psychologic disorder, and change the way they seek help for mental health problem: psychical disorder. At UIN Suska Riau, our process consists of pre-tests, lectures on mental health (affective disorders), discussions and psychological consultations for students, and then post-test. Average pretest score of 1130 and an average posttest score of 1330 indicates that psycho-educational activities aimed at improving mental health literacy: Psychological disorders in students are achieved. An increase in the posttest value compared to the pretest value shows this.

Keywords: Mental health; Literacy; Psychoeducation; Disturbance; Affective; Psychological. Student

Submit:

Diterima:

Publis:



Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY-NC-ND 4.0)

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa dapat mengalami berbagai gangguan psikologis. Menurut beberapa penelitian di berbagai negara, seperti di Amerika Serikat (American College Health Association, 2018), Afrika (Dachew et al., 2015; Dessie et al., 2013), dan beberapa negara Eropa (Hunt & Eisenberg, 2010; Velte et al., 2013), sekitar satu dari tiga siswa tahun pertama dari 19 universitas pada delapan negara diduga mengalami salah satu dari gangguan-gangguan umum yang disebutkan dalam DSM-IV. Sekitar 22,1% mahasiswa di Amerika Serikat yang didiagnosa mengalami kecemasan yang berlebihan (gangguan kecemasan) dan atau sedang dirawat oleh psikolog atau psikiater. Selanjutnya, sebanyak 18,1% siswa di sekolah mengalami depresi dan 11% mengalami serangan panik (American College Health Association, 2018). Di Eropa, sekitar 12 hingga 50 persen siswa dilaporkan mengalami gangguan psikologis (Hunt & Eisenberg, 2010). Di Indonesia, Provinsi Sulawesi Tengah memiliki prevalensi tertinggi sebesar 19,8%, dengan yang terendah di Provinsi Jambi sebesar 3,8%, dan yang tertinggi di Provinsi Riau sebesar 10,8%.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Malfasari (2020) tentang kesehatan mental dan emosional remaja di Pekanbaru, 36,1% remaja berada dalam kategori abnormal, 3,2% remaja berada dalam kategori normal, dan 28,7% remaja berada dalam kategori borderline. Status mental kategori borderline adalah kondisi yang muncul karena masalah kesehatan mental dan berisiko menyebabkan gangguan psikologis.

Gangguan psikologis yang dialami oleh siswa pasti akan berdampak pada mereka sendiri dan bahkan orang lain. Pencapaian

akademik, pengelolaan emosi, dan keberfungsian dalam relasi sosial dapat dipengaruhi oleh gangguan psikologis (Agnafors et al., 2021; Bruffaerts et al., 2018; VanderLind, 2017). Misalkan saja pada mahasiswa yang sering terlibat dalam proyek-proyek besar, pertemuan rutin dan aktivitas social sehingga banyak dari mereka mengalami perubahan mood yang tidak stabil, seperti sering merasa sangat sedih dan putus asa tanpa alasan yang jelas, disatu sisi mereka bisa merasa sangat Bahagia dan bersemangat, namun dalam beberapa saat berikutnya, suasana hatinya bisa turun drastis. Selanjutnya, kehilangan minat dan energi seperti merasa kehilangan minat pada kegiatan yang biasa mereka nikmati, bahkan mereka merasa sulit untuk bangkit dari tempat tidur dan merasa kehilangan energi untuk berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Perubahan dalam kehidupan social mahasiswa ini yang biasanya aktif dan antusias mulai menarik diri dari pertemuan dan kegiatan kelompok. Mereka sering tidak hadir atau terlihat cemas saat berinteraksi dengan anggota kelompoknya. Begitu juga pada performa yang menurun yang biasanya mahasiswa berkontribusi aktif dalam proyek kelompok mulai menunjukkan performa yang menurun. Kinerjanya yang sebelumnya konsisten kini terganggu, dan mereka terlihat lebih stress dalam menyelesaikannya.

Beberapa faktor, seperti gaya hidup siswa yang mungkin kurang baik, meningkatkan kemungkinan gangguan psikologis pada siswa (Velten et al., 2018). Selain itu, ada faktor genetik, seperti riwayat keluarga yang rentan mengalami gangguan psikologis (Dachew et al., 2015). Faktor demografi lainnya, seperti jenis kelamin, pekerjaan, dan riwayat penggunaan layanan psikologis atau diagnosis

gangguan psikologis, juga mungkin berperan (Beiter et al., 2015; Velten et al., 2015). Selain itu, Novianty (2018) menemukan bahwa pengetahuan remaja tentang kesehatan mental rendah, yang menyebabkan gangguan psikologis pada mahasiswa.

Julnisa (2020) melakukan penelitian di SMAN 4 Palangkaraya tentang hubungan antara tingkat pengetahuan dan perilaku remaja dengan kesehatan mental. Dari 351 responden, hasilnya menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang kesehatan mental berada dalam kategori rendah, yaitu 51,8%. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental remaja akan berdampak negatif karena mereka tidak tahu tentang kesehatan mental mereka. Kesehatan mental sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan seseorang (Raufida, 2021).

Kesehatan mental yang baik pada remaja dapat dilihat dari kemampuan untuk menerima diri sendiri, memelihara rasa aman dan nyaman dengan orang lain, mengelola stres, melakukan aktivitas dengan baik, dan menyadari kemampuan mereka (Direja, 2011). Kondisi kesehatan mental dapat muncul pada usia 14 tahun, saat seseorang masih remaja. Masa remaja adalah periode perubahan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang melibatkan perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial. Jika remaja tidak dapat melalui dan mengendalikan perubahan dan perkembangan yang terjadi, mereka berisiko mengalami gangguan kesehatan mental (Herdianti, 2021).

Pikiran, perilaku, emosi, dan hubungannya dengan lingkungan sekitar remaja dapat menunjukkan kesehatan mental (WHO, 2018). Remaja sering mengalami konflik dengan teman sebaya dan orang tua, yang dapat

menimbulkan stres dan menyebabkan masalah sosial dan psikologis. Sebuah gangguan kesehatan mental yang sering terjadi pada remaja adalah kecemasan, gangguan mood, dan depresi yang berisiko dengan bunuh diri (WHO, 2018).

Berkurangnya literasi tentang kesehatan mental dapat menyebabkan kurangnya kemampuan untuk mengidentifikasi masalah kesehatan mental, munculnya keyakinan dan sikap yang salah tentang masalah kesehatan mental, dan perilaku yang tidak tepat dalam mencari bantuan. Literasi kesehatan mental sangat penting karena pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental akan membantu rekognisi, manajemen, dan pencegahan gangguan mental. Literasi kesehatan mental akan memberi Anda pengetahuan tentang cara mencegah gangguan mental, tentang kondisi gangguan mental yang paling umum, tentang pilihan pengobatan dan perawatan yang tersedia, dan tentang cara terbaik untuk mendapatkan pertolongan.

Mitra menginginkan pelatihan kesehatan mental pada pertemuan pertama karena ada beberapa siswa yang masih merasa sedih karena konflik dengan keluarga, teman sebaya, dan perkuliahan, atau siswa yang tidak tahu harus bagaimana jika mereka merasa tertarik dengan lawan jenis. Mitra berharap konsultasi menjadi bagian dari pembelajaran, sehingga siswa yang benar-benar membutuhkan konsultasi dapat mendapatkan jawaban atau penjelasan dari ahlinya.

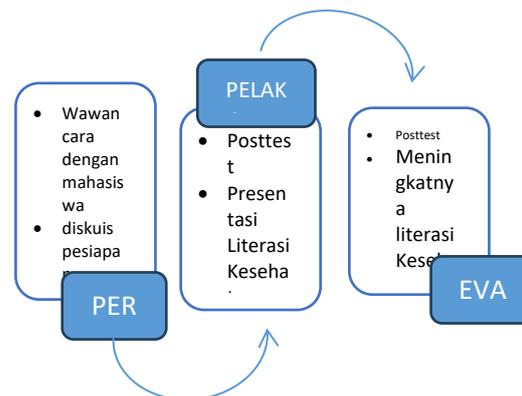
Mahasiswa pada pengabdian Masyarakat ini merupakan mahasiswa semester 1 Universitas UIN Suska Riau yang berjumlah 45 orang. Mahasiswa ini terdiri dari berbagai jurusan seperti Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Psikologi, Ilmu Komunikasi,

Manajemen Dakwah, Akuntansi, Pendidikan Kimia, Administrasi Negara, dan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah. Mahasiswa yang diberikan Psikoedukasi merupakan sekelompok mahasiswa yang aktif dalam berbagai kegiatan di kampus, seperti organisasi mahasiswa, klub social, dan kegiatan social.

Dengan demikian, tim PKM memberikan Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental: Gangguan Psikologis kepada siswa. Tujuan dari pendidikan ini adalah agar siswa dapat mengenali masalah kesehatan mental, membuat keyakinan dan perspektif yang tepat tentang masalah kesehatan mental, dan mengubah cara mereka mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental: gangguan psikologis.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan PKM Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental: Gangguan Psikologis pada Mahasiswa terdiri atas *pretest*, presentasi/ceramah tentang Kesehatan Mental: Gangguan Psikologis, diskusi dan konsultasi psikologis para mahasiswa (gambar 1) kepada tim psikologi dan konselor dari tim PKM kami yang terdiri atas dosen dan mahasiswa psikologi islam dan bimbingan konseling islam.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Materi presentasi meliputi: (1) Gangguan Psikologis, (2) Masalah Kesehatan Mental Remaja, (3) Stigma, (4) Strategi Mengatasi Stress, dan (5) Bantuan Psikologis Pertama adalah topik presentasi.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman yang lebih baik tentang gangguan psikologis, termasuk pengenalan gejala, faktor pemicu dan pengelolaan yang tepat, menekan Stigma terkait gangguan psikologis dengan memberikan informasi yang akurat dan membangun pemahaman yang lebih luas tentang masalah Kesehatan mental, meningkatkan keterampilan pengelolaan emosi, mengidentifikasi pikiran negative dan menerapkan strategi pengelolaan stress serta mendorong pemahaman akan pentingnya dukungan social dan memotivasi peserta untuk mencari dan memberikan dukungan dalam komunitas mereka.

Psikoedukasi, atau pembelajaran tentang gangguan psikologis, adalah teknik intervensi yang digunakan. Psikoedukasi adalah pendidikan individu dan kelompok menggunakan pendekatan psikologi. Sosialisasi digunakan dalam psikoedukasi untuk memberikan pemahaman tentang

gangguan psikologis melalui pengajaran sederhana, seperti ceramah.

Tim Pengabdian adalah gabungan dari dosen dan mahasiswa Psikologi dan Bimbingan Konseling Islam. Berikut adalah nama-nama yang terlibat pada pengabdian tersebut, yakni Lailatul Izzah, M.Psi., Psikolog (dari Psikologi Islam), Dra. Silawati, M.Pd (dari BKI), Raspan Hamdi M.Psi., Psikolog (dari Psikologi), Eva Yuliza, M.Psi., Psikolog (dari Psikologi Islam), Cherly Nadifa (Mahasiswa BKI), Sepna Fanny (Mahasiswa Psikologi Islam).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 23 Desember 2023) di Ruang Perkuliahan. Persiapan dilakukan sejam pukul 08.00 pagi. Acara dimulai dengan pembacaan Bismillah. Kemudian ada sambutan dari Tim PKM, yang diwakili oleh Ibu Lailatul Izzah, M.Psi., Psikolog. Acara dilanjutkan dengan presentasi singkat tentang rencana pengabdian masyarakat yang bertemakan Psikoedukasi Kesehatan Mental: Gangguan Psikologis. Tim pengabdian harus menyelesaikan beberapa langkah untuk mencapai rencana awal ini, antara lain membuat rancangan psikoedukasi dengan pembekalan dan memberikan pelatihan kepada mahasiswa yang akan ikut serta. Sosialisasi disampikan oleh ketua Tim PKM, yakni Lailatul Izzah, M.Psi., Psikolog, selain ketua PKM dan tim psikologi, kegiatan juga dipersiapkan oleh mahasiswa selain psikologi yang tergabung dalam PKM ini dan juga Dra. Silawati, M.Pd, Raspan Hamdi, M.Psi., Psikolog dan Eva Yuliza, M.Psi., Psikolog yang merupakan anggota PKM, yang menjadi luaran atau focus utama kegiatan yang digunakan sebagai Solusi

yang diberikan kepada Masyarakat, baik langsung maupun tidak langsung.



Gambar 2. Tim PKM Kolaborasi

Setiap peserta yang hadir mengisi lembar pretest sebelum psikolog IAI, Ibu Lailatul Izzah, M.Psi., memberikan presentasi tentang kesehatan mental. Sebelum pembelakalan dan diskusi dengan narasumber, pre-test dilakukan untuk mendapatkan informasi awal tentang pengetahuan peserta sebelum pembekalan. Setelah itu, soal pre-test dikirim dan diisi; soal post-test adalah identik.

Table 1. Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Skor Rata-Rata	1130	1330
Standard Deviasi	3,797	6,767

Hasil pretest menunjukkan rerata skor literasi Kesehatan mental: gangguan psikologis sebesar 1130,

dengan standar deviasi sebesar 3,797. Hasil posttest menunjukkan rerata skor literasi

Kesehatan mental: gangguan psikologis sebesar 1330, dengan standar deviasi sebesar 6,767. Hasil pretest dan posttest menunjukkan peningkatan rerata skor literasi kesehatan mental: gangguan psikologis sebesar 200 poin. Ini menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi yang dirancang untuk meningkatkan literasi Kesehatan mental mahasiswa telah berhasil, seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan skor posttest dibandingkan dengan pretest dan penurunan standar deviasi skor posttest dibandingkan dengan pretest, yang menunjukkan bahwa ada lebih sedikit perbedaan dalam literasi Kesehatan mental: gangguan psikologis mahasiswa setelah mendapatkan psikoedukasi.



Gambar 3. Presentasi Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental: Gangguan Psikologis pada Mahasiswa

Mahasiswa diberi kesempatan untuk melakukan konseling psikologis dengan psikolog setelah acara psikoedukasi literasi "Kesehatan mental: gangguan psikologis" (gambar 3). Terdapat tiga siswa yang mendaftar untuk konseling melalui pesan pribadi WhatsApp. Konseling setiap siswa berlangsung tiga puluh menit, terkadang hingga enam puluh menit dilanjutkan melalui telepon. Meskipun demikian, beberapa mahasiswa tetap ingin melanjutkan konselingnya, jadi pertemuan konseling lanjutan direncanakan untuk pertemuan berikutnya. Pertemuan ini dilakukan untuk memantau kemajuan mahasiswa dalam menghadapi masalah psikologis mereka dan pelaksanaan tugas-tugas pasca konsultasi. Sangat mudah bagi siswa untuk mendengarkan, menyimak, dan kemudian berbicara dengan narasumber. Selain itu, ada keinginan untuk melakukan konseling dengan psikolog IAI Diniyyah Pekanbaru sebagai bagian dari kegiatan PKM ini.

4. KESIMPULAN

Dengan kegiatan psikoedukasi literasi Kesehatan mental: Gangguan Psikologis yang diadakan pada tanggal 23 Desember 2023, literasi Kesehatan mental: Gangguan Psikologis

mahasiswa menjadi lebih beragam dibandingkan mahasiswa sebelum mendapatkan psikoedukasi, dan skor posttest menunjukkan peningkatan literasi Kesehatan mental: Gangguan Psikologis pada mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH (Jika ada)

Kami mengucapkan terima kasih kepada LPPM IAI Diniyyah yang telah mengawasi dan membantu kami dari awal pengajuan proposal hingga pelaksanaan kegiatan PKM ini. Kami juga berterima kasih kepada mitra atas kerjasamanya.

REFERENSI

- Agnafors, S., Barmark, M., & Sydsjö, G. (2021). Mental health and academic performance: a study on selection and causation effects from childhood to early adulthood. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56(5), 857–866.
<https://doi.org/10.1007/s00127-020-01934-5>
- American College Health Association. (2018). *American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2018*. American College Health Association.
https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II_Spring_2018_Reference_Group_Executive_Summary.pdf
- Angela. (2018). *Strategi coping sebagai mediator dalam pengaruh stres terhadap kesehatan mental mahasiswa Universitas Padjadjaran* (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Padjadjaran.
- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., Hwang, I., Kessler, R. C., Liu, H., Mortier, P., Nock, M. K., Pinder-amaker, S., Sampson, N. A., Aguilar-, S., Al-hamzawi, A., Andrade, L. H., Benjet, C., & Caldas-de-, J. M. (2017). Mental disorders among college students in the WHO World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955–2970.
<https://doi.org/10.1017/S0033291716001665.Mental>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*.
<https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G.,

- Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225(July 2017), 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- Dachew, B. A., Bisetegn, T. A., & Gebremariam, R. B. (2015). Prevalence of mental distress and associated factors among undergraduate students of University of Gondar, Northwest Ethiopia: A cross-sectional institutional based study. *PLoS ONE*, 10(3), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119464>
- Dessie, Y., Ebrahim, J., & Awoke, T. (2013). Mental distress among university students in Ethiopia: A cross sectional survey. *Pan African Medical Journal*, 15, 1–8. <https://doi.org/10.11604/pamj.2013.15.95.2173>
- Direja. A. H. (2011). *Asuhan keperawatan jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Herdianti, R., Erika., & Nauli, A. (2021). Hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja di SMA 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11 (2).
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealt.2009.08.008>
- Julnisa, G. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan dan perilaku remaja dengan kesehatan mental di SMAN 4 Palangkaraya. *Skripsi*. Poltekkes kemenkes Palangkaraya.
- Malfasari, E., Febtrina, R., & Herniyanti, R. (2020). Kondisi mental emosional pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241–246.
- Marthoenis, Meutia, I., Fathiariani, L., & Sofyan, H. (2018). Prevalence of depression and anxiety among college students living in a disaster-prone region. *Alexandria Journal of Medicine*, 54(4), 337–340. <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2018.07.002>
- Novianty, A. (2018). Literasi kesehatan mental: pengetahuan dan persepsi publik mengenai gangguan mental. *Jurnal Magister Psikologi*, 9(2), 68.
- Raufida, S. A., Wardani, I. Y., & Panjaitan, R. U. (2021). Dukungan sosial Teman sebaya dan masalah kesehatan jiwa pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 175–184.
- VanderLind, R. (2017). Effects of mental health on student learning. *The Learning Assistance Review*, 22(2), 39–58.
- Velten, J., Bieda, A., Scholten, S., Wannemüller, A., & Margraf, J. (2018). Lifestyle choices and mental health: A longitudinal survey with German and Chinese students. *BMC Public Health*, 18(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5526-2>
- Vidiawati, D., Iskandar, S., & Agustian, D. (2018). Masalah kesehatan jiwa pada mahasiswa baru di

sebuah Universitas di Jakarta.
EJournal Kedokteran Indonesia,
5(1).
<https://doi.org/10.23886/ejki.5.7399.27-33>

World Health Organization. (2018).
*Mental health: Strengthening
our response*. Retrieved Januari
09, 2021, from
[https://www.who.int/news-
room/fact-sheets/detail/mental-
health-strengthening-our-response](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response)