

Pelatihan *self-healing* dan edukasi gangguan depresi pada mahasiswa profesi apoteker di Kota Semarang

Nisa Febrinasari¹, Farroh Bintang Sabiti¹, Arum Sukma Kinasih²

¹Program Studi Sarjana Farmasi Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

²Jasa Psikologi Selaras Sukma Kinasih, Semarang, Indonesia

Penulis korespondensi : Nisa Febrinasari

E-mail : Nisafebrine@unissula.ac.id

Diterima: 03 November 2025 | Direvisi: 28 Januari 2026 | Disetujui: 29 Januari 2026 | Online: 10 Februari 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Untuk menjadi seorang apoteker, setiap mahasiswa program studi profesi Apoteker harus melewati Ujian Kompetensi Apoteker Indonesia (UKAI) CBT dan UKAI OSCE Nasional. Dengan standar nilai kelulusan yang tinggi, hal ini dapat menyebabkan kecemasan dan depresi pada mahasiswa apoteker Indonesia. Selain itu, menjadi seorang mahasiswa memiliki berbagai kewajiban akademik. Kewajiban akademik yang harus dikerjakan mahasiswa cenderung membuat mahasiswa merasakan kecemasan atau bahkan menjadikan depresi. Pemahaman mahasiswa terkait *self-healing*, bahaya depresi yang dapat menghambat kesuksesan lolos UKAI masih terbatas. Program pengabdian masyarakat dengan sistem edukasi langsung dan pelatihan dapat menjadi sarana peningkatan pemahaman mahasiswa. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan metode penyuluhan dan demo pelatihan *self-healing* dengan bantuan media video. Peningkatan persentase jawaban dari pre-test (59,70%) ke post-test (84,40%) menunjukkan bahwa informasi diterima dengan baik oleh mahasiswa apoteker di Kota Semarang.

Kata kunci: apoteker; mahasiswa; depresi; UKAI; farmasi.

Abstract

To become a pharmacist, every student in the Pharmacist Professional Study Program must pass the Indonesian Pharmacist Competency Exam (UKAI) CBT and the National UKAI OSCE. With a high passing standard, this can lead to anxiety and depression among Indonesian pharmacy students. Additionally, being a student comes with various academic obligations. These academic demands often cause students to experience anxiety or even depression. Students' understanding of self-healing and the dangers of depression that may hinder success in passing the UKAI is still limited. A community service program with direct education and training can serve as a means to improve student understanding. The service activity was carried out using counseling methods and self-healing training demonstrations with the help of video media. The increase in the percentage of correct answers from the pre-test (59.70%) to the post-test (84.40%) indicates that the information was well received by pharmacy students.

Keywords : pharmacists; student; depression; UKAI; pharmacy.

PENDAHULUAN

Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 prevalensi jumlah gangguan jiwa di Indonesia semakin meningkat sebanyak 9,8 % pada masalah kesehatan jiwa emosional (depresi dan kecemasan). Sekitar 14,5 juta orang mengalami gangguan depresi, dan sekitar 400.000 orang mengalami gangguan jiwa berat

seperti skizofrenia, atau 1,7 per 1.000 penduduk. Hal tersebut semakin memburuk akibat adanya pandemi Covid-19 (Afriansya, et al 2023; Didik et al 2024). Dari data tersebut, hanya sekitar 9% yang mendapatkan pengobatan medis (Kementerian Kesehatan RI 2019).

Stigma adalah sifat negatif yang diberikan kepada seseorang oleh pengaruh orang-orang di sekitarnya (Rasmawati et al. 2022). Stigma terhadap gangguan jiwa merupakan label negatif bagi penderita gangguan jiwa. Ditambah dengan adanya stigma yang menghambat pasien gangguan jiwa dalam mendapatkan pertolongan dan dapat memperburuk kondisinya karena dapat mengganggu proses penyembuhannya (Balayssac et al. 2022). Penelitian Febrinasari dkk tahun 2024 menyampaikan bahwa walaupun apoteker komunitas di Indonesia mempunyai stigma yang baik terhadap pasien gangguan jiwa, akan tetapi self-stigma yang dimiliki apoteker masih cukup tinggi (Febrinasari et al. 2024). Self-stigma adalah perasaan takut dengan kondisi sendiri yang berasal dari pandangan negatif masyarakat, sehingga ketika seorang manusia mendapatkan diagnosa gangguan jiwa, maka ia akan takut untuk mengungkapkan kepada orang lain (Rao 2012).

Beberapa studi menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan pada mahasiswa sebanyak 44,5% pada rentang usia 18 hingga 25 tahun dari tingkatan yang ringan hingga yang berat (Jaffer et al., 2022; Rammouz et al., 2022). Ditambah, untuk menjadi seorang apoteker, setiap mahasiswa program studi profesi Apoteker harus melewati Ujian Kompetensi Apoteker Indonesia (UKAI) CBT dan UKAI OSCE Nasional. Dengan standar nilai kelulusan yang tinggi, hal ini dapat menyebabkan kecemasan dan depresi pada mahasiswa apoteker Indonesia. Selain itu, Menjadi seorang mahasiswa memiliki berbagai kewajiban akademik. Kewajiban akademik yang harus dikerjakan mahasiswa cenderung membuat mahasiswa merasakan kecemasan atau bahkan menjadikan depresi (Koenig, Al-Zaben, and VanderWeele 2020). Studi juga menunjukkan bahwa jurusan Farmasi merupakan jurusan yang memiliki banyak tekanan akademis di dalamnya (Saka, Akanbi, and Eze 2020). Oleh karena itu, edukasi depresi dan pencegahannya penting dilakukan kepada mahasiswa apoteker di kota Semarang. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa profesi apoteker terkait depresi dan memiliki bekal kepercayaan diri yang lebih baik saat menghadapi ujian UKAI CBT Nasional.

METODE

Khalayak sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mahasiswa profesi apoteker berjumlah 60 orang di Fakultas Farmasi Universitas Islam Sultan Agung kota Semarang. Kegiatan pengabdian Masyarakat yang berjudul “Edukasi Gangguan depresi, self healing dan motivasi belajar pada mahasiswa apoteker Di Kota Semarang” akan dilaksanakan dengan metode pendampingan dan pemberdayaan melalui pelatihan keilmuan dan keterampilan masyarakat. Tahap-tahap pelaksanaan yang akan dilakukan meliputi :

Persiapan

Adapun kegiatan - kegiatan yang akan dilakukan pada tahap persiapan adalah :

- 1) Observasi dan melaksanakan kelanjutan dari hasil penelitian oleh Febrinasari dkk pada tahun 2023 (Febrinasari, Fatiha, and Fitria 2023) secara nyata pada mahasiswa program studi profesi apoteker Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- 2) Perizinan kegiatan kepada Pimpinan Fakultas Farmasi Unissula Semarang
- 3) Koordinasi anggota untuk mendiskusikan metode yang akan dilaksanakan dalam pelaksanaan program
- 4) Pembuatan materi perkuliahan dan pelatihan keterampilan.
- 5) Pembuatan soal pretest dan post test

Berdasarkan wawancara dan studi penelitian dahulu, permasalahan yang dihadapi adalah sikap mahasiswa farmasi dalam memberikan konseling pada pasien gangguan jiwa merupakan hal yang penting karena mahasiswa farmasi nantinya akan menjadi apoteker yang akan melakukan pelayanan kesehatan di masyarakat. Akan tetapi berdasarkan penelitian yang dilakukan tahun 2023, pada 200 mahasiswa farmasi di universitas islam sultan agung, sikap mahasiswa farmasi terhadap

pasien gangguan jiwa didapatkan hasil bahwa masih terdapat 92% responden bersikap negatif terhadap pasien gangguan jiwa. Ditambah, mahasiswa menyatakan mempunyai ekspresi pikiran untuk bunuh diri sebesar 23,6% ;upaya bunuh diri 4,5%. Tekanan untuk dapat lulus UKAI dan depresi dalam menghadapi UKAI diperkirakan menjadi penyebab permasalahan tersebut, sehingga permasalahan dan solusi yang ditawarkan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Permasalahan dan Solusi yang ditawarkan

No.	Permasalahan mitra	Solusi Yang Ditawarkan	Indikator Keberhasilan
1.	Mahasiswa masih memiliki sikap yang negatif terhadap pasien gangguan jiwa, dan kurangnya pengetahuan pada gangguan depresi	Edukasi terkait gangguan jiwa	Terdapat perbedaan pengetahuan dari sebelum edukasi dan setelah edukasi
2.	a. Tertekan dan cemas menghadapi UKAI b. Tidak percaya diri menghadapi UKAI	a. Pemberian Materi Pelatihan berupa self healing dengan metode capacitar finger hold untuk menurunkan kecemasan dan depresi menjelang UKAI. b. Pemberian pelatihan berupa metode Neuro logical level sebagai mind muscle motivasi menghadapi UKAI	Peningkatan skill metode self-healing dari mahasiswa
3.	Pretest dan posttest kegiatan	Pertanyaan dari materi depresi dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan mahasiswa	Meningkatnya pemahaman dengan ditunjukan hasil pre dan post sehingga siswa dapat lebih mengetahui depresi

Penyampaian kegiatan pembelajaran kepada khalayak sasaran

Kegiatan ini akan dilaksanakan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab selama 60 menit untuk menyampaikan materi terkait:

- Materi gangguan depresi
materi ini berisikan edukasi terkait depresi, dari apa itu Depresi, gejala Depresi, obat yang biasa digunakan, penanganan pertama apabila merasa depresi, Langkah yang dilakukan apabila teman atau keluarga kita terdiagnosis depresi.
- Self healing dan motivasi belajar
Setelah pemberian materi edukasi terkait depresi, maka dilakukan pelatihan self-healing yang terdiri dari yang dimaksud dengan capacitar, contoh gerakan untuk self healing dan neuro linguistik untuk motivasi mahasiswa dalam menghadapi UKAI. Setelah pemberian materi maka diadakan kegiatan post test untuk mengetahui apakah sudah ada kenaikan pengetahuan dari siswa.

Diskusi, mengenai cara self healing dan neuro linguistik serta gangguan jiwa.

Diskusi merupakan kegiatan dilakukan untuk mengetahui materi yang belum dipahami agar peserta aktif terlibat dalam diskusi.

Rancangan Evaluasi

Rancangan evaluasi kegiatan bagi masyarakat sasaran akan dilaksanakan melalui beberapa metode:

- 1) Kegiatan pretest dan post-test, dilaksanakan untuk mengevaluasi pemahaman masyarakat terkait materi edukasi dan pelatihan depresi dan self-healing
- 2) Parameter keberhasilan penyampaian materi kuliah dinilai apabila nilai post-test minimal 75%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah terlaksana melalui 5 tahapan kegiatan, yaitu perizinan, penyuluhan tentang depresi, pelatihan self healing dan mind muscle untuk motivasi mahasiswa, serta evaluasi kegiatan. Pada tahapan survei dan perizinan dilaksanakan oleh ketua tim pengabdian masyarakat pada tanggal 5 Mei 2024 melalui surat izin kegiatan pengabdian masyarakat dari ketua LPPM UNISSULA yang disampaikan kepada Ketua Program Studi Profesi Apoteker Unissula Semarang. Hasil dari proses perizinan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilaksanakan pada hari Selasa, 16 Juli 2024 jam 09.00-11.00 WIB.



Gambar 1. Pimpinan Program Studi Profesi Apoteker dan Tim Pengabdian Masyarakat Unissula

Kegiatan pemberian materi kuliah mengenai pengenalan depresi, *self-healing* dan Latihan mind muscle untuk meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri yang bertempat di ruang auditorium gd Osce It 1 Fakultas Farmasi Unissula Semarang. Siswa yang hadir pada kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 187 orang, akan tetapi yang mengumpulkan kuesioner dan mengisi secara lengkap hanya 60 orang terdiri dari 10 orang laki-laki dan 50 orang perempuan. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema edukasi depresi, pelatihan self healing dan mind-muscle dalam upaya memotivasi dan menambah kepercayaan diri mahasiswa apoteker berjalan dengan lancar tanpa kendala yang berarti. Pemberian materi penyuluhan diberikan oleh anggota tim yang berasal dari fakultas farmasi UNISSULA dan CV Selaras Sukma Kinasih yaitu apt Nisa Febrinasari, apt Farroh Bintang Sabiti dan Arum Sukma Kinasih M.Psi, Psi (gambar 2 dan 3) yang menjelaskan terkait depresi, pelatihan self-healing dan berlatih *mind muscle*. Para peserta sangat tertarik dengan materi yang diberikan, selain itu antusiasme mahasiswa juga ditunjukkan melalui beberapa pertanyaan yang dilontarkan kepada pemateri.



Gambar 2. Apt Nisa Febrinasari memberikan materi mengenai *self-healing*



Gambar 3. Arum Sukma Kinasih M, Psi, Psi membawakan materi terkait mind-muscle

Materi penyuluhan yang pertama membahas terkait pengenalan istilah depresi, gejala depresi, pengertian depresi, dan terapi depresi. Para siswa dapat menerima materi dengan baik yang terlihat adanya peningkatan presentasi jumlah jawaban benar dari pre-test ke post-testnya (tabel 1). Tahapan kegiatan berikutnya yaitu pemberian pelatihan terkait self-healing dengan bantuan melalui pemutaran video. Selain itu, mahasiswa juga diperkenalkan dengan suatu teknik yang dinamakan *Mind to Muscle*. Teknik yang bertujuan mengubah sebuah pengetahuan menjadi sebuah tindakan nyata. Pengetahuan dan skill yang telah dikenalkan kepada para mahasiswa profesi apoteker di fakultas Kota Semarang diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai depresi, menurunkan stigma terhadap pasien gangguan jiwa sekaligus menambah coping mechanism dalam menghadapi tekanan hidup sehingga

Pelatihan *self-healing* dan edukasi gangguan depresi pada mahasiswa profesi apoteker di Kota Semarang

dapat dengan tenang dan percaya diri dalam menghadapi ujian nasional UKAI. Mahasiswa sangat baik menerima materi terkait pengenalan kondisi depresi, *self-healing* dan *mind muscle* yang terlihat dari hasil penilaian pre-test dan post-test yang meningkat yang tertera pada tabel 2.

Tabel 2. Presentase nilai tingkat pemahaman terkait depresi

No	Pertanyaan	Presentase Rata-rata jawaban benar	
		Pretest (%)	Posttest(%)
1.	Penderita depresi sering kali berbicara dengan cara yang bertele-tele dan terputus-putus	65	80
2.	Penderita depresi dapat merasa bersalah disaat mereka tidak melakukan suatu kesalahan	80	92
3.	Perilaku sembrono dan ceroboh adalah tanda umum depresi	63	85
4.	Hilangnya kepercayaan diri dan rendahnya harga diri merupakan gejala depresi	78	90
5.	Penderita depresi sering kali mendengar suara-suara yang sebenarnya tidak ada	32	72
6.	Tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit merupakan tanda depresi	62	85
7.	Makan terlalu banyak atau kehilangan minat pada makanan merupakan tanda depresi	42	82
8.	Depresi tidak mempengaruhi ingatan dan konsentrasi Anda	50	87
9.	Psikolog klinis dapat meresepkan antidepresan	70	91
10.	Penderita depresi harus berhenti mengonsumsi antidepresan segera setelah mereka merasa lebih baik	55	80
rata-rata		59.70	84.40

Untuk dapat menganalisis perbedaan antara hasil Pre Test dan Post Test pada kedua kelompok, dilakukan uji statistik dengan Wilcoxon Signed Rank Test (uji perbandingan dari 2 sampel yang berpasangan) yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan jika nilai $p \leq 0,05$. Berdasarkan hasil dari pengujian perbandingan untuk melihat perbedaan antara tingkat pemahaman terkait depresi sebelum dan sesudah diberikan edukasi digunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, dimana didapatkan hasil yang signifikan yaitu dengan $\text{sig} = 0,000 (<0,05)$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh adanya edukasi dan penyuluhan tentang pengetahuan terkait depresi.

Berdasarkan hal tersebut, maka kegiatan edukasi depresi, pelathan *self-healing* dan *mind to muscle* di Fakultas Farmasi Universitas Islam Sultan Agung Kota Semarang telah terlaksana secara efektif, dimana peserta memiliki peningkatan pengetahuan terkait kondisi depresi serta memiliki wawasan dan keterampilan dalam penggunaan teknik *self-healing* dan *mind to muscle* sebagai bekal dalam melaksanakan ujian UKAI CBT Nasional.

SIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian Masyarakat ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan jiwa dapat ditingkatkan melalui metode edukasi. Para peserta memiliki peningkatan pengetahuan terkait kondisi depresi serta memiliki wawasan dan keterampilan dalam penggunaan teknik *self-healing* dan *mind to muscle* yang

dibuktikan dengan nilai $p=0,000$. Pelatihan teknik self-healing dan mind to muscle kepada mahasiswa profesi apoteker dapat dilaksanakan secara rutin sebagai bekal kesiapan mental dalam melaksanakan ujian UKAI CBT Nasional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Islam Sultan Agung yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sesuai dengan Surat Keputusan Rektor Universitas Nomor 40b/C.1/SA-LPPM/VII/2024

DAFTAR RUJUKAN

- Afriansya, Roni, Lilik Setyowatiningsih, and Eko Naning Sofyanita. 2023. "Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pola Hidup Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Perum Ganesha Pedurangan Semarang." *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* 8(4):846–52. doi: 10.30653/jppm.v8i4.484.
- Balayssac, D., B. Pereira, E. Julien, P. Chennell, G. Brousse, C. Laporte, N. Authier, and B. Vennat. 2022. "Attitude of Community Pharmacists toward Patients with a Substance-Related Disorder (Heroin, Alcohol and Tobacco), Estimation of Harmfulness and Knowledge of These Substances, and Continuing Education: A Pilot Cross-Sectional Study ." *Annales Pharmaceutiques Francaises*. doi: 10.1016/j.pharma.2022.05.005.
- Didik Dwi Sanyoto, Triawanti Triawanti, Sherly Limantara, Juhairina Juhairina, Franciscus Xaverius Hendriyono, Bambang Setiawan, Nur Qomariah, Muhammad Syauqi Faturrahman, Muhammad Alghifari Rosadi, Tyas Ningrum Rahmadayanti, Dimas Ikhsan Airalngga. 2024. "Pembentukan Peer Konselor Pada SMAN 1 Gambut Dalam Penanggulangan Masalah Kesehatan Mental Remaja." *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 8(4).
- Febrinasari, Nisa, Chilmia Nurul Fatiha, and Risdha Fatin Fitriana. 2023. "Association Between Religiosity, Spirituality, and Depression-Anxiety Among Pharmacist Students in Indonesia." *BIO Web of Conferences* 75. doi: 10.1051/bioconf/20237505005.
- Febrinasari, Nisa, Anna Wahyuni Widayanti, Yayi Suryo Prabandari, and Satibi Satibi. 2024. "Perception, Attitude and Stigma of Community Pharmacists toward Patients with Mental Disorders: A Cross-Sectional Study." *Journal of Public Health and Development* 22(1):209–23. doi: 10.55131/jphd/2024/220116.
- Jaffer, U., C. M. N. C. M. Nassir, R. A. H. Osman, A. L. Abd Razak, N. Allie, M. A. Ahmed, M. A. Jalaludin, and N. M. Kadri. 2022. "The Mediating Roles of Religious and Spiritual Coping between Religiosity, Spirituality, and Depression among Medical and Health Science Students." *European Journal of Molecular and Clinical Medicine* 9(8):1209–23.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. "Situasi Kesehatan Jiwa DI Indonesia." *InfoDATIN* 12.
- Koenig, Harold G., Faten Al-Zaben, and Tyler J. VanderWeele. 2020. "Religion and Psychiatry: Recent Developments in Research." *BJPsych Advances* 26(5):262–72. doi: 10.1192/bja.2019.81.
- Rammouz, Ismail, Laila Lahlou, Zineb Salehddine, Omar Eloumary, Hicham Laaraj, and Mina Ouhamou. n.d. "Symptoms among Nursing and Medical Students during the Middle Stage of the COVID- Pandemic : A Cross-Sectional Study in Morocco."
- Rao, Patrick W. Corrigan and Deepa. 2012. "On the Self-Stigma of Mental Illness: Stages, Disclosure, and Strategies for Change." *Canada Journal of Psychiatry* 24(19):64. doi: 10.7748/ns.24.19.64.s57.
- Rasmawati, A. Nur Anna AS, Wahyuni, Indargairi, Kamaluddin Palinrungi, Muh. Hamka, Jumriani, and Nur Chairul. 2022. "Edukasi Pembebasan Pasung Pada Keluarga Dengan Gangguan Jiwa." *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* 7(2):452–59. doi: 10.30653/002.202272.92.
- Saka, S. A., O. S. Akanbi, and U. I. H. Eze. 2020. "Perceptions of Nigerian Final Year Undergraduate Students of the Adequacy of the Pharmacy Curriculum for Mental Health Care." *Journal of Pharmacy Practice and Research* 50(1):48–54. doi: 10.1002/jppr.1607.