

## PENINGKATAN KAPASITAS PENDAMPING DALAM DETEKSI DINI MASALAH KESEHATAN MENTAL MAHASISWA UNIRES UMY

Iman Permana<sup>1)</sup>, Rr. Tesaviani Kusumastiwi<sup>2)</sup>, Muhammad Arif Rizqi<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Magister Keperawatan, Pascasarjana, UMY, Jl Brawijaya, Kasihan, Bantul DIY 55183, 0274 387656

<sup>2)</sup> Prodi Pendidikan Profesi Dokter, FKIK UMY, Jl Brawijaya, Kasihan, Bantul DIY 55183, 0274 387656

<sup>3)</sup> Prodi Pendidikan Dokter, FKIK UMY, Jl Brawijaya, Kasihan, Bantul DIY 55183, 0274 387656

Corresponding author : Iman Permana  
E-mail : imanpermana@umy.ac.id

Diterima 31 Januari 2021, Disetujui 21 Februari 2021

### ABSTRAK

Unires UMY didirikan untuk membentuk karakter lulusan yang kompeten dan berakhlakul karimah. Program ini ditawarkan kepada mahasiswa baru selama 1 tahun pertama. Pendampingan diberikan melalui *senior resident* (SR) dan *asisten senior resident* (ASR). Terdapat beberapa kasus mahasiswa yang tidak mampu melakukan adaptasi secara baik, bahkan sampai adanya tanda masalah kesehatan. Kemampuan pendampingan yang baik sangat diperlukan oleh SR dan ASR. Program pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan mengadakan upaya peningkatan kapasitas SR dan ASR dalam mendeteksi secara dini adanya gangguan kesehatan mental dan melakukan pendekatan teman sebaya. Upaya pelatihan dilakukan secara daring dengan peserta 38 orang dan 20 orang telah mengikuti *pre* dan *post test* dengan hasil menunjukkan adanya peningkatan skor baik untuk pelatihan pendampingan teman sebaya maupun pendeteksian masalah mental. Untuk yang pertama, dari 20 peserta yang mengisi *pre* dan *post* nilai meningkat pada 14 peserta dengan 5 peserta tidak mengalami perubahan dan 1 peserta mengalami penurunan *post test*. Sementara, untuk pendeteksian masalah mental, didapatkan peningkatan rata-rata nilai dari 73,94 menjadi 85,36. Selain itu, dari kesan dan pesan peserta didapatkan persepsi yang positif atas pelaksanaan pelatihan ini. Sedangkan koneksi internet dan waktu di hari kerja pelaksanaan menjadi keluhan yang mengganggu. Kesimpulan: peningkatan kapasitas dalam hal konseling dan deteksi dini dapat diperoleh melalui pelatihan.

**Kata kunci:** unires; deteksi dini; konseling; kesehatan mental.

### ABSTRACT

Unires UMY was established to build a competent graduates with a good Islamic characteristics. This program was offered to new students in the first year with supervision from the senior residents (SR) and the assistant of senior residents (ASR). Despite the progress of the program several cases of mental health problems have arisen. This community empowerment program was aimed to increase the capacity the SR and ASR in early detection of any mental health problem and conducting a peer assistance program. An online training was held to 38 participants and 20 had completed the pre and post test. Fourteen out of 20 showed increasing score for the peer assistance program, and the average score was increasing in the early detection training test, from 73.94 to 85.36. Several encouraging comments were retrieved from the participants, addressing that the training has been positively influenced them. While, internet connection and the execution time of the program was regarded as the minor downside of the program. Conclusion: capacity building can be achieved by conducting a training in peer counseling and early detection in mental health.

**Keywords:** unires; early detection; counseling; mental health.

### PENDAHULUAN

*University Residence* atau Unires adalah salah satu layanan bagi mahasiswa UMY berupa penyediaan akomodasi bagi mahasiswa dengan berbagai kegiatan yang ditujukan untuk "Membentuk kader pemimpin umat yang bertaqwa kepada Allah SWT., berkepribadian Islam dan mampu mengembangkan diri dalam kehidupan nyata demi terciptanya masyarakat utama yang dicita-citakan Islam dan

Muhammadiyah." (Unires, 2019). Terdapat dua cara pelaksanaan program yaitu pokok dan pengayaan. Program pokok wajib diikuti oleh mahasiswa baru, sementara program pengayaan bersifat pilihan. Program ini dilaksanakan selama 1 tahun dengan beberapa kegiatan yang harus diikuti oleh mahasiswa sebagai berikut: kajian intensif, kemampuan baca tulis Al Qur'an, materi dakwah, beradab Islami yang benar selain kemampuan

berbahasa Inggris dan mengikuti berbagai kegiatan kemasyarakatan. Kegiatan program dilaksanakan dalam 3 bentuk:

- a. Klasikal. Bentuk kegiatan ini dilaksanakan setiap bada sholat subuh dan magrib sehingga tidak mengganggu kegiatan perkuliahan. Pemateri adalah dosen, *Senior Resident* (SR) dan *Asisten Senior Resident* (ASR) dengan materi seputar: Klasikal Al-Islam dan Tsaqofah Islamiyah, Al-Hikam, Klasikal Tahsin dan Taffhim Al-Qur'an dan Klasikal Bahasa Inggris.
- b. *Mentoring*. Program *Mentoring* merupakan program mingguan yang dilaksanakan di UNIRES. Adapun bentuk program tersebut adalah setoran yang dilakukan oleh *Resident* UNIRES kepada SR dan ASR nya masing-masing. Program yang termasuk dalam kategori ini adalah sebagai berikut: *Mentoring* Al-Islam dan *Mentoring* Tahfidz
- c. Pembiasaan. Program pembiasaan merupakan upaya UNIRES dalam menanamkan kebiasaan yang baik dan membentuk karakter resident UNIRES. Program pembiasaan merupakan program yang dilaksanakan selama 24 jam di UNIRES. Sehingga diharapkan para resident mampu membiasakan hal tersebut dan merubah dirinya menjadi pribadi yang lebih baik. Program yang termasuk dalam kategori ini adalah sebagai berikut: Shalat Berjama'ah, Kultum Ba'da Shalat, Adzan, Tadarrus Al-Qur'an Ba'da maghrib dan shubuh, Berbahasa Inggris dan Arab sehari-hari.

Kegiatan yang memiliki nilai yang baik bagaikan daging kambing muda yang memberikan rasa yang khas dan baik dari menu sate kambing muda. Faktor lain adalah bagaimana kegiatan itu dilaksanakan, selain faktor dari para pelaku kegiatan tersebut. Secara umum ada beberapa faktor yang bisa berperan dalam keberhasilan program ini, dan juga program-program sejenis. Pertama, faktor kesiapan mahasiswa. Bagi mahasiswa yang memang secara sadar dan bertanggungjawab akan lebih mudah menyesuaikan dengan lingkungan dan tantangan yang di hadapi (Ryan & Deci, 2000). Faktor internal ini juga meliputi karakter atau kepribadian mahasiswa yang mandiri dan adaptif terhadap perubahan lingkungan. Beberapa mahasiswa memilih untuk tinggal di Unires dengan berbagai alasan, dan kewajiban

untuk melakukan pendaftaran untuk setahun kedepan membuat pilihan penyesuaian menjadi lebih ketat.

Kedua, dukungan keluarga. Dukungan keluarga sangat berperan dalam kesuksesan mahasiswa dalam menjalani program apapun. Dukungan keluarga dalam memilih program ini akan berperan dalam mempersiapkan mahasiswa untuk bisa sukses menjalani program tersebut. Selain itu, dukungan keluarga juga sangat penting bagi remaja dalam menghadapi risiko gangguan kesehatan mental (Kuhn & Laird, 2014).

Ketiga, faktor lingkungan. Lingkungan yang mendukung akan berperan dalam kemampuan mahasiswa untuk menjalani program dengan baik. Dukungan teman sebaya menjadi hal yang penting untuk menciptakan suasana yang mendukung atau sebaliknya (Camara et al., 2015). Faktor social-ekonomi bisa menjadi faktor yang mengganggu daya adaptif pada remaja, selain juga tingkat intelektual (Ryan & Deci, 2000). Kesemua faktor bekerja secara bersamaan dan terintegrasi menghasilkan luaran.

Pada dasarnya program Unires bermanfaat dalam mendukung UMY untuk mencapai salah satu misi, yaitu "Mengembangkan peserta didik agar menjadi lulusan yang beriman, bertaqwa dan berakhlak mulia, berwawasan dan berkemampuan tinggi dalam ilmu pengetahuan dan teknologi." (UMY, 2019)

Ada beberapa fenomena yang terjadi pada mahasiswa yang tinggal dan mengikuti program Unires saat ini. Mahasiswa merasa berat dengan tugas-tugas yang diberikan oleh pelaksana program. Hal ini beberapa kali terungkap di klinik saat yang bersangkutan dirawat atas kasus yang diduga terkait masalah kesehatan mental. Misalnya kejadian gangguan pencernaan bahkan pada beberapa kasus kesulitan tidur. Tentu saja kejadian ini menjadi sangat tidak menguntungkan bagi yang bersangkutan karena bisa mempengaruhi prestasi belajarnya juga. Sekali lagi, berbagai faktor bisa menjadi pemicu terjadinya masalah ini.

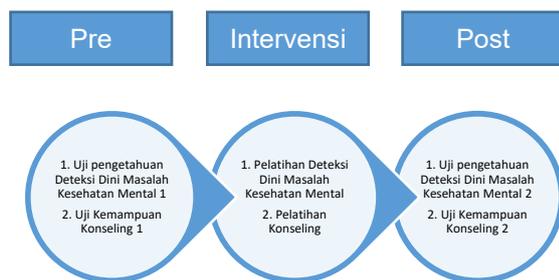
Keberadaan SR dan ASR diharapkan tidak hanya berperan dalam tugas formal yang diberikan kepada mahasiswa (menerima setoran tugas) tetapi juga bisa berperan sebagai 'kakak' yang mendampingi kesuksesan 'adik' nya, termasuk salah satunya mendeteksi secara

dini adanya kemungkinan masalah mental di lingkungan Unires dan membantu mencari solusi atas permasalahan tersebut. Sehingga, kemampuan konseling sangat diperlukan selain kemampuan deteksi dini tersebut. Untuk itu, diperlukan pelatihan untuk meningkatkan kapasitas dan kapabilitas SR dan ASR untuk bisa melakukan pendampingan dan deteksi dini masalah Kesehatan mental secara baik.

**METODE**

Pemilihan SR dan ASR berdasarkan kesediaan untuk mengikuti program ini. Ada 38 orang SR dan ASR yang berasal dari berbagai prodi. Penguatan kapasitas SR dan ASR dilakukan dalam bentuk pelatihan yang terdiri dari 2 macam yang dilakukan secara *online*, yaitu:

1. Pelatihan mendeteksi dini masalah kesehatan mental yang akan diberikan oleh seorang psikolog dan psikiater. Deteksi dini dilakukan dengan menggunakan alat bantu. SR dan ASR akan dilatih untuk menggunakan alat tersebut. Pelatihan didahului dengan *pre test* dan diakhiri *post test* masalah kesehatan mental di kalangan remaja.
2. Pelatihan konseling bagi SR dan ASR. Pelatihan ini dimaksudkan untuk meningkatkan kapasitas SR dan ASR dalam upaya meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Yang tidak kalah penting SR dan ASR menjadi tahu kapan harus merujuk seorang mahasiswa ke ahli yang terkait untuk mendapatkan bantuan lebih lanjut. Pelatihan didahului dengan *pre test* dan diakhiri *post test* seputar konseling. (lihat gambar 1).



**Gambar 1.** Alur pemberian pelatihan

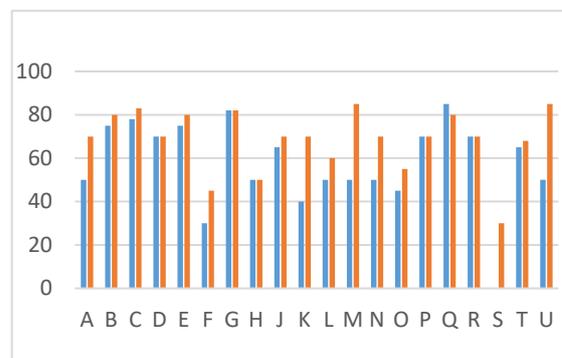
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari jumlah partisipan yang mengikuti pelatihan ini (38 orang) hanya 20 yang mengisi *pretest* dan *posttest* secara lengkap. Pelatihan diberikan secara online dengan menggunakan aplikasi *Microsoft Team* (gambar 2).



**Gambar 2.** Foto kegiatan pelatihan *online*.

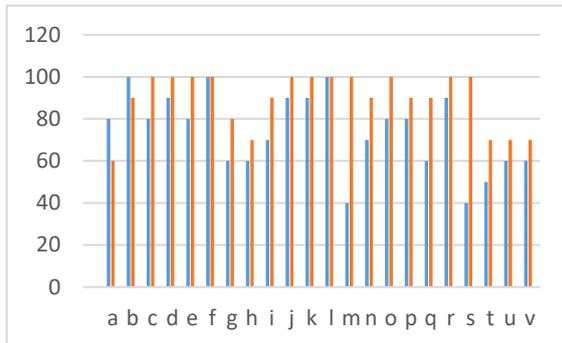
Hasil dari pelatihan pendampingan teman sebaya atau peer, dari 20 partisipan ini 14 orang menunjukkan perubahan yang positif pada *posttest*, artinya terdapat peningkatan tingkat pengetahuan, 4 orang memiliki nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest* dan hanya satu orang yang *posttest*nya berkurang dari *pretest*.



**Gambar 3.** Hasil *pretest* dan *posttest* pelatihan pendampingan teman sebaya

Peran teman sebaya sangat penting dalam perkembangan hubungan social remaja. Hal ini karena masa remaja adalah masa transisi dimana mereka mulai beralih kepada teman sebaya dalam mencari dukungan daripada orangtuanya (Colarossi & Eccles, 2000). Selain itu, masa remaja adalah masa pertumbuhan berbagai fungsi, baik fisik, psikis maupun kognitif, yang pada akhirnya akan mempengaruhi bagaimana mereka merespon lingkungannya (Whitesell, 1988). Pada akhirnya bagaimana remaja bisa membina hubungan dengan lingkungannya, terutama dengan teman sebayanya, akan mempengaruhi kesehatan mental di kalangan mereka.

Dari hasil *pre* dan *post* pelatihan pendeteksidini masalah mental, didapatkan peningkatan nilai rerata (dari 73,94 menjadi 85,36) dan median, walaupun nilai terendahnya juga menunjukkan penurunan.



**Gambar 4.** *pre* dan *post* test deteksi dini masalah mental

Secara keseluruhan hasil dari pelatihan ini didapatkan peningkatan pengetahuan dalam mendeteksi secara dini gangguan Kesehatan mental pada remaja (lihat gambar 4).

#### SIMPULAN DAN SARAN

Peningkatan kapasitas dalam hal konseling dan deteksi dini dapat diperoleh melalui pelatihan yang sesuai dengan narasumber yang tepat. Peserta pelatihan merasakan manfaat dari pelatihan ini.

Untuk rencana tindak lanjut perlu dilakukan penerapan hasil pelatihan dengan pembuatan logbook untuk melihat refleksi diri SR dan ASR dalam melakukan pendampingan kepada residen.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada Lembaga Penelitian, Publikasi dan Pengabdian UMY yang telah memberikan bantuan pendanaan dengan nomor kontrak 031/PEN-LP3M//2020. Terima kasih yang tak terhingga juga diberikan kepada Direktur Unires UMY bapak drs Muhsin Hariyanto, M.Ag beserta seluruh pengurus dalam memberikan ijin pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini. Selain itu, terima kasih juga kepada seluruh SR dan ASR peserta pelatihan ini, semoga ilmu yang telah diberikan dapat bermanfaat

#### DAFTAR RUJUKAN

- Burns, T., & Kendrick, T. (1997). DISCUSSION PAPERS. In *British Journal of General Practice*.
- Camara, M., Bacigalupe, G., & Padilla, P. (2015). *International Journal of Adolescence and Youth The role of social support in adolescents: are you helping me or stressing me out?*

<https://doi.org/10.1080/02673843.2013.875480>

- Colarossi, L., & Eccles, J. (2000). A Prospective Study of Adolescents' Peer Support: Gender Differences and the Influence of Parental Relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 29. <https://doi.org/10.1023/A:1026403922442>
- Grilo, C. M., Sanislow, C. A., Gunderson, J. G., Pagano, M. E., Yen, S., Zanarini, M. C., Shea, M. T., Skodol, A. E., Stout, R. L., Morey, L. C., & McGlashan, T. H. (2004). Two-year stability and change of schizotypal, borderline, avoidant, and obsessive-compulsive personality disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5), 767–775. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.5.767>
- Istiani, N. A., Sutomo, A. H., & Agusno, M. (2018). The Effect of Mental Health Training on Attitudes and Knowledge of Cadres in Early Detection of Mental Disorders in Tanjungsari Sub-district, Gunungkidul Regency. *Review of Primary Care Practice and Education (Kajian Praktik Dan Pendidikan Layanan Primer)*, 1(3), 136. <https://doi.org/10.22146/rpcpe.41698>
- Kuhn, E. S., & Laird, R. D. (2014). Adolescent Health, Medicine and Therapeutics Dovepress Family support programs and adolescent mental health: review of evidence. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 5–127. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S48057>
- Purnama. (2016). Gambaran Stigma Masyarakat Terhadap Klien. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(1), 29–37. [file:///C:/Users/user/Downloads/2850-5242-1-PB\(1\).pdf%0A%0A](file:///C:/Users/user/Downloads/2850-5242-1-PB(1).pdf%0A%0A)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being Self-Determination Theory. *American Psychologist*, 55(1).
- UMY. (2019). *Visi & Misi | Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. <http://www.umy.ac.id/profil/visimisi>
- Unires. (2019). *Profil – Asrama Mahasiswa UMY*. <http://unires.umy.ac.id/profil/>
- Whitesell, L. A. (1988). Adolescent health. *Minnesota Medicine*, 71(3), 163.