

Mantap Jiwa

Mahasiswa Unhas Sehat Pikiran dan Jiwa



MANTAP JIWA || PROGRAM EDUKASI KE MASYARAKAT SEKITAR RUMAH SAKIT

Risnawati
Rumah Sakit Pendidikan Universitas Hasanuddin
Makassar

Ringkasan

Era Disrupsi telah memperburuk kondisi kesehatan mental, terutama di kalangan remaja termasuk mahasiswa. Program Mantap Jiwa oleh Rumah Sakit Pendidikan Universitas Hasanuddin (RSP Unhas) bertujuan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa melalui deteksi dini, edukasi, dan dukungan. Program ini mencakup skrining kesehatan mental, pemberian edukasi terkait manajemen stres dan kesehatan mental, serta sesi curhat. Dari 600 mahasiswa yang berpartisipasi, ditemukan bahwa sebagian besar memiliki kondisi kesehatan mental cukup baik, namun ada yang membutuhkan perhatian khusus, termasuk terkait kecenderungan pikiran mengakhiri hidup. Program ini merupakan langkah nyata RSP Unhas dalam menjalankan tanggung jawab sosial untuk menciptakan lingkungan kampus yang lebih sehat dan suportif.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Mahasiswa, Mantap Jiwa.

Latar Belakang

Dalam beberapa tahun terakhir, masalah kesehatan mental semakin mendapat perhatian global, termasuk di Indonesia. Era Disrupsi memperburuk kondisi kesehatan mental, terutama di kalangan remaja termasuk mahasiswa. Tekanan akademik yang tinggi, ketidakpastian masa depan, serta keterbatasan interaksi sosial memicu peningkatan gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi di kalangan mahasiswa.

Survei Healthy Minds Network tahun (2023) menunjukkan lebih dari 60% mahasiswa di seluruh dunia mengalami gejala masalah kesehatan mental, dan sekitar 36% menerima

terapi terkait. Di Indonesia, sekitar 19% remaja, termasuk mahasiswa, mengalami gangguan mental (Mental Health America, 2023).

Penelitian Hapsah dkk. (2022) pada 764 mahasiswa Unhas mengungkapkan 72% mahasiswa mengalami Gangguan Mental Emosional dengan gejala penurunan energi, keluhan somatik, depresi, kecemasan, dan gangguan kognitif. Fakta lain yang terjadi dikutip dari Berita CNN Indonesia (2022) melaporkan insiden mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya Unhas yang meninggal dunia akibat bunuh diri. Korban diketahui mengeluhkan banyak tugas dikampus dan sering mengalami sakit sebelum kejadian tragis tersebut. Kondisi ini menunjukkan pentingnya intervensi dini dan edukasi efektif untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Melihat situasi ini, Rumah Sakit Pendidikan Universitas Hasanuddin (RSP Unhas) sebagai institusi yang memiliki tanggung jawab sosial, merasa perlu berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa melalui program edukasi masyarakat sekitar rumah sakit **Mantap Jiwa "Mahasiswa Unhas Sehat Pikiran dan Jiwa"** yang diinisiasi sebagai bentuk kepedulian dan komitmen RSP Unhas untuk membantu mahasiswa memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik. Program ini dirancang untuk memberikan edukasi, dukungan, dan deteksi dini bagi mahasiswa agar mereka dapat menjalani kehidupan akademis dengan lebih sehat, seimbang, dan produktif.

Melalui program ini, RSP Unhas tidak hanya berperan sebagai pusat layanan kesehatan, tetapi juga sebagai mitra dalam pembangunan kualitas sumber daya manusia, khususnya di kalangan mahasiswa. Program ini diharapkan dapat menjadi langkah nyata dalam menciptakan generasi yang lebih sehat, baik dari segi pikiran maupun jiwa.

Tujuan

Adapun tujuan dari program Mantap Jiwa adalah:

1. Deteksi dini. Sebagai *early warning system* yang mendeteksi secara dini tanda-tanda gangguan kesehatan mental pada mahasiswa dan memberikan rekomendasi terkait akses ke sumber daya dan layanan dukungan yang tepat sebelum masalah mental berkembang lebih jauh.
2. Penyediaan edukasi. Memberikan informasi dan edukasi mengenai cara menjaga keseimbangan mental dan fisik, termasuk manajemen stres dan pentingnya gaya hidup sehat.

3. Peningkatan kesadaran. Membantu mahasiswa memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik serta meningkatkan kesadaran akan dampak negatif dari gangguan kesehatan mental terhadap kehidupan akademik dan sosial mereka.
4. Peningkatan kualitas hidup mahasiswa. Mendukung mahasiswa dalam mengembangkan keterampilan coping dan resilience (ketahanan mental) untuk menghadapi tekanan akademis dan kehidupan sehari-hari, sehingga mereka dapat mencapai potensi penuh dalam studi dan kehidupan mereka.
5. Penguatan peran sosial. Mengukuhkan peran RSP Unhas sebagai institusi yang peduli terhadap kesejahteraan komunitas, khususnya mahasiswa, dan memperkuat komitmen terhadap tanggung jawab sosial serta mendorong kolaborasi antara pihak kampus, layanan kesehatan, dan mahasiswa dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan fisik yang baik.

Langkah-langkah

Berikut adalah langkah-langkah kegiatan Program Mantap Jiwa:

A. Perencanaan Program

1. Melakukan komunikasi informal dan formal dengan tim pendamping BPSS (Bio-Psiko-Sosial-Spiritual) RSP Unhas. Tim pendamping BPSS akan menjadi fasilitator dalam pelaksanaan skrining kesehatan mental dan pemberian edukasi. Tim Pendamping BPSS terdiri dari tenaga kesehatan, dokter psikiatri, perawat, psikolog dan ahli agama.
2. Menyusun instrument skrining kesehatan mental. Instrument yang digunakan adalah kuesioner yang mencakup: data demografi, general health questionnaire (6 items), Brief cope scale (28 items) dan Anxiety Social (20 items).
3. Menyusun jadwal kegiatan untuk kunjungan ke tiap fakultas (satu fakultas/ bulan)
4. Membuat persuratan dan perijinan kegiatan ke Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kemahasiswaan
5. Melakukan persuratan penyampaian kegiatan ke seluruh dekan yang akan dikunjungi

B. Sosialisasi Program

1. Penyebaran informasi tentang program melalui media sosial rumah sakit (instagram dan facebook) dan pengumuman resmi oleh fakultas masing-masing
2. Mengundang mahasiswa untuk berpartisipasi dalam program melalui pendaftaran online atau langsung (dilakukan oleh fakultas masing-masing) dan dibatasi 100-120 orang per fakultas

C. Pelaksanaan Kegiatan

1. Tim Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS) bersama Tim Pendamping BPSS RSP Unhas akan mengunjungi tiap Fakultas (tiap bulan) sesuai dengan jadwal yang telah di tentukan.
2. Mahasiswa yang telah mendaftar akan dikumpulkan dalam satu ruangan di Fakultas tersebut. kegiatan dimulai pada pagi hari, pukul 09.00 dan berlangsung selama kurang lebih 3 jam.
3. Kegiatan Mantap Jiwa terdiri dari 3 (tiga) sesi yaitu: sesi skrining kesehatan mental, sesi pemberian edukasi kesehatan mental dan sesi curhat dan diskusi.
4. Skrining Kesehatan Mental: Skrining dilakukan dengan menggunakan instrument kuesioner untuk mendeteksi gangguan kesehatan mental pada mahasiswa
5. Sesi pemberian edukasi kesehatan mental: Dilakukan oleh fasilitator dari Tim BPSS yang ditugaskan dengan memberikan edukasi terkait penguatan kesehatan mental pada mahasiswa
6. Sesi curhat dan diskusi: sesi curhat diberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk berbagi pengalaman dan fasilitator akan memberikan jawaban ataupun solusi terkait dengan masalah kesehatan mental yang dialami mahasiswa.
7. Akhir kegiatan dengan memberikan games dan kuis kepada mahasiswa.

D. Pemberian Hasil Skrining dan Rekomendasi Kegiatan

1. Hasil skrining akan di analisis oleh tim pendamping BPSS dalam jangka waktu selambat-lambatnya 3 (tiga) hari kerja yang kemudian hasil skrining akan di kirimkan langsung secara personal melalui Whatssap (WA) ke masing-masing mahasiswa berupa surat keterangan hasil skrining kondisi umum kesehatan mental mahasiswa Peserta program Mantap Jiwa.
2. Dalam surat keterangan di cantumkan pula rekomendasi terkait hasil pelaksanaan skrining yang harus dilakukan oleh mahasiswa sebagai bentuk tindak lanjut hasil skrining tersebut. Contoh hasil skrining dapat dilihat pada tautan: https://bit.ly/skrining_bpss

E. Evaluasi dan Tindak Lanjut

1. Melakukan tindak lanjut bagi mahasiswa yang memerlukan dukungan lanjutan, seperti merujuk mereka ke layanan kesehatan mental yang lebih intensif atau terapi berkelanjutan.
2. Melaporkan hasil kegiatan dan rekomendasi program dan rekomendasi ke Wakil Rektor Bidang Akademik dan Dekan masing-masing Fakultas

3. Membuat laporan kegiatan dan mempublikasikannya melalui media sosial rumah sakit untuk meningkatkan kesadaran lebih luas di kalangan mahasiswa dan masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental.

Langkah-langkah ini dirancang untuk memastikan program berjalan efektif dan memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi mahasiswa.

Hasil Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan Mantap Jiwa telah dilaksanakan sejak tahun 2023, diawali dari Fakultas Ilmu Budaya pada Tanggal 26 September 2024. Saat ini program masih berjalan dan telah mengunjungi 8 dari 15 Fakultas yang berada di Universitas Hasanuddin. Diantaranya yaitu: Fakultas Ilmu Budaya, Fakultas Hukum, Fakultas Ilmu Politik & Sosial, Fakultas Peternakan, Fakultas Pertanian, Fakultas Kehutanan, Fakultas Ilmu Kelautan & Perikanan dan Fakultas Farmasi. Dan dihadiri 600 mahasiswa dari fakulta-fakultas tersebut. Adapun kegiatan Mantap Jiwa terdiri dari 3 sesi yaitu: Sesi pertama adalah skrining kesehatan mental, Sesi 2 pemberian edukasi kesehatan mental dan sesi 3 sesi curhat dan diskusi.

Sesi pertama yaitu skiring kesehatan mental dengan mengisi instrument berupa kuesioner. Mahasiswa diminta untuk mengisi kuesioner dengan jumlah pertanyaan sebagai bentuk deteksi dini masalah kesehatan mental. Tujuan dilakukannya skrining adalah sebagai identifikasi awal terhadap gejala gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres berlebihan sehingga bisa menjadi *early warning system*. Dengan mengetahui adanya masalah sejak dini, mahasiswa dapat segera mendapatkan bantuan dan penanganan yang tepat, mengurangi risiko gangguan menjadi lebih berat.

Adapun hasil analisis dari skrining pada 600 mahasiswa Unhas yang telah mengikuti kegiatan Mantap Jiwa (8 Fakultas) adalah sebagai berikut:

A. Gambaran Kondisi Kesehatan Mental Mahasiswa

Tabel 1. Distribusi mahasiswa berdasarkan kondisi kesehatan jiwa (n=600)

Variabel	n	%
Kondisi Umum :		
Baik	160	26.7
Cukup Baik	312	52.0
Kurang Baik	122	20.3
Butuh perhatian khusus	4	0.7
Butuh perhatian khusus segera	2	0.3

Variabel	n	%
Kecemasan Sosial :		
Rendah	80	13.3
Sedang	431	71.8
Tinggi	89	14.8
Kecenderungan Upaya Penyelesaian Masalah :		
Dominan Berfokus pada masalah	386	64.3
Dominan Berfokus pada emosi	170	28.3
Dominan Upaya yang tidak bermanfaat	24	4.0
Dominan Berfokus pada masalah dan emosi	14	2.3
Dominan Berfokus pada masalah dan upaya yang tidak bermanfaat	5	0.8
Dominan Berfokus pada masalah, emosi, dan upaya yang tidak bermanfaat	1	0.2

Tabel 1. Menunjukkan kondisi kesehatan jiwa mahasiswa yang terdiri dari 3 parameter yaitu kondisi umum, kecemasan sosial, dan kecenderungan upaya penyelesaian masalah. Mahasiswa paling banyak memiliki kondisi umum adalah cukup baik (52%), terdapat 160 orang (26,7%) yang kondisinya baik, 122 orang yang kurang baik (20,3%), 4 orang yang butuh perhatian khusus dan 1 orang yang membutuhkan perhatian khusus segera.

B. Uraian Item Kondisi Umum

Tabel 2. Distribusi mahasiswa berdasarkan Item Kondisi Umum (n=600)

Pengalaman dalam 1 bulan terakhir	Tidak pernah n (%)	Kadang-kadang n (%)	Sering n (%)	Selalu n (%)
1. Merasa sangat sedih	46 (7.7)	313 (52.2)	184 (30.7)	57 (9.5)
2. Merasa khawatir atau terlalu banyak berpikir	16 (2.7)	159 (26.5)	278 (46.3)	147 (24.5)
3. Memikirkan masa lalu yang menghalangi Anda melakukan sesuatu atau menghabiskan waktu bersama orang lain	180 (30.0)	245 (40.8)	116 (19.3)	59 (9.8)
4. Mempunyai masalah tidur	122 (20.3)	230 (38.3)	150 (25.0)	98 (16.3)
5. Mempunyai masalah memori (daya ingat terganggu)	110 (18.3)	235 (39.2)	170 (28.3)	85 (14.2)
6. Mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup)*	418 (69.7)	144 (24.0)	27 (4.5)	11 (1.8)
7. Pernah mencoba mengakhiri hidup)*	533 (88.8)	51 (8.5)	13 (2.2)	3 (0.5)
8. Melukai bagian tubuh dengan sengaja)*	426 (81.6)	79 (15.1)	10 (1.9)	7 (1.3)

*item tambahan

Pada kondisi umum (Tabel 2), pengalaman mahasiswa dalam 1 bulan terakhir fokus pada frekuensi sering dan selalu (kecuali pada item tambahan) menunjukkan bahwa posisi pertama paling banyak yang mengalami adalah merasa khawatir atau terlalu banyak berpikir yaitu terdapat pada lebih dari setengah mahasiswa (425 orang (70,8%)) yang sering dan selalu mengalami. Selain itu, ada 3 item tambahan yang juga perlu mendapat perhatian khusus dan segera yaitu untuk item 6 - 8 terkait pikiran dan percobaan mengakhiri hidup serta tindakan melukai bagian tubuh dengan

sengaja (*self harm*). Ternyata ada 182 orang (30,3%) mahasiswa yang memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup mulai dari kadang-kadang sampai selalu dan 67 orang yang pernah mencoba mengakhiri hidup dalam 1 bulan terakhir.

C. Uraian Item Tambahan : Pengalaman melukai diri dengan sengaja (*self harm*)

Tabel 3. Distribusi Mahasiswa berdasarkan Pengalaman Melukai Diri dengan Sengaja (*Self Harm*) berdasarkan Pikiran mengakhiri hidup dan percobaan mengakhiri hidup (n=600)

Variabel	Pengalaman Melukai Diri dengan Sengaja (<i>Self Harm</i>)							
	Tidak pernah		Kadang-kadang		Sering		Selalu	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Pikiran Mengakhiri Hidup								
Tidak pernah	328	62.8	36	6.9	3	0.6	1	0.2
Kadang-kadang	85	16.3	34	6.5	3	0.6	4	0.8
Sering	9	1.7	7	1.3	2	0.4	1	0.2
Selalu	4	0.8	2	0.4	2	0.4	1	0.2
Percobaan Mengakhiri Hidup								
Tidak pernah	402	77.0	56	10.7	7	1.3	2	0.4
Kadang-kadang	19	3.6	18	3.4	0	0.0	3	0.6
Sering	5	1.0	4	0.8	2	0.4	1	0.2
Selalu	0	0.0	1	0.2	1	0.2	1	0.2

Berdasarkan tabel 3, dari 87 mahasiswa yang memiliki pengalaman melukai diri dengan sengaja, terdapat 56 orang yang berpikir mengakhiri hidup dan 31 orang yang melakukannya ada motif mencoba mengakhiri hidup.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, terdapat beberapa mahasiswa yang perlu mendapat perhatian khusus dan segera sehingga hal ini perlu ditindaklanjuti oleh pihak fakultas maupun pihak Universitas. Pihak RSP memberikan beberapa masukan dan rekomendasi untuk tindak lanjut. Adapun beberapa rekomendasi yang diberikan di antaranya adalah:

1. Memfasilitasi mahasiswa yang memiliki masalah kesehatan mental untuk diberikan pelayanan konseling oleh Pusat Layanan Psikologi Universitas (sudah kami rekomendasikan ke beberapa mahasiswa yang membutuhkan untuk mendaftar di layanan konseling Unhas).
2. Melakukan rujukan ke RSP Unhas (Poli Jiwa) bagi mahasiswa yang membutuhkan penanganan lebih lanjut (bila menggunakan BPJS, perlu pengantar dari klinik/ puskesmas).

3. Menggalakkan berbagai upaya promotif dan preventif seperti program edukasi dan literasi kesehatan mental ke mahasiswa di seluruh fakultas (dapat bekerjasama dengan pihak Rumah Sakit Unhas) dan membangun sistem kampus sehat jiwa untuk seluruh civitas akademika Unhas.

Sesi kedua adalah pemberian edukasi oleh fasilitator oleh Tim Pendamping BPSS RSP Unhas. Materi edukasi adalah tentang kesehatan mental, manajemen stres dan menjadi mahasiswa tangguh (*resilience*). Materi edukasi dibawakan kurang lebih 1 jam. Penyampaian materi terkait kesehatan mental dibutuhkan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya kesehatan mental. Edukasi ini membantu mahasiswa mengenali tanda-tanda awal gangguan mental seperti stres, kecemasan, atau depresi. Selain itu edukasi bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan mengelola stres. Melalui edukasi, mereka dapat belajar teknik-teknik manajemen stres seperti relaksasi, mindfulness, dan perencanaan waktu yang dapat membantu mereka menghadapi tekanan tersebut secara efektif.

Kemudian sesi terakhir adalah sesi curhat dan diskusi. Pada sesi ini mahasiswa diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi terkait pengalaman mereka selama perkuliahan. Dan fasilitator akan memberikan feedback terhadap pertanyaan tersebut.

Adapun kekurangan dari kegiatan Mantap Jiwa ini adalah keterbatasan waktu sehingga terkadang mahasiswa tidak bisa mengeksplor lebih jauh masalah yang akan didiskusikan kepada fasilitator. Kedepan akan dilakukan lebih lanjut untuk menemukan metode yang lebih tepat dalam pelaksanaan kegiatan Mantap Jiwa ini.

Program Mantap Jiwa merupakan langkah nyata dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa di Universitas Hasanuddin. Melalui kegiatan ini, diharapkan mahasiswa tidak hanya mendapatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menjaga kesehatan mental mereka, tetapi juga mampu menjadi agen perubahan yang dapat membantu menciptakan lingkungan kampus yang lebih sehat dan suportif.

Keberhasilan program ini juga menjadi bukti nyata dari komitmen RSP Unhas dalam menjalankan tanggung jawab sosialnya, berkontribusi terhadap kesejahteraan masyarakat, terutama generasi muda yang merupakan aset penting bagi masa depan bangsa. Diharapkan, kegiatan ini dapat terus berkelanjutan dan menjadi inspirasi bagi inisiatif-inisiatif serupa di masa mendatang dan menciptakan generasi mahasiswa yang tidak hanya unggul secara akademis, tetapi juga sehat secara mental dan fisik.

Dokumentasi Kegiatan



Referensi

CNN Indonesia. (2022, November 14). Diakses pada 11 September, 2024 dari artikel: <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20221114104954-20-873360/semprot-mengeluh-sakit-mahasiswa-baru-unhas-tewas-gantung-diri>

Hapsah, Sari, P & Tiza, A. 2022. Gambaran kesehatan jiwa mahasiswa di Makassar. Fakultas Keperawatan Unhas. Unpublished.

Healthy Minds Network (2023). The Healthy Minds Study. Diambil dari https://healthymindsnetwork.org/wp-content/uploads/2023/08/HMS_National-Report-2022-2023_full.pdf

Mental Health America (2023). Youth Data 2023. diambil dari <https://www.mhanational.org/issues/2023/mental-health-america-youth-data>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
RUMAH SAKIT PENDIDIKAN

Jalan Perintis Kemerdekaan Km. 10, Makassar 90245
Telepon (0411) 591331, Faksimili (0411) 591332
Laman : www.rs.unhas.ac.id

SURAT PENGESAHAN

Nomor: 8266/UN4.24.0/DL.17/2024

Judul Inovasi/ Program : Mantap Jiwa (Mahasiswa Unhas Sehat Pikiran dan Jiwa)
Program Edukasi Ke Masyarakat Sekitar Rumah Sakit
Nama Ketua Tim : Risnawati, S.Kep, Ns., M.Kep
NIP : 198707132022124001
Jabatan : Kepala Instalasi PKRS
Unit Pelaksana Program : Instalasi Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS)
Jumlah anggota tim : 3 (tiga) orang

Makassar, 06 September 2024

Mengetahui,

Direktur Utama,



Prof. dr. And Muhammad Ichsan, Ph.D., Sp.M (K)
NIP 197002122008011013