

## EDUKASI MENTAL HEALTH AND WELL-BEING KEPADA MAHASISWA INDONESIA DI THAILAND

Kusuma Estu Werdani<sup>1\*</sup>, Sheena Ramadhia Asmara Dhani<sup>2</sup>, Yeni Indriyani<sup>3</sup>,  
Erna Sunarti<sup>4</sup>, Eko Prastyo<sup>5</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia.

<sup>4</sup>Program Studi Sastra Inggris, Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia.

<sup>5</sup>Program Studi Pendidikan Dokter Gigi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Indonesia.

[kusuma.werdani@ums.ac.id](mailto:kusuma.werdani@ums.ac.id)

---

### ABSTRAK

---

**Abstrak:** Untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik serta meningkatkan status ekonomi dan sosial, banyak mahasiswa Indonesia memilih untuk melanjutkan studi di luar negeri. Selain mendapatkan suasana belajar yang baru di negara lain, tinggal di negara asing dengan budaya yang berbeda dapat menimbulkan ketidakseimbangan pada kesehatan mental mahasiswa karena diwaktu yang bersamaan harus beradaptasi terhadap bahasa baru, budaya baru, dan lingkungan baru. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa internasional terhadap hal-hal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan bagaimana mengatasi berbagai sumber stress yang dialami selama menjadi menempuh studi di luar negeri. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah 20 mahasiswa internasional yang sedang menempuh Pendidikan di Khon Kaen University. Kegiatan evaluasi dilakukan dengan metode *brainstorming* yang telah dilakukan bersama seluruh peserta dan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah menyadari tingginya tekanan akademik yang dihadapi. Sesi *brainstorming* juga menunjukkan bahwa melalui penyuluhan yang diberikan oleh tim pengabdian, peserta mengetahui lebih jauh terkait berbagai metode *coping mechanism*.

**Kata Kunci:** *Mental Health; Well-Being; Mahasiswa Internasional.*

**Abstract:** *To pursue better education and improve their economic and social status, many Indonesian students choose to continue their studies abroad. In addition to experiencing a new learning environment in a foreign country, living in a different country with a distinct culture can disrupt students' mental health due to the need to simultaneously adapt to a new language, culture, and environment. This community service activity aims to enhance international students' knowledge of factors affecting mental health and how to address various sources of stress experienced during their studies abroad. The target audience for this activity consists of 20 international students currently studying at Khon Kaen University. The evaluation activities were conducted using a brainstorming method with all participants, revealing that most of them recognized the high academic pressure they face. The brainstorming session also indicated that, through the counseling provided by the service team, participants gained a deeper understanding of various coping mechanisms.*

**Keywords:** *Mental Health; Well-Being; International Students.*



**Article History:**

Received: 25-11-2024

Revised : 15-01-2025

Accepted: 18-01-2025

Online : 06-02-2025



*This is an open access article under the  
CC-BY-SA license*

## A. LATAR BELAKANG

Dalam rangka memperoleh Pendidikan yang lebih layak dan untuk meningkatkan status ekonomi serta status sosial, mahasiswa Indonesia semakin banyak yang memutuskan untuk menempuh pendidikan di luar negeri. Mahasiswa internasional, dalam hal ini yang dimaksud adalah mahasiswa Indonesia yang menempuh studi di luar negeri, terlihat telah meningkat pesat setiap tahunnya. Fenomena ini didorong oleh globalisasi, perkembangan teknologi, dan peningkatan kesadaran akan pentingnya pendidikan tinggi. Data terbaru menunjukkan bahwa pada tahun 2020, tercatat lebih dari 6,3 juta mahasiswa asing menuntut ilmu di berbagai penjuru dunia (UNESCO, 2023).

Kesehatan mental merupakan fondasi untuk emosi, pemikiran, komunikasi, pembelajaran, ketahanan, harapan, dan harga diri. Kesehatan mental juga merupakan kunci untuk hubungan, kesejahteraan pribadi dan emosional dan berkontribusi pada komunitas atau masyarakat. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa 1 miliar orang di dunia hidup dengan menderita atau memiliki masalah gangguan mental. Gangguan mental merupakan penyebab utama tahun hidup dengan cacat dan bunuh diri dan tetap menjadi penyebab utama kematian secara global (Ayumaruti et al., 2023). Kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera dari seseorang sehingga dapat hidup normal dan bekerja secara produktif serta berkontribusi dalam komunitasnya. Mental yang sehat ditandai dengan tidak adanya penyakit mental dan sejahtera psikologis (Ernyasih et al., 2023). Kesehatan mental merujuk pada kesejahteraan psikologis dan emosional individu, mencakup kemampuan mengelola stres, berfungsi secara sosial, bekerja produktif, dan membuat keputusan rasional. Kesehatan mental remaja tidak hanya berarti bebas dari gangguan mental, tapi juga mencakup aspek positif seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, dan ketahanan mental (Karisma et al., 2024).

Melanjutkan studi di luar negeri menjadi impian banyak mahasiswa Indonesia. Tawaran pengalaman studi yang lebih baik dengan berbagai fasilitas kampus yang ada menjadi pertimbangan tersendiri bagi mereka. Selain itu, studi di luar negeri memberikan kesempatan untuk mengembangkan kemampuan akademik, menjelajahi budaya baru, dan membangun jaringan internasional. Namun, di balik semua keunggulan ini, mahasiswa internasional sering menghadapi berbagai tantangan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka. Penyesuaian terhadap lingkungan baru, perbedaan budaya, tekanan akademik, serta isolasi sosial adalah beberapa faktor yang meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan stres berkepanjangan. Ghaniyy & Akmal (2018) dalam penelitiannya menemukan bahwa dari 76 mahasiswa Indonesia yang sedang berkuliah di luar negeri, sebagian besar mengalami kesulitan dalam beradaptasi. Studi oleh Lipson et al. (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa internasional lebih rentan terhadap

gangguan kesehatan mental daripada mahasiswa lokal. Pada mahasiswa internasional, tingkat kecemasan berkisar antara 2,4% hingga 43%, depresi berkisar antara 3,6% hingga 38,3% dan tekanan psikologis berkisar antara 31,6% hingga 54%. Faktor-faktor seperti kesulitan adaptasi budaya, kesepian, stigma sosial, dan hambatan akses layanan kesehatan menjadi penyebab utama masalah ini (Ghaniyy & Akmal, 2018). Terdapat beberapa alasan spesifik yang membuat masyarakat Indonesia banyak yang melanjutkan pendidikan di luar negeri, di antaranya adalah: pelajaran dan kualitas pendidikan yang lebih baik daripada di Indonesia, reputasi dari institusi pendidikan luar negeri yang dikenal baik, dan lingkungan belajar yang dirasa cukup nyaman (Ghaniyy & Akmal, 2020).

Mahasiswa Indonesia sering mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan budaya akademik dan sosial, terutama di Thailand. Masih sedikitnya mahasiswa Indonesia yang sedang belajar di Thailand menyebabkan kurangnya *coping mechanism* berupa dukungan sosial selama masa belajar. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa pentingnya melakukan pengelolaan stres dan dukungan sosial untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Institusi pendidikan dianjurkan untuk menyediakan lingkungan sosial dan emosional yang mendukung, seperti konseling, program mentoring, dan kegiatan komunitas yang inklusif untuk membantu mereka mencapai potensi terbaik dalam akademik dan kehidupan.

Ketidakseimbangan kesehatan mental yang dipicu oleh berbagai stressor menyebabkan timbulnya gangguan mental. Terdapat banyak jenis gangguan mental yang ditandai oleh tampilan bervariasi (Putri et al., 2021). Gangguan kesehatan mental yang paling banyak dirasakan oleh mahasiswa yaitu sering menderita sakit kepala, mudah takut, cemas tegang, kuatir, dan mudah lelah. Artinya mahasiswa bisa mengalami gangguan kesehatan mental, terutama mereka yang tinggal di lingkungan yang kurang mendukung. Mahasiswa juga bergumul dengan konflik internal antara ambisi mereka sendiri dan apa yang baik dan sesuai dalam setiap konteks. Mahasiswa harus beradaptasi dengan kelompoknya agar dapat berkembang di dalamnya. Mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi dengan lingkungannya menunjukkan gejala hiperaktif, cemas, kurang makan, gangguan tidur, dan gejala lainnya (Deprizon et al., 2024).

Stigma budaya juga menjadi hambatan utama bagi mahasiswa internasional untuk mendapatkan bantuan dalam menangani masalah kesehatan mental. Hasil studi menunjukkan bahwa stigma ini dapat menghalangi perilaku untuk mencari bantuan, meskipun layanan online telah menunjukkan kemampuan untuk mengurangi tantangan dan hambatan ini. Hal ini menunjukkan bahwa strategi khusus diperlukan untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa internasional, termasuk melalui pendekatan komunitas dan peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Efektivitas olahraga memiliki efek mengurangi sifat kecemasan dan dapat meningkatkan persepsi percaya diri serta

meningkatkan mood sehingga dapat meningkatkan psikologik *well-being* (kesejahteraan) (Boy & Gurtibakti, 2020).

*Psychological well-being* dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam menerima diri sebagaimana adanya, menciptakan hubungan yang harmonis dengan individu lain, mandiri dalam menghadapi persoalan sosial, dapat mengendalikan kondisi lingkungan eksternal, memiliki makna dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi diri individu secara berkelanjutan (Fauziyah & Abidin, 2020). Penurunan rasa kepuasan dan kebahagiaan yang dialami mahasiswa dan berbagai permasalahan psikologis dapat mempengaruhi *subjective well-being*. *Subjective well-being* adalah evaluasi terkait kepuasan dan emosional terhadap dirinya secara subjektif (Gaol & Darmawanti, 2022). Psychological well being mempunyai peran pada fungsi mahasiswa serta membuat mahasiswa memiliki kehidupan perkuliahan yang sehat, sehingga *psychological well being* ialah aspek primer yang patut dimiliki saat menempuh dunia perkuliahan (Utami & Duryati, 2023).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang melibatkan mahasiswa Indonesia di Thailand menjadi salah satu solusi strategis untuk memberikan edukasi tentang kesehatan mental dan kesejahteraan serta meningkatkan literasi mahasiswa internasional terhadap hal-hal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Dukungan dari komunitas menjadi wadah penting untuk membantu mahasiswa mendapatkan dukungan emosional dan sosial, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental secara berkelanjutan. Dengan adanya tantangan dan risiko ini, penting untuk menyediakan layanan kesehatan mental yang lebih inklusif sesuai dengan kebutuhan spesifik mahasiswa internasional. Hal ini tidak hanya untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa tetapi juga untuk memastikan keberhasilan akademik selama menjalani studi di luar negeri.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di Khon Kaen University, Thailand, pada tanggal 9 November 2024. Sasaran kegiatan ini adalah mahasiswa Indonesia yang sedang studi lanjut di Thailand sebanyak 20 orang. Media edukasi yang digunakan adalah *power point slides* dan video. Tim PkM memberikan presentasi terkait mental health dan *well-being* dan mengaitkannya dengan kondisi belajar di luar negeri yang penuh tekanan. Sesi selanjutnya, Tim PkM memberikan sesi terapi emosi sebagai salah satu metode *coping mechanism* bagi peserta yang diiringi dengan pemutaran musik bernuansa bahagia dan diakhiri dengan *brainstorming* bersama seluruh peserta PkM. *Brainstorming* dilakukan dengan metode *Focused Group Discussion* dimana tim PkM akan meminta peserta untuk menyebutkan jenis-jenis stressor yang dirasa dapat mengganggu Kesehatan mental dan bagaimana *coping mechanism* yang

akan dilakukan. Metode *brainstorming* ini akan menjadi tahap evaluasi, dimana para peserta yang dapat mengenali dan menyebutkan jenis stressor yang mengganggu kesehatan mental dan *coping mechanism* yang sudah atau akan dilakukan, adalah indikator bahwa materi yang disampaikan oleh tim PkM telah diterima dengan baik oleh para peserta.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 9 November 2024, pukul 08.00 – 14.00, di Khon Kaen University, Thailand. Kegiatan dihadiri oleh 20 mahasiswa yang menempuh pendidikan S-2 dan S-3 di Khon Kaen University, Thailand. Keberhasilan kegiatan PkM ini didukung oleh PCIM Thailand, Permitha Simpul Khon Kaen, dan Permitha Simpul Mahidol. Kegiatan PkM ini diselenggarakan beberapa tahap. Adapun tahapan kegiatannya sebagai berikut

#### 1. Pra Kegiatan

Tahap pra-kegiatan yang dilakukan adalah kegiatan koordinasi dengan pihak PERMITHA (Perhimpunan Mahasiswa Indonesia di Thailand) dan PCIM (Pimpinan Cabang Istimewa Muhammadiyah) Simpul Khon Kaen terkait dengan perijinan dan penentuan lokasi, serta peserta kegiatan. Selain itu, media edukasi juga disusun dan didiskusikan oleh Tim PkM pada tahap ini.

#### 2. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di aula yang berada di wilayah kampus Khon Kaen University, Thailand, selama satu hari (tanggal 9 November 2024). Peserta yang hadir sebanyak 20 orang (80%) dari total 25 peserta yang diundang. Seluruh peserta adalah mahasiswa Indonesia yang sedang menempuh Pendidikan S-2 dan S-3 di Thailand. Kegiatan dilaksanakan dari jam 08.00-15.00 waktu setempat. Materi edukasi yang diberikan oleh Tim PkM terdiri atas: (1) konsep dasar *mental health and well-being*, (2) *coping mechanism*, dan (3) praktik terapi emosi. Pada akhir pemberian edukasi, peserta diberikan kesempatan *brainstorming* untuk menyampaikan berbagai pengalaman dan cerita selama beradaptasi sebagai mahasiswa internasional di Thailand.

#### 3. Evaluasi Kegiatan

Tahap evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai beberapa hal berdasarkan indikator keberhasilan yang telah ditentukan. Indikator keberhasilan kegiatan PkM ini adalah (1) kegiatan dihadiri minimal oleh 70% peserta; dan (2) peningkatan pengetahuan peserta. Metode *brainstorming* digunakan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan. Ada dua aspek yang dinilai yaitu (1) pengetahuan peserta untuk mengenali aspek *mental health & well being* yang dinilai dari kemampuan peserta untuk dapat mengenali dan menyebutkan jenis stressor yang mengganggu kesehatan

mental dan *coping mechanism* yang sudah atau akan dilakukan, adalah indikator bahwa materi yang disampaikan oleh tim PkM telah diterima dengan baik oleh para peserta jenis stressor yang membuat mereka merasa tertekan selama menempuh studi sehingga mengganggu kesehatan mental; dan (2) peningkatan pengetahuan peserta terkait *coping mechanism* yang dinilai dari kemampuan peserta untuk berbagi usaha-usaha *coping mechanism* dalam menghadapi tekanan studi. Karakteristik peserta kegiatan disajikan pada Tabel 1. Persentase paling tinggi pada peserta yang bertempat tinggal di Pulau Jawa, menempuh Pendidikan S-2, dan tahun masuk studi lanjut pada 2024. Peserta yang menempuh studi lanjut pada di bidang *science, medicine, dan management* memiliki persentase yang sama (25%).

**Tabel 1.** Karakteristik Peserta Penyuluhan

<b>Karakteristik Peserta</b>	<b>Persentase</b>
<b>Tempat Tinggal di Indonesia (Pulau)</b>	
Jawa	50%
Sumatera	37,5%
Sulawesi	12,5%
<b>Degree</b>	
S-2	75%
S-3	25%
<b>Tahun Masuk Kuliah</b>	
2022	12,5%
2023	37,5%
2024	50%
<b>Bidang keilmuan</b>	
<i>Science</i>	25%
<i>Medicine</i>	25%
<i>Pharmacy</i>	12,5%
<i>Management</i>	25%
<i>Engineering</i>	12,5%

Penyuluhan yang diberikan terdiri atas dua pokok materi, yaitu konsep dasar *mental health and well-being* bagi mahasiswa dan *coping mechanism*. Materi disampaikan oleh Tim PkM, yaitu Yeni Indriyani, Kusuma Estu Werdani, dan Sheena Ramadhia Asmara Dhani (Gambar 1). Materi diberikan sekitar dua jam. Pada akhir sesi edukasi, peserta diajak untuk praktik terapi emosi dengan metode *Butterfly Hug*, berupa metode berkomunikasi dengan diri melalui *self-hug* dan mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri sebagai bentuk *self appreciation* (Gambar 2).



**Gambar 1.** Penyampaian Materi Kesehatan Mental dan Pengaruhnya Terhadap Kondisi Kesehatan

Pada saat sesi pemberian materi  *coping mechanism*, Tim PkM mengajak peserta untuk melakukan  *release* dengan cara “Terima kasih, diriku”. Ini adalah teknik terapi emosi yang bertujuan untuk meningkatkan rasa syukur dan penghargaan terhadap diri sendiri sehingga dapat mengurangi berbagai macam rasa atau beban yang sedang dialami oleh mahasiswa Indonesia yang sedang menempuh studi lanjut di Thailand. Peserta diarahkan untuk memejamkan kedua mata lalu melakukan tarik dan buang nafas secara perlahan hingga kondisi tubuh rileks, serta memeluk tubuhnya sendiri. Sesi terapi dimulai dengan iringan musik instrumental yang lembut dan pembicara mulai untuk memberikan narasi-narasi yang menggugah emosi dan hati untuk berterima kasih kepada diri sendiri. Pada akhir sesi, setelah peserta membuka kedua mata, hamper semua peserta terlihat meneteskan air mata.



**Gambar 2.** Sesi Terapi Emosi “Terima kasih, Diriku”

Pada akhir sesi penyuluhan, dilakukan sesi  *brainstorming*. Berdasarkan materi yang disampaikan, tim PkM meminta peserta untuk menyampaikan tantangan  *mental health* dan strategi  *coping mechanism* yang dialami sebagai indicator keberhasilan peningkatan pengetahuan. Peserta bisa menyampaikan beberapa pengalaman mereka saat beradaptasi dengan budaya akademis, makanan, dan orang-orang di lingkungan kampus adalah termasuk tantangan  *mental health* yang dihadapi. Kemudian, peserta menyampaikan bahwa  *coping mechanism* yang dilakukan untuk menjaga

Kesehatan mental adalah olahraga untuk menjaga kesehatan dan motivasi diri sendiri. Beberapa pertanyaan ini *brainstorming* yang disampaikan adalah sebagai berikut:

- a. Berdasarkan materi yang disampaikan terkait *Mental Health* dan *Well-Being* serta *coping mechanism*, kami ingin tahu aspek apa saja yang paling berperan dalam menyumbang stres akademik atau stressor selama menempuh studi di luar negeri?
- b. Jelaskan lebih rinci terkait aspek-aspek tersebut!
- c. Kita tidak bisa mencapai kondisi Well-Being tanpa Mental Health. Kami ingin tahu bagaimana anda mempertahankan kondisi kesehatan tubuh sebagai strategi *coping mechanism*?
- d. Bagaimana anda memberikan motivasi untuk diri sendiri sebagai salah satu strategi *coping mechanism*? Kami ingin tahu apa saja afirmasi positif yang biasa anda sampaikan kepada diri sendiri?

**Tabel 2.** Hasil *Brainstorming* tentang *Mental Health* dan *Coping Mechanism* sebagai Mahasiswa di Thailand

Pengalaman Adaptasi	Hasil <i>Brainstorming</i>
Sumber stres akademik yang mempengaruhi kesehatan mental	<p>“Saya merasa banyak tekanan, tapi saya kira ini normal..”</p> <p>“Ternyata berbagai hal yang terjadi ketika studi di Thailand bisa membentuk kesehatan mental kita, saya baru sadar bahwa perbedaan budaya merupakan sumber stress akademik”</p> <p>“Tidak pernah terpikir oleh saya kalau beradaptasi dengan makanan non halal dan perbedaan rasa makanan bisa mempengaruhi kesehatan mental saya”</p> <p>“Ternyata teman bisa membentuk kesehatan mental yaa”</p>
Tantangan Mental Health yang dihadapi : Budaya Akademik	<p>“Lumayan stres, tapi menyenangkan...”</p> <p>“Agak shock dengan cerita tentang departemen saya yang sibuk. Sudah memikirkan itu sebelum masuk kuliah...”</p> <p>“Sudah terbiasa bersekolah di luar provinsi. Awal kuliah membutuhkan waktu tiga bulan untuk beradaptasi. Budaya akademis sangat kondusif, dosennya mendukung, staf sangat ramah. Saya tidak mau belajar 24 jam atau sampai menginap di perpustakaan yang buka 24 jam selama masa ujian...”</p>
Tantangan Mental Health yang dihadapi : Makanan di Thailand	<p>“Awal gak cocok...”</p> <p>“Mencari rekomendasi dari teman-teman yang sudah disini...”</p> <p>“Makanan halalnya cocok, tetapi kurang banyak pilihannya...”</p> <p>“Hal yang sulit menyesuaikan makanan disini sehingga saya memilih memasak sendiri. Cukup sulit menemukan makanan halal, hanya memakan ayam dan makanan cepat saji di supermarket, dan lebih memilih memasak sendiri...”</p>

Pengalaman Adaptasi	Hasil <i>Brainstorming</i>
Tantangan Mental Health yang dihadapi : Orang-orang di lingkungan kampus	<p><i>"Dapat beradaptasi dengan baik dan cepat cocok..."</i></p> <p><i>"Dosen dan teman di Thailand sangat terbuka, tidak membedakan, dan sangat memerhatikan mahasiswa internasional, terutama muslim. Semua akademisi menguasai Bahasa Inggris..."</i></p> <p><i>"Menyampaikan kondisi kita kepada dosen..."</i></p> <p><i>"Orang-orang akademisnya sangat hangat dan senang berkomunikasi, walau kadang terkendala bahasa..."</i></p> <p><i>"Saya mempelajari kebiasaan berkomunikasi dengan orang baru dan respect kepada orang..."</i></p> <p><i>"Teman dan kakak kelas saya baik..."</i></p>
Strategi <i>Coping Mechanism</i> : Cara menjaga kesehatan fisik dan mental	<p><i>"Gym dan lari..."</i></p> <p><i>"Minum bar anxiety..."</i></p> <p><i>"Saya bercerita dan mengeluh kepada teman dan advisor saya, membuat lebih tenang..."</i></p> <p><i>"Belum ad acara, rencana mau ikut badminton dan renang..."</i></p> <p><i>"Bergabung di komunitas PERMITHA..."</i></p> <p><i>"Konsumsi rempah, banyak jalan, dan beribadah..."</i></p> <p><i>"Saya mempersiapkan vitamin, susu, dan obat-obatan. Jika sedang bosan, saya akan keluar rumah menghidup udara segar dan menyegarkan pikiran..."</i></p>
Strategi <i>Coping Mechanism</i> : Motivasi penguat studi di Thailan	<p><i>"orang tua..."</i></p> <p><i>"Banyak yang tidak mungkin, tapi lebih banyak yang tidak mau..."</i></p> <p><i>"Mimpiku, tanggung jawabku..."</i></p> <p><i>"Ingin terus melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi..."</i></p> <p><i>"Orang berilmu dan beradab tidak diam beristirahat di kampung halaman. Tinggalkan negerimu dan hidup asing (di negeri orang)..."</i></p> <p><i>"Saya juga memilih Thailand karena masih cukup dekat dengan Indonesia, dan walaupun termasuk minoritas tetapi muslim di Thailand sangat dihargai dan tidak dipandang berbeda oleh masyarakat Thailand..."</i></p> <p><i>"Niat belajar dan memikirkan sudah banyak effort yang sudah saya keluarkan..."</i></p> <p><i>"Saya harus lulus, saya harus jadi orang lebih baik yang bisa membanggakan ibu dan almh. Ayah..."</i></p> <p><i>"Saya harus bisa membuat ibu tidak kesusahan..."</i></p>

Evaluasi kegiatan dilakukan terhadap beberapa hal, antara lain: (1) Kehadiran peserta sebesar 80%, yaitu 20 peserta dari total 25 peserta yang diundang. Ketidakhadiran peserta dikarenakan bersamaan dengan kegiatan laboratorium di kampus mereka masing-masing. Persentase kehadiran ini sudah memenuhi target dari kegiatan PkM; (2) Lokasi pelaksanaan kegiatan PkM di sebuah aula dalam wilayah Khon Kaen University, Thailand, yang telah dilengkapi dengan sarana dan prasarana yang memadai sehingga kegiatan berjalan dengan baik dan lancar; (3) Kegiatan penyuluhan secara keseluruhan berjalan dengan baik, yaitu dengan keikutsertaan peserta dari

awal hingga akhir kegiatan; dan (4) Hasil brainstorming menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta terkait

Mahasiswa internasional menghadapi tantangan kesehatan mental yang signifikan, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti penyesuaian budaya, isolasi sosial, dan stigma. Hal ini juga dialami oleh mahasiswa Indonesia yang sedang studi lanjut di Thailand. Tantangan yang dialami antara lain proses adaptasi dengan budaya belajar di kampus, penyesuaian dengan makanan di Thailand yang jarang tersedia makanan halal, dan komunikasi dengan warga lokal yang cenderung tidak bisa berbahasa Inggris. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa internasional cenderung mengalami tingkat kecemasan yang tinggi (2,4-43%), depresi (3,6-38,3%), dan tekanan psikologis (31,6-54%) (Maharaj et al., 2024). Selain itu, mereka sering menghadapi hambatan dalam mengakses layanan kesehatan mental, termasuk kesulitan keuangan dan diskriminasi (Peterie et al., 2024).

Mahasiswa Indonesia di Thailand sebenarnya sudah melakukan berbagai upaya untuk mengatasi tantangan kesehatan mental yang mereka alami. Upaya-upaya tersebut antara lain melakukan kegiatan olahraga, bercerita kepada teman dan berkonsultasi kepada *supervisor*, bergabung ke dalam komunitas seperti PERMITHA, dan menjaga persediaan makanan. Akan tetapi, ada peserta yang menyatakan mengonsumsi obat cemas saat mengalami gangguan kesehatan mental. Penelitian sebelumnya juga mencatat bahwa berbagai tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa internasional sering kali diperburuk oleh kesepian dan tekanan finansial (Maharaj et al., 2024).

Dukungan universitas dalam memberikan layanan konseling bagi mahasiswa internasional, khususnya, sangatlah penting. Hal ini menjadi salah satu strategi yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa sehingga memiliki wadah untuk melakukan konsultasi dan mendapatkan Solusi. Akan tetapi, banyak universitas tidak memiliki strategi kesehatan mental komprehensif yang dirancang khusus untuk mahasiswa internasional, yang sering kali menempatkan tanggung jawab pada individu untuk mencari bantuan (Peterie et al., 2024). Meskipun demikian, hal yang paling utama dibutuhkan oleh mahasiswa internasional adalah adanya kesadaran diri sejak dini apabila mereka memiliki tanda-tanda kesehatan mental yang butuh untuk segera diatasi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa meningkatnya kesadaran akan layanan kesehatan mental secara positif memengaruhi perilaku mencari bantuan di kalangan mahasiswa internasional Asia (Xu, 2024).

Meskipun ada tantangan ini, beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa internasional mungkin melaporkan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah dibandingkan dengan rekan-rekan domestik, yang menunjukkan lanskap kebutuhan kesehatan mental yang kompleks (Xiong et al., 2024). Apalagi jika muncul stigma budaya seputar kesehatan mental

yang dapat menghalangi perilaku mencari bantuan, meskipun sumber daya daring telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mengurangi stigma ini (Xu, 2024). Namun, kerentanan keseluruhan kelompok ini memerlukan strategi dukungan dan intervensi yang terarah.

Adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat kepada mahasiswa Indonesia yang studi lanjut di Thailand diharapkan dapat berkontribusi untuk menjadi wadah belajar dan komunikasi. Dengan dukungan besar dari komunitas PERMITHA dan PCIM di Thailand, mahasiswa Indonesia yang menempuh studi lanjut disana dapat dengan mudah mendapatkan teman, dukungan, dan semangat sehingga terhindar dari gangguan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa Indonesia yang studi di Thailand dengan memberikan pemahaman tentang kesehatan mental dan kesejahteraan, strategi menghadapi tekanan, serta pengalaman terapi emosi yang relevan. Faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental peserta meliputi tekanan akademik, keterbatasan akses makanan halal, dan tantangan adaptasi budaya serta lingkungan. Upaya seperti berolahraga, berkonsultasi dengan pembimbing, dan bergabung dalam komunitas menunjukkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Evaluasi kegiatan menunjukkan keberhasilan program ini dalam memperluas wawasan, memberikan dukungan emosional, dan menciptakan ruang diskusi inklusif, sekaligus menyoroti perlunya dukungan institusional yang lebih terarah serta pendekatan berbasis komunitas untuk membantu mahasiswa internasional mengatasi tantangan kesehatan mental mereka.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa Indonesia yang studi di Thailand dengan memberikan pemahaman tentang kesehatan mental dan kesejahteraan, strategi menghadapi tekanan, serta pengalaman terapi emosi yang relevan. Keberhasilan kegiatan terlihat dari terpenuhinya indikator keberhasilan yang ditetapkan, yaitu (1) Kehadiran peserta minimal 70% dari total peserta yang diundang, dan (2) Meningkatkan literasi, yang terlihat dari kemampuan para peserta untuk mengenali dan menyebutkan sumber stressor selama menempuh studi di luar negeri dan kemampuan peserta untuk mengenali strategi *coping mechanism* yang akan atau sudah dilakukan sebagai motivasi diri. Beberapa kesimpulan sesi *brainstorming* adalah bahwa faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental peserta meliputi tekanan akademik, keterbatasan akses makanan halal, dan tantangan adaptasi budaya serta lingkungan. Upaya seperti berolahraga, berkonsultasi dengan pembimbing, dan bergabung dalam komunitas menunjukkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Evaluasi kegiatan menunjukkan keberhasilan program ini dalam memperluas wawasan, memberikan dukungan emosional, dan menciptakan

ruang diskusi inklusif, sekaligus menyoroti perlunya dukungan institusional yang lebih terarah serta pendekatan berbasis komunitas untuk membantu mahasiswa internasional mengatasi tantangan kesehatan mental mereka.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat dan Pengembangan Persyarikatan (LPMPP) Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) yang memberikan dukungan dana dan menjadi fasilitator seluruh rangkaian kegiatan PkM. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada PERMITHA (Perhimpunan Mahasiswa Indonesia di Thailand) dan PCIM (Pimpinan Cabang Istimewa Muhammadiyah) Simpul Khon Kaen yang telah memberikan izin, berkomunikasi dengan peserta, dan kesediaannya menjadi tempat kegiatan PkM, serta seluruh mahasiswa S-2 dan S-3 yang sedang menempuh pendidikan di Thailan yang telah kooperatif dan aktif selama kegiatan PkM diselenggarakan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ayumaruti, D., Dien Anshari, & Evi Martha. (2023). Determinan Sosial yang Berhubungan dengan Tingkat Literasi Kesehatan Mental Mahasiswa S1 Reguler Angkatan 2018 Universitas Andalas Provinsi Sumatera Barat. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(12), 2539–2549. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i12.4049>
- Boy, E., & R Gurtibakti. (2020). Artikel Pengabdian Masyarakat Edukasi Olah Raga Di Rumah Saja Sebagai Upaya Memelihara Kebugaran Fisik Dan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19 Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Implementa Husada*, 1(2), 152–161.
- Deprizon, D., Refika, R., Sahlan, S., Nursyam, U. R., Lestari, A., & Widyanthi, A. (2024). Peran Edukasi Digital Islami dalam Menyikapi Kesehatan Mental (Stres) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI). *Mitra PGMI: Jurnal Kependidikan MI*, 10(1), 127–140. <https://doi.org/10.46963/mpgmi.v10i1.1668>
- Ernyasih, E., Fajrini, F., Herdiansyah, D., Aulia, L., Andriyani, A., Lusida, N., Fauziah, M., & Dihartawan, D. (2023). Analisis Perubahan Iklim dan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Environmental Occupational Health and Safety Journal*, 3(2), 95. <https://doi.org/10.24853/eohjs.3.2.95-102>
- Fauziah, D. U., & Abidin, Z. (2020). Hubungan Antara Gratitude Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(3), 620–625. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26504>
- Gaol, T. P. L., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara Gratitude dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Psikologi UNESA di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 180–194.
- Ghaniyy, A. Al, & Akmal, S. Z. (2018). Kecerdasan Budaya Dan Penyesuaian Diri Dalam Konteks Sosial-Budaya Pada Mahasiswa Indonesia Yang Kuliah Di Luar Negeri. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(2), 123–137. <https://doi.org/10.24854/jpu02018-179>
- Ghaniyy, A. Al, & Akmal, S. Z. (2020). Kecerdasan budaya dan penyesuaian diri dalam konteks sosial budaya pada mahasiswa Indonesia yang kuliah di luar negeri. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(2), 123–137. <https://doi.org/10.24854/jpu75>

- Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2024). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(03), 560–567. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>
- Lipson, S. K., Lattie, E. G., & Eisenberg, D. (2019). Increased rates of mental health service utilization by U.S. College students: 10-year population-level trends (2007-2017). *Psychiatric Services*, 70(1), 60–63. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800332>
- Maharaj, R., Ndwiga, D., & Chutiyami, M. (2024). Mental health and wellbeing of international students in Australia: a systematic review. *Journal of Mental Health*, 0(0), 1–19. <https://doi.org/10.1080/09638237.2024.2390393>
- Peterie, M., Ramia, G., Broom, A., Choi, I., Brett, M., & Williams Veazey, L. (2024). “You’re on your own, kid”: A critical analysis of Australian universities’ international student mental health strategies. *Australian Journal of Social Issues*, September 2023, 1–19. <https://doi.org/10.1002/ajs4.349>
- Putri, N. A. S., Juhri, N. A., Asy’ari, A. H., Mufid, S. Al, Sari, D. R., Kinasih, D. S. S., Pratiwi, O. G., Melbiarta, R. R., Mudjiyanto, G. P., Divamillenia, D., & Indiastuti, D. N. (2021). Edukasi daring untuk pengelolaan kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 17(2), 151–164. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v17i2.3617>
- Utami, P. W., & Duryati. (2023). Hubungan Self-Disclosure dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3435–3442.
- Xiong, W., Radunz, M., Ali, K., & King, D. L. (2024). Comparing the Mental Health and Wellbeing of Domestic and International Tertiary Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of International Students*, 14(4), 702–740.
- Xu, Z. (2024). The Impact of Online Resources on Reducing Mental Health Stigma among International College Students: A Case Study. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 58(1), 141–147. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/58/20241770>