



Program Edukasi Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa Generasi Z FISIP Undana Untuk Meningkatkan Literasi Dan Deteksi Dini

Mental Health Education Programme for Generation Z Students at FISIP Undana to Promote Literacy and Early Detection

Aelsthri Ndandara, Hildigardis M.I. Nahak, Jim Briand Kolianan^{*)}, Jeni Matelda Ataupah, Helga Maria Evarista Gero, Jacklin Stefani Manafe
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Nusa Cendana, Matani Raya, Kota Kupang, Indonesia

^{*)} Email Korespondensi: jim.kolianan@staf.undana.ac.id

ABSTRACT

Mental health disorders among Generation Z students are increasing significantly due to intense academic and social pressures, leading to stress, anxiety, and social isolation. This phenomenon is exacerbated by low mental health literacy and high social stigma, which hinder students from seeking professional help. This community service program aimed to improve the literacy, awareness, and early detection skills for mental health issues among students at the Faculty of Social and Political Sciences (FISIP), Nusa Cendana University (Undana), through a participatory-educational approach. This program utilized an experiential learning method involving 120 FISIP Undana students. The intervention consisted of a series of sessions including presentations, demonstrations of relaxation techniques, interactive discussions, and the introduction of the Self-Reporting Questionnaire (SRQ-29) as an early detection tool. The program's effectiveness was evaluated using pre-test and post-test questionnaires to measure changes in participants' understanding and readiness. The evaluation results showed a significant increase in understanding across all measured aspects. On average, participant understanding improved by 43–47% across five key indicators, which included knowledge of mental disorder symptoms, stress management skills, and readiness to implement mental health strategies. The highest improvements were recorded in readiness to implement mental health strategies (47%) and stress management skills (45%). Based on these findings, the educational program was proven effective in enhancing students' awareness and preparedness to maintain their mental health. This success not only signifies improved literacy but also fosters a more empathetic, stigma-free campus culture, reinforcing the importance of institutional support for students' psychological well-being

Keywords: *Mental Health, Students, Generation Z, Community Service*


Buletin Ilmiah Nagari Membangun. 8(3): 2025.

^{*)} Correspondence | Jim Briand Kolianan, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Nusa Cendana, Matani Raya, Kota Kupang, Indonesia.

Email | jim.kolianan@staf.undana.ac.id

DOI | <https://doi.org/10.25077/bina.v5i3>

ISSN (Online) | 2622-9978

 CC BY-SA 4.0

Copyright © 2025 by Authors. Published by Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Andalas.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC-BY-SA 4.0) International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi isu yang semakin krusial di kalangan generasi muda, terutama mahasiswa. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 6,1% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas setara dengan 11 juta orang mengalami gangguan mental emosional al. (Kendek et al., 2023). Kondisi ini semakin memprihatinkan berdasarkan temuan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (2022), yang mengungkapkan 34,9% remaja menghadapi masalah kesehatan mental dan 5,5% di antaranya telah terdiagnosis mengalami gangguan mental (Prastiti et al., n.d.). Fenomena tersebut memperlihatkan adanya krisis kesejahteraan psikologis di kalangan generasi muda yang membutuhkan intervensi edukatif dan preventif secara sistematis.

Mahasiswa termasuk kelompok yang paling rentan terhadap gangguan kesehatan mental akibat tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan paparan media digital yang intens. Tekanan dan ketidakstabilan emosional sering kali menimbulkan insomnia, kehilangan fokus, hingga dorongan untuk melakukan perilaku maladaptif seperti konsumsi zat adiktif (Keefe et al., 2022). Studi menunjukkan bahwa stres akademik, kecemasan, dan depresi merupakan kondisi umum di kalangan mahasiswa Indonesia (Fadilah et al., 2024; Komariah et al., 2025). Di Universitas Tanjungpura, misalnya, 40% mahasiswa dilaporkan mengalami gejala depresi ringan (Juliani & Pranata, 2024). Di tingkat lokal, survei Universitas Nusa Cendana (UNDANA) menunjukkan 60% mahasiswa mengalami krisis kesehatan mental, sementara mahasiswa FISIP menempati posisi ke-5 dengan tingkat *help-seeking behavior* sebesar 19,12% (Handoyo, 2024).

Masalah utama yang mengemuka adalah rendahnya literasi kesehatan mental dan tingginya stigma sosial terhadap pencarian bantuan profesional. Banyak mahasiswa merasa malu atau takut untuk mengakses layanan konseling karena dianggap tabu atau tanda kelemahan (Habib et al., 2022; Hartini et al., 2018). Akibatnya, mereka lebih memilih memendam masalah, mengalami kesepian, dan kehilangan dukungan sosial yang memadai. Padahal, *social presence* dan *social self-efficacy* terbukti berperan penting dalam mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan keberanian untuk mencari bantuan (Oh et al., 2023; Sarah Josephine Natalia & I Gusti Ayu Diah Fridari, 2022). Dengan demikian, isu utama yang dihadapi mahasiswa bukan hanya masalah kejiwaan itu sendiri, melainkan keterbatasan akses, literasi, dan keberanian untuk terbuka terhadap isu tersebut.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji stres akademik, ide bunuh diri, serta faktor risiko kesehatan mental di kalangan mahasiswa (Akbar & Aisyawati, 2021; Hinduja et al., 2022; Putra et al., 2023), masih terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) pada aspek intervensi edukatif yang bersifat partisipatif dan berbasis pengalaman langsung (*experiential learning*). Sebagian besar program hanya berfokus pada ceramah atau penyuluhan pasif tanpa melibatkan mahasiswa sebagai aktor reflektif dalam proses pembelajaran. Padahal, suatu pendekatan edukasi kesehatan yang interaktif telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pada berbagai jenjang usia, termasuk siswa SD (Sekolah Dasar) (Syafrawati et al., 2025). Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan pengabdian yang mampu mengintegrasikan dimensi kognitif, afektif, dan sosial dalam peningkatan kesadaran kesehatan mental mahasiswa.

Kebaruan dari kegiatan ini terletak pada penggunaan instrumen SRQ-29 sebagai alat skrining dini dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Biasanya, SRQ-29 digunakan dalam penelitian klinis; namun dalam program ini, instrumen tersebut diterapkan secara edukatif dan reflektif untuk membantu mahasiswa mengenali kondisi psikologisnya sendiri. Inovasi ini memperluas fungsi SRQ-29 dari sekadar alat deteksi menjadi sarana pembelajaran diri yang

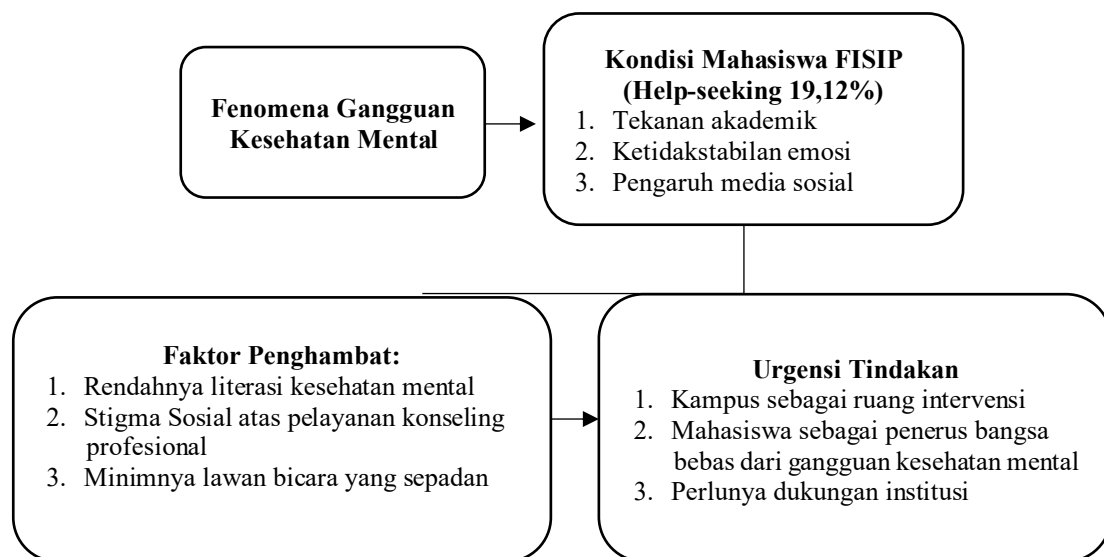
partisipatif dan kontekstual. Selain itu, pendekatan *experiential learning* yang digunakan memungkinkan mahasiswa mengalami proses pembelajaran secara langsung melalui praktik, diskusi, dan refleksi personal.

Dengan demikian, kegiatan “Program Edukasi Kesehatan Mental bagi Mahasiswa Generasi Z FISIP Undana untuk Meningkatkan Literasi dan Deteksi Dini” ini bertujuan untuk meningkatkan literasi, kesadaran, dan kemampuan deteksi dini kesehatan mental mahasiswa, mengurangi stigma sosial terhadap konseling profesional, serta membangun budaya kampus yang suportif dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis. Paragraf penutup pendahuluan ini menegaskan bahwa kebaruan kegiatan terletak pada penerapan metode *experiential learning* dan penggunaan SRQ-29 dalam konteks pengabdian masyarakat, dengan tujuan utama menciptakan lingkungan akademik yang inklusif, adaptif, dan peduli terhadap kesehatan mental mahasiswa.

METODOLOGI

Desain Kegiatan:

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif-edukatif berbasis *experiential learning*, yang menekankan pada keterlibatan aktif mahasiswa melalui pengalaman langsung, refleksi, dan praktik penerapan. Desain ini bertujuan agar peserta tidak hanya memahami konsep kesehatan mental secara teoritis, tetapi juga memiliki kemampuan praktis untuk mendeteksi dan menjaga kesehatannya.



Bagan 1. Kerangka Konseptual Kegiatan

Lokasi dan Waktu:

Kegiatan dilaksanakan di Aula Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Nusa Cendana pada hari Jumat, 20 September 2024, pukul 09.00–16.00 WITA.

Subjek Kegiatan:

Sebanyak 120 mahasiswa Generasi Z FISIP Undana berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan ini. Peserta berasal dari berbagai program studi dan dipilih secara sukarela melalui

koordinasi dengan pihak fakultas.

Instrumen Evaluasi:

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner *pre-post test*, observasi partisipatif, dan *Self Reporting Questionnaire* (SRQ-29) sebagai alat deteksi dini kondisi kesehatan mental. Data dikumpulkan untuk mengukur perubahan tingkat literasi, sikap, dan kesiapan mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental.

Indikator Keberhasilan:

Kegiatan dianggap berhasil apabila terjadi peningkatan minimal 40% pada skor pengetahuan dan kesiapan mental health awareness berdasarkan hasil *pre-post test*.

Tahapan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan dalam tahapan utama sebagai berikut:

Sosialisasi & Koordinasi

Melibatkan dosen dan pihak fakultas untuk membahas rancangan kegiatan, kebutuhan sumber daya, serta tujuan peningkatan literasi kesehatan mental mahasiswa.

Pelatihan dan Demonstrasi

Kegiatan inti berupa penyuluhan interaktif dan demonstrasi teknik menjaga kesehatan mental oleh para ahli, termasuk penggunaan SRQ-29 untuk deteksi dini. Sesi presentasi: Dian Lestari Anakaka, S.Psi., M.Psi (Psikolog) (Prodi Psikologi Undana) menyampaikan materi dasar tentang kesehatan mental dan *self-awareness*. Sesi demonstrasi: Tim tenaga ahli Keswamas RSJ Naimata (dr. Qurrota Aini, Aplonia Nenobais, Imakulata Bete) memperagakan teknik relaksasi, manajemen stres, serta cara interpretasi hasil SRQ-29. Sesi diskusi interaktif: Peserta berbagi pengalaman, bertanya langsung kepada ahli, dan merefleksikan kondisi psikologisnya.

Evaluasi Hasil

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test, serta analisis observasi perilaku selama kegiatan. Aspek yang dinilai mencakup pengetahuan, keterampilan manajemen stres, dan kesiapan deteksi dini.

Refleksi dan Tindak Lanjut

Peserta menyusun rencana aksi pribadi untuk menjaga kesehatan mental dan berkomitmen menjadi *peer supporter*. Pihak fakultas merencanakan keberlanjutan program melalui integrasi materi kesehatan mental dalam kegiatan akademik.

Tabel 1. Alur Kegiatan Program Edukasi Kesehatan Mental Mahasiswa FISIP Undana

Tahap	Kegiatan Utama	Tujuan/output
1	Sosialisasi & Koordinasi dengan pihak Prodi dan Fakultas	Terbentuknya rencana kegiatan dan tim pelaksana
2	Pelatihan & penyuluhan kesehatan mental	Peningkatan pengetahuan dan pemahaman dasar mahasiswa
3	Demonstrasi penggunaan SRQ-29	Kemampuan deteksi dini
4	Evaluasi (Pre-Post Test, Observasi)	Data peningkatan literasi dan kesiapan deteksi dini
5	Refleksi & Tindak Lanjut	Rekomendasi kegiatan lanjutan dan komitmen pembentukan <i>peer support system</i>

Dengan tahapan yang sistematis dan berbasis pengalaman langsung, kegiatan ini tidak hanya mentransfer pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan empati, refleksi, dan keterampilan mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental secara berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Kesadaran Kesehatan Mental Generasi Z Kepada Mahasiswa FISIP Undana" telah berhasil dilaksanakan dengan lancar di Aula FISIP Universitas Nusa Cendana pada hari Jumat, 20 September 2024. Acara yang berlangsung dari pukul 09.00 hingga 16.00 WITA ini dihadiri oleh 120 mahasiswa, menunjukkan antusiasme yang tinggi dari kalangan mahasiswa terhadap isu kesehatan mental. Secara lengkap, tahapan-tahapan yang dilakukan dalam menyuksekkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan dan Pembukaan

Kegiatan diawali dengan sambutan dari Dekan FISIP Undana yang menekankan pentingnya kesehatan mental bagi mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik dan sosial. Kesehatan mental akan memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam membangun dan mempertahankan hubungan interpersonalnya yang positif. Kesehatan mental bukan hanya upaya menghindari gangguan psikologis, akan tetapi investasi jangka panjang untuk membentuk pribadi yang siap membangun masyarakat. Selanjutnya, Dian Lestari Anakaka, seorang psikolog dan dosen Prodi Psikologi Undana, membuka sesi presentasi dengan materi dasar tentang kesehatan mental dan pentingnya kepedulian terhadap diri sendiri.

Dian Anakaka memaparkan data terkini mengenai kondisi kesehatan mental di Indonesia dalam presentasinya. Beliau menyampaikan fakta bahwa Indonesia menduduki peringkat ketiga dalam hal prevalensi gangguan emosional. Pemaparan ini membuka mata para peserta tentang urgensi peningkatan kesadaran kesehatan mental di kalangan mahasiswa.



Gambar 1. Dian Lestari Anakaka, S.Psi., M.Psi (Psikolog) Sedang Menyampaikan Materi Tentang Kesehatan Mental Kepada Peserta

2. Tahap Pelaksanaan

Materi dilanjutkan dengan penjelasan tentang faktor risiko yang dihadapi Generasi Z, khususnya mahasiswa. Tekanan akademik, ekspektasi sosial yang tinggi, dan pengaruh media sosial menjadi topik yang menarik perhatian peserta. Banyak mahasiswa yang mengangguk-angguk, menunjukkan bahwa mereka dapat mengidentifikasi diri dengan isu-isu yang dibahas. Dian Anakaka kemudian membahas berbagai jenis gangguan mental yang sering terjadi di kalangan mahasiswa, termasuk depresi, kecemasan, dan gangguan makan. Penjelasan tentang gejala-gejala awal dan pentingnya deteksi dini mendapat respon positif dari peserta, yang terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan pada sesi tanya jawab.

Dalam rangkaian kegiatan ini, salah satu momen yang membuat peserta merasakan bahwa mereka membutuhkan layanan yakni sesi demonstrasi praktis oleh tim tenaga ahli kesehatan jiwa masyarakat (Keswamas) dari RSJ Naimata. Tim yang terdiri dari dr. Qurrota Aini, Aplonia Nenobais, dan Imakulata Bete, yang tidak hanya memberikan materi teoritik, akan tetapi memperagakan berbagai teknik relaksasi dan manajemen stres yang dapat diterapkan mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Sesi dimulai dengan penjelasan singkat menjaga keseimbangan mental di tengah kesibukan akademik dan sosial. Selanjutnya, tim memandu peserta untuk melakukan teknik pernapasan diafragma untuk membantu mengurangi ketegangan fisik, diikuti dengan latihan relaksasi otot yang bertujuan melepaskan stres dari tubuh secara bertahap. Para peserta juga diajak mencoba teknik visualisasi, dimana membayangkan dan merefleksikan kehidupan mereka. Pemandu membuat cerminan sederhana untuk masuk dalam situasi psikologi peserta. Setelah masuk dalam psikologi peserta (peserta memberikan reaksi menangis), pemandu menghampiri peserta secara personal dan membuka ruang bercerita dengan peserta.

Suasana kegiatan berlangsung interaktif, di mana mahasiswa antusias mengikuti instruksi, bahkan membagikan pengalaman pribadi terkait kondisi psikologis mereka. Demonstrasi ini diharapkan tidak hanya menjadi pengetahuan sesaat, tetapi juga menjadi keterampilan praktis yang dapat mereka terapkan kapan pun diperlukan, baik saat menghadapi tekanan ujian, konflik interpersonal, maupun kelelahan emosional. Dengan pendekatan yang aplikatif dan ramah, tim Keswamas berhasil membangun suasana yang aman dan suportif, mendorong mahasiswa untuk lebih peduli dan proaktif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.



Gambar 2. Pemaparan Materi SRQ 29

Salah satu highlight dari sesi ini adalah pengenalan dan penggunaan instrumen *Self Reporting Questionnaire 29* (SRQ 29) untuk deteksi dini gangguan mental. Peserta diberi kesempatan untuk mencoba menggunakan instrumen ini, yang disambut dengan antusias. Banyak mahasiswa yang terkejut mengetahui bahwa mereka memiliki gejala-gejala awal gangguan mental yang selama ini tidak mereka sadari. Situasi ini menjadi titik refleksi dalam membuka kesadaran bahwa gangguan mental seting kali berkembang secara perlahan tanpa gejala yang mencolok, sekaligus memberikan sinyal kepada institusi bahwa perawatan kesehatan mental merupakan tanggung jawab kolektif.

NO	Pertanyaan	Y	T
1	Apakah Anda sering merasa sakit kepala?		
2	Apakah Anda kehilangan nafsu makan?		
3	Apakah tidur Anda tidak nyenyak?		
4	Apakah Anda mudah merasa takut?		
5	Apakah Anda merasa cemas, tegang, atau khawatir?		
6	Apakah tangan Anda gemetar?		
7	Apakah Anda mengalami gangguan pencernaan?		
8	Apakah Anda merasa sulit berpikir jernih?		
9	Apakah Anda merasa tidak bahagia?		
10	Apakah Anda lebih sering menangis?		
11	Apakah Anda merasa sulit untuk menikmati aktivitas sehari-hari?		
12	Apakah Anda mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan?		
13	Apakah aktivitas/tugas sehari-hari Anda terbengkalai?		
14	Apakah Anda merasa tidak mampu berperan dalam kehidupan ini?		
15	Apakah Anda kehilangan minat terhadap banyak hal?		
16	Apakah Anda merasa tidak berharga?		
17	Apakah Anda mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup Anda?		
18	Apakah Anda merasa lelah sepanjang waktu?		
19	Apakah Anda merasa tidak enak di perut?		
20	Apakah Anda mudah lelah?		

Gambar 3. Instrument Pertanyaan SRQ 29

Sesi berikutnya fokus pada intervensi psikologis dan strategi *self-help*. Dian Anakaka menjelaskan berbagai bentuk terapi yang tersedia, seperti terapi kognitif-perilaku dan konseling. Namun, penekanan lebih diberikan pada strategi yang dapat dilakukan sendiri oleh mahasiswa, seperti teknik mindfulness, manajemen waktu, dan pentingnya membangun jaringan dukungan sosial.

Ketiga Pendekatan ini membuat mahasiswa tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga *aktor aktif* yang belajar melalui pengalaman langsung (*experiential learning*). Dimulai dari demonstrasi, SRQ 29, dan strategi *self-help* ini, mahasiswa diberikan pengalaman personal yang jarang ditemui pada kegiatan sejenis mendorong peserta melakukan refleksi mendalam terhadap kondisi psikologis mereka sendiri. Kombinasi antara keterampilan praktis dan instrumen skrining ini menciptakan efek ganda yakni membekali mahasiswa dengan strategi pengelolaan stres, sekaligus meningkatkan kesadaran untuk memeriksa dan memantau kesehatan mental mereka secara mandiri. Dengan format yang interaktif, aplikatif, dan berbasis bukti ilmiah, kegiatan ini berhasil memecah stigma, membangun empati, serta mendorong langkah preventif yang nyata.

3. Hasil *Pre-test* dan *Post-Test*

Tim Pelaksana melakukan evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur keberhasilan kegiatan. Berdasarkan hasil analisis *pre-test*, ditemukan bahwa hanya 35% mahasiswa memiliki pemahaman baik tentang kesehatan mental sebelum kegiatan dimulai. Setelah mengikuti kegiatan, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan menjadi 78% mahasiswa yang memiliki pemahaman baik tentang kesehatan mental.

Tabel 2. Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test

Aspek Penilaian	Pre-test (%)	Post-test (%)	Peningkatan (%)
Pemahaman tentang kesehatan mental	35	78	43
Pengetahuan tentang gejala gangguan mental	42	85	43
Keterampilan manajemen stres	28	73	45
Kesadaran pentingnya deteksi dini	40	82	42
Kesiapan menerapkan strategi kesehatan mental	33	80	47

Berdasarkan tabel 2, Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada seluruh aspek penilaian dengan rata-rata 44%. Kenaikan paling tinggi terjadi pada aspek kesiapan menerapkan strategi kesehatan mental (47%) dan keterampilan manajemen stres (45%). Peningkatan kesadaran sebesar 43–47% sejalan dengan hasil penelitian (Noel et al., 2023) yang menegaskan bahwa kegiatan berbasis *experiential learning* dan dukungan sosial mampu meningkatkan sensitivitas terhadap isu kesehatan mental serta mengurangi resistensi terhadap layanan psikologis. Temuan ini juga diperkuat oleh Akbar & Aisyawati, (2021) yang menegaskan efektivitas metode partisipatif-reflektif dalam memupuk kemampuan coping dan regulasi emosi mahasiswa. Keberhasilan ini sejalan dengan Program Pengabdian Masyarakat (PKM) lainnya yang menunjukkan bahwa intervensi partisipatif, seperti edukasi dan aktivitas fisik terstruktur, terbukti mampu meningkatkan kualitas hidup dan kesadaran kesehatan pada kelompok usia berbeda, seperti lansia (Ismaningsih et al., 2024). Hal ini mengindikasikan bahwa keterlibatan aktif peserta adalah kunci keberhasilan program peningkatan kesejahteraan.

Model multi-edukatif yang diterapkan dalam kegiatan ini (presentasi, demonstrasi, refleksi) terbukti memberikan efek ganda: meningkatkan literasi kognitif dan empati sosial. Kegiatan ini tidak hanya berdampak pada pemahaman konseptual, tetapi juga membangun solidaritas dan dukungan emosional antar mahasiswa.

Kegiatan pengabdian ini memiliki kebaruan dalam penggunaan SRQ-29 sebagai alat skrining deteksi dini dalam program pengabdian masyarakat. Pendekatan ini jarang dilakukan pada program PKM sejenis karena SRQ-29 umumnya hanya digunakan dalam penelitian klinis. Inovasi ini memperluas fungsi SRQ-29 sebagai alat edukatif dan preventif di lingkungan kampus.

Secara sosial, kegiatan ini mendorong terbentuknya budaya kampus yang lebih inklusif dan peduli terhadap kesehatan mental, mengurangi stigma, serta memunculkan inisiatif peer support di kalangan mahasiswa. Fakultas mulai mengintegrasikan literasi kesehatan mental dalam kurikulum pembinaan karakter mahasiswa.

4. Tahap Refleksi dan Tindak Lanjut

Diskusi interaktif yang diadakan setelahnya menjadi momen yang sangat berharga. Banyak mahasiswa yang berani membuka diri dan berbagi pengalaman mereka terkait kesulitan mental yang mereka hadapi. Hal ini tidak hanya membantu mengurangi stigma seputar kesehatan mental, tetapi juga menciptakan rasa solidaritas di antara peserta. Kegiatan ditutup dengan sesi refleksi dan rencana tindak lanjut. Para peserta diminta untuk menyusun rencana aksi pribadi terkait pemeliharaan kesehatan mental mereka. Sementara itu, pihak fakultas berkomitmen untuk menyediakan layanan konseling yang lebih mudah diakses oleh mahasiswa dan mengintegrasikan materi kesehatan mental ke dalam kurikulum.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan menghadapi berbagai keterbatasan yakni jangkauan kegiatan masih terbatas pada satu fakultas (FISIP) dan dilaksanakan hanya dalam waktu singkat (satu hari), sehingga hasil belum dapat digeneralisasikan ke seluruh mahasiswa Universitas

Nusa Cendana. Selain itu, belum dilakukan evaluasi longitudinal terhadap dampak jangka panjang perubahan perilaku mahasiswa.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan mahasiswa FISIP Undana. Perubahan positif yang terlihat, baik dalam pengetahuan maupun sikap peserta, memberikan harapan akan terbentuknya lingkungan kampus yang lebih peduli terhadap kesehatan mental. Namun, kegiatan ini hanyalah langkah awal. Diperlukan upaya berkelanjutan untuk memastikan bahwa peningkatan kesadaran ini dapat diterjemahkan menjadi perubahan perilaku jangka panjang. Untuk itu, direncanakan serangkaian kegiatan lanjutan, termasuk workshop berkala, pembentukan peer support group, dan kerjasama dengan layanan kesehatan mental profesional di sekitar kampus.

Dengan mempertimbangkan respon positif dan dampak yang dihasilkan, kegiatan serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara rutin dan diperluas ke fakultas-fakultas lain di Universitas Nusa Cendana. Selain itu, pengembangan *peer support system* berbasis mahasiswa untuk pendampingan sebaya juga perlu dilakukan. Hal ini akan membantu menciptakan budaya kepedulian terhadap kesehatan mental yang lebih luas di lingkungan kampus, mendukung visi universitas dalam menghasilkan lulusan yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga sehat secara mental dan emosional. Lebih jauh, kolaborasi berkelanjutan dengan RS. Jiwa Naimata dan LPPM Undana untuk menjadikan kegiatan ini program tahunan. Dengan demikian, kegiatan ini mengintegrasikan pendekatan praktis, reflektif, dan interaktif yang tidak hanya mentransfer pengetahuan, tetapi juga membentuk perilaku baru, mengubah norma sosial, dan mensejahterakan mahasiswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema “*Program Edukasi Kesehatan Mental bagi Mahasiswa Generasi Z FISIP Undana untuk Meningkatkan Literasi dan Deteksi Dini*” terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental. Berdasarkan hasil pre–posttest, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 45% pada aspek literasi dan kesiapan mental health awareness. Pendekatan multi-edukatif yang memadukan penyuluhan, demonstrasi, refleksi, dan penggunaan instrumen SRQ-29 mampu menurunkan stigma serta membangun kemampuan deteksi dini di kalangan mahasiswa. Kegiatan ini memperlihatkan bahwa intervensi edukatif partisipatif tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk empati, kesadaran diri, dan dukungan sosial antar mahasiswa sebagai modal sosial baru dalam menciptakan lingkungan kampus yang lebih peduli.

Namun demikian, pelaksanaan kegiatan ini masih menghadapi sejumlah kendala, terutama keterbatasan waktu dan cakupan pelaksanaan yang hanya berfokus pada satu fakultas (FISIP). Kondisi tersebut menyebabkan hasil positif yang diperoleh belum sepenuhnya merepresentasikan seluruh mahasiswa Undana. Keterbatasan ini menjadi pembelajaran penting bahwa keberhasilan program sejenis sangat membutuhkan dukungan institusional yang lebih luas, baik dari segi kebijakan, sumber daya manusia, maupun kesinambungan kegiatan.

Keberlanjutan program menjadi refleksi penting dari kegiatan ini. Diperlukan penguatan sistem dukungan sebaya (*peer support system*) di lingkungan kampus untuk menciptakan ruang aman bagi mahasiswa dalam berbagi pengalaman psikologisnya. Selain itu, integrasi materi kesehatan mental dalam kurikulum FISIP menjadi langkah strategis untuk menanamkan kesadaran jangka panjang. Kolaborasi berkelanjutan dengan RSJ Naimata dan

praktisi psikologi diharapkan dapat mewujudkan kegiatan rutin tahunan yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Secara reflektif, kegiatan ini tidak hanya memberi kontribusi terhadap peningkatan literasi dan deteksi dini kesehatan mental, tetapi juga memperkuat gerakan sosial kampus yang berpihak pada kesehatan jiwa, empati, dan solidaritas generasi muda di lingkungan akademik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan kerendahan hati, kami berterima kasih kepada seluruh pihak yang turut membantu dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini, terutama mahasiswa peserta yang berperan aktif dalam setiap sesi kegiatan. Limpah terima kasih disampaikan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik terkhususnya Program Studi Sosiologi dan Ilmu Administrasi Negara yang telah memberikan perhatian untuk mendukung dan memfasilitasi kegiatan yang berorientasi pada kesehatan mental mahasiswa. Serta terima kasih kepada Dr. Dian Lestari Anakaka, Tim tenaga ahli kesehatan jiwa RSJ Naimata, dan seluruh peserta, serta tanpa mengurangi rasa hormat seluruh pihak yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat berkelanjutan bagi seluruh pihak.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Z., & Aisyawati, M. S. (2021). Coping Strategy, Social Support, and Psychological Distress Among University Students in Jakarta, Indonesia During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694122>
- Fadilah, N. A., Habibie, H., Kristina, S. A., Perwitasari, D. A., Fitria, N., Rusli, R., Syahrudin, Muh., & Arifin, B. (2024). Analysis of the mental health of pharmacy students at A number of public and private universities in Indonesia. *Exploratory Research in Clinical and Social Pharmacy*, 16, 100500. <https://doi.org/10.1016/j.rcsop.2024.100500>
- Habib, M. A. R. B., Zakaria, N. S. Z., Md Joni, A. A., Wan Othman, W. N. W. O., & Adenan, F. (2022). Relationship between Depressive Symptoms and Stigma with the Need and Willingness to Receive Counseling Services among Public University Students in Sarawak. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(1). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i1/10920>
- Handoyo, N. E. (2024, Desember). The Bridge Between Us – Buku Saku Mahasiswa Profil Dan Layanan Kesehatan Mental Universitas Nusa Cendana. *LP2M UNDANA*. <https://lp2m.undana.ac.id/2024/the-bridge-between-us-buku-saku-mahasiswa-profil-dan-layanan-kesehatan-mental-universitas-nusa-cendana/>
- Hartini, N., Fardana, N. A., Ariana, A. D., & Wardana, N. D. (2018). Stigma toward people with mental health problems in Indonesia. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 11, 535–541. <https://doi.org/10.2147/prbm.s175251>

- Hinduja, S., Afrin, M., Mistry, S., & Krishna, A. (2022). Machine learning-based proactive social-sensor service for mental health monitoring using twitter data. *International Journal of Information Management Data Insights*, 2(2), 100113. <https://doi.org/10.1016/j.jjime.2022.100113>
- Ismaningsih, I., Iballa, B. D. M., Darmadi, D., & Juariah, S. (2024). Edukasi Dan Pemberian Program Fisioterapi Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Di Posyandu Lansia Sehati Kelurahan Sidomulyo Kota Pekanbaru. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 7(2), 157–166. <https://doi.org/10.25077/bina.v7i2.595>
- Juliani, & Pranata, R. (2024). Tingkat Depresi Mahasiswa pada Usia Remaja. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(4), 1427–1440.
- Keefe, K. M., Hammersley, J., Sizemore, S., Bainter, G., & Najdek, R. (2022). Presenting Symptoms and Psychological Treatment Outcomes among First-Generation and Non-First-Generation College Students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 36(2), 135–148. <https://doi.org/10.1080/87568225.2020.1791775>
- Kendek, F. I., Siahay, A. Z. D., & Rofingatun, S. (2023). Pengaruh Faktor Financial Dan Non Financial Terhadap Kinerja Keuangan Pemerintah Daerah Pada Kabupaten/Kota Di Provinsi Papua. *Keuda (Jurnal Kajian Ekonomi Dan Keuangan Daerah)*, 8(1). <https://doi.org/10.52062/keuda.v8i1.2499>
- Komariah, M., Eriyani, T., Rahayuwati, L., Agustina, H. R., Nurhakim, F., Somantri, I., Qadous, S. G., Janmanee, A., & Gartika, N. (2025). Quality of Life, Self-Esteem, and Stress among First-Semester Student Nurses in Indonesia: A Cross-Sectional Study. *SAGE Open Nursing*, 11. <https://doi.org/10.1177/23779608251317805>
- Noel, J. K., Lakhan, H. A., Sammartino, C. J., & Rosenthal, S. R. (2023). Depressive and anxiety symptoms in first generation college students. *Journal of American College Health*, 71(6), 1906–1915. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1950727>
- Oh, H. J., Kim, J., Chang, J. J. C., Park, N., & Lee, S. (2023). Social benefits of living in the metaverse: The relationships among social presence, supportive interaction, social self-efficacy, and feelings of loneliness. *Computers in Human Behavior*, 139, 107498. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107498>
- Prastiti, T., Kumala, F., & D.M.A., N. C. (n.d.). Komunikasi Terapeutik Dalam Telemedicine Halodoc Pada Penanganan Masalah Kesehatan Mental Di Kalangan Gen Z Di Surabaya. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 7415–7428. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i2.10170>
- Putra, D. Ek., Nelwati, N., & Fernandes, F. (2023). Hubungan Depresi, Stres Akademik dan Regulasi Emosi dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 689. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.689-706>

- Sarah Josephine Natalia & I Gusti Ayu Diah Fridari. (2022). The Role of Collectivist Culture and Mental Health Literacy in Mental Illness Stigma Among University Students in Indonesia. *Journal of Psychology Research*, 12(4). <https://doi.org/10.17265/2159-5542/2022.04.002>
- Syafrawati, S., Siswati, S., & Afritika, A. (2025). Pemberdayaan Siswa Sekolah Dasar Dalam Pencegahan Bullying Melalui Edukasi Dan Media Promosi Kesehatan Di Sdn 11 Kurao Pagang Kota Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 8(2), 194–202. <https://doi.org/10.25077/bina.v8i2.664>