



SOSIALISASI TENTANG MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DI APP APIPSU MEDAN

Indah Sari Liza Lubis
Universitas Tjut Nyak Dhien Medan
Indah99_psycho@yahoo.com

ABSTRAK

Tujuan sosialisasi ini untuk meningkatkan pemahaman Mahasiswa terhadap kesehatan mental, dan juga membantu mahasiswa untuk mengatasi rasa cemas yang berlebihan, rasa takut, rasa bosan, dan rasa tidak percaya diri yang berlebihan di dalam diri sendiri. Adapun lokasi pengabdian dilakukan di APP APIPSU Medan, dengan metode pelaksanaan dengan menyampaikan isi materi sosialisasi seperti materi definisi kesehatan mental, gangguan-gangguan terhadap mental, dampak negatif terganggunya mental dan juga cara mengatasi gangguan mental. Hasil pembahasan ialah mahasiswa diajarkan megolah rasa takut, rasa sedih dan rasa cemas serta bosan menjadi hal yang positif, kenapa begitu karena rasa cemas, khawatir dan sedih hakikatnya memang dimiliki oleh setiap manusia, maka dari itu apabila rasa tersebut menjadi berlebihan maka manusia akan menjadi stres, putus asa dan sebagainya. Sosialisasi ini dilakukan untuk mengajarkan kepada mereka cara manajemen rasa tersebut menjadi sebuah hal yang positif, kesimpulannya ialah Mahasiswa diharapkan mampu belajar menjadi pribadi yang kuat dan berkerakter.

***Kata kunci:** Sosialisasi, Kesehatan Mental, Gangguan Mental*

ABSTRACT

The purpose of this socialization is to increase students' understanding of mental health, and also help students to overcome excessive anxiety, fear, boredom, and excessive insecurity within themselves. The location of the service was carried out at the APP APIPSU Medan, with the implementation method by conveying the contents of socialization materials such as mental health definition materials, mental disorders, negative impacts of mental disorders and also how to overcome mental disorders. The result of the discussion is that students are taught to turn fear, sadness and anxiety and boredom into positive things, why is that because anxiety, worry and sadness are essentially owned by every human being, therefore if the feeling becomes excessive then humans will become stressed, hopeless and so on. This socialization is carried out to teach them how to manage these feelings into a positive thing, the conclusion is that students are expected to be able to learn to become strong and crusty individuals.

***Keywords:** Socialization, Mental Health, Mental Disorders*

I. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan sebuah negara yang besar dengan jumlah penduduk yang relatif besar dan juga masyarakatnya yang paling besar adalah para pemuda dan pemudi. Hal ini merupakan sebuah keuntungan dan keberkahan bagi Negara Kesatuan Republik Indonesia dimana dengan tingginya usia produktif yang ada di negara ini diharapkan mampu memperkuat setiap aspek kenegaraan untuk di masa depan kelak.

Pada masa 2019 dunia Internasional di landa hebat dengan adanya penyebaran virus covid 19 yang mampu melumpuhkan segala sektor yang dimiliki oleh setiap negara bahkan Indonesia mendapatkan dampak yang sangat kuat juga dimana dengan hadirnya covid 19 di Indonesia mampu mengubah tatanan sosial dan budaya yang ada di masyarakat, seperti berjaga jarak, mencuci tangan dan lain sebagainya. Bukan hanya itu saja, hal ini juga mampu berdampak pada bidang pendidikan dimana proses pembelajaran dilakukan secara tidak tatap muka atau bisa dikatakan online dengan menggunakan alat teknologi komunikasi yang memadai.

Menurut CPMH (2020) pada saat pandemi berlangsung banyak terjadi permasalahan seperti khususnya dikalangan mahasiswa secara khusus seperti belajar dari rumah, mengerjakan tugas melalalui daring dan lain sebagainya. Hal ini juga membuat para mahasiswa menjadi kurang nyaman dalam melaksanakan tugas perkuliahan selama pandemi dan juga mampu merusak mental mereka karena mahasiswa tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya.

Pernyataan Kartika (2020), gejala stres pada mahasiswa meningkat di masa pandemi Covid-19. Masalah psikologis yang sering muncul dan dialami oleh mahasiswa adalah rasa cemas berlebihan, stres, hingga depresi. Ditemukan juga berbagai penyebab munculnya problem psikologis tersebut yaitu karena tugas perkuliahan yang banyak dan sulitnya pengerjaan tugas kelompok, lingkungan belajar yang kurang kondusif sehingga menimbulkan kebisingan, keterbatasan pemahaman materi perkuliahan, tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang dikasihi termasuk teman kuliah, jaringan internet yang seringkali terkendala, tidak dapat melakukan hobi seperti biasanya, kesulitan beradaptasi, kejenuhan pembelajaran daring, hingga perubahan relasi di dalam keluarga. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Teguh dkk (2020) diperoleh hasil bahwa situasi pandemi Covid-19 ini ternyata memiliki dampak terhadap kesehatan mental mahasiswa di Kalimantan Tengah. Mahasiswa memiliki kecemasan terkait pencapaian nilai akademik serta waktu kelulusan studi mereka.

Hal tersebut membuat pentingnya peningkatan relasi mahasiswa dengan penasihat akademik sehingga mahasiswa mendapatkan motivasi untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental mereka. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Irawan, dkk, (2020) terhadap 30 mahasiswa di Samarinda ditemukan bahwa mahasiswa mulai merasakan kebosanan di minggu kedua perkuliahan online, beberapa mahasiswa yang pendapatan orangtuanya rendah dipertimbangkan memiliki kecemasan akibat harus membeli kuota internet untuk bisa mengakses perkuliahan online, selain itu perubahan suasana hati seringkali dialami mahasiswa karena banyak tugas yang harus diselesaikan.

Seluruh mahasiswa yang mengisi angket menyatakan seringkali memiliki perasaan negatif seperti merasa jenuh, malas, bosan, sedih, kesal, marah, dan takut, dikarenakan banyaknya kendala selama mengikuti perkuliahan online. Sebanyak 35 mahasiswa juga merasa kurang mampu memahami materi perkuliahan online, mereka juga takut jika kuota internet tidak mencukupi untuk mengikuti jadwal perkuliahan online, selain itu jaringan internet yang tidak stabil dapat memunculkan rasa marah dan kesal berujung jenuh dan bosan.

Banyak juga keluhan dari 30 mahasiswa yang merasakesulitan dalam mengelola kesehatan mental pribadi di tengah perkuliahan online ini. Hal tersebut dikarenakan banyak tantangan yang perlu diselesaikan oleh mahasiswa seperti stres akan banyaknya deadline tugas, kesulitan dalam memahami pembelajaran secara online, rasa jenuh dengan metode pembelajaran online, perubahan pola hidup (waktu beraktivitas dan waktu istirahat), hingga harapan yang besar untuk situasi pandemi ini berakhir sehingga mahasiswa mampu kembali beraktivitas secara normal. Maka dari itu kami disini akan mensosialisasikan kesehatan mental mahasiswa agar mahasiswa dapat menjaga psikologisnya dan juga dapat meningkatkan kekuatan kesadaran logika agar tidak gampang stres dalam menjalankan aktivitas sehari-hari kemahasiswaannya.

II. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 7 Januari 2020 di APP APIPSU MEDAN . Peserta sosialisasi ini adalah Mahasiswa APIPSU MEDAN yang berjumlah 40 Mahasiswa. Tahapan sosialisasi ini diawali dengan penjelasan kesehatan mental untuk pemahaman bagi mahasiswa. Kemudian dikenalkan tentang konsep-konsep gangguan mental pada manusia dan sosialisasi ini juga mengajarkan bagaimana mencegah atau menghindari dari penyakit gangguan mental pada diri manusia. Adapun langkah-langkah kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Penyampaian materi kesehatan mental pada manusia
2. Gangguan-gangguan mental pada manusia
3. Mencegah jiwa agar tidak depresi dan lain sebagainya.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi Kesehatan mental di Apipsu Medan bertujuan untuk membantu para mahasiswa agar mendapatkan materi khusus dalam mengatasi permasalahan mental mereka agar tidak defresi dan juga tidak mudah goyang dalam menghadapi aktivitas yang begitu banyak. Dan hal ini juga dilakukan sebagai penguatan bagi mahasiswa untuk belajar menjadi kepribadian yang lebih baik lagi dalam mengelolah mental dengan baik lagi disaat megahadapi aktivitas yang rumit.

Dengan bisanya mereka mengatasi permasalahan mental maka mereka diharapkan mampu untuk menjaga kesehatan mental mereka disaat dalam kondisi yang tertekan sekalipun. Hal ini juga bisa menjadikan mereka menjadi kepribadian yang unggul dalam segala aspek aktivitasnya. Karena Individu yang memiliki mental yang kuat memiliki positive mental health. Hingga mampu menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan, dan dapat menyesuaikan diri dengan baik. Individu tersebut juga menunjukkan kesejahteraan dan merasakan kebahagiaan. Pernyataan ini semakin menguatkan bahwa kesehatan mental sangat penting untuk diperhatikan dan dikelola agar mahasiswa mampu memiliki

gambaran kesehatan mental yang positif sehingga dapat menghadapi berbagai tantangan yang muncul saat pandemi Covid-19. Ketika mahasiswa mampu mengatasi berbagai kendala tersebut dan beradaptasi dengan perubahan yang ada, maka kemampuannya untuk mengikuti pembelajaran online akan lebih optimal.



Gambar I

Penyampaian Materi

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meri (2020) bahwa mahasiswa harus mampu menghadapi permasalahan psikologis yang muncul akibat dari situasi pandemi Covid-19 ini seperti stres, cemas, hingga depresi dengan meningkatkan coping strategy. Untuk mendukung pengelolaan kesehatan mental mahasiswa diperlukan cara-cara praktis yang dapat dilakukan sebagai upaya mengelola kesehatan mental pribadi agar optimalisasi pembelajaran online di masa pandemi dapat terwujud.



Gambar II

Memberikan Sugesti Kepada Peserta

Memberikan sugesti kepada para peserta sosialisasi untuk menanamkan rasa nyaman dan juga diharapkan mampu untuk mengurangi rasa cemas, sedih, rasa tidak aman, merupakan langkah yang harus dilakukan agar mahasiswa mampu untuk mengurangi rasa negatif dalam dirinya. Setelah sugesti pertama dilakukan maka sugesti kedua dilakukan dengan cara menanamkan rasa bahagia, percaya diri terlindungi dan juga membangkin rasa kenyamanan dalam diri sendiri agar para peserta mampu mengwujudkan rasa positif dalam pikiran dan hingga mampu menjalankan aktivitas secara normal.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Semua peserta sangat antusias mengikuti kegiatan ini karena materi yang diberikan sangat bermanfaat dan menarik bagi peserta.
2. Materi Sosialisasi meningkatkan kesehatan mental pada mahasiswa di APP APIPSU MEDAN bisa diikuti dan dipahami oleh seluruh peserta. Terlihat pengetahuan peserta dari hasil sebelum dan sesudah sosialisasi dilaksanakan.
3. Peserta menjadi lebih nyaman setelah diberikan sugesti yang mampu membangkitkan rasa percaya diri kepada dirinya

V. SARAN

Kesehatan mental memiliki peran yang sangat penting dalam membantu mahasiswa baru untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar baru mereka. Mahasiswa baru akan menemukan berbagai macam pergaulan serta akan menemukan metode belajar yang berbeda dari masa sekolah. Secara tidak langsung mahasiswa baru dapat beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Tidak hanya mahasiswa baru, mahasiswa lama juga merasakan dampaknya, terutama bagi mereka yang bergabung dengan organisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Irawan, A. W., Dwisona, D., & Lestari, M. (2020). Psychological impacts of students on online learning during the pandemic COVID-19. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 7(1), 53-60.
- Kartika, R. (2020). Analisis faktor munculnya gejala stres pada mahasiswa akibat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19.
- Meri, H. (2020). Gambaran tingkat stres, kecemasan dan depresi pada mahasiswa universitas andalas dalam menghadapi pandemi covid-19 (Doctoral dissertation, Universitas Andalas)
- Teguh, R, Adji, F.F, Wilentine, V, Usup, H & Sahay, A.S. (2020). Dampak psikologis pandemic Covid-19 terhadap mahasiswa di Kalimantan Tengah.
- World Health Organization. (2003). Investing in Mental Health. Geneva: WHO