

Edukasi Mekanisme Koping dan Spiritualitas sebagai Upaya Peningkatan Dukungan Kesehatan Jiwa pada Mahasiswa dengan Self Help Group Therapy

Nurlaila Fitriani^{1*}, Ariyanti Saleh², Hastuti³, Framita Rahman⁴, Hapsah Hapsah⁵, Andriani Andriani⁶, Meutiah Mutmainnah⁷, Eva Febrianty⁸, Nur Inaayah Azzahra⁹, Nurazizah Nurazizah¹⁰, Risna Rasak¹¹

^{1,2,3,4,5,6, 8,9,10, 11} Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin

⁷ Prodi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin

Tamalanrea Indah, Kec. Tamalanrea, Kota Makassar, 90245, Sulawesi Selatan, Indonesia

*Email korespondensi: Nurlaila.fitriani@unhas.ac.id

Abstract

The Self Help Group Therapy group for nursing students was formed as a forum for sharing stories with each other and finding solutions to problems. One intervention that can be provided is health education related to coping mechanisms and spirituality in an effort to improve mental health. The aim of this community service is to increase students' knowledge regarding coping mechanisms and spirituality. The number of participants in this service was 38 people, education and delivery of material regarding Coping Mechanisms and Spirituality was delivered by lecturers at the Faculty of Nursing, Hasanuddin University using powerpoint media in the Self Help Group Therapy group. Evaluation of implementation results regarding knowledge using a questionnaire. The results of the implementation showed that students' knowledge of coping and spiritual mechanisms found that the majority of students had increased. In conclusion, there has been an increase in students' knowledge with the Self Help Group regarding spirituality and coping mechanisms after the education was carried out. The community service team hopes that Hasanuddin University, especially the Faculty of Nursing as a partner, will be able to carry out screening to capture more students who experience mental health problems so that early prevention can be carried out and for further treatment, Self Help Group Therapy activities can be provided.

Keywords: coping mechanism, spirituality, Self Help Group therapy

Abstrak

Kelompok *Self Help Group Therapy* pada mahasiswa keperawatan dibentuk sebagai wadah untuk saling bercerita dan mencari penyelesaian masalah. Salah satu intervensi yang dapat diberikan adalah edukasi kesehatan terkait mekanisme koping dan spiritualitas dalam upaya peningkatan kesehatan jiwa. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa terkait mekanisme koping dan spiritualitas. Jumlah peserta dalam pengabdian ini adalah sebanyak 38 orang, edukasi dan penyampaian materi mengenai Mekanisme Koping dan Spiritualitas disampaikan oleh dosen Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin dengan media bantu *powerpoint* pada kelompok *Self Help Group Therapy*. *Evaluasi hasil pelaksanaan terhadap pengetahuan menggunakan questioner*. Hasil pelaksanaan didapatkan pengetahuan mahasiswa tentang mekanisme koping dan spiritual didapati mayoritas mahasiswa mengalami peningkatan. Kesimpulannya telah terjadi peningkatan pengetahuan mahasiswa dengan kelompok *Self Help Group* terkait spiritualitas dan mekanisme koping setelah dilakukan pelaksanaan edukasi. Tim pengabdian masyarakat berharap agar Universitas Hasanuddin khususnya Fakultas Keperawatan sebagai mitra mampu melakukan skrining untuk menjangkau lebih banyak mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan jiwa agar dapat dilakukan pencegahan secara dini dan untuk penanganan lebih lanjut dapat diberikan kegiatan *Self Help Group Therapy*.

Kata kunci: mekanisme koping, spiritualitas, terapi *Self Help Group*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi bagian intrinsik dari kesehatan dan kesejahteraan setiap individu. Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial) ¹. Individu yang sehat jiwa mempunyai kemampuan menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat, dan lingkungan ². Dalam keadaan sehat mental, seseorang memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah dengan baik, berinteraksi dengan orang lain secara efektif, dan memiliki tubuh yang sehat. Selain itu kesehatan jiwa juga berfungsi dalam memelihara dan mengembangkan kondisi mental individu agar sehat, serta terhindar dari *mental illness* ³. Oleh karena itu, dibutuhkan kesehatan mental yang baik sehingga seseorang merasa sejahtera, produktif dan mampu untuk mengatasi berbagai tekanan kehidupan.

Studi prevalensi masalah kesehatan mental pada rentang usia remaja dan dewasa muda di Indonesia menunjukkan kenaikan signifikan. Menurut WHO sebanyak 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental, gangguan kecemasan dan depresi. Hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan data bahwa lebih dari 19 juta penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Provinsi Sulawesi Selatan menduduki peringkat ke tujuh dengan jumlah kasus 22.798 setara dengan 12,8 % dari jumlah penduduk di Sulawesi Selatan ⁴.

Salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan jiwa adalah mahasiswa karena berada pada masa transisi peran menuju kedewasaan. Selain itu, penelitian lainnya menjelaskan bahwa masalah kesehatan jiwa pada mahasiswa adalah ketidakpuasan terhadap nilai akademiknya ⁵. Penelitian Purnama menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa kesehatan mengalami gangguan mental emosional yaitu sebanyak 272 orang (73,3%). Penelitian yang dilakukan oleh Shabir di Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin ditemukan sebanyak 90% mahasiswa keperawatan tahun pertama mengalami stres berat, dibandingkan dengan tahun kedua dan ketiga berturut-turut sebanyak 89% dan 73%. Rata-rata mahasiswa mengalami masalah kesehatan jiwa seperti depresi, cemas, pikiran untuk bunuh diri, psikosis, penggunaan obat-obatan psikiatri dan gangguan kejiwaan lainnya ⁸. Dengan stres yang berat akan ada kecenderungan individu untuk menyakiti dirinya sendiri (*self-harm*) bahkan hingga bunuh diri. Depresi ini terjadi diawali dengan stres dan kecemasan individu yang tidak kunjung hilang yang menyebabkan individu tersebut terhambat dalam aktivitas dan menurun dalam hal kualitas diri ⁹. Masalah kesehatan jiwa ini terlihat jelas pada tingkat belajar dan konsentrasi mahasiswa yang pada akhirnya dapat mempengaruhi hasil dari prestasi akademiknya ¹⁰.

Sebagian besar mahasiswa mengalami gangguan kesehatan jiwa, namun kurang dari separuhnya yang menerima pelayanan kesehatan mental ¹¹. Dalam penelitian yang dilakukan Gorczynski et al, juga menunjukkan bahwa meskipun banyak mahasiswa yang berusaha keras dalam mengidentifikasi gejala permasalahan kesehatan jiwa, namun masih terdapat 42,3 % mahasiswa yang tidak mengetahui tempat untuk menemukan sumber daya yang memadai. Oleh karena itu, perlu dilakukan intervensi lebih lanjut dalam menangani masalah kesehatan jiwa yang terjadi pada mahasiswa, terkhusus mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. Setelah pembentukan Kelompok *Self Help Group Therapy* pada mahasiswa keperawatan sebagai wadah untuk saling bercerita dan mencari penyelesaian masalah, salah satu intervensi yang dapat diberikan adalah edukasi

kesehatan terkait mekanisme koping dan spiritualitas dalam upaya peningkatan kesehatan jiwa pada mahasiswa dengan kelompok *Self Help Group Therapy*. Mekanisme koping bertujuan agar terjadi keseimbangan emosional dan dapat menyesuaikan diri terhadap kondisi negatif dalam kehidupan serta mengantisipasi bahaya yang timbul dari kondisi dan situasi lingkungan¹³. Sedangkan edukasi spiritual dapat membantu mempertahankan dan meningkatkan harga diri mahasiswa, menciptakan rasa hidup yang memiliki tujuan dan bermakna, meningkatkan kenyamanan dan harapan psikologis¹⁴. Sehingga pengabdian ini bertujuan untuk melatih dan memberikan pengetahuan kepada mahasiswa agar memiliki pengetahuan yang baik tentang mekanisme koping yang konstruktif dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Pada kegiatan ini yang menjadi sasaran utama adalah mahasiswa dalam kelompok *Self Help Group Therapy*. Peran penting dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan khususnya tentang mekanisme koping dan spiritualitas sebagai upaya peningkatan dukungan kesehatan jiwa pada mahasiswa. Kegiatan ini dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. Kegiatan ini terdiri dari tiga sesi, sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

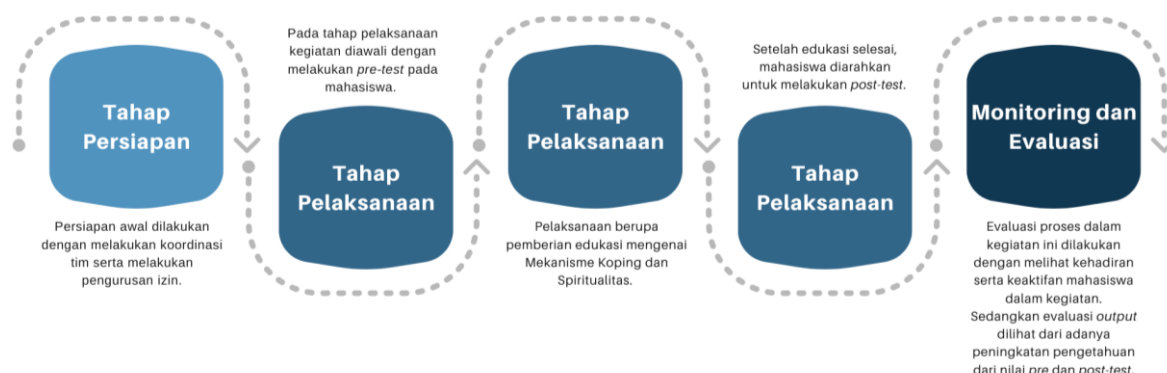
Persiapan kegiatan ini dilakukan selama dua bulan. Persiapan awal dilakukan selama satu bulan dengan melakukan koordinasi tim untuk membagi tugas, menyusun jadwal kegiatan, dan pertemuan dengan tim satgas FKEP UNHAS untuk mendiskusikan terkait teknis pelaksanaan kegiatan. Tahap persiapan yang dilakukan juga berfokus pada pengurusan izin kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada pelaksanaan ini kami melakukan penilaian peningkatan pengetahuan dengan penilaian yaitu dengan membagikan *pre-test* dan *post-test*, serta penyampaian materi. Sesi *pre-test* dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan pilihan ganda melalui tes tertulis. Sesi penyampaian materi mengenai Mekanisme Koping dan Spiritualitas disampaikan oleh dosen Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin dengan media bantu *powerpoint* pada kelompok *Self Help Group Therapy*. Kemudian sesi *post-test* dengan memberikan pertanyaan yang sama dengan *pre-test*.

3. Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas dan efisiensi pemberian edukasi mekanisme koping dan spiritualitas yang telah diberikan. Evaluasi dalam program ini dibagi menjadi dua yaitu evaluasi proses dan *output*. Evaluasi proses dalam kegiatan ini dilakukan dengan melihat kehadiran serta keaktifan mahasiswa dalam kegiatan sejak dimulai sampai dengan kegiatan selesai. Sedangkan evaluasi *output* dilihat dari adanya peningkatan pengetahuan dilihat dari perubahan nilai *pre-test* ke *post-test* (dinilai berdasarkan skor kuisioner yang diberikan).



Gambar 1. Bagan Alir Pelaksanaan Edukasi pada mahasiswa dengan kelompok *Self Help Group Therapy*

HASIL DAN PEMBAHASAN

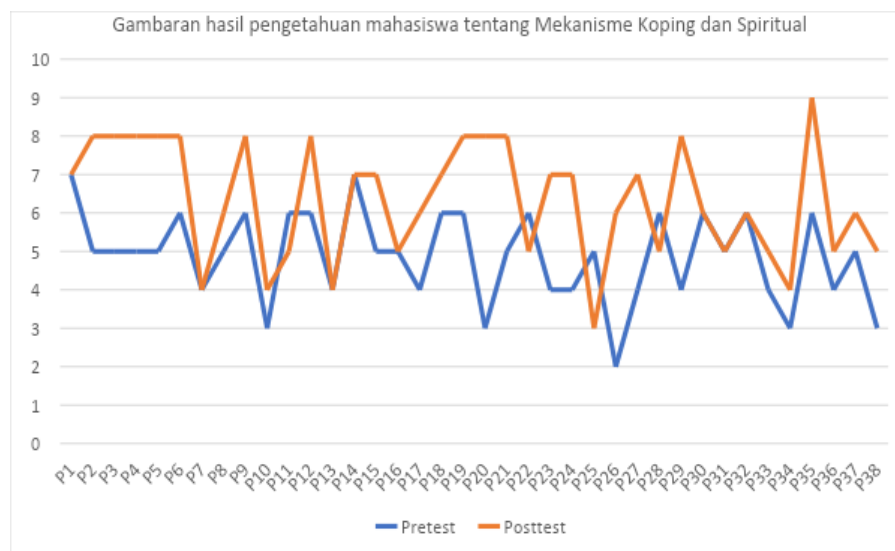
Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat telah melaksanakan kegiatan edukasi mekanisme koping dan spiritualitas sebagai upaya peningkatan dukungan kesehatan jiwa pada mahasiswa dengan kelompok *Self Help Group therapy* di Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. Edukasi ini dilakukan pada tanggal 14 Oktober 2023 di ruang KP 101 Fakultas Keperawatan dari pukul 09.30-11.30 WITA. Mahasiswa yang mengikuti edukasi ini berjumlah 38 orang. Pengisian kuisioner pengetahuan dibagikan dalam bentuk *gform* yang diisi mahasiswa sebelum dan setelah pemberian edukasi.

Saat mahasiswa melaksanakan *Self Help Group Therapy*, terdapat beberapa masalah terkait kesehatan jiwa yang dialami mahasiswa seperti *overthinking*, cemas, tidak mudah beradaptasi, sulit tidur, dll. Maka, dalam pelaksanaan *Self Help Group Therapy* mahasiswa secara tidak langsung mengetahui beberapa penyelesaian terkait masalah yang telah didiskusikan. Namun, untuk mendukung penyelesaian masalah, penguatan terkait mekanisme koping dan spiritualitas dinilai dibutuhkan pada mahasiswa. Mekanisme koping penting karena gaya koping tiap mahasiswa mengacu pada strategi yang digunakan mahasiswa untuk mengelola stres dan hal-hal negatif terkait emosi¹⁵. Mekanisme koping dapat dimanfaatkan mahasiswa untuk menghadapi stres yang didapatkan dari lingkungan, pekerjaan, atau keluarga, dimana stress yang dihasilkan dapat bersifat adaptif dan maladaptif¹⁶. Seperti misalnya, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Muzakki et al (2016) respon psikososial yang terjadi pada mahasiswa sebagian besar adalah menarik diri dimana hal ini termasuk salah satu respon maladaptif.

Begitu juga dengan spiritualitas. Penelitian yang dilakukan Anwar & Ratna, menjabarkan bahwa kecerdasan spiritual merupakan prediktor positif dari kesejahteraan psikologis. Penelitian sebelumnya juga menemukan adanya hubungan positif antara kecerdasan spiritual dan kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Siddiqui, S., & Khan, mensurvei 360 mahasiswa keperawatan di Pakistan dan menemukan hasil bahwa mahasiswa yang cerdas secara spiritual mempunyai nilai kesejahteraan psikologis lebih tinggi. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan edukasi mengenai mekanisme koping dan spiritualitas pada mahasiswa.

Kemudian, mayoritas mahasiswa berada di program studi Ilmu Keperawatan (78.9%). Mahasiswa jurusan Ilmu Keperawatan diketahui lebih banyak mengikuti *Self Help Group Therapy* karena mahasiswa jurusan keperawatan diketahui lebih berisiko mengalami *burnout* yaitu kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh situasi penuh tuntutan dalam kurun waktu yang panjang²⁰. Faktor masalah seperti

tekanan keluarga, emosi negatif, harga diri, dan penggunaan narkoba faktor yang berhubungan dengan kinerja akademik mahasiswa keperawatan di Thailand ²¹. Terakhir, jenis kelamin mahasiswa mayoritas perempuan, sejumlah 33 orang (86.8%) dan sisanya 5 orang berjenis kelamin laki-laki (13.2%). Dalam penelitian ini, jenis kelamin laki-laki dan perempuan jumlahnya tidak sama sehingga tidak dapat dibandingkan. Hal ini sejalan dengan penelitian Suwaryo & Yuwono , yang menjelaskan bahwa laki-laki atau perempuan memiliki tingkat pengetahuan atau secara kognitif yang berbeda. Realita yang ada, perempuan memang lebih rajin, tekun dan teliti ketika diberi tugas atau mengerjakan sesuatu, tetapi hal ini tidak menjelaskan dan menunjukkan bahwa dengan sikap seperti itu maka perempuan memiliki tingkat pengetahuan atau kognitif lebih baik.



Grafik 1. Grafik Peningkatan Pengetahuan Mahasiswa Tentang Mekanisme Koping dan Spiritual

Berdasarkan grafik 1 terdapat gambaran hasil pengetahuan mahasiswa tentang mekanisme koping dan spiritual didapati mayoritas mahasiswa mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pemberian edukasi. Sebanyak 26 mahasiswa mengalami peningkatan. Selebihnya, yaitu 8 mahasiswa tidak mengalami peningkatan pengetahuan, dan 4 orang mengalami penurunan pengetahuan. Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pratiwi & Anggiani (2020) dimana edukasi yang diberikan kepada masyarakat memiliki pengaruh terhadap pengetahuan. Pendidikan kesehatan juga dapat meningkatkan skor rata-rata pengetahuan ²⁴. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa setelah pemberian edukasi pada mahasiswa dengan kelompok *Self Help Group Therapy* terjadi peningkatan pengetahuan terkait spiritualitas dan mekanisme koping.



Gambar 2. Pemberian edukasi pada mahasiswa dengan kelompok *Self Help Group Therapy* mengenai Mekanisme Koping



Gambar 3. Pemberian edukasi pada mahasiswa dengan kelompok *Self Help Group Therapy* mengenai Spiritualitas



Gambar 4. Dokumentasi pelaksanaan edukasi pada mahasiswa dengan kelompok *Self Help Group Therapy*

KESIMPULAN

Telah terjadi peningkatan pengetahuan mahasiswa dengan kelompok *Self Help Group Therapy* Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin terkait spiritualitas dan mekanisme koping setelah dilakukan pelaksanaan edukasi. Peningkatan terlihat dari hasil kuesioner pengetahuan yang menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki pengetahuan baik mengenai spiritualitas dan mekanisme koping. Tim pengabdian masyarakat berharap agar Universitas Hasanuddin khususnya Fakultas Keperawatan sebagai mitra mampu

melakukan skrining untuk menjangkau lebih banyak mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan jiwa agar dapat dilakukan pencegahan secara dini dan untuk penanganan lebih lanjut dapat diberikan kegiatan *Self Help Group Therapy* untuk memfasilitasi mahasiswa dalam menyalurkan permasalahannya bersama mahasiswa lain, sehingga seterusnya hal ini dapat sangat membantu mahasiswa mulai dari mahasiswa tingkat akhir hingga pada angkatan-angkatan baru selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin memberikan dukungan penuh selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada seluruh civitas akademi dan mahasiswa dengan Terapi *Self Help Group* yang bersedia meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam program pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hamid, A. Kesehatan Mental Dalam Dan Perspektif psikologi Agama Dosen Agama Islam FKIP Universitas Tadulako. *J. Kesehat. Tadulako* **3**, 1–84 (2017).
2. Azizah, L. M., Zainuri, I. & Akbar, A. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa - Teori dan Aplikasi Praktik Klinik (1st ed.)*. (Indomedia Pustaka, 2016).
3. Fakhriyani, D. V. *Buku Kesehatan Mental*. (CV Duta Media, 2019).
4. Indonesia, K. K. R. Riskesdas 2018. *Jakarta Badan Penelit. dan Pengemb. Kesehatan, Kementrian Kesehat. Republik Indones.* (2018).
5. Lipson, S. K. & Eisenberg, D. (2018). Mental health and academic attitudes and expectations in university populations: Results from the healthy minds study. , 27(3), . *J. Ment. Heal.* **27**, 205–213 (2018).
6. Purnama, A. Analisis status kesehatan mental dan literasi kesehatan mental pada mahasiswa kesehatan universitas hasanuddin dalam masa pandemi covid-19. (Hasanuddin University, 2022).
7. Shabir, F. F. N. S. Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin. (Hasanuddin University, 2022).
8. Putri, C., Mayangsari, M. & Rusli, R. Pengaruh stres akademik terhadap academic help seeking pada mahasiswa psikologi unlam dengan indeks prestasi kumulatif rendah. *J. Kognisa* **1**, (2020).
9. Rachmawati, A. A. Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja. *Egsaugm* (2020).
10. Bruffaerts, R. *et al.* Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *J. Affect. Disord.* **225**, 97–103 (2018).
11. Permana, A. F. *et al.* Studi Eksplorasi Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Keperawatan. *J. Ilm. Keperawatan IMELDA* **9**, 62–69 (2023).
12. Gorczynski, P., Sims-schouten, W., Hill, D. & Wilson, J. C. Examining mental health literacy, help seeking behaviours, and mental health outcomes in UK university students. *J. Ment. Heal. Training, Educ. Pract.* **12**, 111–120 (2017).
13. Azahra, J. S. Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi. (Bhakti Kencana University, 2018).
14. Najafi, K., Khoshab, H., Rahimi, N. & Jahanara, A. Relationship between spiritual health with stress, anxiety and depression in patients with chronic diseases. *Int. J. Africa Nurs. Sci.* **17100463**, (2022).

15. Alkhawaldeh, A. *et al.* Stress Factors, Stress Levels, and Coping Mechanisms among University Students. *Sci. World J.* **2023**, (2023).
16. Mahutri, L., Eoh, J. A. N., Mooy, M. N. S., Paula, V. & Silitonga, E. Gambaran Mekanisme Koping Stres Pada Mahasiswa Profesi Keperawatan Di Satu Universitas Swasta Indonesia Barat. *J. Keperawatan* **14**, 93–100 (2022).
17. Muzakki, M. A., Aeni, Q. & Takarina, B. Gambaran Respons Psikososial Mahasiswa Progam Studi Ilmu Keperawatan Stikes Kendal Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi. *J. Keperawatan Jiwa* **4**, 141–146 (2016).
18. Anwar, S. & Rana, H. Spiritual intelligence and psychological wellbeing of Pakistani University students. *Curr. Psychol.* (2023) doi:10.1007/s12144-023-04717-8.
19. Siddiqui, S., & Khan, S. Spiritual intelligence and psychological well-being among nursing students. *J. Relig. Health* **57**, 1754–1764 (2018).
20. Suha, Y., Nauli, F. A. & Karim, D. Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan. *Coping Community Publ. Nurs.* **10**, 282 (2022).
21. Ratanasiripong, P. *et al.* Impact of psychosocial factors on academic performance of nursing students in Thailand. *J. Heal. Res.* **36**, 598–606 (2022).
22. Suwaryo, P. A. W. & Yuwono, P. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat dalam mitigasi bencana alam tanah longsor. *Urecol 6th* 305–314 (2017).
23. Pratiwi, Y. & Anggiani, F. Hubungan Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat pada Penggunaan Antibiotik di Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus. *Cendekia J. Pharm.* **4**, 149–155 (2020).
24. Bugis, D. A. & Mahmud, P. E. Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Dampak Pernikahan Dini melalui Pemberian Pendidikan Kesehatan di Desa Waiheru, Kecamatan Baguala Kota Ambon Dewi Arwini Bugis. *J. Penelit. Kesehat. Suara Forikes* **12**, 173–177 (2021).