

Psikoedukasi Menjaga Kesehatan Mental untuk Mempersiapkan Orientasi Karir di Masa Depan pada Mahasiswa

Psychoeducation Sustains Mental Health to Equip Students for Future Career Paths

Dewi Anggraini^{1)*}, Amalia Juniarily¹⁾, Rachmawati¹⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Palembang, Sumatra Selatan, Indonesia

*Corresponding author: Dewi Anggraini; anggraini.psi@fk.unsri.ac.id

Received June 2025, Accepted July 2025, Published July 2025

ABSTRAK. Tema dari kegiatan ini adalah psikoedukasi menjaga kesehatan mental untuk mempersiapkan orientasi karir di masa depan pada mahasiswa. Perkembangan zaman sejalan dengan perkembangan teknologi sehingga menciptakan lapangan pekerjaan yang semakin kompetitif. Mahasiswa sebagai calon pencari kerja memiliki tuntutan yang besar untuk meraih kesuksesan dalam karirnya, dan memegang harapan besar bagi orang tuanya. Hal ini tentu saja menjadi beban dan tanggung jawab yang tidak ringan untuk dijalankan sebagai mahasiswa. Berdasarkan teori perkembangan, individu yang memasuki tahap perkembangan dewasa awal salah satunya adalah mahasiswa, dimana sebagai mahasiswa memiliki tugas perkembangan untuk secara mandiri memutuskan pilihan karirnya ke depan. Sebagai mahasiswa dalam melakukan penyusunan rencana karir akan berkaitan dengan proses pendidikan yang dijalani, salah satunya adalah pendidikan di jenjang universitas. Harapannya adalah dengan berproses pada pendidikan individu dapat mengembangkan diri sesuai tahapan untuk kehidupan di masa yang akan datang. Jika dilihat berdasarkan rentang perkembangan, tahapan perkembangan pada mahasiswa berada pada remaja akhir dan dewasa awal, dimana pada tahap ini, kondisi mental individu cenderung tidak stabil, serta adanya konflik, tuntutan serta perubahan suasana hati. Kondisi ini dapat mempengaruhi proses akademik yang dilalui oleh mahasiswa, salah satunya adalah depresi yang dialami oleh mahasiswa karena penurunan nilai akademik. Maka, dari sini perlu dipahami bahwa kondisi kesehatan mental mahasiswa cukup penting untuk diantisipasi dampaknya yang merugikan mahasiswa, institusi, keluarga, lingkungan, serta orientasi karir di masa depan. Kesehatan mental adalah salah satu issue utama yang perlu mendapatkan perhatian.

Kata kunci: psikoedukasi; kesehatan mental; orientasi karir

ABSTRACT. *The focus of this activity is psychoeducation aimed at sustaining mental health in preparation for students' future job orientation. The progression of contemporary society aligns with advancements in technology, resulting in the creation of increasingly competitive employment opportunities. Students, as future job seekers, have significant demands for career success and maintain high expectations of their parents. This is a significant burden and responsibility for a student to bear. According to developmental theory, individuals in the early adult stage are characterized as students, who are tasked with the responsibility of independently determining their future career paths. As a student, formulating a career plan will be associated with the educational process undertaken, particularly at the university level. The objective is to facilitate the development of individuals following the phases of life that they will encounter in the future through the educational process. The stages of development in students are in late adolescence and early adulthood when viewed from the developmental spectrum. During this stage, the individual's mental condition is unstable, and they may experience conflicts, demands, and mood swings. This condition can impact the academic journey of students, particularly through the experience of depression stemming from a decline in academic performance. Therefore, it is essential to recognize that the mental health of students plays a crucial role in anticipating potential negative impacts on students, educational*

institutions, families, the surrounding environment, and future career paths. Mental health is a critical issue that requires focused attention.

Keywords: *psychoeducation; mental health; career orientation.*

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang terus mengalami perubahan terutama dalam bidang teknologi sehingga berdampak pada dunia kerja yang semakin kompetitif. Perusahaan menuntut skill yang lebih, salah satunya dari para lulusan universitas. Saat ini, gelar akademik masih dijadikan sarana untuk memperoleh pekerjaan dan karir yang diinginkan (Wattimena, 2017). Fakta yang terjadi adalah banyak sarjana yang menjadi pengangguran karena banyak juga individu yang bekerja tidak sesuai dengan gelar akademiknya. Data BPS menunjukkan pada bulan Februari tahun 2022 jumlah pengangguran pada lulusan universitas berjumlah 884.769 (Badan Pusat Statistik, 2022). Fakta tersebut membuat mahasiswa memiliki tantangan yang cukup besar dalam menghadapi era dunia kerja saat ini. Simarta et al (2023) menjelaskan tentang tuntutan mahasiswa sebagai calon pekerja lebih besar jika dibandingkan dengan siswa sekolah. Mahasiswa menjadi harapan besar bagi orang tua untuk dapat meraih sukses karir di masa depan. Hal ini menjadi beban dan tanggung jawab yang harus dijalankan sebagai mahasiswa. Winurini (2021) menyatakan bahwa orientasi masa depan dan evaluasi diri sebagai bentuk antisipasi individu dalam berinteraksi dengan lingkungan untuk menghadapi masa depan. Hurlock (1980) dalam teorinya menjelaskan tentang perkembangan individu, mahasiswa adalah individu yang memasuki tahap perkembangan dewasa awal yaitu usia 18 tahun sampai 40 tahun. Pada tahap ini individu memiliki tugas perkembangan yang salah satunya adalah memiliki pekerjaan. Berdasarkan tugas perkembangan tersebut mahasiswa memiliki tuntutan secara global dalam pemilihan karir. Sehingga, pada tahap ini mahasiswa memiliki orientasi dalam memilih karir mereka secara mandiri. Carlson et al (2003) menjelaskan tentang orientasi karir yaitu individu memahami mengenai gambaran dirinya yang akan mendukung individu tersebut ketika memutuskan karirnya. Universitas merupakan salah satu tahap pendidikan formal yang dilewati oleh individu untuk mencapai karirnya. Sebagai mahasiswa di sebuah Universitas tentu saja akan menjalani proses perkuliahan dengan beban tugas yang harus diselesaikan. Di sisi lain, mahasiswa berada pada rentang usia antara remaja akhir dengan dewasa awal, pada rentang usia ini kondisi mental individu cenderung tidak stabil, adanya konflik serta suasana hati yang cenderung selalu berubah. Santrock (2001) terdapat teori Erikson yang mengatakan bahwa mahasiswa berada pada tahap remaja akhir (*adolescence* yaitu 10-20 tahun) dan dewasa awal (*early adulthood* yaitu 20 – 30 tahun). Sehingga ini akan berisiko mahasiswa mengalami gangguan mental.

Heiligenstein, et, al (1999) menyebutkan dalam penelitiannya pada mahasiswa bahwa kondisi kesehatan mental dapat mempengaruhi kondisi akademik, seperti depresi sering terjadi pada mahasiswa, sehingga kesehatan mental individu menjadi perhatian utama karena dapat berdampak pada mahasiswa, institusi, keluarga, lingkungan dan orientasi karir.

WHO (2013) menjelaskan definisi kesehatan mental yaitu suatu kondisi kesejahteraan (*well-being*) dimana individu dapat merealisasikan kemampuannya sendiri, dan mampu mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.

Berdasarkan penjelasan di atas maka kegiatan psikoedukasi ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa tentang kondisi, tantangan selama menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi agar mampu mencapai orientasi karir di masa depan.

METODE

Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan secara offline. Psikoedukasi merupakan pendidikan dengan teknik intervensi yang diberikan pada sebuah kelompok guna mendapatkan informasi dan pengembangan terkait psikologi populer yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan individu. Kegiatan dilaksanakan dalam satu hari, dengan jumlah peserta 18 orang yang terdiri dari mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 27 Oktober 2024 di ruang meeting salah satu resto di daerah Kambang Iwak Palembang. Adapun tema

besar dari kegiatan ini adalah “Psiko-edukasi Menjaga Kesehatan Mental untuk Mempersiapkan Orientasi Karir di Masa Depan pada Mahasiswa”.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian berupa psiko-edukasi ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan secara *offline* dengan beberapa jenis kegiatan dalam setiap sesinya yaitu:

1. Assesment

Kegiatan ini untuk menemukan individu yang tepat untuk mengikuti kegiatan psikoedukasi ini. Pada tahap ini mahasiswa diberikan beberapa pertanyaan yang harus dijawab secara deskriptif.

2. Pre dan Post Evaluation

Pre evaluation dilakukan untuk mengetahui pemahaman dan wawasan peserta mengenai bagaimana menjaga kesehatan mental dalam mempersiapkan orientasi karir di masa depan. Kegiatan ini dilaksanakan sebelum psikoedukasi, kemudian dari post evaluation akan diketahui seberapa besar pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan ini. Peserta diberikan pertanyaan melalui *gform* di awal kegiatan dan di akhir kegiatan.

2. Brainstorming

Pada kegiatan ini akan dilakukan brainstorming untuk mendapatkan ide-ide, pendapat dan penilaian dari peserta mengenai kondisi dunia kerja di era saat ini. Pada tahap ini peserta diminta untuk menceritakan pengalamannya tentang pemilihan karir, tantangan yang dihadapi serta rencana di masa yang akan datang.

3. Microteaching

Pada kegiatan *microteaching* peserta akan diberikan pemahaman materi mengenai bagaimana sikap dan perilaku positif yang dibutuhkan di dunia kerja, dan bagaimana penerapannya sejak dini.

4. Sharing Session

Kegiatan ini dilakukan agar dapat sharing pengalaman dan pengetahuan antar sesama peserta dan narasumber. Kegiatan ini dilakukan selama dilakukan kegiatan *microteaching*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan skema terintegrasi ini memberikan psikoedukasi kepada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang mengambil mata kuliah bimbingan karir sebanyak 2 sks yang telah dilakukan assesment terlebih dahulu untuk seleksi sebagai peserta di kegiatan ini. Tujuan Assesment sendiri adalah agar peserta yang mengikuti kegiatan psikoedukasi ini tepat sasaran. Peserta menerima materi dari narasumber yaitu Dewi Anggraini, S.Psi.,M.A selaku dosen di bidang Psikologi Industri dan Organisasi dan mengajar di mata kuliah bimbingan karir.



Gambar 1. Penyampaian Materi oleh Narasumber



Gambar 2. Sharing and Discussion

Sebelum dilaksanakan kegiatan dilakukan assesment terlebih dahulu yang bertujuan agar peserta yang mengikuti kegiatan psikoedukasi ini tepat sasaran, artinya mereka memang

membutuhkan kegiatan ini. Pada awal kegiatan, dilakukan brainstorming kepada para peserta (Gambar 1 dan 2). Disini rata-rata peserta berbagi pengalamannya terkait tahapan karir yang sedang dijalani sampai saat ini, dan seperti apa rencana karirnya ke depan. Selain itu peserta juga mengungkapkan tantangan yang pernah dan sedang dihadapi selama ini. Kemudian, peserta menerima materi dari narasumber dan kemudian dilakukan tanya jawab serta sharing. Disini, selain bertanya ke narasumber, peserta juga berbagi pengalaman dan pengetahuannya terkait karir dan kesehatan mental.

Pada kegiatan ini juga dilakukan pre dan post evaluation (seperti ditunjukkan pada Gambar 3) untuk mengetahui pemahaman peserta mengenai materi yang disampaikan. Rata-rata pemahaman peserta dari hasil Pre Test nya adalah 7,33 dan rata-rata pemahaman peserta dilihat dari hasil post test nya adalah 9,61 artinya ada peningkatan pemahaman peserta sebelum menerima materi di kegiatan psikoedukasi ini dengan setelah menerima materi.

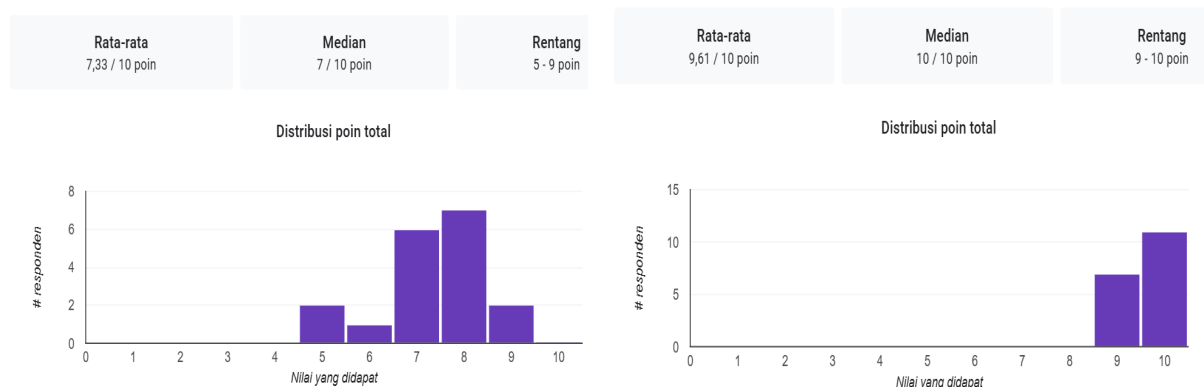


Gambar 3. Pengisian angket pre & posttest oleh peserta

Hasil evaluasi dari peserta yang diberikan di akhir kegiatan, didapatkan tanggapan peserta dari kegiatan psikoedukasi secara umum baik. Beberapa pernyataan positif dari peserta seperti kegiatan yang dilakukan sudah baik dengan pemilihan tempat yang nyaman serta jumlah peserta yang tidak terlalu banyak sehingga bisa fokus pada keseluruhan peserta dan tetap dalam perhatian, kemudian dari segi materi juga mudah dipahami; kami mendapatkan insight dari kegiatan ini, sehingga paham apa yang akan dilakukan ke depan dan mendapatkan materi terkait perencanaan dan stres kerja.

Pre & Post Evaluation

Pelaksanaan kedua adalah mengenal pemahaman awal peserta tentang sikap dan perilaku positif di dunia kerja melalui penyebaran angket dengan google form (gambar 2).



Gambar 4. Data distribusi hasil test (pre-sebelah kiri; post-sebelah kanan)

SIMPULAN DAN SARAN

Peserta memiliki pemahaman yang baik setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi ini. Hal ini terlihat dari hasil evaluasi Pre dan Post tes yang dilaksanakan. Pada Pre Test nilai rata-rata peserta adalah 7,33 sedangkan pada Post test nilai rata-rata peserta adalah 9,61. Artinya ada kenaikan pemahaman mengenai materi yang diberikan. Disarankan yang akan datang waktunya untuk dapat ditambahkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Sriwijaya (UNSRI) khususnya Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UNSRI yang telah mendanai kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada peserta yang telah antusias mengikuti kegiatan ini hingga akhir.

DAFTAR REFERENSI

- Badan Pusat Statistik. (2022). Pengangguran Terbuka Menurut Pendidikan Tertinggi yang Ditamatkan (Orang).
- Carlson, D.S., Derr, C.B. & Wadsworth, L.L. The Effects of Internal Career Orientation on Multiple Dimensions of Work-Family Conflict. *Journal of Family and Economic Issues* 24, 99–116 (2003). <https://doi.org/10.1023/A:1022487121260>
- Heiligenstein E, Guenther G, Levy A, Savino F, Fulwiler J. (1999). Psychological and academic functioning in college students with attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of American College Health*. 47(4): 181-185. <https://doi.org/10.1080/07448489909595644>
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi Perkembangan Suatu pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (5th ed.). Erlangga.
- Santrock, J. W. (2001). 8th Edition Adolescence. New York: McGraw-Hill.
- Simarmata, I. N. P., Aritonang, N. N. G., & Uyun, M. (2023). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Self-Efficacy dan Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 195–203.
- Wattimena, R. A. (2017). Pendidikan Gila Gelar? Pemikiran Julian Nida- Rümelin tentang —Kegilaan Akademisasi (Akademisierungswahn) di Uni Eropa dan Amerika Serikat serta Arti Pentingnya untuk Keadaan Indonesia. *Jurnal Wana Jurusan Hubungan Internasional Universitas Hasanuddin*, 3(3), 305–327.
- Winurini, S. (2021). Pengembangan Skala Orientasi Masa Depan Pendidikan pada Remaja Indonesia. *Jurnal Masalah-Masalah Sosial*. Pusat Penelitian, Badan Keahlian DPR RI, 12(2), 179–193. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v12i2.2495>
- WHO. (2013). Mental Health Action Plan 2013-2020. Geneva: World Health Organization.