



Peranan Edukasi Dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Halu Oleo

Rahman¹, Agnes Mersatika H², Windi Wulandari^{3*}, Zahra Sa'ada Fatiyyah Tanzil⁴,
Yunita Dewi Damayanti⁵, Wa Dianti⁶
^{1,2,3,4,5,6} Universitas Halu Oleo, Indonesia

Alamat: Jalan H.E.A. Mokodompit, Kelurahan Mokoau, Kecamatan Kambu, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara

Corresponding: windiofficial605@gmail.com

Abstract. *Mental health among university students is a crucial aspect that can influence both academic performance and overall quality of life. The high academic pressure experienced by students has the potential to increase stress levels and cause various mental health issues. Therefore, it is essential to implement preventive and promotional efforts through health education. This study aims to assess the effects of mental health education in improving the understanding of students at Halu Oleo University, Kendari, regarding mental health and academic-related stress. The methodology used in this study was a pre-experimental design involving a one-group pre-test and post-test approach with the participation of 76 students. Data were collected using questionnaires via the Quizizz application, both before and after the mental health education session conducted online through Zoom Meetings, supported by PowerPoint materials and interactive discussions. The results showed an increase in the average knowledge score, from 6.83 on the pre-test to 8.71 on the post-test. Analysis using a paired t-test indicated that there was a significant difference between the scores obtained before and after the intervention ($p < 0.05$). The findings of this study indicate that online mental health learning is effective in increasing students' understanding of mental health and academic pressure. Mental health learning can serve as a promotional and preventive approach that supports the development of mental health literacy among university students and can be expanded as a sustainable program within the higher education context.*

Keywords: *Health Education, Mental Health, Students, Academic Pressure, Zoom Meetings*

Abstrak. Kesehatan mental mahasiswa merupakan aspek penting yang dapat memengaruhi prestasi akademik dan kualitas hidup secara keseluruhan. Tingginya tekanan akademis yang dialami mahasiswa berpotensi menambah tingkat stres serta berbagai masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, sangat penting untuk melaksanakan upaya pencegahan dan promosi melalui pendidikan mengenai kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menilai efek pendidikan kesehatan mental dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa di Universitas Halu Oleo, Kendari, tentang kesehatan mental dan stres yang berkaitan dengan akademik. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *pre-eksperimental* yang melibatkan pendekatan *pre-test* dan *post-test* dalam satu kelompok dengan partisipasi sebanyak 76 mahasiswa. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner melalui aplikasi *Quizizz*, baik sebelum maupun setelah sesi edukasi kesehatan mental yang dilakukan secara *online* melalui *Zoom Meeting*, dengan dukungan materi dari PowerPoint dan diskusi interaktif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan, dari 6,83 pada *pre-test* menjadi 8,71 pada *post-test*. Analisis menggunakan uji t berpasangan mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor yang diperoleh sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pembelajaran kesehatan mental melalui platform daring efektif dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang kesehatan mental serta tekanan akademik. Pembelajaran kesehatan mental bisa berfungsi sebagai salah satu pendekatan pendorong dan pencegahan yang mendukung pengembangan literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa, dan dapat diperluas sebagai program yang berkelanjutan dalam konteks perguruan tinggi.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan, Mental, Mahasiswa, Tekanan Akademik, *Zoom Meeting*.

1. LATAR BELAKANG

Menurut WHO, 2022 dalam (Sari *et al.*, 2025), kesehatan mental merujuk pada keadaan bahagia saat individu menyadari potensi diri, mampu menghadapi stres biasa dalam kehidupan, produktif di tempat kerja, serta memiliki kemampuan untuk berkontribusi kepada masyarakat. Menurut Adhika, *et al.*, (2023) dalam (Afifah, 2026), kesehatan mental juga merupakan aspek

kehidupan yang krusial, karena dengan kondisi mental yang baik, kehidupan akan berjalan dengan lancar dan seimbang. Kondisi sehat mental secara umum dapat diartikan sebagai keadaan mental yang stabil dan memiliki dorongan untuk menjalani hidup secara berkualitas, di berbagai aspek kehidupan pribadi, keluarga, masyarakat, serta aspek kehidupan lainnya. Peningkatan jumlah kasus gangguan kesehatan mental di kalangan siswa saat ini dipengaruhi oleh berbagai elemen, termasuk tekanan akademik yang tinggi, tuntutan sosial dari lingkungan sekitar, serta pengaruh media sosial yang semakin meluas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh IPSOS pada tahun 2023, isu kesehatan mental menjadi topik kesehatan yang paling sering ditanyakan di seluruh dunia. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pada tahun 2020, terdapat 236 juta orang di Indonesia yang mengalami berbagai gangguan jiwa, dengan jumlah 6% terklasifikasi sebagai ringan dan 0,17% tergolong dalam kategori berat dari total populasi. Sekitar 6% dari populasi berusia 15 hingga 24 tahun mengalami masalah kesehatan mental. Angka kejadian depresi di Indonesia pada tahun 2018 untuk individu berusia 15 tahun ke atas mencapai 6,1%, sementara Gangguan Mental Emosional (GME) tercatat sebesar 9,8% di rentang usia yang sama (Sari *et al.*, 2025).

Kesehatan mental mahasiswa merupakan aspek penting yang berpengaruh langsung terhadap keberhasilan proses akademik maupun kualitas kehidupan sehari-hari. Berbagai jurnal menunjukkan bahwa mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi, terutama dalam bentuk tuntutan tugas, penyelesaian skripsi, serta pencapaian target studi yang dapat memicu stres akademik. Kondisi ini apabila tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis, gangguan emosi, hingga penurunan kemampuan adaptasi dalam kegiatan perkuliahan (Aprilia & Yoenanto, 2022).

Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan. Mahasiswa yang mengalami stres berkepanjangan berpotensi mengalami kecemasan, kelelahan mental, dan penurunan motivasi belajar. Bahkan, pada kondisi tertentu, stres akademik dapat mengganggu performa akademik dan memperburuk kualitas hidup mahasiswa apabila tidak segera diatasi (Ria *et al.*, 2025).

Di sisi lain, dukungan sosial terbukti menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Dukungan yang berasal dari keluarga, teman, maupun lingkungan kampus mampu memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Rendahnya dukungan sosial dapat menyebabkan mahasiswa lebih rentan terhadap stres dan gangguan psikologis, sehingga peran lingkungan

sosial menjadi sangat penting dalam menjaga stabilitas kesehatan mental mahasiswa (Setyorini *et al.*, 2025). Oleh karena itu, penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa menjadi penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhinya serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan sejak dini.

Penelitian yang dilakukan oleh Zahra & Rahman (2024), menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial dan stres akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan positif dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa, sedangkan stres akademik memberikan pengaruh negatif.

Penelitian lain oleh Aprilia & Yoenanto (2022), menemukan bahwa regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Selanjutnya, penelitian oleh Setyorini *et al.*, (2025) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian oleh Ria *et al.*, (2025), juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan stres akademik pada mahasiswa penerima beasiswa.

Penelitian sebelumnya tentang dinamika psikologis di lingkungan perkuliahan umumnya telah meneliti berbagai faktor eksternal yang berpengaruh terhadap kondisi mahasiswa. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa pemicu stres biasanya mencakup beban kerja yang tinggi, masalah keuangan, dan kebutuhan untuk beradaptasi dalam lingkungan baru (Rivaldi, 2024). Tekanan yang berasal dari aspek akademis maupun sosial di perguruan tinggi ini memerlukan perhatian yang serius dari berbagai pihak. Jika keadaan ini dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, bisa menyebabkan penurunan dalam prestasi belajar mahasiswa.

Di sisi lain, penelitian lain juga telah secara luas membahas efek negatif yang signifikan dari tekanan akademis terhadap kesehatan fisik dan mental. Gejala yang paling umum terlihat adalah gangguan tidur yang parah, kecemasan, hingga tanda-tanda depresi klinis (Sari, 2024). Situasi ini menggambarkan bahwa kesehatan mental mahasiswa cukup rentan selama masa kuliah. Oleh karena itu, lembaga pendidikan disarankan untuk menciptakan suasana belajar yang lebih mendukung kesejahteraan psikologis.

Selain menitikberatkan pada penyebab dan efek negatif, beberapa peneliti sebelum ini juga telah meneliti strategi koping mandiri yang diterapkan oleh mahasiswa. Salah satu penelitian menjelaskan bahwa penerapan manajemen waktu yang terorganisir dianggap efektif dalam mengurangi tekanan emosional mahasiswa secara mandiri (Zahwa & Hanif, 2024). Keterampilan dalam menetapkan prioritas tugas menjadi faktor utama dalam mengurangi beban mental yang muncul. Dengan pengelolaan waktu yang baik, mahasiswa diharapkan dapat menjaga motivasi

belajar mereka pada tingkat yang optimal.

Namun, berbagai varian upaya koping mandiri yang dilakukan dengan usaha sendiri sering kali kurang efektif jika digunakan dalam jangka waktu yang lama. Kebanyakan mahasiswa sebenarnya masih bergantung pada metode koping yang hanya dapat memberikan pengalihan sementara dari beban emosional (Deviany & Syakurah, 2025). Keterbatasan dalam efektivitas koping mandiri ini menekankan perlunya sebuah sistem intervensi yang lebih terencana di lingkungan universitas. Fenomena ini juga mencerminkan adanya kesenjangan antara kesadaran individu dengan ketersediaan layanan yang komprehensif.

Melalui tinjauan terhadap literatur-literatur di atas, ditemukan sebuah celah yang belum banyak dibahas oleh peneliti sebelumnya. Walaupun banyak penelitian sebelumnya telah membahas dengan luas faktor-faktor penyebab dan dampak stres akademik pada mahasiswa, penelitian yang menyoroti pentingnya perilaku menjaga kesehatan mental sebagai langkah pencegahan dini masih sangat sedikit. Kebanyakan studi sebelumnya baru mulai membahas isu ini setelah mahasiswa mengalami gangguan psikologis. Hingga saat ini, belum ada kajian yang mendalam yang secara khusus meneliti bagaimana kesadaran preventif mandiri dapat melindungi mahasiswa sebelum mereka terjebak dalam fase gangguan klinis.

Sebagai akibatnya, studi ini dilaksanakan untuk menjawab kekurangan tersebut dengan menekankan pada pentingnya kegiatan memelihara kesehatan mental sebagai tindakan pencegahan dari gangguan mental yang dialami mahasiswa. Penelitian ini tidak lagi hanya bertujuan untuk mencatat gejala klinis atau menghitung angka persen tingkat stres yang dialami oleh para peserta. Tujuan utama dalam penelitian ini beralih kepada pengembangan solusi yang bersifat promotif dan preventif yang dapat diterapkan secara sadar oleh mahasiswa. Dengan pendekatan yang baru ini, diharapkan kekurangan dalam penelitian sebelumnya yang kurang membahas upaya pencegahan dini dapat terpenuhi dengan baik.

Penyusunan analisis ini diharapkan menjadi dasar teoritis terbaru dalam menilai pentingnya tindakan preventif di kalangan mahasiswa. Keunikan dari penelitian ini terletak pada pergeseran paradigma dari yang sebelumnya berfokus pada penanganan masalah serta kuratif, menjadi lebih menitikberatkan pada penguatan faktor psikologis yang bersifat protektif. Melalui pemetaan kekurangan dalam kajian akademis, solusi yang dihadirkan tidak lagi bersifat reaktif setelah mahasiswa mengalami tekanan atau penurunan dalam kinerja akademik. Kajian ini pada akhirnya bertujuan untuk memberikan kontribusi praktis terkait bagaimana menjaga kesehatan mental dapat diintegrasikan sebagai gaya hidup sehat di lingkungan universitas.

Berdasarkan penjelasan tentang kesenjangan penelitian yang sudah disampaikan, tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis peranan perilaku dalam menjaga kesehatan

mental sebagai langkah pencegah gangguan mental di kalangan mahasiswa. Secara lebih spesifik, penelitian ini disusun untuk menilai berbagai bentuk tindakan pencegahan mandiri yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk mengurangi risiko stres terkait akademik. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi elemen-elemen yang mendukung kesadaran mahasiswa dalam menjaga kesejahteraan psikologis mereka secara berkelanjutan. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran konseptual tentang strategi pencegahan dini yang dapat diterapkan dalam lingkungan akademis kampus.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan desain *pre-eksperimental* dengan menggunakan pendekatan *pre-test* dan *post-test* pada satu kelompok untuk mengevaluasi peningkatan wawasan mahasiswa tentang kesehatan mental pasca edukasi kesehatan. Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa Universitas Halu Oleo (UHO), dengan total sampel sebanyak 76 mahasiswa yang berpartisipasi penuh dalam semua aktivitas edukasi. Pengambilan sampel dilakukan melalui sampling *voluntary*, yaitu berdasarkan kesediaan mahasiswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang didistribusikan lewat aplikasi *Quizizz*. Kuesioner tersebut mengandung pertanyaan tentang definisi kesehatan mental, penyebab stres akademik, efek stres akademik terhadap kesehatan mental, dan cara-cara untuk menjaga kesehatan mental. Proses edukasi kesehatan dilaksanakan secara *online* melalui *Zoom Meeting* dengan media presentasi *PowerPoint* (PPT) serta metode ceramah dan diskusi interaktif. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif dengan cara membandingkan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* untuk memperhatikan perubahan dalam pemahaman peserta setelah mengikuti edukasi. Model penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental berfungsi sebagai variabel intervensi yang diberikan kepada mahasiswa, sedangkan tingkat pengetahuan yang dievaluasi melalui skor *pre-test* dan *post-test* berperan sebagai variabel hasil. Ini sudah memenuhi elemen yang dibutuhkan dalam template: desain penelitian, populasi/sampel, teknik dan instrumen pengumpulan data, analisis data, serta model penelitian dalam satu penjelasan metode jurnal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1) Proses Pengumpulan Data

Aktivitas pendidikan tentang kesehatan mental dilakukan secara *online* melalui *Zoom Meeting* pada tanggal 1 Juni 2026. Peserta diambil dari grup *WhatsApp* yang dibuat untuk mempermudah koordinasi dan pengiriman informasi tentang acara. Sebelum materi disampaikan, semua peserta diminta untuk menyelesaikan *pre-test* menggunakan aplikasi

Quizizz guna mengukur tingkat pemahaman awal terkait kesehatan mental. Setelah itu, peserta mengikuti sesi pendidikan yang menggunakan media presentasi *PowerPoint* (PPT) dilengkapi dengan diskusi dan sesi tanya jawab. Setelah kegiatan selesai, peserta diminta untuk mengerjakan *post-test* dengan soal yang sama untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan setelah mendapatkan edukasi.

2) Waktu dan Lokasi Penelitian

Kegiatan pembelajaran mengenai kesehatan mental dilangsungkan pada hari Senin, 1 Juni 2026, secara daring menggunakan platform *Zoom Meeting*. Acara dimulai pukul 15.30 WITA dan akan berlanjut hingga selesai dengan total waktu sekitar 60 menit. Pemilihan *Zoom Meeting* sebagai media kegiatan bertujuan untuk mempermudah akses bagi peserta dari berbagai jurusan tanpa terikat oleh lokasi. Selama acara berlangsung, peserta terlibat dalam serangkaian aktivitas yang meliputi pengisian *pre-test*, penyampaian materi tentang kesehatan mental, sesi diskusi beserta tanya jawab, dan akhirnya pengisian *post-test* yang berfungsi sebagai evaluasi pengetahuan setelah materi edukasi disampaikan.

3) Tabel *Pre-test* dan *post-test*

Tabel 1. Deskripsi Pretes Postest

Perlakuan Test	Mean	Standar Deviasi
<i>Pre-tes</i>	6,83	2,457
<i>Post – tes</i>	8,71	1.615

Berdasarkan Tabel 2, nilai rata-rata pengetahuan peserta sebelum mendapatkan materi (*pre-tes*) tercatat 6,83 dengan deviasi standar sebesar 2,457. Setelah menerima pelatihan mengenai kesehatan mental, nilai rata-rata pengetahuan peserta meningkat menjadi 8,71 dengan deviasi standar 1,615. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor sebesar 1,88 poin setelah peserta mengikuti program edukasi.

4) Analisis Bivariat Perbedaan Skor Pra-Tes dan Pasca-Tes

Tabel 2. Analisis Bivariate

Perlakuan Test	T	Sig. (2-tailed)
<i>Pre-tes</i> dan <i>Post-tes</i>	-9,409	0,000

Dalam Tabel 3, hasil analisis uji t sampel berpasangan memperlihatkan nilai t sebesar -9,409 dengan tingkat signifikansi (p-value) sebesar 0,000. Tingkat signifikansi tersebut berada di bawah 0,05 ($p < 0,05$). Peningkatan nilai pemahaman peserta menunjukkan bahwa materi pendidikan kesehatan mental yang diberikan berhasil meningkatkan wawasan mahasiswa tentang kesehatan mental dan stres akademik. Temuan ini diperkuat oleh pemanfaatan media *PowerPoint*, dialog interaktif, serta kemudahan akses melalui

Zoom Meeting yang memfasilitasi peserta untuk mengerti isi materi dengan lebih efektif.

b. Pembahasan

Peningkatan nilai pemahaman peserta menunjukkan bahwa materi pendidikan kesehatan mental yang diberikan berhasil meningkatkan wawasan mahasiswa tentang kesehatan mental dan stres akademik. Temuan ini diperkuat oleh pemanfaatan media PowerPoint, dialog interaktif, serta kemudahan akses melalui *Zoom Meeting* yang memfasilitasi peserta untuk mengerti isi materi dengan lebih efektif. Hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya peningkatan skor mengindikasikan bahwa peserta memperoleh pengetahuan baru setelah mengikuti kegiatan edukasi. Peningkatan ini terjadi karena informasi yang diberikan disampaikan secara sistematis, mudah dipahami, dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa yang sering menghadapi tekanan akademik (King *et al.*, 2022).

Keberhasilan edukasi kesehatan mental dalam kegiatan ini dapat dijelaskan melalui teori pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam perubahan sikap dan perilaku kesehatan. Edukasi yang diberikan tidak hanya menambah informasi, tetapi juga membantu mahasiswa mengenali tanda-tanda stres, memahami faktor penyebabnya, serta mengetahui strategi penanganan yang tepat. Dengan meningkatnya pemahaman tersebut, mahasiswa diharapkan mampu menerapkan perilaku yang mendukung kesehatan mental dalam kehidupan akademiknya (King *et al.*, 2022).

Penggunaan *Zoom Meeting* berperan penting dalam keberhasilan kegiatan edukasi karena memungkinkan penyampaian materi kepada peserta secara daring tanpa batasan lokasi. Fitur interaktif seperti presentasi langsung, diskusi, dan sesi tanya jawab membantu peserta tetap terlibat selama kegiatan berlangsung. Meskipun pembelajaran daring memiliki tantangan tersendiri, penggunaan *Zoom* yang dipadukan dengan metode edukasi yang menarik mampu meningkatkan partisipasi dan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan (King *et al.*, 2022; Mahmoodi *et al.*, 2022).

Media *PowerPoint* juga memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan pemahaman peserta. Penyajian materi dalam bentuk visual membantu mahasiswa memahami konsep kesehatan mental yang terkadang bersifat abstrak. Penggunaan gambar, poin-poin penting, diagram, dan contoh kasus membuat informasi lebih mudah diterima dan diingat oleh peserta. Media visual diketahui dapat meningkatkan fokus perhatian serta mempermudah proses belajar dibandingkan penyampaian materi secara verbal saja (Mahmoodi *et al.*, 2022).

Selain itu, diskusi interaktif selama kegiatan memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman, dan memperoleh klarifikasi terhadap

materi yang belum dipahami. Diskusi memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah sehingga peserta tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga aktif dalam proses pembelajaran. Keterlibatan aktif ini berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman dan retensi informasi yang lebih baik (Mahmoodi *et al.*, 2022).

Hasil kegiatan ini juga dapat dijelaskan melalui teori kesehatan mental yang menyatakan bahwa pengetahuan yang memadai mengenai kesehatan mental akan meningkatkan mental *health literacy* atau literasi kesehatan mental seseorang. Literasi kesehatan mental yang baik membantu individu mengenali gejala masalah psikologis, memahami faktor risiko, serta mengetahui cara mencari bantuan ketika diperlukan. Dengan demikian, edukasi kesehatan mental menjadi salah satu strategi penting dalam upaya promotif dan preventif untuk mengurangi dampak stres akademik pada mahasiswa (King *et al.*, 2022; Mahmoodi *et al.*, 2022; Nugroho *et al.*, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh King *et al.*, (2022), mengenai efektivitas program literasi kesehatan mental berbasis daring pada mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental yang diberikan secara *online* mampu meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran mahasiswa mengenai kesehatan mental. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada penggunaan media pembelajaran daring yang terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terkait kesehatan mental. Perbedaannya, penelitian King *et al.*, menggunakan program pembelajaran yang berlangsung dalam jangka waktu lebih panjang, sedangkan kegiatan ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan satu kali pertemuan.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Mahmoodi *et al.*, (2022), yang menjelaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat literasi kesehatan mental yang lebih baik memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam memahami informasi kesehatan mental dan mencari bantuan ketika mengalami masalah psikologis. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan edukasi kesehatan mental.

Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nugroho, Iqbal, dan Haikal (2022) yang menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat tekanan akademik dan perubahan lingkungan belajar. Oleh karena itu, pemberian edukasi kesehatan mental menjadi penting sebagai upaya meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengenali dan mengelola stres (Nugroho *et al.*, 2022).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat temuan berbagai penelitian

sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis daring, didukung media presentasi yang menarik dan diskusi interaktif, mampu meningkatkan pengetahuan serta kesadaran mahasiswa mengenai kesehatan mental dan stres akademik (King *et al.*, 2022; Mahmoodi *et al.*, 2022; Nugroho *et al.*, 2022).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan penelitian, pemberian pendidikan mengenai kesehatan mental kepada mahasiswa di Universitas Halu Oleo, Kota Kendari, terbukti berhasil dalam meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental dan stres yang terkait dengan akademik. Hal ini terbukti dari peningkatan nilai rata-rata dari 6,83 pada tes awal menjadi 8,71 pada tes akhir, serta hasil uji t berpasangan yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan kesehatan mental melalui platform daring seperti Zoom yang didukung oleh presentasi *PowerPoint* serta diskusi yang interaktif dapat berfungsi sebagai upaya promosi dan pencegahan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang kesehatan mental. Meskipun demikian, hasil dari studi ini harus ditafsirkan dengan seksama karena menggunakan desain *pre-eksperimental* tanpa adanya kelompok kontrol dan hanya dilakukan dalam satu kali sesi intervensi. Oleh sebab itu, disarankan bagi institusi pendidikan tinggi untuk menyelenggarakan program edukasi kesehatan mental secara berkelanjutan, sementara studi-studi berikutnya harus menerapkan desain penelitian yang lebih kokoh dengan melibatkan kelompok kontrol, variasi yang lebih luas dalam jumlah sampel, serta evaluasi jangka panjang untuk menganalisis perubahan dalam pengetahuan dan perilaku mahasiswa dalam merawat kesehatan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengungkapkan terimakasih yang mendalam kepada Bapak Rahman dan Ibu Agnes Mersatika H selaku dosen pengampu, atas bimbingan, petunjuk, dan komentar yang sangat berarti dalam proses penyusunan naskah ini. Jurnal ini adalah hasil dari tugas akhir semester 4 para penulis. Terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Halu Oleo (UHO) Kendari untuk dukungan fasilitas kampus, serta kepada 76 mahasiswa yang telah berpartisipasi secara aktif sebagai responden dalam kegiatan edukasi mengenai kesehatan mental ini.

DAFTAR REFERENSI

- Afifah, A. M. (2026). Hubungan Pola Hidup dengan Kesehatan Mental pada Remaja Di SMPN 25 Padang Tahun 2025. *PARIKESIT Jurnal Psikologi Dan Konseling*, 2(1), 9–17. <https://doi.org/10.59966/parikesit.v2i1.2172>
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *BRPKM Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 19–30.

- Deviany, N. F., & Syakurah, R. A. (2025). Analisis Persepsi dan Kebutuhan Pelayanan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa di Lingkungan Kampus. *Nutrix Journal*, 9(1), 22–37.
- King, N., Linden, B., Cunningham, S., Rivera, D., Rose, J., Wagner, N., Mulder, J., Adams, M., Baxter, R., & Duffy, A. (2022). The Feasibility And Effectiveness Of A Novel Online Mental Health Literacy Course In Supporting University Student Mental Health : A Pilot Study. *BMC Psychiatry*, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04139-z>
- Mahmoodi, S. M. H., Ahmadzad-Asl, M., Eslami, M., Abdi, M., Kahnamoui, Y. H., Rasoulilian, M., 1 Mental Health Research Center, School of Behavioral Sciences and Mental Health, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran, 2, & Faculty of Medicine, Iran University of Medical Sciences, Tehran, I. E. (2022). Mental Health Literacy and Mental Health Information-Seeking Behavior in Iranian University Students. *Frontiers*, 13(June), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.893534>
- Nugroho, B. Y. S., Iqbal, M., & Haikal. (2022). Gangguan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Selama Penerapan Pembatasan Kegiatan Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 21(1), 20–25.
- Ria, A. R., Junias, M. S., & Takalapeta, T. (2025). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Penerima Beasiswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(2), 11481–11486.
- Rivaldi, A. Al. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–18.
- Sari, N. (2024). Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *VAKSIN: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 01(01), 32–36.
- Sari, S. I., Nauli, F. A., & Elita, V. (2025). Faktor-Faktor Individu Yang Berhubungan Dengan Status Kesehatan Mental Mahasiswa. *JURNAL KEPERAWATAN PROFESIONAL (JKP) Vol.*, 13(1), 14–31.
- Setyorini, C., Ningrum, A. N., & Zamani, A. (2025). Analisis Dukungan Sosial Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Stikes Mamba'ul 'Ulum Surakarta. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(1), 150–158. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.695>
- Zahra, N., & Rahman, N. N. (2024). Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Kesehatan Masyarakat: ditinjau dari Prespektif Persepsi Dukungan Sosial dan Stres Akademik. *JMPIS: Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 6(1), 732–743.
- Zahwa, F. K., & Hanif, M. (2024). Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik Melalui Manajemen Waktu Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *J I P P JURNAL ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI*, 2(4), 142–148.