



PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN PRAKTIS 5 LANGKAH MENUJU KESEHATAN MENTAL YANG SEJAHTERA UNTUK MAHASISWA

Arthur Fiqih^{1*}, Vivi Ratnawati², Khususiyah³,

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1*,2,3}
thurfiqh@gmail.com^{1*}, viviratnawati1@gmail.com², khususiyah@unpkediri.ac.id³

Abstract (English)

Mental health is a requirement that must exist in every student to be able to live the days well, especially ready to face the problems that will be faced. But many students are still experiencing problems with their mental well-being. So that a practical media was developed in the form of a practical guidebook: 5 Steps To prosperous Mental Health. The purpose of this research development is to develop a practical guidebook media that meets the criteria of acceptability. The method in this study is 5 initial stages of Media Development owned by Borg & Gall. The initial stage is data collection through surveys and literature studies, then planning goals. Furthermore, the initial product design is carried out until the physical form and followed by initial field trials with media experts, materials and prospective users as many as 30 students and revisions. This study obtained the results of the percentage of product feasibility of media experts by 92%, 75% of material experts and prospective users in the display aspect by 93%, 89% of the presentation aspect of the material, and the benefit aspect by 86%. So that the results can be stated that the product meets the criteria of acceptability with very good criteria and does not need revision.

Abstrak (Indonesia)

Kesehatan mental menjadi suatu syarat yang harus ada pada setiap mahasiswa untuk dapat menjalani hari-hari dengan baik, terutama siap dalam menghadapi masalah-masalah yang akan dihadapi. Tetapi masih banyak mahasiswa yang masih mengalami masalah pada kesejahteraan mentalnya. Sehingga dikembangkanlah sebuah media yang praktis berupa buku Panduan Praktis: 5 Langkah Menuju Kesehatan Mental Yang Sejahtera. Tujuan penelitian pengembangan ini ialah mengembangkan media buku panduan praktis yang menepati akseptabilitas. Metode yang digunakan yakni 5 tahap awal pengembangan media milik Borg & Gall. Tahap awal yakni pengumpulan data melalui survey dan studi literatur, kemudian melakukan perencanaan tujuan. Selanjutnya dilakukan desain produk awal hingga berbentuk fisik dan dilanjutkan dengan uji coba lapangan awal dengan ahli media, materi dan calon pengguna sebanyak 30 mahasiswa dan revisi. Penelitian ini diperoleh hasil persentase kelayakan produk dari ahli media sebesar 92%, ahli materi sebesar 75% dan calon pengguna pada aspek tampilan sebesar 93%, aspek penyajian materi 89%, dan aspek manfaat sebesar 86%. Sehingga pada hasil tersebut dinyatakan produk menepati kriteria akseptabilitas dengan kriteria sangat baik dan tidak

Article History

Received: 17December2023
Reviewed:18December2023
Published: 29December2023

Key Words

mental health, mental wellbeing, practical guidebooks, media development.

Sejarah Artikel

Received:17Desember2023
Reviewed:18Desember2023
Published:28 Desember2023

Kata Kunci

Kesehatan mental, kesejahteraan mental, buku panduan praktis, pengembangan media



perlu revisi.

Pendahuluan

Kesejahteraan mental mahasiswa telah menjadi perhatian yang semakin mendalam di dunia akademis. Mahasiswa diharapkan untuk menemukan keseimbangan dalam kehidupan kampus, baik dalam hal prestasi akademik maupun kesehatan mental, agar mampu menghadapi tantangan akademis, sosial, dan pribadi. Dimana ketika mahasiswa mampu menghadapi berbagai tantangan tersebut, maka mahasiswa tersebut memiliki kesehatan mental yang baik.

Penjelasan kesehatan mental berdasarkan The World Health Organization (WHO) ialah kondisi ketika individu sadar akan potensinya, mampu mengatasi tekanan kehidupan dengan baik, produktif, serta mampu memberikan kontribusi kepada orang sekitarnya (Nisa, 2021). Diketahui sebanyak 800 ribu jiwa meninggal dengan keterangan bunuh diri setiap tahun. Markas Besar Kepolisian RI menjelaskan sebanyak 981 kematian bunuh diri pada tahun 2012 dan 921 kematian bunuh diri pada tahun 2013. Sementara rasio yang diperkirakan WHO pada tahun 2012, yaitu 4,3 kasus per 100 ribu populasi, jauh di bawah ini. Rasionya berkisar antara 0,4 dan 0,5 kasus per 100 ribu populasi. Kasus ini terjadi pada usia dewasa awal yakni mahasiswa, yang mana pada masa dewasa awal inilah proses dimana mahasiswa menghadapi banyak tantangan dalam hidup yang mempengaruhi kesehatan mentalnya (Kurniasari, Rusmana, & Budiman, 2019). Dalam penelitian (Dewi, Savira, Satwik, & Noviana, 2022), diketahui bahwa 12 mahasiswa, atau 2% dari total 395 mahasiswa, berada dalam kelompok stres sangat tinggi dan 136 mahasiswa, atau 28% dari total, berada dalam kelompok stres tinggi yang mempengaruhi kesejahteraan mental mereka.

Kesejahteraan mental merupakan pengetahuan dan tindakan yang digunakan untuk meningkatkan maupun memanfaatkan sepenuhnya potensi, bakat, dan sikap individu sehingga dapat menciptakan rasa bahagia pada diri dan juga orang sekitar, mencegah gangguan serta penyakit jiwa (Nisa, 2021). Dan kesehatan mental pula menjadi suatu syarat yang harus ada pada diri individu untuk dapat menjalani hari-hari dengan baik, terutama siap dalam menghadapi masalah-masalah yang akan dihadapi (Gunawan, 2021). Dalam buku *Mental Hygiene*, Kesehatan mental berdampingan dengan beberapa hal. Pertama, bagaimana individu merasakan, memikirkan dan menjalani kesehariannya; Kedua, kemampuan individu dalam memandang diri sendiri dan orang sekitarnya; dan Ketiga, kemampuan individu dalam menilai berbagai alternatif solusi serta cara pengambilan keputusan yang tepat (Fakhriani, 2019).

Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Daradjat (1988) dalam (Fakhriani, 2019), kesejahteraan mental ialah sebuah wujud dari keharmonisan dalam kehidupan dengan kemampuan menghadapi tekanan yang terjadi di kehidupan sehari-hari, dan menimbulkan rasa bahagia serta mengembangkan potensi diri. Dengan kata lain, kesehatan mental ialah kondisi dimana individu tidak merasakan gejala dari gangguan mental.



Gangguan mental pada mahasiswa sering kali terjadi karena banyak hal, seperti jumlah tugas mata kuliah yang banyak, padatnya kegiatan perkuliahan, bahkan saat di semester akhirpun masih banyak dari mereka yang terlibat dalam kegiatan kepanitiaan Unit Kegiatan Mahasiswa atau lainnya (Prabamurti, 2019). Hal tersebut sejalan dengan permasalahan yang terjadi pada mahasiswa di Universitas Nusantara PGRI Kediri, dimana banyak diantara mereka yang masih ikut terlibat dalam kegiatan organisasi meskipun sudah memasuki semester akhir, yang mana pada semester akhir inilah beban tugas yang diberikan semakin kompleks seperti praktikum, pengenalan lapangan persekolahan, penulisan laporan, survei, ditambah ujian pada akhir semester yang dapat berdampak pada kesejahteraan mental mereka. Selain itu, beban tugas yang lebih tinggi juga dirasakan oleh mahasiswa di beberapa jurusan, seperti penulisan laporan praktikum dan tugas lainnya dengan batas waktu tertentu, yang mana hal ini dapat menimbulkan tekanan tambahan. Artinya, banyaknya kegiatan dan tuntutan tugas yang berat dapat mempengaruhi keseimbangan emosional atau kesejahteraan mental mahasiswa. Sebagaimana yang dikemukakan oleh

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 4 Oktober 2023. Data wawancara diperoleh melalui beberapa mahasiswa di Universitas Nusantara PGRI Kediri yang menyatakan bahwa mengalami masalah kesejahteraan mental dikarenakan tekanan seperti tugas organisasi, cara dosen mengajar, penyusunan tugas akhir dan laporan. Dampak yang timbul pada mahasiswa Universitas Nusantara PGRI akibat dari tekanan tersebut adalah munculnya rasa tidak semangat mengikuti perkuliahan, perubahan kesehatan fisik dan mudah emosional serta sulit menentukan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Sebagaimana yang dikemukakan oleh (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015), yang menyatakan bahwa individu dengan gangguan mental juga mengalami permasalahan atau berdampak pada fungsi fisiknya. Begitu pula dengan yang dikemukakan oleh (Priyata, Waluyanto, & Zacky, 2022), yang menyatakan efek yang muncul ketika individu mengalami tekanan akan mempengaruhi perilaku, pola pikir dan emosi. Hal ini tentunya dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa. Sebagaimana yang dikemukakan oleh (Bas & Bas, 2021) dalam (Mathar Irmawati, Dwi Klevina, & Yorinda Sebtalezy, 2023), mahasiswa dengan gangguan mental cenderung merasakan kesulitan dalam menyelesaikan tugas dan berdampak pada kelulusannya.

Jumlah mahasiswa yang menderita gangguan jiwa dapat terus meningkat jika kesejahteraan mental mereka tidak diprioritaskan. Maka perlu dilakukan upaya untuk memberi tahu mahasiswa tentang kesehatan mental dan mengedukasi serta bagaimana langkah untuk kesehatan mental yang sejahtera. Dengan meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental dan langkah-langkahnya, mahasiswa diharapkan tidak hanya dapat mengenali dan mengelola stres dengan lebih baik, tetapi juga dapat memotivasi dirinya untuk mengembangkan potensi dan percaya diri dalam menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan kampus yang mendukung, ramah, dan peduli terhadap kesejahteraan mental.



Pengembangan yang akan dilakukan sebagai solusi atas kurangnya informasi serta edukasi yang praktis mengenai kesejahteraan mental khususnya mahasiswa adalah media buku panduan praktis kesejahteraan mental dengan ilustrasi yang mendukung. Judul media yang akan dikembangkan bernama “Panduan Praktis: 5 Langkah Menuju Kesehatan Mental Yang Sejahtera”. Menurut Effendi dalam (Savitri & Setiawan, 2018), mengemukakan bahwa buku panduan ialah buku yang dibuat sebagai tuntunan yang berisi informasi untuk mengetahui sesuatu dengan lengkap bagi para pembaca. Buku ini dirancang dengan tujuan untuk menyediakan informasi mengenai langkah-langkah kesejahteraan mental yang jelas dan praktis dengan didukung oleh ilustrasi menarik yang akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam, serta kalimat motivasi di setiap akhir bab yang disesuaikan untuk meningkatkan minat baca mahasiswa. Dengan manfaat menumbuhkan motivasi dan kesadaran pada mahasiswa tentang pentingnya kesehatan mental melalui panduan praktis.

Ilustrasi dalam buku panduan ini memiliki peran penting dalam menyajikan informasi sebagai visualisasi yang menarik dan mudah dicerna, namun ilustrasi yang digunakan tidak lepas dari tujuan agar pembaca dapat memahami informasi yang disampaikan. Sebagaimana (Fitri, 2023) menyatakan bahwa dengan adanya ilustrasi pada media akan menciptakan daya tarik tersendiri bagi pembaca. Dengan menyampaikan konten mengenai langkah-langkah kesejahteraan mental, buku ini diharapkan dapat membantu pembaca khususnya mahasiswa, memahami dengan lebih baik mengenai langkah-langkah kesehatan mental secara praktis.

Penggunaan ilustrasi disini diperkuat oleh yang dikemukakan (Priyata, Waluyanto & Zacky, 2022), pesan yang dibuat dengan menggunakan ilustrasi bisa dijadikan sebagai motivasi bagi pembaca untuk lebih memahami dan menyimak isi dari buku. Dan (Roza, 2020) juga menyatakan ilustrasi pada sebuah buku akan lebih menciptakan gaya bahasa yang komunikatif.

Pengembangan buku panduan praktis kesejahteraan mental ini diikuti dengan peneliti sebelumnya sebagai referensi yaitu penelitian dalam 5 tahun terakhir (2018-2022). Pertama, pengembangan media Rubikons dalam meningkatkan hubungan positif pada mahasiswa yang dikembangkan oleh (Ariyanti & Khusumadewi, 2022), yang dirancang untuk permasalahan kesejahteraan psikologis pada dimensi hubungan positif dengan sebuah aplikasi. Kedua, perancangan buku ilustrasi untuk media informasi tentang stres yang dirancang oleh (Pratama & Yasa, 2020). Ketiga, pengembangan modul kesehatan mental remaja yang dikembangkan oleh (Sari & Pratiwi, 2018). Keempat, pengembangan modul penanganan kesehatan mental berbasis komunitas, yang dikembangkan oleh (Nisa, 2021). Kelima, perancangan buku ilustrasi anxiety disorder sebagai media edukasi untuk usia 19-24 tahun yang dirancang oleh (Priyata, Waluyanto & Zacky 2022). Dari kelima sumber tersebut, maka dapat dinyatakan “Pengembangan Buku Panduan Praktis 5 Langkah Menuju Kesehatan Mental Yang Sejahtera Untuk Mahasiswa” pada penelitian ini bersifat kebaruan.

Oleh karena itu penelitian ini akan mengembangkan sebuah produk terkait kesejahteraan mental mahasiswa, yaitu buku panduan praktis yang nantinya dapat digunakan sebagai panduan praktis dalam membantu mahasiswa memahami langkah-langkah menuju



Daftar Pustaka

- Andini, L., & Nuryono, W. 2016. *Pengembangan Buku Panduan Kemampuan Problem Solving Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama*. 8. Doctoral dissertation. Surabaya: University of Surabaya.
- Angela, B., Damajanti, M. N., & Muljosumarto, C. 2021. Perancangan Activewear Untuk Mendukung Kesehatan Mental Dengan Pendekatan Psikologi Warna. *SENADA (Seminar Nasional Manajemen, Desain Dan Aplikasi Bisnis Teknologi)*, 4, 309–316. Surabaya: University of Kristen Petra.
- Ariyanti, A. S., & Khusumadewi, A. 2022. Pengembangan Media Rubikons Untuk Meningkatkan Hubungan Positif Dengan Orang Lain Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi Aletheia. *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling (JRbk)*, 8(2).
<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/article/view/8622>
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwik, Y. W., & Noviana, R. 2022. Profil Perceived Academic Stress pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(3), 395–402.
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/jptt/article/view/17025>
- Fakhriani, D. F. (Eds). 2019. *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Fitri, D. N. 2023. Perancangan Buku Ilustrasi Sebagai Media Self Healing Untuk Remaja. *Jurnal Pengkajian, Penciptaan Seni & Huminora*, 1(3).
<http://www.iam-indonesia.org/index.php/dkv/article/view/30>
- Gunawan, L. A. 2021. Perancangan Board Game Edukatif untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Bagi Pemainnya. *Prosiding KOMA DKV (Konferensi Mahasiswa Desain Komunikasi Visual)*, 482–488. Tangerang: University of Pelita Harapan
- Hulukati, W., Puluhulawa, M., Manangin, A. S. D., Rahim, M., & Djibran, M. R. 2019. The Development of Learning Motivation Video as Guidance and Counseling Media for Senior High School (Equivalent) Students. *Journal of Physics: Conference Series*.
<https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1742-6596/1387/1/012129/meta>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. 2019. Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58. <https://www.neliti.com/publications/436011/gambaran-umum-kesejahteraan-psikologis-mahasiswa>
- Mathar Irmawati, Dwi Klevina, M., & Yorinda Sebtalezy, C. 2023. Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa STIKes Bhakti Husada Mulia Pada Masa Pembelajaran Daring. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 6(1), 1033–1039. Madiun: STIKes Bhakti Husada Mulia.
- Nisa, W. I. 2021. Pengembangan Modul Penanganan Kesehatan Mental Berbasis Komunitas Di Kabupaten Malang. *Jurnal Psikohumanika*, 13(1), 51–67.



<http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika/article/view/1242>

Prabamurti, G. A. 2019. Analisis Faktor-Faktor Pemicu Level Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. *E-Journal Medika Program Studi Pendidikan Dokter*, 1–2.

<https://www.semanticscholar.org/paper/Analisis-Faktor-Faktor-Pemicu-Level-Stres-Akademik-Prabamurti/6802cb1028263fb870ba0947eb4126476117a4c3>

Pratama, R. J., & Yasa, I. N. M. 2020. Perancangan Buku Ilustrasi Sebagai Media Informasi Tentang Stres. *Jurnal SASAK : Desain Visual Dan Komunikasi*, 2(2), 59–66.

<https://journal.universitاسbumigora.ac.id/index.php/sasak/article/view/864>

Priyata, A., Waluyanto, H. D., & Zacky, A. 2022. Perancangan Buku Ilustrasi Anxiety Disorder sebagai Media Edukasi Bagi Usia 19-24 Tahun. *Nirmana*, 20(2), 52–61.

<https://nirmana.petra.ac.id/index.php/dkv/article/view/24296>

Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. 2015. Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. Sumedang: University of Padjajaran.

Roza, M. 2020. Perancangan Buku Ilustrasi Tentang Aku Seorang Introvert. *Judikatif: Jurnal Desain Komunikasi Kreatif*, 2(2), 33–36.

<https://judikatif-upiypk.org/ojs/index.php/judikatif/article/view/10>

Sari, R. E., & Pratiwi, T. I. 2018. *Pengembangan Modul Kesehatan Mental Remaja Untuk Siswa SMAN 1 Wonoayu Sidoarjo*. 59–64.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/23176>

Savitri, F. A., & Setiawan, D. 2018. Pengembangan Buku Menggambar Ilustrasi. *Jurnal Kreatif: Jurnal Kependidikan Dasar*, 9(1), 58–63.

<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kreatif/article/view/16507>