PENGUATAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DAN KETERAMPILAN *PSYCHOLOGICAL FIRST AID* PADA MAHASISWA

Iriani Indri Hapsari[1]*, Dewinta Ariani[1], Kahfi Hizbullah[1], Nanda Putri Adhiningtyas[1], Irma Rosalinda[1], Ruchu Kuthiala[2], Santosh S. Sonavane[2], Saurabh Chavan[2], Darriel Rasya[1], Azka Karimah[1], Irma Septi[1]

[1]Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, Jl Rawamangun Muka,Jakarta Timur 13220, Indonesia [2]School of Science, Pimpri Chinchwad University, Sate, Maval (PMRDA), Pune 412106, Maharashtra, India

Email penulis : iriani@unj.ac.id

Abstract

Mental health is an important aspect of university students' well-being as they face various academic, social, and personal demands. However, students may not always have adequate knowledge and skills to recognize psychological problems, practice self-care, provide initial support to peers, or seek professional help when needed. This community service program aimed to strengthen students' mental health literacy and equip participants with basic skills related to self-care, Psychological First Aid (PFA), Mental Health First Aid (MHFA), and help-seeking. The program was conducted on August 5, 2026, involving 136 students from various study programs in India. As a preliminary study, an initial needs assessment was conducted to explore participants' experiences with mental health services, barriers to help-seeking, and stressful life events, providing a basis for developing the program materials. The assessment showed that most respondents had never used mental health services (77.9%), while the most frequently reported barriers were a tendency to handle problems independently (47.1%), service costs (30.1%), and lack of information about where to seek help (27.2%). Based on these needs, the program was delivered through interactive presentations, discussions, reflection, case analysis, and role-play. This preliminary study is intended solely to describe students' needs and to inform the design of the psychoeducation program, rather than to evaluate the program's outcomes. This program is expected to contribute to promotive and preventive efforts to strengthen students' readiness to maintain their mental health, provide initial support to peers, and appropriately access professional services when needed.

Keywords: *mental health literacy; Mental Health First Aid; Psychological First Aid; university students; psychoeducation*

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan mahasiswa yang menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memperkuat literasi kesehatan mental mahasiswa serta membekali peserta dengan keterampilan dasar selfcare, Psychological First Aid (PFA), Mental Health First Aid (MHFA), dan help-seeking. Kegiatan dilaksanakan pada 5 Agustus dengan melibatkan 136 mahasiswa dari berbagai program studi di India. Sebelum kegiatan, dilakukan asesmen awal sebagai studi pendahuluan untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta dan menjadi dasar penyusunan materi. Dari 136 responden, sebanyak 77,9% belum pernah menggunakan layanan kesehatan mental. Hambatan yang paling banyak dilaporkan adalah kecenderungan menangani masalah secara mandiri (47,1%), biaya layanan (30,1%), dan ketidaktahuan mengenai tempat mencari bantuan (27,2%). Berdasarkan kebutuhan tersebut, kegiatan dilakukan melalui pemaparan

interaktif, diskusi, refleksi, analisis kasus, dan role-play. Studi pendahuluan ini digunakan untuk menggambarkan kebutuhan mahasiswa dan menjadi dasar penyusunan program psikoedukasi, bukan untuk mengevaluasi hasil program. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesiapan mahasiswa dalam mengenali masalah psikologis, melakukan self-care, memberikan dukungan awal kepada teman sebaya, serta mencari bantuan profesional secara tepat.

***Kata kunci**: literasi kesehatan mental; Mental Health First Aid; Psychological First Aid; mahasiswa; psikoedukasi*

1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan dan kesejahteraan manusia. World Health Organization (WHO, 2022) menempatkan kesehatan mental sebagai salah satu hak dasar manusia karena kondisi mental yang baik membantu individu menjalankan kehidupan sehari-hari, menghadapi berbagai tekanan, mengembangkan kemampuan yang dimiliki, dan berpartisipasi dalam lingkungan sosial. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental tidak hanya diperlukan ketika seseorang telah mengalami gangguan psikologis, tetapi juga melalui berbagai upaya promotif dan preventif yang membantu individu mengenali, menjaga, dan meningkatkan kesehatan mentalnya. Pentingnya kesehatan mental juga tercermin dalam *Sustainable Development Goals* (SDGs), khususnya SDG 3 (*Good Health and Well-Being*) yang menempatkan kesehatan dan kesejahteraan sebagai bagian dari agenda pembangunan berkelanjutan.

Perguruan tinggi menjadi salah satu lingkungan yang penting dalam upaya tersebut. Mahasiswa berada pada masa transisi menuju dewasa yang diwarnai dengan berbagai perubahan dan tuntutan baru. Di satu sisi, mereka dituntut untuk menyelesaikan tugas akademik dan mencapai prestasi tertentu. Di sisi lain, mereka mulai menghadapi tuntutan untuk lebih mandiri, membangun relasi sosial, menentukan arah karier, serta menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan dalam kehidupan. Ketika tekanan tersebut berlangsung dalam waktu yang panjang dan tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan yang memadai, mahasiswa dapat menjadi lebih rentan mengalami stres, kecemasan, depresi, dan berbagai permasalahan psikologis lainnya (Auerbach et al., 2018; WHO, 2022).

Gambaran mengenai kondisi kesehatan mental mahasiswa juga terlihat dalam pendidikan tinggi di India. Penelitian yang melibatkan 8.542 mahasiswa dari sembilan negara bagian di India menemukan bahwa 33,6% mahasiswa mengalami gejala depresi sedang hingga berat dan 23,2% mengalami gejala kecemasan sedang hingga berat. Selain itu, 18,8% mahasiswa melaporkan pernah mengalami pikiran untuk bunuh diri sepanjang hidupnya (Cherian et al., 2025). Tekanan yang dirasakan mahasiswa tidak hanya berasal dari kegiatan perkuliahan, melainkan sebanyak 61,9% berasal dari kekhawatiran mengenai pendidikan dan masa depan karier, sementara 39,1% mengalami tekanan dari orang tua terkait pencapaian akademik dan 33,9% merasa tertekan karena persaingan dengan teman sebaya. Kesulitan finansial, kegagalan akademik, konflik keluarga, kehilangan orang terdekat, dan berakhirnya hubungan romantis juga menjadi faktor yang dapat meningkatkan tekanan psikologis pada mahasiswa.

Salah satu kemampuan yang dapat diperkuat adalah literasi kesehatan mental *(mental health literacy*). Literasi kesehatan mental tidak sebatas mengetahui istilah atau jenis gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan mengenali gejala, memahami cara menjaga kesehatan mental, serta mengetahui kapan dan kepada siapa seseorang perlu mencari bantuan (Kutcher et al., 2016).

Program literasi kesehatan mental di perguruan tinggi merupakan bentuk intervensi edukatif yang umumnya memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental (Gorczynski et al., 2021).

Meskipun demikian, ketika seseorang memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kesehatan mental belum tentu ia bersedia mencari bantuan ketika mengalami kesulitan. Keputusan untuk mencari bantuan dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya karena adanya stigma, keinginan untuk menyelesaikan masalah sendiri, kurangnya pemahaman mengenai gejala, serta ketidaktahuan mengenai layanan yang tersedia. Di sisi lain, dukungan sosial dan pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan mental dapat membantu individu mengambil langkah yang lebih tepat ketika menghadapi masalah psikologis. Temuan tersebut menjadi penting karena mahasiswa sering kali berada dalam posisi yang dekat dengan teman sebaya yang sedang menghadapi masalah. Mereka mungkin menjadi orang pertama yang mendengar cerita atau melihat perubahan perilaku temannya, meskipun belum tentu memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk memberikan respons yang tepat.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *Mental Health First Aid* (MHFA). Melalui MHFA, individu dibekali kemampuan dasar untuk mengenali tandatanda masalah kesehatan mental dan memberikan bantuan awal sebelum seseorang memperoleh pertolongan profesional. Tujuan adanya MHFA pada mahasiswa yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan literasi kesehatan mental, kepercayaan diri, sikap, serta kesiapan mahasiswa dalam memberikan bantuan kepada orang lain (El-Den et al., 2020). Pendekatan ini dapat dilengkapi dengan *Psychological First Aid* (PFA), yang memberikan prinsip-prinsip dasar dalam memberikan dukungan kepada individu yang sedang menghadapi situasi sulit atau krisis.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental dan pelatihan pertolongan awal dapat membantu meningkatkan pengetahuan serta kesiapan individu dalam menghadapi masalah kesehatan mental. Namun, dalam kesehariannya, mahasiswa juga perlu mengetahui cara menjaga kesehatan dirinya, mengenali ketika kondisi psikologis mulai terganggu, memberikan dukungan awal kepada teman yang sedang menghadapi kesulitan, dan memahami kapan bantuan profesional perlu dicari. Atas dasar kebutuhan tersebut, diperlukan program edukasi yang tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membekali mahasiswa dengan keterampilan yang dapat mereka gunakan dalam menghadapi situasi nyata.

Kebaruan program pengabdian kepada masyarakat ini terletak pada pengintegrasian *Mental Health Literacy*, *Psychological First Aid* (PFA), dan *Mental Health First Aid* dalam satu program psikoedukasi bagi mahasiswa. Program ini menempatkan mahasiswa bukan hanya sebagai penerima informasi mengenai kesehatan mental, tetapi juga sebagai individu yang diharapkan mampu menerapkan strategi *self-care*, mengenali tanda-tanda permasalahan psikologis, memberikan dukungan awal kepada teman sebaya, serta mengetahui kapan dan ke mana bantuan lebih lanjut perlu dicari.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa serta membekali mereka dengan pengetahuan dan keterampilan dasar mengenai *self-care*, Psychological First Aid (PFA), Mental Health First Aid (MHFA), dan pencarian bantuan (*help-seeking*) yang tepat. Program ini juga menghasilkan modul dan booklet psikoedukasi yang dapat dimanfaatkan oleh institusi mitra sebagai sumber edukasi kesehatan mental secara berkelanjutan, sehingga upaya menjaga kesehatan mental

mahasiswa tidak berhenti pada pelaksanaan kegiatan, tetapi dapat terus dikembangkan dalam lingkungan perguruan tinggi.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Kehidupan perkuliahan merupakan masa ketika mahasiswa belajar mengembangkan kemampuan akademik sekaligus menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan dalam kehidupan pribadi, sosial, dan masa depannya. Dalam proses tersebut, mahasiswa seringkali menghadapi tekanan seperti tuntutan akademik, relasi dengan teman maupun keluarga, kekhawatiran mengenai masa depan, hingga tuntutan untuk menjadi lebih mandiri. Karena itu, penting bagi mahasiswa untuk tidak hanya memiliki pengetahuan akademik, tetapi juga memiliki kemampuan untuk memahami kondisi psikologis dirinya dan menyadari kapan dirinya membutuhkan perhatian atau bantuan. Kesadaran tersebut menjadi bagian penting dari upaya menjaga kesehatan mental selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya perlu memahami bagaimana agar terbebas dari gangguan psikologis, namun mereka juga perlu memiliki kemampuan untuk mengenali perubahan dalam dirinya, memahami apa yang dapat dilakukan ketika menghadapi tekanan, serta mengetahui kapan suatu permasalahan dapat dikelola secara mandiri dan kapan membutuhkan bantuan dari orang lain atau tenaga profesional.

Salah satu pendekatan yang dapat mendukung proses tersebut adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan intervensi edukatif yang memberikan informasi berbasis bukti mengenai kesehatan mental sekaligus membantu individu memahami kondisi psikologis, mengembangkan kemampuan mengelola diri, dan menentukan langkah pencarian bantuan yang tepat. Berbeda dengan psikoterapi, psikoedukasi lebih berfokus pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran sehingga individu dapat mengambil keputusan yang lebih tepat terkait kesejahteraan psikologisnya (Lukens & McFarlane, 2004). Penelitian juga menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental dan membantu menurunkan gejala depresi, kecemasan, serta tekanan psikologis (Donker et al., 2009).

Penelitian psikoedukasi pada mahasiswa telah banyak dilakukan. Intervensi *Healthy Outcomes through Peer Education* (HOPE) pada mahasiswa di Singapura, misalnya, meningkatkan literasi mengenai depresi dan kecemasan serta menurunkan stigma terhadap depresi (Tay et al., 2022). Program psikoedukasi berbasis web pada mahasiswa di Indonesia juga menunjukkan peningkatan literasi kesehatan mental dan tingkat penerimaan program yang baik (Primasari et al., 2025). Temuan-temuan tersebut menjunjukkan bahwa pemberian pengetahuan dapat menjadi langkah awal untuk membantu mahasiswa lebih memahami kesehatan mental. Namun, pemahaman saja belum tentu cukup untuk membuat mahasiswa mampu merespons persoalan psikologis yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu hal yang tidak kalah pentingnya adalah bagaimana mahasiswa dapat mengambil keputusan ketika dirinya atau orang terdekatnya mengalami masalah psikologis. Beberapa kondisi yang menjadi hambatan mahasiswa dalam mencari bantuan yaitu adanya stigma, kecenderungan untuk mengandalkan diri sendiri, kesulitan mengenali gejala, serta kurangnya informasi mengenai layanan yang tersedia (Gulliver et al., 2010). Dengan demikian, literasi kesehatan mental perlu dipahami secara lebih luas, tidak hanya sebagai kemampuan mengetahui informasi mengenai gangguan psikologis, tetapi juga sebagai bekal untuk mengenali kebutuhan diri, memahami pilihan penanganan, dan menentukan kapan bantuan perlu dicari. *Mental Health First Aid*

(MHFA) merupakan salah satu pendekatan yang dikembangkan untuk tujuan tersebut. Program ini memberikan keterampilan untuk mengenali masalah kesehatan mental, memberikan dukungan awal, dan mengarahkan individu kepada bantuan profesional yang sesuai (Morgan et al., 2018).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan manfaat MHFA pada mahasiswa. Pada mahasiswa keperawatan di Hong Kong, misalnya, pelatihan MHFA meningkatkan literasi kesehatan mental, kepercayaan diri dalam memberikan bantuan, niat memberikan pertolongan pertama, serta kesejahteraan mental peserta itu sendiri, sekaligus menurunkan jarak sosial terhadap orang dengan gangguan mental (Hung et al, 2021). Hasil yang sejalan ditemukan pada mahasiswa kedokteran dan keperawatan di Australia, baik yang mengikuti kursus MHFA secara tatap muka maupun daring dimana keduanya sama-sama meningkatkan literasi kesehatan mental, kepercayaan diri dalam membantu, dan kualitas niat memberikan pertolongan pertama, sekaligus menurunkan stigma dan keinginan menjaga jarak sosial (Bond et al, 2015). Sementara itu, penelitian jangka panjang pada mahasiswa di Australia menunjukkan bahwa manfaat MHFA terhadap literasi kesehatan mental relatif bertahan meski telah beberapa tahun sejak pelatihan selesai diikuti, tanpa perbedaan signifikan antar rentang waktu pasca-pelatihan (Lancaster et al, 2023) Selain MHFA, *Psychological First Aid* (PFA) memberikan kerangka dasar bagi mahasiswa untuk merespons seseorang yang sedang mengalami tekanan psikologis melalui komunikasi suportif, pengenalan kebutuhan, pemberian dukungan awal, dan penghubungan dengan sumber bantuan yang sesuai. Penelitian pada mahasiswa Psikologi di Indonesia menunjukkan bahwa edukasi PFA dapat meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental dan konsep PFA, serta menumbuhkan kesiapan diri mahasiswa dalam memberikan dukungan psikologis awal pada situasi krisis (Mardhiyah et al, 2025). Temuan serupa ditemukan pada mahasiswa psikologi tingkat sarjana dan pascasarjana di Korea Selatan, di mana pelatihan PFA berbasis ceramah dan simulasi secara signifikan meningkatkan pengetahuan serta persepsi kompetensi mahasiswa dalam menerapkan keterampilan PFA (Lee et al, 2017).

Dengan demikian, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa dapat diberdayakan melalui peningkatan literasi kesehatan mental dan keterampilan memberikan bantuan awal. Namun, kemampuan tersebut masih sering dikembangkan secara terpisah. Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa membutuhkan bekal yang lebih menyeluruh, mulai dari mengenali kondisi diri, melakukan *self-care*, mengetahui kapan perlu mencari bantuan, hingga memberikan dukungan awal kepada teman yang mengalami kesulitan psikologis. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya edukasi kesehatan mental yang tidak hanya berfokus pada pengetahuan, tetapi juga memberikan keterampilan yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Integrasi *mental health literacy*, *self-care*, *Psychological First Aid*, *Mental Health First Aid*, dan *help-seeking* menjadi salah satu pendekatan yang dapat memberikan bekal tersebut. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya diharapkan memahami kesehatan mental, tetapi juga lebih siap mengenali kondisi dirinya, mengambil langkah awal yang tepat, dan memberikan dukungan kepada teman sebaya sesuai batas perannya.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 5 Agustus 2026 di sebuah universitas di India dengan melibatkan 136 mahasiswa sarjana dari beberapa program studi. Sebelum kegiatan edukasi, dilakukan asesmen kebutuhan awal sebagai studi pendahuluan untuk

mengidentifikasi kebutuhan dukungan kesehatan mental mahasiswa. Asesmen mencakup pengalaman menggunakan layanan kesehatan mental, hambatan dalam mencari bantuan profesional, serta *stressful life events* yang dialami dalam satu bulan terakhir. Hasil asesmen digunakan sebagai dasar untuk menentukan materi dan aktivitas yang relevan dengan kondisi peserta.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, tim menyusun materi mengenai literasi kesehatan mental, *self-care, Psychological First Aid* (PFA), *Mental Health First Aid* (MHFA), dukungan teman sebaya, dan help-seeking profesional. Kegiatan dilaksanakan secara interaktif melalui presentasi, diskusi kelompok, refleksi individu, analisis kasus, dan roleplay. Pendekatan ini bertujuan membantu mahasiswa mengenali masalah kesehatan mental, menerapkan strategi menjaga kesejahteraan psikologis, memberikan dukungan awal kepada teman, serta memahami kapan bantuan profesional diperlukan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN *(Results and Discussion)*

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pembelajaran yang bersifat interaktif. Selain memperoleh materi mengenai kesehatan mental, peserta terlibat dalam diskusi kelompok, kegiatan refleksi, dan analisis kasus. Materi pembelajaran mencakup tiga area utama, yaitu *Mental Health Literacy* (MHL), *Psychological First Aid* (PFA), dan *Mental Health First Aid* (MHFA). Kegiatan psikoedukasi kesehatan mental ini diikuti oleh 136 mahasiswa di India. Peserta memiliki latar belakang akademik yang beragam dan berasal dari empat program studi. Program Studi Psikologi merupakan kelompok peserta terbesar dengan 80 mahasiswa. Peserta lainnya berasal dari Nutrition and Dietetics Pharmacy, serta Media, Design, Animation & Multimedia.

Ditinjau dari jenis kelamin, peserta perempuan berjumlah 99 orang (72,8%), sedangkan peserta laki-laki sebanyak 37 orang (27,2%). Komposisi peserta berdasarkan tahun studi juga menunjukkan keterwakilan dari berbagai tingkat pendidikan. Mahasiswa tahun pertama merupakan kelompok terbanyak, yaitu 64 orang (45,1%), sisanya adalah mahasiswa tahun kedua, tahun ketiga dan tahun keempat.

Hasil

Tabel 1. Penggunaan Layanan Kesehatan Mental

Penggunaan Layanan Kesehatan Mental	n	%
Pernah menggunakan	30	22,1
Belum pernah menggunakan	100	77,9
Total	136	100

Studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki pengalaman menggunakan layanan kesehatan mental. Sebanyak 30 mahasiswa (22,1%) melaporkan pernah menggunakan layanan kesehatan mental, sedangkan 106 mahasiswa (77,9%) belum pernah menggunakan layanan tersebut. Data ini memberikan gambaran awal bahwa pengalaman mahasiswa dalam mengakses layanan profesional masih relatif terbatas.

Tabel 2. Hambatan dalam Mencari Bantuan Profesional

No	Hambatan	n	%
1	Menangani masalah sendiri	64	47,1
2	Biaya layanan	41	30,1
3	Tidak mengetahui temppat mencari bantuan	37	27,2
4	Kurangnya waktu	31	22,8
5	Kekhawatiran mengenai privasi/kerahasiaan	29	21,3
6	Takut akan stigma	28	20,6
7	Kurangnya dukungan keluarga	24	17,6
8	Kurangnya kepercayaan terhadap professional	18	13,2
9	Lain-lain	6	4,2

Pada pertanyaan mengenai hambatan, responden dapat memilih lebih dari satu jawaban. Hambatan yang paling banyak dilaporkan adalah kecenderungan untuk menangani masalah secara mandiri (*prefer to handle problems on my own*) yaitu sebanyak 64 respon (47,1%). Hambatan berikutnya adalah biaya layanan (*cost of services*) sebanyak 41 respon (30,1%), tidak mengetahui tempat untuk mencari bantuan *(not knowing where to seek help*) sebanyak 37 respon (27,2%), dan kurangnya waktu (*lack of time*) sebanyak 31 respon (22,8%). Hambatan lain yang disebutkan yaitu kekhawatiran mengenai privasi atau kerahasiaan, ketakutan akan stigma atau penilaian negatif, kurangnya dukungan keluarga dan kurangnya kepercayaan terhadap tenaga profesional kesehatan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum mencari bantuan, mahasiswa menghadapi hambatan baik dari sisi internal maupun akses terhadap layanan, sehingga kebutuhan akan dukungan psikologis belum selalu diikuti dengan perilaku mencari bantuan profesional

Tabel 3. *Stressful Life Events* yang Dialami Mahasiswa dalam Satu Bulan Terakhir

No	***Stressful Life Event***	n	%
1	Masalah kesehatan fisik	40	29,4
2	Masalah terkait akademik	36	26,5
3	Kesulitan keuangan	26	19,1
4	Kehilangan orang yang dicintai	22	16,2
5	Masalah keluarga	21	15,4
6	Konflik dalam hubungan	20	14,7
7	Perundungan	13	9,6

Pada pertanyaan terakit *stressful life event,* ditemukan bahwa mahasiswa mengalami berbagai peristiwa kehidupan yang berpotensi menimbulkan stres dalam satu bulan terakhir. Masalah kesehatan fisik merupakan peristiwa yang paling banyak dilaporkan, yaitu sebanyak 40 responden (29,4%), diikuti oleh masalah terkait akademik sebanyak 36 responden (26,5%). Selanjutnya, kesulitan keuangan dilaporkan oleh 26 responden (19,1%), kehilangan orang yang dicintai oleh 22 responden (16,2%), masalah keluarga oleh 21 responden (15,4%), dan konflik dalam hubungan oleh 20 responden (14,7%). Sementara itu, perundungan atau diskriminasi menjadi peristiwa yang paling sedikit dilaporkan, yaitu oleh 13 responden (9,6%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa sumber tekanan yang dialami mahasiswa cukup beragam dan tidak terbatas pada aspek akademik. Selain tuntutan perkuliahan, mahasiswa juga menghadapi persoalan yang berkaitan dengan kesehatan fisik, kondisi keuangan, kehilangan, keluarga, serta hubungan interpersonal. Data ini digunakan sebagai gambaran kebutuhan awal dan menjadi pertimbangan dalam penyusunan contoh kasus serta diskusi selama kegiatan.

Pembahasan

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kehidupan mahasiswa. Masa perkuliahan tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik, tetapi juga berbagai perubahan dalam kehidupan pribadi, hubungan sosial, serta persiapan untuk memasuki dunia kerja. Kondisi tersebut dapat membuat mahasiswa menghadapi berbagai tekanan yang, apabila tidak dikelola dengan baik, dapat berkembang menjadi masalah psikologis. Karena itu, upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa tidak cukup hanya dilakukan ketika masalah sudah muncul, tetapi juga perlu diarahkan pada kemampuan mahasiswa untuk mengenali kondisi dirinya, melakukan *self-care*, memberikan dukungan kepada orang lain, dan mencari bantuan ketika diperlukan (WHO, 2022). Pendekatan promotif dan preventif menjadi penting dalam konteks perguruan tinggi karena dapat membantu mahasiswa memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan sebelum masalah berkembang menjadi lebih berat.

Salah satu kemampuan yang penting dalam upaya tersebut yaitu literasi kesehatan mental. Literasi kesehatan mental tidak hanya berarti mengetahui apa itu kesehatan mental atau mengenali berbagai jenis gangguan psikologis, namun juga kemampuan untuk mengenali tanda-tanda masalah psikologis, mengetahui cara menjaga kesehatan mental, memahami pilihan bantuan yang tersedia, serta mengetahui kapan seseorang perlu mencari bantuan profesional (Kutcher et al., 2016). Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki literasi kesehatan mental diharapkan tidak hanya memiliki pengetahuan, tetapi juga mampu menggunakan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Literasi kesehatan mental juga menjadi salah satu komponen penting dalam mendukung perilaku mencari bantuan dan mengurangi hambatan terhadap akses layanan kesehatan mental.

Sebagai dasar penyusunan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, tim terlebih dahulu melakukan asesmen kebutuhan awal terhadap mahasiswa di sebuah universitas di India. Asesmen ini digunakan sebagai studi pendahuluan untuk memperoleh gambaran mengenai pengalaman mahasiswa dalam menggunakan layanan kesehatan mental, hambatan dalam mencari bantuan profesional, serta berbagai peristiwa kehidupan yang berpotensi menjadi sumber stres. Dari 136 mahasiswa yang memberikan respons terkait pengalaman menggunakan layanan kesehatan mental, sebanyak 106 orang (77,9%) melaporkan belum pernah menggunakan layanan kesehatan

mental, sedangkan 30 mahasiswa (22,1%) pernah menggunakannya. Temuan awal ini memberikan gambaran bahwa pemanfaatan layanan kesehatan mental belum menjadi pengalaman yang umum di antara peserta, sehingga edukasi mengenai pengenalan masalah, sumber bantuan, dan kapan bantuan profesional diperlukan menjadi relevan untuk diberikan. Temuan mengenai rendahnya pemanfaatan layanan kesehatan mental juga konsisten dengan temuan Osborn et al. (2022), yang menunjukkan bahwa penggunaan layanan kesehatan mental oleh mahasiswa masih relatif rendah dibandingkan dengan besarnya masalah kesehatan mental yang ditemukan pada populasi mahasiswa.

Asesmen kebutuhan awal juga menunjukkan bahwa hambatan dalam mencari bantuan tidak hanya berkaitan dengan ketersediaan layanan, tetapi juga dengan sikap dan persepsi mahasiswa. Hambatan yang paling banyak dilaporkan sebelum mencari bantuan profesional adalah keinginan untuk menangani masalah sendiri (47,1%). Dengan demikian, keputusan untuk mencari bantuan tidak hanya dipengaruhi oleh seberapa berat masalah yang dialami, tetapi juga oleh keyakinan mahasiswa mengenai kemampuan dirinya dalam menghadapi masalah tersebut. Keinginan untuk menyelesaikan masalah secara mandiri sebenarnya tidak selalu merupakan sesuatu yang negatif. Akan tetapi, ketika masalah yang dihadapi sudah berlangsung cukup lama, semakin berat, atau mulai mengganggu kehidupan sehari-hari, kecenderungan untuk terus menghadapinya sendiri dapat membuat seseorang menunda memperoleh bantuan yang dibutuhkan.

Berdasarkan studi pendahuluan juga menunjukkan adanya hambatan yang berkaitan dengan akses terhadap layanan. Sebanyak 30,1% mahasiswa menyebutkan biaya sebagai hambatan, 27,2% tidak mengetahui tempat untuk memperoleh bantuan, dan 22,8% mengalami keterbatasan waktu. Temuan ini menunjukkan bahwa keputusan untuk mencari bantuan tidak sepenuhnya berada pada diri mahasiswa. Dengan demikian, layanan kesehatan mental perlu dibuat tidak hanya tersedia, tetapi juga mudah dikenali dan mudah dijangkau oleh mahasiswa. Hal ini sejalan dengan pemahaman mengenai literasi kesehatan mental yang mencakup kemampuan mengetahui sumber bantuan dan menentukan bantuan yang sesuai (Kutcher et al., 2016).

Hambatan lain yang ditemukan berkaitan dengan faktor sosial, yaitu kekhawatiran mengenai privasi atau kerahasiaan (21,3%), ketakutan terhadap stigma atau penilaian orang lain (20,6%), serta kurangnya dukungan keluarga (17,6%). Mahasiswa mungkin tidak hanya khawatir bahwa masalah pribadi mereka diketahui oleh orang lain, tetapi juga mengenai bagaimana orang lain akan memandang mereka setelah mengetahui bahwa mereka menggunakan layanan kesehatan mental.Temuan tersebut juga relevan dengan penelitian Lui et al. (2024) yang menunjukkan bahwa stigma merupakan salah satu hambatan yang sering ditemukan dalam pencarian bantuan kesehatan mental pada mahasiswa Varma et al. (2022), dalam pengalaman penyediaan layanan kesehatan mental bagi mahasiswa di sebuah universitas di Gujarat, India, secara khusus mengidentifikasi kekhawatiran terhadap kerahasiaan sebagai salah satu hambatan dalam pencarian bantuan.

Sementara itu, kurangnya dukungan keluarga menunjukkan pentingnya mempertimbangkan keluarga dalam memahami perilaku *help-seeking* mahasiswa. Dalam kehidupan mahasiswa, keluarga dan teman sebaya sering menjadi tempat pertama untuk bercerita ketika menghadapi masalah. Penelitian Lui et al. (2024) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat menjadi salah satu faktor yang membantu mahasiswa dalam mencari bantuan.

Selain hambatan *help-seeking*, asesmen awal menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai sumber tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Masalah kesehatan fisik menjadi peristiwa yang paling banyak dilaporkan, diikuti masalah akademik, kesulitan keuangan, kehilangan orang yang dicintai, masalah keluarga, dan konflik dalam hubungan. Pola ini sejalan dengan penelitian lintas negara dalam *WHO World Mental Health International College Student Initiative* yang menunjukkan bahwa sumber stres mahasiswa mencakup berbagai domain kehidupan, antara lain kesehatan, kondisi keuangan, hubungan romantis, keluarga, lingkungan akademik, dan masalah yang dialami orang terdekat. Dengan demikian, pengalaman stres mahasiswa tidak dapat dipahami hanya dari tuntutan akademik, tetapi perlu dilihat dalam konteks kehidupan mahasiswa secara lebih menyeluruh.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat diarahkan pada penguatan literasi kesehatan mental melalui materi mengenai kesehatan mental, *self-care*, *Psychological First Aid* (PFA), *Mental Health First Aid* (MHFA), dukungan teman sebaya, dan *help-seeking* profesional. Literasi kesehatan mental membantu mahasiswa mengenali kondisi psikologis dan memahami sumber bantuan, sedangkan PFA dan MHFA memberikan keterampilan dasar untuk memberikan dukungan awal kepada individu yang sedang mengalami tekanan psikologis. Pendekatan berbasis keterampilan ini relevan karena mahasiswa dapat berperan sebagai penerima maupun pemberi dukungan awal bagi teman sebaya. Tinjauan sistematis mengenai pelatihan MHFA pada mahasiswa juga menunjukkan bahwa pelatihan tersebut dapat mendukung peningkatan pengetahuan dan kesiapan mahasiswa dalam merespons masalah kesehatan mental.

Studi pendahuluan yang dilakukan sebelum kegiatan menjadi dasar dalam mengidentifikasi kebutuhan peserta dan menyusun materi psikoedukasi yang relevan. Melalui kegiatan ini, mahasiswa diharapkan mampu mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental, menerapkan *self-care*, memberikan dukungan awal kepada teman sebaya, serta mengetahui kapan dan bagaimana mencari bantuan profesional. Dengan pendekatan tersebut, program diharapkan dapat berkontribusi pada terbentuknya lingkungan perguruan tinggi yang lebih mendukung literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan secara tepat.

5. KESIMPULAN *(Conclusions)*

Kegiatan psikoedukasi kesehatan mental bertujuan untuk memberikan ruang bagi mahasiswa untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan dasar terkait literasi kesehatan mental, *self-care, Psychological First Aid* (PFA), *Mental Health First Aid (MHFA),* dan *help-seeking*. Kegiatan yang dilakukan secara interaktif melalui pemaparan materi, diskusi, refleksi, analisis kasus, dan role-play memberikan pengalaman belajar yang relevan dengan situasi yang dapat dihadapi mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.

Studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum pernah menggunakan layanan kesehatan mental. Kecenderungan untuk menangani masalah secara mandiri, biaya layanan, serta kurangnya informasi mengenai tempat mencari bantuan menjadi beberapa hambatan yang paling banyak dilaporkan. Temuan tersebut menunjukkan pentingnya penguatan literasi kesehatan mental yang tidak hanya berfokus pada pengenalan masalah psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan melakukan *selfcare*, memberikan dukungan awal kepada teman sebaya, serta mengenali kapan dan ke mana bantuan profesional perlu dicari. Dengan demikian,

edukasi kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi perlu dikembangkan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan dukungan psikologis yang mudah diakses mahasiswa.

6. UCAPAN TERIMA KASIH *(Acknowledgement)*

Terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta (UNJ) atas dukungan dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga kepada semua pihak atas kerja sama dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan serta fasilitasi mahasiswa sebagai peserta program. Dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak mendukung terlaksananya program edukasi kesehatan mental ini dengan baik.

7. DAFTAR PUSTAKA *(References)*

Auerbach, R. P., et al. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. Journal of Abnormal Psychology, 127(7), 623–638

Bond, K. S., Jorm, A. F., Kitchener, B. A., & Reavley, N. J. (2015). Mental health first aid training for Australian medical and nursing students: An evaluation study. *BMC Psychology*, *3*(1), 11. https://doi.org/10.1186/s40359-015-0069-0

Cherian, A. V., et al. (2025). Mental health, suicidality, health, and social indicators among college students across nine states in India. Indian Journal of Psychological Medicine

Donker, T., Griffiths, K. M., Cuijpers, P., & Christensen, H. (2009). Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: a meta-analysis.BMC medicine,7, 79. https://doi.org/10.1186/1741-7015-7-79

El-Den, S., Moles, R., Choong, H. J., & O'Reilly, C. (2020). Mental Health First Aid training and assessment among university students: A systematic review. *Journal of the American Pharmacists Association, 60*(5), e81–e95. https://doi.org/10.1016/j.japh.2019.12.017

Gorczynski, P., Sims-Schouten, W., & Wilson, C. (2020). Evaluating mental health literacy and help-seeking behaviours in UK university students: A country wide study. *Journal of Public Mental Health, 19*(4), 311–319. https://doi.org/10.1108/JPMH-10-2019-0086

Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry, 10*, 113. https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113

Hung, M. S. Y., Chow, M. C. M., Chien, W. T., & Wong, P. Y. K. (2021). Effectiveness of the Mental Health First Aid programme for general nursing students in Hong Kong: A randomised controlled trial. *Collegian*, *28*(1), 106–113. https://doi.org/10.1016/j.colegn.2020.04.006

Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *Canadian Journal of Psychiatry, 61*(3), 154–158. https://doi.org/10.1177/0706743715616609

Lancaster, C., Sperandei, S., Saheb, R., & Reis, A. (2023). The long-term outcomes of Mental Health First Aid training for university students. *Psychological Studies*, *68*(5), 463–471. https://doi.org/10.1007/s12646-023-00745-3

Lee, J. S., You, S., Choi, Y. K., Youn, H. Y., & Shin, H. S. (2017). A preliminary evaluation of the training effects of a didactic and simulation-based psychological first aid program in students and school counselors in South Korea. *PloS one*, *12*(7), e0181271.

Mardhiyah, S. A., Iswari, R. D., Pratiwi, M., & Anggraini, D. (2025). Edukasi Psychological First Aid untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kesiapan Mahasiswa Psikologi dalam Memberikan Dukungan Psikologis. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, *7*(3), 953-961.

McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy.Brief Treatment and Crisis Intervention, 4(3), 205–225.https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh019

Morgan, A. J., Ross, A., & Reavley, N. J. (2018). Systematic review and meta-analysis of Mental Health First Aid training: Effects on knowledge, stigma, and helping behaviour.PloS one,13(5), e0197102. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0197102

Primasari, I., Hoeboer, C. M., Sijbrandij, M., & Olff, M. (2025). A web-based psychoeducational programme for trauma-related symptoms in Indonesian undergraduate students: a pilot randomized controlled trial. European journal of psychotraumatology, 16(1), 2535082. https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2535082

Reis, A. C., et al. (2022). The impact of mental health literacy training programs on university students: A systematic review. Prevention Science, 23(4), 648–662.

Sharma, S., & Thomas, E. (2022). Avoidance factors in seeking mental health counseling among college students. *Journal of Asia Pacific Counseling, 12*(1), 1–16.

Tay, J. L., Goh, Y. S. S., Sim, K., & Klainin-Yobas, P. (2022). Impact of the HOPE Intervention on Mental Health Literacy, Psychological Well-Being and Stress Levels amongst University Undergraduates: A Randomised Controlled Trial. International journal of environmental research and public health, 19(15), 9772. https://doi.org/10.3390/ijerph19159772

Varma, J., Prabhakaran, A., Sharma, H., & Mahida, A. (2022). Addressing confidentiality and privacy barrier to mental health help-seeking amongst university students: An experience. *Indian Journal of Psychological Medicine, 44*(1), 94–95. https://doi.org/10.1177/02537176211056365

World Health Organization. (2022). World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All.

Osborn, T. G., Li, S., Saunders, R., & Fonagy, P. (2022). University students' use of mental health services: A systematic review and meta-analysis. *International*

Journal of Mental Health Systems, 16, 57. https://doi.org/10.1186/s13033-02200569-0

Lui, J. C., Sagar-Ouriaghli, I., & Brown, J. S. L. (2024). Barriers and facilitators to helpseeking for common mental disorders among university students: A systematic review. *Journal of American College Health, 72*(8), 2605–2613. https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2119859