

Penyuluhan kesehatan mental di era pandemi covid-19 pada mahasiswa Prodi Pendidikan Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Surakarta

Listiana Masyita Dewi*, Siti Binta Masykurin, Yugita Utami Nora Karentina, Devara Dhea Adinda Putri, Amalia Nur Hafidhah, Jihad

Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta
E-mail : lmd123@ums.ac.id

Abstrak

COVID-19 merupakan penyakit pernapasan akut yang tergolong mengancam jiwa. Berbagai upaya telah dilakukan untuk mencegah penularannya, salah satunya adalah *physical distancing* melalui *work and study from home*. Pembelajaran dengan metoda daring telah diimplementasikan agar proses pembelajaran tetap dapat berjalan tetapi dengan cara yang aman. Namun masih tampak kekurangsiapan di kalangan pendidik dan pelajar untuk beradaptasi di iklim digital, sehingga dapat berdampak pada kesehatan mental. Mahasiswa Prodi Pendidikan Teknik Informatika, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, merupakan salah satu contohnya. Meskipun tergolong orang dewasa dan sudah sering terpapar dengan iklim digital, tetapi tetap saja mereka masih merasa belum cukup siap dengan pembelajaran daring ini. Bahkan tidak sedikit dari mereka yang mengalami kecemasan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai kesehatan mental di era pandemi covid-19 melalui metode penyuluhan serta *focus group discussion*. Sebanyak 45 peserta telah berpartisipasi. Peserta juga diberikan tes awal dan tes akhir untuk menilai sejauh mana peningkatan pengetahuan yang mereka dapatkan setelah mendapatkan penyuluhan terkait cara mengenali stress, upaya *self healing*, dan cara menyikapi COVID-19. Dari kegiatan ini didapatkan data rata-rata skor tes awal peserta adalah 57,76, sedangkan rata-rata skor tes akhir peserta adalah 81,2. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta hingga 40.58%.

Kata kunci: Kesehatan Mental, COVID-19, Mahasiswa, Penyuluhan

Abstract

Mental health counseling in the era of the COVID-19 pandemic to students of Prodi Pendidikan Teknik Informatika, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. COVID-19 is a life-threatening acute respiratory disease. Various efforts have been made to prevent its transmission, one of which is *physical distancing* through *work and study from home*. Online learning methods have been implemented so that the learning process can still run but in a safe way. However, there is still a lack of readiness among educators and students to adapt to the digital climate, which may impact mental health. Students of Prodi Pendidikan Teknik Informatika, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Muhammadiyah Surakarta is one example. Even though they are adults and have often been exposed to the digital climate, they still feel that they are not quite ready for this online learning. Not even a few of them experience anxiety. This community service activity aims to increase students' knowledge about mental health in the era of the COVID-19 pandemic through counseling methods and *focus group discussions*. A total of 45 participants have participated. Participants were also given a pretest and post-test to assess the extent to which their knowledge increased after receiving counseling related to how to recognize stress, self-healing efforts, and how to respond to COVID-19. From this activity, the average pretest score of participants was 57.76, while the

average post-test score of participants was 81.2. Thus it can be concluded that there is an increase in participants' knowledge of up to 40.58%.

Keywords: Mental health, COVID-19, Student, Counseling

1. PENDAHULUAN

Dunia telah dikejutkan dengan munculnya virus baru pada akhir tahun 2019, yakni SARSCoV-2 yang menyebabkan COVID-19, yaitu penyakit pernapasan akut dengan masa inkubasi singkat dan juga memiliki penularan yang cepat.^{1,2} Penyakit ini dalam waktu singkat telah menjadi pandemi dan berdampak pada seluruh aspek kehidupan manusia. Salah satu upaya yang digunakan untuk menekan penularan kasus COVID-19 ini adalah dengan adanya *physical distancing*, termasuk dalam pelaksanaan proses pembelajaran di berbagai tingkat.³

Penerapan *physical distancing* dalam proses pembelajaran adalah dengan metode pembelajaran daring atau *study from home*. Dengan pembelajaran daring ini diharapkan proses pembelajaran dapat terus berjalan meskipun dengan modifikasi pembelajaran jarak jauh secara *online*. Adanya perubahan sistem pembelajaran yang terbilang mendadak dan cukup drastis, serta membutuhkan berbagai sarana dan prasarana penunjang untuk melengkapinya, tentu saja menjadi tantangan tersendiri, baik bagi para pendidik maupun peserta didik. Dengan segala upaya penyempurnaan yang telah dilakukan, namun hingga kini masih dirasakan adanya kekurangsiapan dalam beradaptasi dengan iklim digital tersebut.^{3,4}

Perubahan dan segala keterbatasan tersebut tentu saja pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental para pelajar hingga mahasiswa. Bahkan tidak sedikit diantaranya mengalami kecemasan dalam menghadapi pembelajaran daring terkait pandemi COVID-19 ini.^{4,5} Banyak kalangan yang masih berfokus pada pengendalian penularan COVID-19, namun pengendalian terhadap efek yang ditimbulkannya dirasakan masih belum cukup, termasuk dalam pengelolaan kesehatan mental pelajar.⁶

Berdasarkan survey awal melalui wawancara terhadap Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, diketahui bahwa kecemasan dalam menyikapi pembelajaran di masa COVID-19 merupakan salah satu keluhan utama pada mahasiswa Prodi Pendidikan Teknik Informatika, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Mahasiswa Prodi Pendidikan Teknik Informatika, yang diasumsikan sudah cukup familiar dengan iklim digital dan sekaligus merupakan calon guru yang mampu mengedukasi muridnya, ternyata tidak luput dari dampak COVID-19 terkait pembelajaran daring. Kekhawatiran akan banyaknya tugas dari dosen, kebosanan dalam menjalani perkuliahan, serta kesulitan untuk melakukan praktik lapangan, menjadi hal-hal yang paling banyak dikeluhkan oleh mahasiswa kepada pembimbing akademiknya. Namun demikian, belum ada data resmi terkait keluhan-keluhan tersebut. Hingga saat ini pun, belum ada upaya langsung dari prodi maupun fakultas untuk mengatasi hal tersebut. Upaya yang telah dilakukan masih sebatas konsultasi melalui pembimbing akademik masing-masing.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Sehat secara umum dapat diartikan sebagai kesejahteraan secara penuh (keadaan yang sempurna) baik secara fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau keadaan lemah. Kesehatan mental atau kesehatan jiwa sebagai salah satu komponen sehat, diartikan sebagai suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi, berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari.^{7,8}

Banyak hal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, seperti faktor biologis, faktor psikologis, faktor sosial-budaya, dan faktor presipitasi. Faktor biologis erat kaitannya dengan struktur anatomis dan genetik. Faktor psikologis seringkali dikaitkan dengan tipe kepribadian seseorang. Faktor sosial-budaya merupakan faktor eksternal atau lingkungan sekitar yang dapat turut membentuk pola pikir dan kepribadian seseorang.

Faktor presipitasi diartikan sebagai adanya stimulus dimana setiap individu mempersepsikan dirinya melawan tantangan, ancaman, atau tuntutan untuk coping.⁸

Salah satu faktor presipitasi dalam kesehatan mental pelajar saat ini adalah adanya pandemi COVID-19. COVID-19 sendiri merupakan salah satu penyakit infeksi pada saluran pernapasan yang bersifat akut dan mudah menular, sehingga tergolong sebagai penyakit yang cukup mengancam jiwa. Dalam waktu sekejap, penyakit ini telah menyebar hampir ke seluruh dunia, hingga menimbulkan suatu pandemi.¹ Berbagai upaya telah dicanangkan oleh pemerintah Indonesia untuk membatasi penyebaran kasus COVID-19 ini, seperti anjuran untuk selalu memakai masker, mencuci tangan, serta menjaga jarak (*physical distancing*).³ Pandemi ini menuntut pelaku dunia pendidikan untuk beradaptasi dengan teknologi sebagai upaya mengantisipasi penyebaran COVID-19. Proses pembelajaran yang selama ini dilaksanakan dengan tatap muka secara langsung harus berubah menjadi pembelajaran jarak jauh. Hal ini tentu saja menjadi suatu stressor tersendiri bagi pelajar. Kebutuhan untuk lebih sering menggunakan gawai dengan fasilitas yang memadai, akses internet yang bervariasi di setiap lokasi dimana mahasiswa tersebut berada, serta variasi model perkuliahan maupun ujian, menjadi keluhan-keluhan utama yang dihadapi oleh mahasiswa.^{4,5,8}

Adanya pembatasan aktivitas fisik disertai dengan berbagai tuntutan untuk mempersiapkan pembelajaran daring tersebut, telah menjadi stressor tersendiri bagi para pelajar, termasuk mahasiswa. Namun hal ini masih kurang mendapatkan perhatian. Banyak pihak yang saat ini masih berfokus utama pada pengendalian penyebaran kasus COVID-19 dengan pembatasan di berbagai lini, sedangkan dampak yang ditimbulkan akibat pembatasan tersebut, khususnya bagi mahasiswa, masih belum mendapatkan solusi yang efektif. Oleh karena itu, penguatan kesehatan mental secara mandiri, sangatlah dibutuhkan.⁴⁻⁶

3. METODE

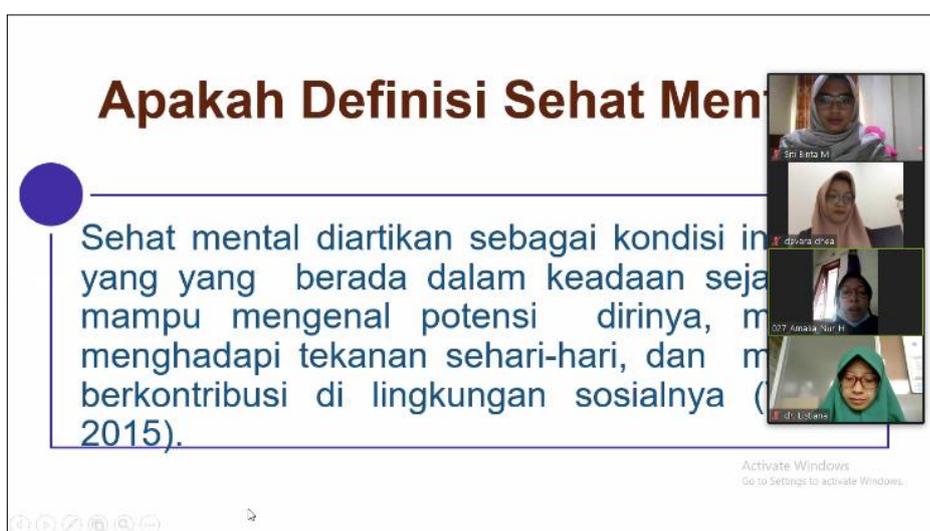
Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi atau pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti, serta mau dan bisa melakukan anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan, sehingga terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap.^{9,10} Pelaksanaan penyuluhan melibatkan mahasiswa tingkat profesi dari Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penyuluhan ditujukan kepada mahasiswa Prodi Pendidikan Teknik Informatika, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Tahapan pertama dari pengabdian masyarakat ini berupa evaluasi awal melalui tes awal. Hal ini ditujukan untuk menilai pengetahuan awal yang telah dimiliki oleh peserta sebelum diberikan penyuluhan. Tahap berikutnya adalah penyampaian penyuluhan menggunakan aplikasi berbasis daring. Penyuluhan juga menggunakan media powerpoint untuk lebih memperjelas materi yang diberikan. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dalam *focus group discussion*. Tes akhir ini digunakan untuk menilai sejauh mana peningkatan pengetahuan yang diperoleh peserta melalui tes akhir.

Pertanyaan-pertanyaan yang digunakan dalam tes awal sama dengan yang digunakan dalam tes akhir, hanya saja dengan beberapa modifikasi tampilan pertanyaan atau opsi jawaban yang diacak. Tes awal dan tes akhir diberikan melalui media G-Form, sehingga hasil penilaian dapat langsung diketahui setelah peserta selesai mengerjakannya. Tes awal dan tes akhir ini mencakup definisi kesehatan mental, faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, efek pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental, serta upaya menjaga kesehatan mental di masa pandemi COVID-19. Materi penyuluhan yang diberikan juga mencakup konten yang sama dengan tes awal dan tes akhir tersebut, sehingga diharapkan mahasiswa dapat memperoleh tambahan informasi dan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Hari Senin, 30 November 2020, dan diikuti oleh 45 orang perwakilan mahasiswa dari semester 1-5, yang terdiri dari 33 mahasiswi putri dan 12 mahasiswa putra. Kegiatan ini juga dihadiri pula oleh seorang dosen pendamping dari Prodi Pendidikan Teknik Informatika, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.



Gambar 1. Dokumentasi pelaksanaan penyuluhan

Hasil tes awal diketahui nilai rata-rata peserta adalah 57,76 (skala 0-100). Penyuluhan disampaikan dengan media powerpoint, sehingga peserta dapat turut menyimak materi yang diberikan. Penyuluhan dilanjutkan dengan sesi diskusi untuk memfasilitasi peserta yang ingin mendapatkan penjelasan lebih lanjut serta sebagai media bagi peserta untuk dapat mencurahkan pengalamannya dalam menjalani pembelajaran secara daring. Peserta tampak antusias mengikuti penjelasan dan sesi diskusi ini, terlihat dengan banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan dan menyampaikan pengalaman pribadinya. Sesi diskusi juga ditanggapi oleh dosen pendamping, yang ternyata juga mengeluhkan beberapa pengalaman yang sama. Kegiatan diikuti dengan tes akhir untuk menilai peningkatan pengetahuan yang diperoleh peserta setelah mendapatkan penyuluhan, dan didapatkan hasil nilai rata-rata skor tes akhir adalah 81,2. Peningkatan pengetahuan terutama didapatkan dalam hal pengetahuan tentang efek pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental, serta upaya menjaga kesehatan mental di masa pandemi COVID-19.

5. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung dengan lancar dan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pengelolaan kesehatan mental di masa pandemic COVID-19.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta, Dekan Fakultas Kedokteran dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Referensi

1. Susilo A, Rumende CM, Pitoyo CW, et al. Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. 2020;7(1):45-67. doi:10.7454/JPDI.V7I1.415
2. WHO. *Transmisi SARS-CoV-2: Implikasi Terhadap Kewaspadaan Pencegahan Infeksi*.; 2020. Accessed June 8, 2021. https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/transmisi-sars-cov-2---implikasi-untuk-terhadap-kewaspadaan-pencegahan-infeksi---pernyataan-keilmuan.pdf?sfvrsn=1534d7df_4
3. Satuan Tugas Penanganan COVID-19 Nasional. *Pengendalian COVID-19 Dengan 3M, 3T, Vaksinasi, Disiplin, Kompak, Dan Konsisten*. 2nd ed. Satuan Tugas Penanganan COVID-19 Nasional; 2021. Accessed June 6, 2021. <https://covid19.go.id/edukasi/masyarakat-umum/pengendalian-covid-19-dengan-3m-3t-vaksinasi-disiplin-kompak-dan-konsisten-buku-2>
4. Siahaan M. Dampak pandemi COVID-19 terhadap dunia pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah*. 2020;Edisi Khusus(1):1-3. doi:10.15408/SJSBS.V7I5.15314
5. Ridlo IA. Pandemi COVID-19 dan tantangan kebijakan kesehatan mental di indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. 2020;5(2):162-171. doi:10.20473/JPKM.V5I22020.162-171
6. Kaligis F, Indraswari MT, Ismail RI. Stress during COVID-19 pandemic: mental health condition in Indonesia. *Medical Journal of Indonesia*. 2020;29(4):436-441. doi:10.13181/MJI.BC.204640
7. Dewi K. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. UPT UNDIP Press Semarang; 2012. Accessed June 8, 2021. <http://eprints.undip.ac.id/38840/>
8. WHO. *Policy Brief: COVID-19 and The Need for Action on Mental Health*.; 2020. Accessed June 8, 2021. <https://unsdg.un.org/sites/default/files/2020-05/UN-Policy-Brief-COVID-19-and-mental-health.pdf>
9. Soekidjo. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta; 2012.
10. Nurmala I, Rahman F, Nugroho A, Erlyani N, Laily N, Anhar V. *Promosi Kesehatan*. Airlangga University Press; 2020. Accessed June 8, 2021.