

PENYULUHAN MENTAL HEALTH PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR

Nofita Lestariningsih^{1*}, Dewi Anjarsari², Kustiyaniti Dewi¹, Putri Ayu Widiastuti¹

¹STKIP Modern Ngawi, Indonesia

²Universitas Sragen, Indonesia

*Correspondence E-mail: nofitalestariningsih@stkipmodernngawi.ac.id

Kata Kunci:

Kesehatan Mental, Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar.

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir pada prodi PGSD di STKIP Modern Ngawi belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang kesehatan mental. kesehatan mental adalah kondisi sejahtera seseorang, ketika seseorang menyadari kemampuan dirinya, mampu untuk mengelola stres yang dimiliki serta beradaptasi dengan baik, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi untuk lingkungannya. Penyuluhan ini bertujuan untuk mengetahui kesadaran mahasiswa tingkat akhir akan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir pada Program Pendidikan PGSD STKIP Modern Ngawi, sehingga dapat menstimulus mental yang sehat dan siap menyelesaikan tugas skripsi sampai tuntas. Dalam metode pendekatan edukasi dan praktik secara langsung pengabdian masyarakat ini dengan menyampaikan materi edukasi, seminar, diskusi, sharing serta tanya jawab, dan di akhiri sesi mengisi kuesioner serta berbagai media digunakan dalam kegiatan ini, antara lain flyer, banner, laptop, proyektor, seera ponsel untuk mengisi kuesioner. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan dalam upaya kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir dengan bantuan praktis sehingga menjadikan mahasiswa dapat mengelola kesehatan mental selain itu antusiasme mahasiswa tinggi, ada total keseluruhan 50 yang hadir. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, terdapat peningkatan ilmu pengetahuan terkait kesehatan mental dan cara menanganinya. Implikasi dari kolaborasi dosen dengan mahasiswa tingkat akhir memberikan dampak sangat positif. Serta bagi mahasiswa tingkat dasar dapat menambah wawasan dan gambaran untuk mengatasi kesehatan mental jika mengalami gangguan.

Keywords:

Mental Health, Primary School Teacher Education Students.

Abstract

Final year students in the PGSD study program at STKIP Modern Ngawi have never received counseling on mental health. mental health is a condition of a person's well-being, when a person realizes their abilities, can manage their stress and adapt well, can work productively, and contribute to their environment. This counseling aims to determine the awareness of final year students of mental health in final year students in the PGSD Education Program at STKIP Modern Ngawi, so that they can stimulate a healthy mentality and be ready to complete their thesis assignments to completion. In the method of educational approach and direct practice of this community service by delivering educational materials, seminars, discussions, sharing and questions and answers, and ending the session filling out questionnaires

How to Cite: Lestariningsih, N., Anjarsari, D., Dewi, K., & Widiastuti, P. A. (2025). PENYULUHAN MENTAL HEALTH PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR. *Masyarakat: Jurnal Pengabdian*, 2(1), 34–40. <https://doi.org/10.58740/m-jp.v2i1.336>



and various media used in this activity, including flyers, banners, laptops, projectors, cell phones to fill out questionnaires. The results of the implementation of the activity show that in the mental health efforts of final year students with practical help so that students can manage mental health besides that the enthusiasm of students is high, there are a total of 50 in attendance. After this community service activity, there was an increase in knowledge related to mental health and how to handle it. The implications of the collaboration of lecturers with final year students have a very positive impact. As well as for basic level students, it can add insight and an overview to overcome mental health if they experience problems.

Article submitted: 2024-12-20. Revision uploaded: 2024-12-28. Final accepted: 2024-12-31.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal penting serta menjadi kebutuhan pokok dalam setiap individu. Dalam kehidupan manusia berhak untuk mendapatkan pendidikan dengan layak hal ini tertuang dalam pembukaan UUD 1945. Peran pendidikan penting bagi setiap orang, terdapat banyak pembelajaran dan hal baru dalam bidang pendidikan. Salah satu contoh ilmu yang perlu kita pelajari yaitu mengenali ilmu kesehatan mental setiap individu. Seiring kemajuan zaman kesehatan mental seseorang semakin lemah, banyak beredar berita di televisi maupun di media sosial bunuh diri maupun pembunuhan, hal ini berkaitan dengan kesehatan mental dari seseorang tersebut yang mencari jalan akhir untuk memperbuat tindakan negatif [1]. Kesehatan mental adalah kondisi sejahtera seseorang, ketika seseorang menyadari kemampuan dirinya, mampu untuk mengelola stres yang dimiliki serta beradaptasi dengan baik, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi untuk lingkungannya [2]. Beberapa remaja berisiko lebih besar terhadap kondisi kesehatan mental karena kondisi kehidupan mereka, stigma, diskriminasi atau pengucilan, atau kurangnya akses terhadap dukungan dan layanan berkualitas [3].

Masa remaja adalah periode penting untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional yang penting untuk kesejahteraan mental. Kesehatan mental merupakan kondisi yang menunjukkan kesejahteraan psikologis seseorang, baik dari pikiran, perasaan, emosi, serta kemampuannya untuk mengelola stress [4]. Kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir dapat terjadi karena berbagai faktor. Dalam faktor tersebut antara lain faktor lingkungan pertemanan di kampus, lingkungan sosial, maupun di lingkup keluarga, gaya hidup juga bisa mempengaruhi kesehatan mental seseorang, maupun faktor genetika [5]. Seseorang yang mengalami permasalahan dalam hidupnya secara ekstrem dapat berisiko tinggi mengalami gangguan mental bahkan dapat mengakibatkan stressor. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kesehatan mental pada remaja di lingkungan kampus STKIP Modern yang terletak di Kabupaten Ngawi. Prevalensi gangguan mental emosional seperti depresi dan cemas pada penduduk berusia lebih dari 15 tahun di Indonesia mengalami peningkatan dari 6,0 menjadi 9,8 per 1000 penduduk [6].

Pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan yang wajib dilakukan oleh dosen, yang disebut dengan Tri Dharma perguruan tinggi, selain pendidikan dan penelitian. Bagi mahasiswa program studi pendidikan guru sekolah dasar di STKIP Modern Ngawi serta dosen, pengabdian masyarakat ini memiliki beberapa manfaat untuk mahasiswa tingkat akhir, dengan kegiatan ini dapat menyadarkan mahasiswa tingkat akhir pentingnya mengelola kesehatan mental untuk tercapainya tugas akhir dengan baik dan efektif. Mahasiswa berada pada batasan remaja akhir dan dewasa awal, di mana fase ini merupakan masa ketika seseorang masih memiliki kondisi emosional yang kurang stabil, dengan adanya konflik dan berbagai tuntutan, serta perubahan suasana hati yang mudah berubah [7].



Dalam konteks ini, kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki tujuan untuk mengetahui dampak tugas akhir terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir STKIP Modern Ngawi, dengan penekanan pada faktor-faktor yang mungkin berperan serta mempengaruhi. Begitu pentingnya kegiatan ini bagi mahasiswa, maka dosen pendidikan guru sekolah dasar berupaya menyelenggarakan seminar terhadap mahasiswa terkait pentingnya kesehatan mental bagi mahasiswa tingkat akhir. Dalam seminar ini pemaparan materi disajikan oleh tiga pemateri yang berkompeten dan ahli di bidangnya serta pemaparan disesuaikan dengan kebutuhan penelitian oleh mahasiswa. Sehingga, ini penting untuk dilakukan karena dapat memberikan informasi mengenai kondisi kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Hasil ini data bermanfaat untuk mahasiswa tingkat akhir untuk meningkatkan kesadaran dalam mengelola kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir.

METODE PELAKSANAAN

Metode dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi dan praktik secara langsung, yaitu pembagian google form secara online yang diberikan kepada mahasiswa tingkat akhir melalui group whatsapp, dalam menyuluhkan materi mental health. Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam 3 tahap, yaitu 1). Pemberian informasi menggunakan media powerpoint, 2). Diskusi, dan 3). Mengisi kuesioner. Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat pada Gambar 1. Serta dalam kegiatan ini melakukan penyuluhan yang menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan mengisi yang telah diberikan [8].

Kegiatan yang dilaksanakan ini menggunakan pendukung bantuan flyer, banner, laptop, proyektor, hp, mic, dan pengeras suara. Serta peserta yang hadir berjumlah 85 peserta baik mahasiswa tingkat akhir, tingkat dasar maupun dosen dari program studi lain. Serta menggunakan kuesioner dengan metode skrining gangguan mental merupakan layanan yang efektif telah dilaksanakan dalam perawatan kesehatan primer diberbagai negara maju baik di masyarakat umum [9].

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 04 Desember 2024 selama 2 hari di STKIP Modern Ngawi provinsi Jawa Timur. Kegiatan ini dapat mengetahui pentingnya ilmu pengetahuan kesehatan mental bagi mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan yang dilihat dari jenis kelamin, proporsi mahasiswa yang mengalami gejala gangguan kesehatan mental lebih besar yang diperoleh mahasiswa dengan berjenis kelamin perempuan. Perbedaan jenis kelamin menyebabkan setiap orang menghasilkan hormon yang berbeda dan dapat mempengaruhi kualitas tidurnya, selanjutnya hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Perempuan cenderung memiliki tingkat kepekaan dan perasaan yang lebih baik dan lebih sensitif dibandingkan laki-laki [10]. Berdasarkan yang dilihat dari jenis kelamin, proporsi mahasiswa yang mengalami gejala gangguan kesehatan mental lebih besar yang diperoleh mahasiswa dengan berjenis kelamin perempuan. Perbedaan jenis kelamin menyebabkan setiap orang menghasilkan hormon yang berbeda dan dapat mempengaruhi kualitas tidurnya, selanjutnya hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Laporan di dalam artikel lain menyatakan bahwa terdapat 11 % remaja mengalami gangguan psikologis ringan hingga sedang, sedangkan 2-3% mengalami gangguan kesehatan mental yang buruk [11]. Untuk itu bagi individu mahasiswa penting untuk menggali potensinya dalam diri sendiri dan bisa dilihat bagaimana interaksi di lingkungannya [12].



Gambar 1. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di STKIP Modern Ngawi

Dari data rekapitulasi hasil kuesioner dihitung dari PHQ9, alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah PHQ9 yang sudah diterjemahkan. PHQ merupakan Patient Health Questionnaire adalah skala screening standar kesehatan mental terutama untuk mengukur tingkat depresi seseorang didapatkan hampir seluruh mahasiswa pernah mengalami setidaknya satu gejala gangguan kesehatan mental yang dideteksi melalui PHQ9 namun tidak semua mahasiswa dianggap memiliki masalah kesehatan mental karena ada batasan jumlah skor pada PHQ9 yang membedakan individu yang memiliki indikasi mengalami gangguan kesehatan mental dengan individu yang dianggap tidak mengalami gangguan mental meskipun mengalami satu atau lebih gejala [13].

Dari 46 responden penelitian, 7 diantaranya mengalami gangguan kesehatan mental yaitu kecemasan (15,2%). Skripsi tetap menjadi pemicu utama dengan gejala utama stres yang dapat memunculkan kecemasan bagi sebagian mahasiswa tingkat akhir. Setiap mahasiswa yang memiliki kecemasan dapat menurun kemampuan akademisnya karena kecemasan tersebut dapat mengganggu dan menurunkan kinerja memori. Kecemasan yang semakin meningkat juga dapat menjadi penghambat komunikasi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing (Minnahan, 2013). Berdasarkan dari [14] UNICEF tahun 2022 anak usia 10-19 tahun rentan terhadap gangguan kecemasan dan gangguan perilaku dimana gangguan tersebut sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental. Pada remaja yang mengalami permasalahan gangguan kesehatan mental karena lingkungan sosial dikarenakan adanya faktor tertekan dalam menjalani hidup untuk menyesuaikan diri pada harapan masyarakat, yang membuat dirinya menjadi kurang optimis, kurang berguna, dan merasa gagal dibandingkan rekan-rekan mereka yang memiliki lingkungan sosial yang baik [15]. Berdasarkan penelitian [16], terdapat hubungan antara status sosial ekonomi rendah pada anak perempuan dan tingkat depresi pada anak usia 14 tahun.

Dari data rekapitulasi PHQ9, didapatkan hampir seluruh mahasiswa pernah mengalami setidaknya satu gejala gangguan kesehatan mental yang dideteksi melalui PHQ9 namun tidak semua mahasiswa dianggap memiliki masalah kesehatan mental karena ada batasan jumlah skor pada PHQ9 yang membedakan individu yang memiliki indikasi mengalami gangguan kesehatan mental dengan individu yang dianggap tidak mengalami gangguan mental meskipun

mengalami satu atau lebih gejala yang tercantum pada PHQ9. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental yang baik juga berperan dalam menjaga keseimbangan emosional, motivasi, dan persepsi diri yang positif. Kesehatan mental perlu dilaksanakan untuk mendorong mahasiswa untuk mengelola kesehatan mentalnya secara mandiri. Mahasiswa tingkat akhir yaitu merupakan kelompok dengan rentan mengalami kesehatan mental karena pada mahasiswa tingkat akhir menghadapi tantangan yang lebih besar daripada mahasiswa tingkat awal maupun menengah yaitu penyelesaian skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Sehingga perlu adanya pembentukan unit layanan konseling yang dikelola oleh konselor, hal ini sejalan dengan [17] bahwa implikasi dunia global menuntut konselor memiliki berbagai kompetensi yang meliputi kompetensi akademik, teknis, social, personal dan spiritual, unit layanan konseling ini harus aktif untuk kemajuan Bersama tidak hanya membentuk mahasiswa cerdas akademisnya tetapi juga kesehatan mentalnya.

KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan pada tanggal 04 desember 2024, dapat disimpulkan bahwa beberapa mahasiswa tingkat akhir mengalami kendala susah tidur dikarenakan tugas akhir yang mereka kerjakan. Dalam ini diharapkan mahasiswa tingkat akhir dapat mengelola pola tidur yang baik. Beberapa dari mereka bertahan dengan pola tidur yang dialami dengan melakukan hal-hal kesenangan dalam diri, seperti nonton film horor, film drakor, dan main game online. Sehingga hal ini perlu diperhatikan dengan baik untuk menjaga kesehatan mental agar lebih stabil untuk mengantisipasi persiapan tugas akhir yaitu skripsi untuk mendapatkan gelar strata satu. Ole karena itu, diperlukan upaya untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir melalui layanan konseling. Kesehatan mental merupakan faktor internal yang mempengaruhi akademik siswa. Mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental harus mendapatkan bantuan dari psikolog/ psikiater/ konselor atau tenaga konselor yang berkompeten dan terpercaya. Selain itu mahasiswa juga harus selalu berusaha untuk menjaga kesehatan mental secara mandiri dengan menjaga pola hidup sehat, mengelola stress dengan baik, membangun hubungan social yang positif. Dengan demikian mahasiswa dapat menghadapi gejala kesehatan mental dalam penyelesaiannya sebagai mahasiswa tingkat akhir.

PERSANTUNAN

Ucapan terima kasih dan apresiasi diberikan kepada berbagai pihak baik pemberi dana ataupun pihak lain yang telah turut serta dalam membantu terlaksananya program pengabdian kepada masyarakat ini yang dilaksanakan di STKIP Modern Ngawi pada hari rabu, 04 Desember 2024.

REFERENSI

- [1] Kessler, R., Care, H., Fletcher, T., Health, A., Collaborative, C., & Model, C. (2023). HEALTH CARE TREATMENT INITIATION WHEN MENTAL HEALTH SERVICES ARE INCORPORATED INTO PRIMARY CARE PRACTICE. *Mental 19 Journal of Nursing Innovation (JNI)*, (2), 255–259. <https://doi.org/10.3122/jabfm.2012.02.100125>
- [2] N. Nurdin. (2023). PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT: DALAM KONSEP DAN IMPLEMENTASI. *Faedah J. Has. Kegiat. Pengabdi. Masy. Indones.*, vol. 1, no. 3, pp. 1–15. <https://doi.org/10.5902/faedah.v1i3.211>
- [3] Cholera, R., Gaynes, B. N., Pence, B. W., Bassett, J., Qangule, N., & Macphail, C. (2014). VALIDITY OF THE PATIENT HEALTH QUESTIONNAIRE-9 TO



- SCREEN FOR DEPRESSION IN A HIGH-HIV BURDEN PRIMARY HEALTHCARE CLINIC IN JOHANNESBURG, SOUTH AFRICA. *JOURNAL OF AFFECTIVE DISORDERS*, 167, 160–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.06.003>
- [4] Musa, H., Susanto, R., Lubis, S. K., & Pangestu, D. (2024). BIMBINGAN EKSTRAKURIKULER PRAMUKA UNTUK SISWA BERKARAKTER DI SEKOLAH DASAR. *Masyarakat: Jurnal Pengabdian*, 1(2), 172–176. <https://doi.org/10.58740/m-jp.v1i2.269>
- [5] Antari, I., & Widyawati, A. (2021). UPAYA PENINGKATAN PEMAHAMAN KESEHATAN JIWA MELALUI EFFORTS TO IMPROVE UNDERSTANDING OF MENTAL HEALTH THROUGH EARLY DETECTION OF MENTAL DISORDERS. *Jurnal Abdimas Madani*, 4(1), 15–21. <https://doi.org/10.36569/abdimas.v4i1.86>
- [6] Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). ANALISIS KESEHATAN MENTAL MAHASISWA PERGURUAN TINGGI X PADA AWAL TERJANGKITNYA COVID-19 DI INDONESIA. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97. <https://doi.org/10.37640/JCV.V1I2.962>
- [7] Aziz, Z. A., Ayu, D. A., Bancin, F. M., Syara, S. G., Manalu, W. B., S, R. A., Lia, S. F., Tanjung, L. P., Boang manalu, A. S., Br Karo, S. indah K., Br Bangun, C. A., Limbong, F. W., & Siregar, N. F. (2021). GAMBARAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), 130–135. <https://doi.org/10.33024/jdk.v10i1.3256>
- [8] Haryanti, I., Muniarty, P., Arlin, W., Ananta, A., & Molita. (2024). EDUKASI MENANAMKAN GEMAR MENABUNG KEPADA ANAK SEKOLAH DASAR. *Masyarakat: Jurnal Pengabdian*, 1(2), 220–224. <https://doi.org/10.58740/m-jp.v1i2.296>
- [9] Cholera, R., Gaynes, B. N., Pence, B. W., Bassett, J., Qangule, N., & Macphail, C. (2014). Validity of the patient health questionnaire-9 to screen for depression in a high-HIV burden primary healthcare clinic in Johannesburg, South Africa. *Journal of Affective Disorders*, 167, 160–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.06.003>
- [10] Punggeti, R. N., Prijambodo, R. F. N., & Matlubah, H. (2024). PENDAMPINGAN IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI PADA FASE A DI SDN PATIAN II DENGAN KURIKULUM MERDEKA. *Masyarakat: Jurnal Pengabdian*, 1(2), 275–289. <https://doi.org/10.58740/m-jp.v1i2.325>
- [11] Dicky Dermawan, D., Budianti, Y., Arrahim, A., Mujiani, D. S., Sumirat, F., & Nisya, K. (2024). PEMBELAJARAN DIFERENSIASI PADA IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA SEKOLAH DASAR. *Masyarakat: Jurnal Pengabdian*, 1(1), 19–24. <https://doi.org/10.58740/mjp.v1i1.105>
- [12] Ulfah., Arifudin,A.(2020). IMPLIKASI MASYARAKAT EKONOMI ASEAN (MEA) BAGI PEMBERDAYAAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGEMBANGKAN POTENSI KONSELOR. *Jurnal Tahsinia (Jurnal Karya Umum dan Ilmiah)*, 2(1), 67.77. <https://doi.org/10.57171/jt.v2i1.293>
- [13] Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). ANALISIS KESEHATAN MENTAL MAHASISWA PERGURUAN TINGGI X PADA AWAL TERJANGKITNYA COVID-19 DI INDONESIA. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97. <https://doi.org/10.37640/JCV.V1I2.962>
- [14] Antari, I., & Widyawati, A. (2021). UPAYA PENINGKATAN PEMAHAMAN KESEHATAN JIWA MELALUI EFFORTS TO IMPROVE UNDERSTANDING OF MENTAL HEALTH THROUGH EARLY DETECTION OF MENTAL



-
- DISORDERS. *Jurnal Abdimas Madani*, 4(1), 15–21. <https://doi.org/10.36569/abdimas.v4i1.86>
- [15] Suyato, Mulyono, B., Sutrisno, C., & Nur Hayati, I. (2024). PELATIHAN LITERASI DAN KEWARGANEGARAAN DIGITAL GURU MGMP PENDIDIKAN KEWARGANEGARAAN KABUPATEN TASIKMALAYA. *Masyarakat: Jurnal Pengabdian*, 1(1), 120–126. <https://doi.org/10.58740/m-jp.v1i1.202>
- [16] Aziz, Z. A., Ayu, D. A., Bancin, F. M., Syara, S. G., Manalu, W. B., S, R. A., Lia, S. F., Tanjung, L. P., Boang manalu, A. S., Br Karo, S. indah K., Br Bangun, C. A., Limbong, F. W., & Siregar, N. F. (2021). GAMBARAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), 130–135. <https://doi.org/10.33024/jdk.v10i1.3256>.
- [17] Astiti, A. D., Eliza, F., Hakiki, M., Fadli, R., & Abi Hamid, M. (2024). WORKSHOP PENGEMBANGAN LEARNING MANAGEMENT SYSTEM BERBASIS GOOLE SITES UNTUK GURU MGMP TEKNIK KETENAGALISTRIKAN SUMBAR. *Masyarakat: Jurnal Pengabdian*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.58740/mjp.v1i1.96>

