

LAPORAN HASIL PENGABDIAN MASYARAKAT



**PENYULUHAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA BARU
FAKULTAS KEDOKTERAN GIGI UMPR: STRATEGI
MENCEGAH *SELF-DIAGNOSE* PADA GEN-Z**

Oleh:

Ketua Pengusul

Haris Munandar, M.Psi

NIDN. 1110069301

Anggota

Dr. Esty Aryani Safithry, M.Psi., Psikolog	NIDN. 1131038801
Istiqamah Hafid, M.Psi	NIDN. 1104028702
Dwi Sari Usop M.Si	NIDN. 1115108403
Isnaeni Marhani, M.Psi.	NIDN. 1110069301
Wasis Priyo Nugroho, S.Psi., M.A.	NUPTK. 5860778679130132
Yeni Ariyani, M.Psi., Psikolog	NUPTK. 4445778679230132
Dedy Setyawan, M.Pd.	NIDN. 1118118801

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALANGKARAYA
FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
DESEMBER 2025**

HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Judul Pengabdian : Penyuluhan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Gigi UMPR: Strategi Mencegah *Self-Diagnose* pada Gen-Z.

Nama Ketua Peneliti: Haris Munandar, M.Psi

NIDN : 1110069301

Program Studi : Psikologi

Nomor HP : 0812 3811 6683

Alamat email : harismunandar@umpr.ac.id

Nama Anggota (1) : Dr. Esty Aryani Safithry, M.Psi., NIDN 1131038801
Psikolog.

Program Studi : Psikologi

Nama Anggota (2) : Istiqamah Hafid, M.Psi NIDN 1104028702

Program Studi : Psikologi

Nama Anggota (3) : Dwi Sari Usop, M.Psi NIDN 1115108403

Program Studi : Psikologi

Nama Anggota (4) : Isnaeni Marhani, M.Psi NIDN 1105098801

Program Studi : Psikologi

Nama Anggota (5) : Wasis Priyo Nugroho, S.Psi., M.A NUPTK 5860778679130132

Program Studi : Psikologi

Nama Anggota (6) : Yeni Ariyani, M.Psi., Psikoog. NUPTK 4445778679230132

Program Studi : Psikologi

Nama Anggota (7) : Dedy Setyawan, M.Pd NIDN 1118118801

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Nama Mahasiswa

Yang Terlibat : 1. Lenita Tyas Rachmadani C. NIM 24.91.032810

2. Syifa Nabilla NIM 24.91.032813

3. Muhammad Rafli Ricardo NIM 24.91.031803

Staff yang terlibat : Syifa Nabilla

Teknisi/Laboran : Rizal Endar Wibowo, ST

Biaya : Rp. 3.000.000,-

Kaprodi Psikologi

Istiqamah Hafid, M.Psi
NIK. 20.0203.020

Laporan Pengabdian Masyarakat Telah Terdata
oleh Prodi

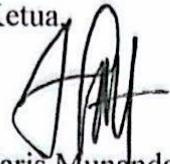
Palangka Raya, 12 November 2025

Mengetahui,
Dekan Psikologi



Hans Munandar, M.Psi
NIK. 20.0203.017

Ketua,



Haris Munandar, M.Psi
NIDN. 1110069301

Mengetahui,
Kepala LP2M



Dr. apt. Mohammad Rizki Fadhil Pratama, M.Si.
NIK. 15.0602.042

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Kegiatan

Penyuluhan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Gigi UMPR:
Strategi Mencegah *Self-Diagnose* Pada Gen-Z

Dosen Pengusul

2. Dosen Pengusul

Ketua

Nama : Haris Munandar, M.Psi
NIDN : 1110069301
Bidang Keahlian : PSikologi

Anggota

Nama: Dr. Esty Aryani Safithry, M.Psi., Psikolog
NIDN : 1131038801
Bidang Keahlian : Psikologi
Nama: Istiqamah Hafid, M.Psi
NIDN : 1104028702
Bidang Keahlian : Psikologi
Anggota Peneliti:
Nama: Dwi Sari Usop M.Si
NIDN : 1115108403
Bidang Keahlian : Psikologi
Anggota Peneliti:
Nama: Isnaeni Marhani, M.Psi.
NIDN : 1110069301
Bidang Keahlian : Psikologi
Anggota Peneliti:
Nama: Siti Juhairiah, M.Pd.
NIDN : 1123047301
Bidang Keahlian : PGSD
Anggota Peneliti:
Nama: Dedy Setyawan, M.Pd..
NIDN : 1118118801
Bidang Keahlian : PGSD

3. Objek Penelitian

Mahasiswa angkatan I Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Muhammadiyah Palangkaraya

4. Masa Pelaksanaan

Mulai : September 2025
Berakhir : Desember 2025

5. Lokasi Penelitian

Jl. Anggrek, Kec. Sebangau, Kel. Kereng Bangkirai Palangka Raya Kalimantan Tengah
74874

6. Temuan yang ditargetkan

Untuk meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan mental dan upaya pencegahan indikasi-indikasi remaja terhadap kesehatan mental

7. Kontribusi mendasar pada bidang keilmuan

Untuk mewujudkan masyarakat yang sadar akan kesehatan mental dan sebagai upaya langkah pencegahan terhadap gejala-gejala kesehatan masyarakat secara umum.

8. Luaran yang diharapkan

Target luaran dan target capaian dari penelitian ini adalah jurnal pengabdian kepada masyarakat yang terkakreditasi

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Halaman Pengesahan Pengabdian Masyarakat	ii
Identitas dan Uraian Umum.....	iv
Daftar Isi	vi
Ringkasan	vii
BAB I Latar Belakang	1
BAB II Solusi Permasalahan	5
BAB III Metode Pelaksanaan	7
BAB IV Pembahasan Kegiatan	9
BAB V Kesimpulan dan Rekomendasi	11
Daftar Pustaka	12
LAMPIRAN	
Dokumentasi Kegiatan	14
Laporan Keuangan	15
Absensi Kegiatan.....	16
Surat Izin Pengabdian.....	17

Ringkasan

Kesehatan mental Generasi Z di Indonesia menghadapi tantangan kompleks dengan prevalensi gangguan mental mencapai 34,9% pada remaja, sementara hanya 37% yang mencari bantuan profesional. Fenomena *self-diagnosis* melalui media sosial, khususnya *TikTok*, semakin marak dengan 55% remaja melakukan *self-diagnosis* berdasarkan konten yang 80% diantaranya menyesatkan. Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi semester 1 Universitas Muhammadiyah Palangkaraya tentang kesehatan mental dan bahaya *self-diagnosis*. Metode pelaksanaan menggunakan desain *quasi-experimental one-group pretest-posttest* dengan 25 peserta yang tinggal di Asrama DORMY. Intervensi berupa penyuluhan interaktif selama 120 menit mencakup enam komponen materi: fenomena Gen Z dan *Social Learning Theory*, konsep kesehatan mental WHO/DSM-5, bahaya *self-diagnosis* (*confirmation bias*, *nocebo effect*, *self-fulfilling prophecy*), perilaku berisiko, kriteria *Duration-Impairment-Distress*, dan protokol *self-monitoring* hingga konsultasi profesional. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan ($Z = -3,402$, $p < 0,001$), mengindikasikan mayoritas peserta mencapai pemahaman yang lebih baik tentang perbedaan kondisi normal *versus* gangguan mental, kriteria mencari bantuan profesional, dan identifikasi perilaku berisiko. Program berhasil mentransformasi paradigma mahasiswa dari *self-diagnosis* menuju *self-monitoring* yang bertanggung jawab, meningkatkan literasi digital dalam mengonsumsi konten kesehatan mental, serta membekali mahasiswa dengan protokol konkret untuk konsultasi profesional. Rekomendasi keberlanjutan meliputi integrasi materi dalam orientasi mahasiswa baru, penyediaan sesi penguatan berkala, penguatan *peer support*, dan kolaborasi dengan layanan konseling kampus untuk translasi pengetahuan menjadi perubahan perilaku jangka panjang.

BAB I

PENDAHULUAN

Kesehatan mental Generasi Z (Gen Z) di Indonesia menghadapi tantangan yang semakin kompleks di era digital. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi depresi tertinggi terdapat pada kelompok usia 15–24 tahun sebesar 2%, namun hanya 10,4% yang mencari pengobatan profesional. Temuan Jakpat *Research Institute* menunjukkan 61% Gen Z Indonesia mengalami mood swings dan 54% mengalami gangguan tidur dalam enam bulan terakhir. Lebih lanjut, survei Indonesia *National Adolescent Mental Health* (I-NAMHS) melaporkan 15,5 juta atau 34,9% remaja Indonesia menunjukkan gejala gangguan mental dan 2,45 juta atau 5,5% telah terdiagnosis dalam dua belas bulan terakhir. Keseluruhan data ini menegaskan bahwa krisis kesehatan mental pada Gen Z bukan sekadar fenomena global, tetapi juga realitas nyata yang dihadapi generasi muda Indonesia, termasuk mahasiswa perguruan tinggi.

Fenomena yang mengkhawatirkan dalam konteks ini adalah maraknya praktik self-diagnosis melalui media sosial, terutama *TikTok*. Penelitian *Harvard University* menunjukkan bahwa lebih dari separuh konten kesehatan mental di *TikTok* memuat klaim yang tidak akurat secara ilmiah, dengan konten terkait ADHD menjadi salah satu yang paling menyesatkan. Studi lain mengungkapkan bahwa sekitar 80% konten kesehatan mental di media sosial berpotensi menyesatkan, dan individu 5 hingga 11 kali lebih mungkin salah mendiagnosis diri sendiri daripada menemukan diagnosis yang tepat. Survei EdWeek juga menunjukkan bahwa 55% remaja pernah menggunakan media sosial untuk melakukan *self-diagnosis* gangguan mental. Fenomena “*TikTok Syndrome*” ini menciptakan paradoks: kesadaran terhadap kesehatan mental meningkat, namun disertai risiko *overpathologizing* pengalaman emosional normal dan tertundanya penanganan yang tepat akibat diagnosis yang keliru.

Mahasiswa sebagai bagian dari Gen Z berada pada fase perkembangan kritis yang rentan terhadap masalah kesehatan mental. *American Psychological Association* menyebutkan sekitar 75% gangguan mental muncul antara usia 10–24 tahun, bertepatan dengan masa transisi ke pendidikan tinggi. Survei *Harmony Healthcare IT* tahun 2025 menunjukkan 46% Gen Z telah menerima diagnosis formal terkait kesehatan mental, dengan *anxiety*, depresi, dan ADHD sebagai kondisi yang paling sering muncul. Mahasiswa kedokteran gigi semester awal menghadapi tekanan akademik yang tinggi, tuntutan adaptasi lingkungan baru, dan kewajiban membangun kompetensi profesional, sehingga tekanan ini menjadi *stressor* yang signifikan. Kombinasi kerentanan perkembangan, tekanan akademik, dan paparan konten media sosial yang menyesatkan menempatkan mereka pada risiko tinggi melakukan *self-diagnosis* yang berpotensi merugikan kesejahteraan psikologis.

Observasi pra-pengabdian di Asrama DORMY Universitas Muhammadiyah Palangkaraya menunjukkan adanya sejumlah indikator perilaku berisiko terkait kesehatan mental pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi semester 1. Mahasiswa penghuni asrama memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, dengan mayoritas menghabiskan lebih dari 5 jam per hari di platform seperti TikTok dan Instagram. Diskusi informal mengungkapkan banyak mahasiswa telah akrab dengan terminologi klinis seperti “*anxiety*”, “*depression*”, “ADHD”, dan “OCD” yang diperoleh dari konten media sosial. Sebagian bahkan mengadopsi label-label tersebut sebagai bagian dari identitas diri tanpa pernah berkonsultasi dengan profesional kesehatan mental. Dinamika sosial asrama yang kompleks, ditambah jarak dari keluarga dan sistem dukungan primer, memperkuat kerentanan terhadap distress psikologis dan mendorong praktik *self-diagnosis*.

Keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental profesional di kampus menjadi faktor kontekstual yang memperparah kondisi tersebut. Walaupun kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental meningkat 63% Gen Z dan 57% milenial menilai kesejahteraan

mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik hanya sekitar 37% yang mengalami masalah kesehatan mental secara konsisten mencari bantuan profesional. Hambatan yang muncul antara lain rendahnya literasi mengenai kapan dan bagaimana mencari bantuan, masih adanya stigma meskipun mulai berkurang, serta terbatasnya sumber daya layanan kesehatan mental di institusi pendidikan. Situasi ini mendorong mahasiswa mengandalkan media sosial sebagai sumber utama informasi kesehatan mental, yang ironisnya dapat memperburuk kondisi melalui mekanisme seperti *confirmation bias, nocebo effect, dan self-fulfilling prophecy*.

Program penyuluhan kesehatan mental dirancang untuk menjembatani kesenjangan antara peningkatan *awareness* dan realisasi tindakan yang tepat dalam menangani masalah psikologis. Berlandaskan *Diathesis-Stress Model*, gangguan mental dipahami sebagai hasil interaksi antara kerentanan biologis/psikologis dan *stressor* lingkungan, sehingga memerlukan asesmen komprehensif dari profesional terlatih. Program ini berupaya menggeser paradigma mahasiswa dari kebiasaan *self-diagnosis* menuju *self-monitoring* yang diikuti dengan konsultasi kepada tenaga profesional bila diperlukan. Dengan menanamkan pemahaman mengenai perbedaan respons emosional normal dan gangguan mental yang membutuhkan intervensi, program diharapkan dapat mencegah mahasiswa terjebak dalam siklus *self-diagnosis* yang merugikan. Selain itu, penyuluhan ini membekali mahasiswa dengan protokol praktis untuk mengenali tanda-tanda kapan harus mencari bantuan profesional sekaligus meningkatkan literasi digital dalam menyaring konten kesehatan mental di media sosial.

Pelaksanaan program kesehatan mental pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi semester 1 memiliki arti penting karena mereka adalah calon tenaga kesehatan yang akan berhadapan langsung dengan pasien di masa depan. Pemahaman yang tepat tentang kesehatan mental sejak fase awal pendidikan akan membentuk sikap profesional yang empatik dan berbasis bukti dalam praktik klinis. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan mental pada tahap awal pendidikan tinggi dapat meningkatkan keterampilan terkait

kesehatan mental, memperbaiki relasi sosial, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Mahasiswa dengan pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental juga lebih siap mengelola stres akademik, membangun resiliensi, dan menciptakan iklim kampus yang saling mendukung. Program ini sejalan dengan aspirasi 53% Gen Z dan milenial Indonesia yang mendorong integrasi pendidikan kesehatan mental ke dalam kurikulum formal.

Melalui pendekatan komprehensif dan berbasis bukti ilmiah, program kesehatan mental berupaya mentransformasi pemahaman mahasiswa dari posisi pasif-konsumtif menjadi aktif-kritis dalam menyikapi isu psikologis. Program ini tidak hanya difokuskan pada pengurangan praktik *self-diagnosis*, tetapi juga pada pemberdayaan mahasiswa agar memiliki pengetahuan dan keterampilan praktis untuk mengelola kesehatan mental secara bertanggung jawab. Dengan cara demikian, mahasiswa diharapkan menjadi agen perubahan dalam membangun budaya kampus yang mengakui kompleksitas kesehatan mental, menghargai peran profesional dalam proses diagnosis dan intervensi, serta memandang upaya mencari bantuan sebagai tindakan konstruktif, bukan hal yang patut distigmatisasi. Keberhasilan program diukur bukan hanya dari peningkatan pengetahuan tentang bahaya *self-diagnosis*, melainkan juga dari perubahan sikap dan perilaku mereka ketika menghadapi atau menyaksikan *distress* psikologis, sehingga respons yang muncul menjadi lebih sehat dan selaras dengan prinsip-prinsip ilmiah.

BAB II

SOLUSI PERMASALAHAN

Solusi utama yang ditawarkan adalah penyelenggaraan program penyuluhan Kesehatan Mental yang secara spesifik menargetkan mahasiswa Gen Z, terutama mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi semester awal yang rentan melakukan *self-diagnosis* berbasis konten media sosial. Program ini dirancang untuk mengubah paradigma dari kebiasaan memberi label gangguan mental pada diri sendiri tanpa dasar ilmiah menjadi praktik *self-monitoring* yang lebih kritis dan bertanggung jawab, dengan menekankan pentingnya peran profesional kesehatan mental dalam proses asesmen dan diagnosis. Dengan demikian, program ini menjawab dua masalah sekaligus: maraknya misinformasi di media sosial dan rendahnya proporsi mahasiswa yang benar-benar mencari bantuan profesional.

Solusi kedua adalah pemberian edukasi komprehensif tentang konsep kesehatan mental, perbedaan antara respons emosional normal dan gangguan mental, serta bahaya psikologis dari self-diagnosis seperti *confirmation bias*, *nocebo effect*, dan *self-fulfilling prophecy*. Edukasi ini dikemas dalam bentuk penyuluhan interaktif berdurasi 120 menit dengan enam komponen materi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari mahasiswa Gen Z, mulai dari fenomena *TikTok Syndrome* hingga kriteria *Duration Impairment Distress* sebagai panduan kapan perlu mencari bantuan profesional. Pendekatan ini membantu mahasiswa memahami bahwa tidak semua ketidaknyamanan emosional adalah gangguan klinis dan bahwa penilaian kondisi mental memerlukan pertimbangan multidimensional oleh tenaga terlatih.

Solusi ketiga adalah penyediaan perangkat praktis yang dapat digunakan mahasiswa setelah program berakhir, seperti handout ringkas, flowchart pengambilan keputusan, dan daftar kontak layanan kesehatan mental. Perangkat ini berfungsi sebagai panduan langkah demi langkah saat mahasiswa mengalami distress psikologis, sehingga mereka tidak hanya

bergantung pada ingatan terhadap materi penyuluhan atau informasi yang beredar di media sosial. Dengan adanya protokol konkret dan sumber rujukan yang jelas, program ini tidak berhenti pada peningkatan pengetahuan saja, tetapi juga mendorong translasi pengetahuan

BAB III

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*, diikuti oleh 25 mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi semester 1 yang tinggal di Asrama DORMY Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. Kegiatan diawali dengan pre-test menggunakan 10 soal pilihan ganda berbasis *Google Form* untuk mengukur pengetahuan awal terkait konsep kesehatan mental, bahaya self-diagnosis, kriteria mencari bantuan profesional, dan protokol penanganan *distress* psikologis.

Selanjutnya dilakukan penyuluhan interaktif berdurasi total 120 menit yang mengintegrasikan prinsip andragogi, *storytelling*, *case-based learning*, dan sesi tanya jawab, disampaikan melalui presentasi multimedia dengan enam segmen materi utama. Setelah intervensi, peserta mengerjakan *post-test* dengan instrumen yang sama untuk mengukur perubahan pengetahuan, dan mereka juga menerima *handout* berisi ringkasan materi, *flowchart* kapan harus mencari bantuan, dan daftar *hotline* kesehatan mental sebagai panduan lanjutan.

Metode pelaksanaan:

- 1) Desain: *quasi-experimental one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol.
- 2) Subjek: 25 mahasiswa FKG semester 1 penghuni Asrama DORMY (Gen Z, usia 18–20 tahun, intensif menggunakan media sosial, sebagian besar belum pernah konsultasi ke profesional).
- 3) Instrumen: *pre-test* dan *post-test* 10 soal pilihan ganda terkait konsep kesehatan mental, *self-diagnosis*, kriteria bantuan profesional, dan protokol penanganan *distress*.
- 4) Durasi intervensi: 120 menit (penyuluhan interaktif), dengan sesi inti penyuluhan 90 menit dan pengisian tes masing-masing sekitar 20 menit.

- 5) Materi: enam komponen (fenomena Gen Z & *Social Learning Theory*; konsep kesehatan mental & Continuum Model; bahaya self-diagnosis; perilaku berisiko Gen Z/TikTok Syndrome; kriteria *Duration–Impairment–Distress*; protokol *self-monitoring* hingga konsultasi profesional).
- 6) Metode penyampaian: presentasi multimedia, diskusi interaktif, *storytelling*, *case-based learning*, dan sesi tanya jawab untuk memperkuat *critical thinking*.
- 7) Pendukung: *handout ringkas*, *hotline* darurat kesehatan mental, dan *flowchart* pengambilan keputusan sebagai referensi jangka panjang.

BAB IV

PEMBAHASAN KEGIATAN

Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa intervensi penyuluhan menghasilkan peningkatan pengetahuan yang substansial, tercermin dari kenaikan rata-rata skor dari 16,32 menjadi 18,24 serta penurunan standar deviasi yang menandakan makin homogen dan tingginya tingkat pemahaman peserta. Peningkatan absolut sekitar 11,76% diinterpretasikan bermakna secara edukatif, terutama karena *baseline* pengetahuan peserta sudah relatif tinggi sehingga ruang peningkatan terbatas (*ceiling effect*). Kondisi ini memperlihatkan bahwa bahkan pada kelompok dengan pengetahuan awal yang baik, program singkat berbasis bukti masih dapat memberikan tambahan pemahaman yang signifikan.

Secara statistik, uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menghasilkan nilai Z -3,402 dengan p 0,001 yang mengindikasikan perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* sangat signifikan pada tingkat kepercayaan 99,9%. Sebanyak 68% peserta mengalami peningkatan skor dengan *mean rank* yang tinggi, sementara hanya 20% yang mengalami penurunan dengan *mean rank* rendah, dan 12% tetap sama, sebagian besar karena sudah mendekati skor maksimum sejak awal. Pola ini mendukung interpretasi bahwa perubahan yang terjadi bukan kebetulan, melainkan efek nyata dari intervensi penyuluhan yang terstruktur.

Dari sudut pandang pedagogis, penurunan variabilitas skor menunjukkan bahwa program tidak hanya menaikkan rata-rata pengetahuan, tetapi juga mengurangi kesenjangan pengetahuan antar mahasiswa. Peserta yang semula berpengetahuan lebih rendah tampak memperoleh manfaat lebih besar, sehingga kelompok menjadi lebih seragam pada level literasi kesehatan mental yang lebih tinggi. Fenomena ini selaras dengan temuan berbagai program literasi kesehatan mental yang menunjukkan bahwa desain intervensi yang baik dapat mengangkat kelompok paling rentan dan mengurangi disparitas pengetahuan.

Namun, artikel juga menekankan beberapa keterbatasan yang perlu dicermati dalam menginterpretasikan hasil program. Ketiadaan kelompok kontrol, tidak adanya *follow-up* jangka panjang, ukuran sampel yang kecil dan spesifik pada mahasiswa FKG satu universitas, serta penggunaan instrumen *self-report* membatasi generalisasi dan penilaian dampak terhadap perubahan perilaku nyata. Meski demikian, temuan ini tetap memiliki nilai praktis tinggi sebagai bukti awal bahwa *single-session educational intervention* dengan pendekatan andragogi, teori psikologi yang kuat, dan contoh yang *relatable* dapat menjadi model efektif untuk program kesehatan mental di kampus.

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Program penyuluhan Kesehatan Mental ini terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan mengubah cara pandang mahasiswa FKG semester 1 terhadap kesehatan mental dan bahaya *self-diagnosis*, dari pola konsumsi pasif dan tidak kritis terhadap konten media sosial menjadi *self-monitoring* yang lebih bertanggung jawab dengan orientasi mencari bantuan profesional saat diperlukan.

- 1) Mengintegrasikan materi kesehatan mental dan bahaya *self-diagnosis* ke dalam kegiatan orientasi mahasiswa baru sebagai upaya pencegahan sejak awal masa studi.
- 2) Menyelenggarakan sesi penguatan (*booster sessions*) berkala untuk mempertahankan dan memperdalam pengetahuan, sekaligus memfasilitasi refleksi pengalaman nyata mahasiswa.
- 3) Mengembangkan dan memperkuat jaringan *peer support* di tingkat fakultas dan asrama agar mahasiswa memiliki dukungan sebaya yang peka dan melek kesehatan mental.
- 4) Membangun kolaborasi sistematis dengan layanan konseling kampus dan, bila perlu, rujukan eksternal untuk memastikan jalur bantuan yang jelas dan mudah diakses.
- 5) Melakukan evaluasi longitudinal terhadap dampak program terhadap perilaku mencari bantuan, kesehatan mental, dan iklim psikososial kampus guna penyempurnaan program di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, D. Y., Widyastuti, Y., & Muyana, S. (2022). The importance of mental health education in schools to improve student well-being. *Journal of Educational Psychology and Counseling*, 4(2), 145-156.
- American Psychological Association. (2023). Understanding the stress-vulnerability model of mental illness. Retrieved from <https://www.apa.org>
- Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (Eds.). (2001). *A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's taxonomy of educational objectives*. Longman.
- Annie E. Casey Foundation. (2024). Generation Z's mental health issues. Retrieved from <https://www.aecf.org/blog/generation-z-and-mental-health>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Hake, R. R. (1998). Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousand-student survey of mechanics test data for introductory physics courses. *American Journal of Physics*, 66(1), 64-74. <https://doi.org/10.1119/1.18809>
- Harmony Healthcare IT. (2025). State of Gen Z mental health 2025. Retrieved from <https://www.harmonyhit.com/state-of-gen-z-mental-health/>
- IDN Research Institute. (2024). Indonesia Gen Z report 2024. Jakarta: IDN Media.
- Jakpat. (2024). Mental health experiences of Indonesian Gen Z [Data report]. Retrieved from <https://databoks.katadata.co.id>
- Kelly, M. P., & Barker, M. (2016). Why is changing health-related behaviour so difficult? *Public Health*, 136, 109-116. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2016.03.030>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Knowles, M. S., Holton III, E. F., & Swanson, R. A. (2015). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development* (8th ed.). Routledge.
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154-158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Lipson, S. K., Kern, A., Eisenberg, D., & Breland-Noble, A. M. (2022). Mental health disparities among college students of color. *Journal of Adolescent Health*, 63(3), 348-356. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.04.014>
- Paivio, A. (1986). *Mental representations: A dual coding approach*. Oxford University Press.
- Petrie-Flom Center. (2025). Dr. TikTok? The impacts of misinformation on mental health self-diagnosis. Harvard Law School. Retrieved from

<https://petrieflom.law.harvard.edu/2025/04/02/dr-tiktok-the-impacts-of-misinformation-on-mental-health-self-diagnosis/>

Pintrich, P. R. (2003). A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 667-686. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.4.667>

RedBox Rx. (2024). 2024 mental health trends: Gen Z, millennials & more [Research report]. Retrieved from <https://www.redboxrx.com/pages/mental-health-trends>

Sweller, J., Ayres, P., & Kalyuga, S. (2011). *Cognitive load theory*. Springer.

Think Global Health. (2024). Inside TikTok's mental health communities. Retrieved from <https://www.thinkglobalhealth.org/article/inside-tiktoks-mental-health-communities>

Yeager, D. S., & Walton, G. M. (2011). Social-psychological interventions in education: They're not magic. *Review of Educational Research*, 81(2), 267-301. <https://doi.org/10.3102/0034654311405999>

DOKUMENTASI KEGIATAN



LAPORAN KEUANGAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

No	Item	Volume	Harga Satuan (Rp)	Jumlah (Rp)	Keterangan
1	Sewa Proyektor + Sound System	1 Hari	250.000	250.000	Untuk presentasi workshop
2	Konsumsi Peserta	60 Orang x 2 (pagi dan siang)	20.000	2.400.000	Snack + makan siang sederhana
3	Pengembangan Aplikasi Digital	1 Paket	1.350.000	1.350.000	Platform sederhana berbasis web
4	Transportasi Fasilitator	7 Orang	50.000	350.000	Psikolog dan tim pendamping
5	ATK Workshop	1 Paket	150.000	150.000	Alat tulis, print materi
6	Dokumentasi Kegiatan	1 Paket	250.000	250.000	Foto dan video dokumentasi
7	Koneksi Internet	1 Paket	200.000	200.000	Paket data dan hosting
JUMLAH				5.000.000	

ABSENSI KEGIATAN

Menu | ⌛ Timestamp | 100% | \$ % .0 .00 123 | Roboto | - + B I ⚡

A1	Timestamp	Email Address	Score	Nama Lengkap	Fakultas
	Form_Responses	File			
1	Timestamp	Email Address	Score	Nama Lengkap	Fakultas
2	22/11/2025 10:10:56	gunturpky777@gmail.co		Guntur Eko Saputra	Kedokteran Gigi
3	22/11/2025 10:11:47	lintangraia2007@gmail.co		Lintang Raia Puri Santos	Kedokteran Gigi
4	22/11/2025 10:11:55	fivelinaandlovegood@gmail.co		Diffania	Kedokteran Gigi
5	22/11/2025 10:12:01	adindagadingsugito@gmail.co		Adinda Gading	Kedokteran Gigi
6	22/11/2025 10:12:07	ghinaafifa361@gmail.co		Ghina Nayla Afifa	Kedokteran Gigi
7	22/11/2025 10:12:12	dwi.bankkalteng1@gmail.co		Pramuditha Cahyani Lar	Kedokteran Gigi
8	22/11/2025 10:12:15	shofia200704@gmail.co		Shofia Dwigita Priyanto	Kedokteran Gigi
9	22/11/2025 10:12:18	sylluzz159@gmail.com		Sandria luna sylfa azza	Kedokteran Gigi
10	22/11/2025 10:12:25	iilhamlibelaprilando@gmail.co		Ilham Libel Apriliendo	Kedokteran Gigi
11	22/11/2025 10:12:27	jonathanyoungnandakat		Jonathan Youngnanda K	Kedokteran Gigi
12	22/11/2025 10:12:35	auliacika34@gmail.com		Cika Aulia	Kedokteran Gigi
13	22/11/2025 10:13:03	sitinoorhalisa172@gmail.co		Siti Noorhalizah	Kedokteran Gigi
14	22/11/2025 10:13:15	hamidah.ahyani@gmail.co		Hamidah ayn	Kedokteran Gigi
15	22/11/2025 10:13:19	syifaqqramadhani@gmail.co		As'syifa Nur Rizki Ramad	Kedokteran Gigi
16	22/11/2025 10:13:28	nikitaindri334@gmail.co		Nikita Indri	Kedokteran Gigi
17	22/11/2025 10:13:29	rannyparinosa@gmail.cc		Friskilla Ranny Parinosa	Kedokteran Gigi
18	22/11/2025 10:13:48	clau65163@gmail.com		Claudia Mart	Kedokteran Gigi
19	22/11/2025 10:13:53	nooradhista@gmail.con		NOORADHISTIA	Kedokteran Gigi
20	22/11/2025 10:14:32	noviekaryasyihdinanda@gmail.co		Novieka Ryasih Dinanda	Kedokteran Gigi
21	22/11/2025 10:14:54	ianera22pkv@gmail.com		Ianera Klevy	Kedokteran Gigi

SURAT IZIN PENGMAS



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALANGKARAYA LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LP2M)

Jl. Rta, Milono Km. 1,5 Palangkaraya - Kalimantan Tengah, Telepon/Fax : (0536) 3222184, e-mail : lp2m@ump.ac.id

Nomor : 690b/PTM63.R7/LP2M/2/T/2025
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Pengabdian

26 Jumadil Awal 1447 H
17 November 2025 M

Kepada Yth :

Pengelola Dormitory UMPR
di –
Palangka Raya

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

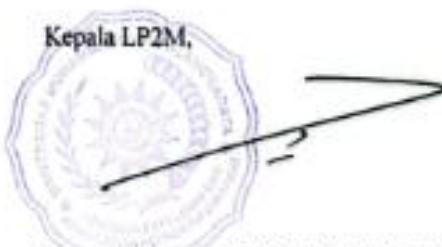
Melalui surat ini LP2M Universitas Muhammadiyah Palangkaraya memohon kepada Bapak/Ibu selaku Pengelola Dormitory UMPR sekiranya berkenan memberikan izin kegiatan pengabdian yang dilaksanakan oleh :

Nama : 1. Haris Munandar, S.Psi., M.Psi
Jabatan : Dosen Universitas Muhammadiyah Palangkaraya
Judul : Penyuluhan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Gigi UMPR: Strategi mencegah self-diagnose pada gen-Z
Waktu : 29 September 2025 s/d 30 Januari 2026

Demikian permohonan yang dapat kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Kepala LP2M,



Dr. apt. Mohammad Rizki Fadhil Pratama, M.Si.
NIK. 15.0602.042

Tembusan:

1. Yth. Dekan Fakultas Kedokteran Gigi (Sebagai laporan/pemberitahuan institusional)
2. Arsip



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALANGKARAYA

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LP2M)

Jl. RTA. Milono Km. 1,5 Palangkaraya – Kalimantan Tengah, Telepon/Fax : (0538) 3222184. e-mail : lp2m@umpr.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 563/PTM63.R7/LP2M/2/T/2025

Menindaklanjuti Program Kerja Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Palangkaraya (LP2M UMPR) Tahun 2025 berupa pelaksanaan kegiatan Pengabdian, maka LP2M UMPR menugaskan kepada yang tertera namanya di bawah ini :

NO	NAMA	NIDN/NIM/NUPTK	PROGRAM STUDI
1	Haris Munandar, M.Psi	1110069301	Psikologi
2	Dr. Esty Aryani Safithry, M.Psi	1131038801	Psikologi
3	Istiqamah Hafid, M.Psi	1103028702	Psikologi
4	Dwi Sari Usop, M.Psi	1115108403	Psikologi
5	Isnaeni Marhani, M.Psi	1105098801	Psikologi
6	Wasis Priyo Nugroho, S.Psi., M.A	5860778679130132	Psikologi
7	Yeni Aryani, M.Psi., Psikolog	4445778679230132	Psikologi
8	Dedy Setyawan, M.Pd	1118118801	PGSD

Untuk melaksanakan Pengabdian yang berjudul **“Penyuluhan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Gigi UMPR: Strategi Mencegah Self-Diagnose pada Gen-Z.”** berlokasi di Kota Palangka Raya pada tanggal 20 September - 10 Desember 2025. Atas penugasan tersebut, kepada yang bersangkutan setelah melaksanakan kegiatan diwajibkan menyusun dan menyampaikan:

1. Laporan Hasil Pengabdian
2. Artikel Ilmiah Hasil Pengabdian
3. Sinopsis Pengabdian

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya dan dilaksanakan dengan penuh tanggungjawab

Palangka Raya, 17 September 2025
Kepala LP2M

Apt. Mohammad Rizki Fadhil Pratama, M.Si.
NIK. 15.0601.042