Edukasi dan Konseling Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa

¹Teuku Muhammad Ilzana, ²Asyrafun Nisa Adelaidey, ³Irpan Efendi Rambe, ⁴Zanurul Rifhan, ⁵Vito Filbert Jayalie, ⁶Nurul Sulviani

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Imelda Medan, Medan, Indonesia

Email: ilzanscope@gmail.co

ABSTRACT

This community service aims to increase students' awareness, understanding, and skills in maintaining mental health through education and counseling programs. Student life is often filled with academic, social, and adaptable pressures to a new environment that can trigger mental health problems such as stress, anxiety, and depression. The program includes seminars, workshops, and counseling sessions held at several colleges with a focus on introducing the importance of mental health, coping techniques, and appropriate psychological support. This activity involves students' active participation in discussions, role-plays, and simulations, which helps them better understand how to manage emotions and seek help when facing problems. The evaluation of the program showed an increase in students' knowledge and skills in dealing with mental health problems, as well as an increase in the number of students willing to access counseling services. Through this activity, it is hoped that a campus environment that is more supportive of mental health and reduces the stigma of seeking professional help.

Keywords: Education, counseling, mental health, stress, anxiety, coping techniques, psychological support

Copyright © 2024 Marsipature Hutanabe.

All rights reserved is Licensed under a [Creative Commons Attribution- NonCommercial 4.0 International License \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek vital dalam kehidupan individu, terutama di kalangan mahasiswa yang sedang menjalani fase transisi antara remaja dan dewasa. Masa perkuliahan sering kali diwarnai dengan berbagai tekanan, seperti tuntutan akademis yang tinggi, pergeseran sosial, dan permasalahan keuangan. Menurut laporan dari World Health Organization [1], sekitar 20% dari populasi dewasa muda mengalami gangguan kesehatan mental, dan angka ini menunjukkan perlunya perhatian yang lebih serius terhadap isu ini di lingkungan pendidikan tinggi. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mendapatkan edukasi yang memadai mengenai kesehatan mental dan akses terhadap layanan konseling yang berkualitas [2].

Edukasi kesehatan mental dapat membantu mahasiswa memahami kondisi mental mereka dan mengenali tanda-tanda awal gangguan. Dengan pemahaman yang baik, mahasiswa diharapkan dapat mengatasi tekanan yang mereka hadapi, serta mengembangkan keterampilan coping yang efektif. Selain itu, pendidikan mengenai kesehatan mental juga berperan dalam mengurangi stigma yang seringkali menghalangi individu untuk mencari bantuan [3]. Dalam konteks ini, program pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi dan konseling kesehatan mental menjadi langkah penting untuk meningkatkan kesadaran dan memberikan dukungan yang diperlukan [4].

Konseling kesehatan mental juga merupakan komponen yang sangat penting dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa [5]. Melalui sesi konseling, mahasiswa dapat membicarakan permasalahan yang mereka hadapi dengan seorang profesional yang terlatih [6]. Ini menciptakan ruang yang aman bagi mereka untuk mengekspresikan perasaan dan mendapatkan perspektif baru. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi konseling dapat

mengurangi gejala kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan [7]. Dengan demikian, program konseling yang terintegrasi dengan edukasi kesehatan mental menjadi suatu keharusan.

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menyediakan layanan edukasi dan konseling kesehatan mental yang mudah diakses bagi mahasiswa. Melalui berbagai kegiatan, seperti workshop, seminar, dan sesi konseling individu, peserta akan dibekali dengan pengetahuan dan alat yang diperlukan untuk mengelola kesehatan mental mereka. Diharapkan bahwa program ini tidak hanya membantu mahasiswa secara individu, tetapi juga menciptakan budaya saling mendukung di kalangan mereka. Lingkungan yang kondusif akan mendorong mahasiswa untuk berbagi pengalaman dan mencari bantuan tanpa merasa tertekan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Metode ini dipilih untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman, kebutuhan, dan harapan mahasiswa terkait edukasi dan konseling kesehatan mental. Data akan dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan diskusi kelompok terfokus (FGD) untuk mengidentifikasi tantangan dan solusi yang relevan dalam konteks kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas Imelda Medan, dengan populasi sasaran mahasiswa dari berbagai fakultas. Sampel akan dipilih secara purposive, dengan kriteria mahasiswa yang pernah mengalami masalah kesehatan mental atau yang tertarik untuk berpartisipasi dalam program edukasi dan konseling. Target sampel adalah sekitar 50-100 mahasiswa untuk memastikan representativitas dan variasi dalam pengalaman.

Data akan dikumpulkan melalui beberapa teknik berikut:

- a. Wawancara Mendalam: Wawancara semi-terstruktur akan dilakukan dengan mahasiswa untuk mengumpulkan informasi tentang pengalaman mereka terkait kesehatan mental, serta pemahaman mereka tentang pentingnya edukasi dan konseling kesehatan mental.
- b. Diskusi Kelompok Terfokus (FGD): FGD akan dilakukan untuk mengumpulkan perspektif kelompok mahasiswa mengenai topik kesehatan mental. Diskusi ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan spesifik mereka dan merancang program yang sesuai.
- c. Kuesioner: Kuesioner akan disebarakan sebelum dan sesudah program edukasi dan konseling untuk mengukur perubahan pemahaman dan sikap mahasiswa terhadap kesehatan mental. Kuesioner ini akan mencakup pertanyaan terkait pengetahuan, sikap, dan perilaku seputar kesehatan mental.

Data kualitatif dari wawancara dan FGD akan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Langkah-langkah yang dilakukan meliputi transkripsi, pengkodean, dan pengelompokan tema. Hasil analisis ini akan digunakan untuk merumuskan rekomendasi terkait program edukasi dan konseling. Data kuantitatif dari kuesioner akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan perubahan sebelum dan sesudah intervensi.

Penelitian ini akan mematuhi prinsip etika penelitian, termasuk mendapatkan persetujuan dari peserta melalui informed consent sebelum pengumpulan data. Identitas peserta akan dirahasiakan, dan semua data akan disimpan dengan aman. Penelitian ini juga akan mempertimbangkan kesejahteraan peserta dan menyediakan dukungan jika mereka

merasa tidak nyaman selama proses penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program edukasi dan konseling kesehatan mental yang dilaksanakan dalam pengabdian masyarakat ini menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa tentang kesehatan mental. Temuan bahwa 80% mahasiswa memiliki pengetahuan yang baik setelah intervensi menunjukkan efektivitas program edukasi. Pengetahuan yang lebih baik ini dapat berkontribusi pada peningkatan keterampilan koping mahasiswa dalam menghadapi stres dan tantangan yang terkait dengan kehidupan akademik.

Sesi konseling individual juga terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi masalah kesehatan mental. Pengurangan stigma terhadap kesehatan mental yang diungkapkan oleh mahasiswa adalah langkah penting menuju penciptaan lingkungan yang lebih mendukung bagi mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi konseling dapat secara signifikan mengurangi gejala kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan kemajuan yang baik, masih terdapat tantangan yang harus dihadapi. Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka masih merasa ragu untuk mencari bantuan meskipun telah mengikuti program. Oleh karena itu, perlu adanya upaya berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran dan menciptakan lebih banyak ruang bagi mahasiswa untuk membicarakan kesehatan mental. Selain itu, kolaborasi dengan pihak universitas untuk menyediakan layanan kesehatan mental yang lebih terintegrasi akan sangat penting untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat ini berhasil dalam memberikan edukasi dan konseling kesehatan mental kepada mahasiswa. Program ini diharapkan dapat menjadi model bagi upaya serupa di masa depan dan berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental di kalangan mahasiswa Universitas Imelda Medan.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memberikan edukasi dan konseling kesehatan mental di kalangan mahasiswa di Universitas Imelda Medan telah menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental. Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai kesehatan mental dari 35% menjadi 80%, serta mengurangi stigma yang menghalangi mereka untuk mencari bantuan. Selain itu, sesi konseling individual yang disediakan selama program terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi masalah kesehatan mental, dengan 70% responden melaporkan perbaikan dalam keadaan emosional mereka.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi yang tepat dan dukungan konseling dapat membantu mahasiswa untuk lebih memahami dan mengelola kesehatan mental mereka. Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan koping mahasiswa, tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan terbuka untuk berdiskusi mengenai isu kesehatan mental. Hal ini penting, terutama di lingkungan akademik yang sering kali dipenuhi dengan tekanan dan stres.

REFERENSI

- [1] "Mental health: strengthening our response," 2020.
- [2] World Health Organization, "Mental health: strengthening our response. Retrieved

Edukasi dan Konseling Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa - Teuku Muhammad Ilzana, et.al

- from," 2018.
- [3] S. Lee, J. H., & Kim, "The impact of mental health education on students' help-seeking behavior: A systematic review. Health Education Research," 2020, doi: <https://doi.org/10.1093/her/cyz016>.
 - [4] V. M. Barlow, D. H., & Durand, "Abnormal Psychology (7th ed.). Cengage Learning," 2016.
 - [5] et al. Farrer, L., Leach, L. S., Griffiths, K. M., "The efficacy of self-help for depression: a systematic review. Psychological Medicine," pp. 743-755, 2016, doi: <https://doi.org/10.1017/S0033291715001818>.
 - [6] E. Zivin, K., Eisenberg, D., Gollust, S. E., & Golberstein, "Persistence of mental health problems and needs in a college student population. Journal of Affective Disorders," 2009, doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.01.001>.
 - [7] C. N. Creswell, J. W., & Poth, "Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. 5. • American Psychological Association (APA)," 2020.