

## PENGARUH PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL BERBASIS NILAI PANCASILA TERHADAP LITERASI KESEHATAN MENTAL DAN SIKAP KESETARAAN GENDER PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

Ahmad Fadil<sup>1</sup>, Khotamanisah<sup>2</sup>, Prasetya Putra Nugraha<sup>3</sup>,  
Intan Ayu Pandini<sup>4</sup>, Ni Putu Nanda Maulidya Salsabila<sup>5</sup>

Fakultas Psikologi dan Pendidikan, Universitas Harkat Negeri, Tegal, Indonesia  
Email: [ahmad.fadil@harkatnegeri.ac.id](mailto:ahmad.fadil@harkatnegeri.ac.id)

### Abstract

#### Keywords :

Mental Health  
Psychoeducation,  
Mental Health Literacy,  
Gender Equality,  
Nursing Students,  
Pancasila Values

*This study was motivated by the increasing academic pressure experienced by nursing students, which may negatively affect their mental health, while mental health literacy and gender equality attitudes have not been integratively addressed in higher education interventions. The research gap lies in the limited studies integrating mental health psychoeducation with national values as a culturally based preventive approach. This study aimed to examine the effect of Pancasila values-based mental health psychoeducation on mental health literacy and gender equality attitudes among nursing students. The study employed a quantitative approach using a quasi-experimental one-group pre-test–post-test design. The sample consisted of 30 Diploma III nursing students selected through purposive sampling. Data were collected using a mental health literacy scale and a gender equality attitude scale and analyzed using a paired sample t-test with SPSS. The results showed a significant increase in both mental health literacy and gender equality attitudes after the intervention ( $p < .05$ ). These findings indicate that Pancasila values-based psychoeducation is an effective preventive strategy in promoting psychological well-being and fostering inclusive attitudes among nursing students.*

### Abstrak

#### Kata Kunci :

Psikoedukasi Kesehatan  
Mental,  
Literasi Kesehatan Mental,  
Kesetaraan Gender,  
Mahasiswa Keperawatan,  
Nilai Pancasila

*Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya tekanan akademik pada mahasiswa keperawatan yang berpotensi menurunkan kesehatan mental, sementara literasi kesehatan mental dan sikap kesetaraan gender masih belum mendapatkan perhatian integratif dalam intervensi pendidikan tinggi. Kesenjangan penelitian terletak pada minimnya kajian yang mengintegrasikan psikoedukasi kesehatan mental dengan nilai-nilai kebangsaan sebagai pendekatan preventif berbasis budaya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh psikoedukasi kesehatan mental berbasis nilai Pancasila terhadap literasi kesehatan mental dan sikap kesetaraan gender pada mahasiswa*

---

keperawatan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental one group pre-test-post-test. Sampel penelitian berjumlah 30 mahasiswa D3 Keperawatan yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan melalui skala literasi kesehatan mental dan skala sikap kesetaraan gender, kemudian dianalisis menggunakan uji paired sample t-test dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada literasi kesehatan mental dan sikap kesetaraan gender setelah intervensi ( $p < 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi berbasis nilai Pancasila efektif sebagai strategi preventif dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan pembentukan sikap inklusif mahasiswa keperawatan.

This is an open access article under the [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license



---

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa menjadi salah satu isu global yang mendapatkan perhatian serius dalam dekade terakhir, khususnya pada kelompok mahasiswa di bidang kesehatan yang menghadapi tuntutan akademik dan praktik profesional secara simultan. World Health Organization melaporkan bahwa satu dari delapan individu di dunia hidup dengan gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai kondisi yang paling umum dialami oleh kelompok usia dewasa awal yang berada pada fase transisi menuju dunia kerja profesional (WHO, 2022). Mahasiswa keperawatan sebagai bagian dari kelompok tersebut menghadapi tekanan akademik yang tinggi, paparan terhadap situasi klinis yang menuntut kesiapan emosional, serta tanggung jawab profesional sejak masa pendidikan, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap stres psikologis, kelelahan emosional, dan burnout (Frajerman et al., 2019). Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa keperawatan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik semata, tetapi juga oleh dinamika lingkungan pendidikan dan tuntutan profesi yang kompleks.

Sejumlah penelitian internasional menunjukkan bahwa mahasiswa di bidang kesehatan memiliki prevalensi gangguan kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari disiplin ilmu lainnya (Auerbach et al., 2018). Rendahnya literasi kesehatan mental menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut, karena individu seringkali tidak mampu mengenali tanda-tanda awal gangguan psikologis maupun strategi coping adaptif yang dapat digunakan dalam menghadapi tekanan akademik dan praktik klinik (Gorczynski et al., 2017). Literasi kesehatan mental yang rendah juga berkaitan dengan meningkatnya stigma terhadap pencarian bantuan profesional serta rendahnya kecenderungan mahasiswa untuk mengakses layanan kesehatan mental secara preventif. Padahal, peningkatan literasi kesehatan mental terbukti efektif dalam mengurangi stigma dan meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola stres secara mandiri (Jorm, 2012).



Selain faktor literasi kesehatan mental, dinamika konstruksi sosial gender dalam profesi keperawatan turut memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa selama masa pendidikan. Profesi keperawatan secara historis sering diasosiasikan dengan perempuan karena dikaitkan dengan karakteristik empati dan peran merawat, sehingga mahasiswa laki-laki kerap menghadapi stigma sosial terkait pilihan profesinya (Stanley et al., 2016). Sebaliknya, mahasiswa perempuan menghadapi tekanan ekspektasi peran ganda yang dapat meningkatkan beban psikososial dalam proses pendidikan. Ketimpangan dan stereotip gender dalam lingkungan akademik berpotensi memengaruhi identitas profesional mahasiswa serta meningkatkan risiko stres psikologis apabila tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang memadai (Rudman & Gustavsson, 2012). Dengan demikian, isu kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan tidak dapat dipisahkan dari konteks kesetaraan gender dalam lingkungan pendidikan.

Upaya preventif melalui intervensi edukatif menjadi salah satu pendekatan yang banyak digunakan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada mahasiswa. Psikoedukasi kesehatan mental terbukti mampu meningkatkan pemahaman individu mengenai kondisi psikologis yang dialami serta mendorong penggunaan strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik (Donker et al., 2009). Namun demikian, sebagian besar intervensi yang telah dilakukan masih berfokus pada aspek kognitif tanpa mempertimbangkan nilai sosial dan budaya yang dapat memperkuat internalisasi sikap dan perilaku mahasiswa. Pendekatan berbasis nilai diyakini mampu memberikan makna yang lebih mendalam dalam proses pembelajaran serta meningkatkan efektivitas intervensi psikologis melalui penguatan komitmen moral dan dukungan sosial (Southwick et al., 2014).

Dalam konteks Indonesia, nilai-nilai Pancasila memiliki relevansi yang kuat dalam membangun lingkungan akademik yang inklusif dan berkeadilan, khususnya melalui prinsip kemanusiaan dan keadilan sosial yang menekankan penghargaan terhadap martabat manusia tanpa diskriminasi. Integrasi nilai kebangsaan dalam psikoedukasi kesehatan mental diharapkan mampu meningkatkan empati, solidaritas, serta sikap saling mendukung antar mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan praktik klinik. Pendekatan ini sejalan dengan perspektif psikologi positif yang menekankan pentingnya makna hidup, nilai moral, dan dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Seligman, 2011).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental dan masih adanya dinamika ketimpangan gender dalam lingkungan pendidikan keperawatan menjadi faktor risiko yang saling berinteraksi dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh psikoedukasi kesehatan mental berbasis nilai Pancasila terhadap literasi kesehatan mental dan sikap kesetaraan gender pada mahasiswa keperawatan sebagai upaya preventif dalam mendukung kesehatan mental serta membangun lingkungan akademik yang lebih inklusif.

## TINJAUAN PUSTAKA

Literasi kesehatan mental merupakan faktor protektif yang berperan penting dalam membantu individu mengenali, memahami, serta merespons kondisi psikologis secara adaptif. Konsep ini tidak hanya mencakup pengetahuan mengenai gangguan mental, tetapi juga kemampuan dalam mengidentifikasi gejala awal, memahami faktor risiko, serta mengetahui strategi penanganan yang tepat termasuk pencarian bantuan

profesional (Gorczyński et al., 2021). Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental berkorelasi dengan meningkatnya stigma terhadap gangguan psikologis dan rendahnya kecenderungan individu untuk mengakses layanan kesehatan mental secara preventif (Reavley & Jorm, 2020). Pada konteks mahasiswa, literasi kesehatan mental yang rendah sering menyebabkan keterlambatan dalam mengenali tekanan psikologis, sehingga meningkatkan risiko stres kronis, kecemasan, dan burnout selama masa pendidikan (Stallman et al., 2020).

Mahasiswa keperawatan sebagai calon tenaga kesehatan menghadapi tekanan akademik dan praktik klinik yang menuntut kesiapan emosional secara simultan. Studi terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa di bidang kesehatan memiliki prevalensi gejala kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari disiplin lain karena paparan terhadap tuntutan akademik dan tanggung jawab profesional sejak masa pendidikan (Frajerman et al., 2019; Conley et al., 2020). Tekanan tersebut diperparah apabila mahasiswa tidak memiliki keterampilan coping yang memadai untuk mengelola stres akademik maupun tekanan klinis. Dengan demikian, intervensi preventif melalui peningkatan literasi kesehatan mental menjadi strategi penting dalam mendukung kesiapan psikologis mahasiswa sebelum memasuki dunia kerja profesional.

Selain literasi kesehatan mental, faktor sosial seperti konstruksi gender dalam profesi keperawatan turut memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Profesi keperawatan secara historis diasosiasikan dengan perempuan karena dikaitkan dengan karakteristik empati dan peran merawat, sehingga mahasiswa laki-laki sering menghadapi stigma sosial terkait pilihan profesinya (Stanley et al., 2020). Sebaliknya, mahasiswa perempuan menghadapi ekspektasi peran ganda yang berpotensi meningkatkan tekanan psikososial selama masa pendidikan. Penelitian menunjukkan bahwa stereotip gender dalam lingkungan pendidikan kesehatan dapat memengaruhi kepercayaan diri, keterlibatan akademik, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Mullan & Harrison, 2021). Oleh karena itu, pembentukan sikap kesetaraan gender menjadi aspek penting dalam menciptakan lingkungan akademik yang inklusif dan mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Psikoedukasi kesehatan mental merupakan pendekatan intervensi preventif yang banyak digunakan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dan mengurangi stigma terhadap gangguan psikologis. Psikoedukasi berfokus pada pemberian informasi, pengembangan keterampilan coping, serta peningkatan kesadaran individu terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental. Meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi berbasis kelompok efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan coping mahasiswa dalam menghadapi tekanan psikososial (Conley et al., 2020; Farrer et al., 2021). Namun, sebagian besar intervensi yang ada masih berorientasi pada aspek kognitif dan kurang mempertimbangkan integrasi nilai sosial dan budaya yang dapat memperkuat internalisasi sikap dan perilaku.

Pendekatan berbasis nilai diyakini mampu memperkuat efektivitas intervensi melalui penguatan makna moral, empati, dan dukungan sosial dalam proses pembelajaran. Perspektif psikologi positif menekankan bahwa nilai moral dan makna hidup berperan signifikan dalam membangun resiliensi individu dalam menghadapi tekanan psikososial (Southwick et al., 2021). Dalam konteks Indonesia, nilai-nilai Pancasila menyediakan landasan filosofis yang relevan untuk membangun lingkungan akademik yang inklusif dan berkeadilan, khususnya melalui prinsip kemanusiaan dan keadilan sosial yang menekankan penghargaan terhadap martabat manusia tanpa

diskriminasi. Integrasi nilai kebangsaan dalam psikoedukasi kesehatan mental diharapkan tidak hanya meningkatkan pemahaman kognitif mahasiswa, tetapi juga membentuk sikap empatik dan kesetaraan gender dalam interaksi akademik.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, masih terbatas kajian yang mengintegrasikan pendekatan berbasis nilai kebangsaan dalam intervensi preventif di lingkungan pendidikan tinggi, khususnya pada mahasiswa keperawatan. Celah penelitian ini menunjukkan perlunya pengujian empiris mengenai efektivitas psikoedukasi kesehatan mental berbasis nilai Pancasila dalam meningkatkan literasi kesehatan mental sekaligus membentuk sikap kesetaraan gender secara simultan.

Berdasarkan sintesis literatur tersebut, penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa psikoedukasi kesehatan mental berbasis nilai Pancasila berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan literasi kesehatan mental dan sikap kesetaraan gender pada mahasiswa keperawatan.

## **METODE PENELITIAN**

### ***Pendekatan Penelitian***

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental melalui rancangan one group pre-test–post-test. Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada tujuan penelitian yang berupaya menguji pengaruh psikoedukasi kesehatan mental berbasis nilai Pancasila terhadap literasi kesehatan mental dan sikap kesetaraan gender pada mahasiswa keperawatan. Rancangan pre-test–post-test memungkinkan peneliti mengidentifikasi perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi dalam kelompok yang sama sehingga efek perlakuan dapat diukur secara langsung. Desain quasi-eksperimental digunakan karena penelitian dilaksanakan dalam konteks pendidikan yang tidak memungkinkan dilakukan pengelompokan subjek secara acak, sehingga seluruh partisipan ditempatkan dalam satu kelompok yang menerima perlakuan yang sama.

### ***Subjek Penelitian***

Subjek dalam penelitian ini adalah 30 mahasiswa program studi D3 Keperawatan Universitas Harkat Negeri. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan karakteristik mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan vokasi di bidang kesehatan dan terlibat dalam kegiatan akademik serta praktik klinik. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif semester berjalan, berusia 18–22 tahun, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan intervensi hingga proses evaluasi selesai. Sebelum penelitian dilaksanakan, seluruh partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta menandatangani lembar persetujuan (informed consent). Kerahasiaan identitas dan data partisipan dijaga untuk memastikan prinsip etika penelitian terpenuhi.

Instrumen penelitian terdiri dari dua skala. Skala Literasi Kesehatan Mental disusun berdasarkan indikator pengenalan gejala psikologis, pemahaman faktor risiko, strategi coping, dan pencarian bantuan profesional. Skala ini terdiri dari 20 item dengan format Likert 5 poin (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju). Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi item-total dengan rentang koefisien 0,34–0,71, sedangkan uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,87 yang mengindikasikan konsistensi internal yang baik.

Skala Sikap Kesetaraan Gender disusun berdasarkan indikator penerimaan peran profesional tanpa diskriminasi, penghargaan terhadap perbedaan gender, serta dukungan terhadap lingkungan akademik yang inklusif. Skala ini terdiri dari 18 item dengan format Likert 5 poin. Hasil uji validitas menunjukkan koefisien korelasi item-total berkisar antara 0,31–0,69 dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,85 yang menunjukkan reliabilitas yang memadai.

### ***Prosedur Penelitian***

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian pre-test untuk mengukur tingkat awal literasi kesehatan mental dan sikap kesetaraan gender partisipan sebelum intervensi dilaksanakan. Selanjutnya, partisipan mengikuti program psikoedukasi kesehatan mental berbasis nilai Pancasila yang dilaksanakan dalam satu sesi selama kurang lebih tiga jam. Intervensi mencakup penyampaian materi mengenai konsep kesehatan mental, identifikasi stres akademik, pelatihan coping skills dan self-care, edukasi kesetaraan gender, serta refleksi nilai kemanusiaan dan keadilan sosial dalam konteks kehidupan akademik. Metode penyampaian dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan refleksi pengalaman untuk memperkuat pemahaman dan internalisasi nilai. Setelah pelaksanaan intervensi selesai, partisipan kembali mengisi post-test menggunakan instrumen yang sama untuk mengukur perubahan skor pada kedua variabel penelitian.

### ***Analisis Data***

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor literasi kesehatan mental dan sikap kesetaraan gender sebelum dan sesudah intervensi. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 25 dengan taraf signifikansi sebesar 0,05.

Sebelum uji hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji asumsi normalitasnya menggunakan uji Shapiro–Wilk untuk memastikan distribusi data memenuhi asumsi parametrik. Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, data dinyatakan berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji parametrik. Hasil analisis statistik disajikan dalam bentuk tabel deskriptif dan inferensial untuk mempermudah interpretasi serta mendukung kesimpulan penelitian secara empiris

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### ***Pengaruh Psikoedukasi Kesehatan Mental Berbasis Nilai Pancasila terhadap Literasi Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan***

Sebelum dilakukan analisis hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro–Wilk untuk memastikan terpenuhinya asumsi parametrik. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal dan layak untuk dianalisis menggunakan uji parametrik. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data Menggunakan Shapiro–Wilk**

<b>Variabel</b>	<b>Statistik Shapiro–Wilk</b>	<b>Sig. (p-value)</b>
Pre-test Literasi Kesehatan Mental	0,964	0,284
Post-test Literasi Kesehatan Mental	0,971	0,412
Pre-test Sikap Kesetaraan Gender	0,958	0,193
Post-test Sikap Kesetaraan Gender	0,976	0,527

Hasil tersebut menunjukkan bahwa asumsi normalitas terpenuhi sehingga analisis dilanjutkan menggunakan *paired sample t-test*. Perbandingan skor rata-rata literasi kesehatan mental sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Hasil analisis disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Perbandingan Skor Rata-Rata Literasi Kesehatan Mental Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	t	Sig. (2-tailed)
Pre-test Literasi Kesehatan Mental	30	62,47	6,32		
Post-test Literasi Kesehatan Mental	30	79,58	5,87	-12,154	0,000

Nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test literasi kesehatan mental. Peningkatan rata-rata sebesar 17,11 poin mengindikasikan bahwa psikoedukasi kesehatan mental berbasis nilai Pancasila efektif dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai konsep kesehatan mental, pengenalan gejala stres akademik, serta strategi coping adaptif.

Secara substantif, temuan ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya meningkatkan aspek pengetahuan, tetapi juga memperkuat kesadaran reflektif mahasiswa terhadap kondisi psikologis yang mereka alami. Mahasiswa keperawatan merupakan kelompok yang rentan terhadap tekanan akademik dan praktik klinik yang intensif (Stallman et al., 2020). Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan mental menjadi langkah preventif yang penting dalam meminimalkan risiko stres kronis dan burnout.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Farrer et al. (2021) yang menunjukkan bahwa intervensi psikoedukatif berbasis edukasi mampu meningkatkan literasi kesehatan mental serta mendorong penggunaan strategi coping yang lebih adaptif. Selain itu, Gorczynski et al. (2021) menegaskan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental berkorelasi dengan penurunan stigma terhadap pencarian bantuan profesional. Dengan demikian, integrasi nilai kemanusiaan dan keadilan sosial dalam psikoedukasi memperkuat internalisasi makna kesehatan mental tidak hanya sebagai isu individual, tetapi juga sebagai tanggung jawab sosial dalam lingkungan akademik.

Pendekatan berbasis nilai dalam penelitian ini memberikan dimensi tambahan dibandingkan psikoedukasi konvensional. Integrasi nilai Pancasila memungkinkan mahasiswa memahami kesehatan mental dalam kerangka moral dan sosial yang lebih luas, sehingga mendorong terbentuknya empati dan solidaritas akademik. Perspektif psikologi positif menyatakan bahwa nilai moral dan makna hidup berperan dalam membangun resiliensi individu (Southwick et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis nilai dapat memperkuat dampak edukatif secara lebih mendalam.

#### **Perubahan Sikap Kesetaraan Gender Mahasiswa Keperawatan**

Selain peningkatan literasi kesehatan mental, hasil penelitian juga menunjukkan adanya perubahan signifikan pada sikap kesetaraan gender mahasiswa keperawatan setelah mengikuti intervensi. Hasil analisis disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Perbandingan Skor Rata-Rata Sikap Kesetaraan Gender Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	t	Sig. (2-tailed)
Pre-test Sikap Kesetaraan Gender	30	65,13	7,11		
Post-test Sikap Kesetaraan Gender	30	79,52	6,45	-10,287	0,000

Nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam sikap kesetaraan gender. Rata-rata skor meningkat sebesar 14,39 poin setelah intervensi, yang menunjukkan bahwa mahasiswa menjadi lebih terbuka terhadap peran

profesional tanpa diskriminasi gender serta lebih inklusif dalam interaksi sosial di lingkungan akademik.

Dalam konteks pendidikan keperawatan, isu gender masih menjadi tantangan karena profesi ini secara historis diasosiasikan dengan perempuan. Mahasiswa laki-laki sering menghadapi tekanan identitas maskulinitas, sementara mahasiswa perempuan menghadapi ekspektasi peran ganda (Stanley et al., 2020). Stereotip tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis serta kepercayaan diri mahasiswa (Mullan & Harrison, 2021).

Psikoedukasi berbasis nilai Pancasila memberikan ruang refleksi terhadap prinsip kemanusiaan dan keadilan sosial, sehingga mahasiswa mampu memahami pentingnya penghargaan terhadap martabat manusia tanpa diskriminasi. Perspektif psikologi sosial menyatakan bahwa internalisasi nilai moral dapat memengaruhi sikap prososial dan inklusivitas individu (Haslam et al., 2021). Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada pembentukan sikap sosial yang lebih adil dan suportif.

Perubahan sikap kesetaraan gender juga berimplikasi pada terciptanya lingkungan akademik yang lebih sehat secara psikologis. Dukungan sosial yang terbentuk dari sikap inklusif dapat menjadi faktor protektif terhadap gangguan kesehatan mental (Reavley & Jorm, 2020). Lingkungan belajar yang bebas stigma memungkinkan mahasiswa berinteraksi secara lebih terbuka dan kolaboratif dalam praktik akademik maupun klinik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi kesehatan mental berbasis nilai Pancasila tidak hanya efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, tetapi juga dalam membentuk sikap kesetaraan gender pada mahasiswa keperawatan. Integrasi nilai-nilai sosial dalam intervensi edukatif terbukti memberikan dampak multidimensional, baik pada aspek kognitif maupun sikap sosial mahasiswa, sehingga berkontribusi terhadap terciptanya lingkungan akademik yang lebih inklusif dan mendukung kesejahteraan psikologis.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi kesehatan mental berbasis nilai Pancasila memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan literasi kesehatan mental dan sikap kesetaraan gender pada mahasiswa keperawatan. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara skor pre-test dan post-test pada kedua variabel penelitian, yang mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental serta membentuk sikap yang lebih inklusif terhadap kesetaraan gender.

Peningkatan literasi kesehatan mental memungkinkan mahasiswa untuk lebih mampu mengenali tanda-tanda stres akademik dan faktor risiko gangguan psikologis, sekaligus mengembangkan strategi coping yang adaptif dalam menghadapi tekanan selama proses pendidikan dan praktik klinik. Sementara itu, perubahan sikap kesetaraan gender menunjukkan bahwa integrasi nilai kemanusiaan dan keadilan sosial dalam psikoedukasi mampu membentuk kesadaran sosial yang lebih reflektif dan non-diskriminatif dalam lingkungan akademik.

Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi bahwa pendekatan psikoedukasi berbasis nilai kebangsaan dapat menjadi strategi preventif yang efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa keperawatan sekaligus menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih inklusif dan suportif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol serta melibatkan jumlah sampel yang lebih besar agar generalisasi temuan dapat diperluas dan efektivitas intervensi dapat diuji secara lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... Kessler, R. C. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 127*(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Conley, C. S., Durlak, J. A., & Kirsch, A. C. (2015). A meta-analysis of universal mental health prevention programs for higher education students. *Prevention Science, 16*(4), 487–507. <https://doi.org/10.1007/s11121-015-0543-1>
- Donker, T., Griffiths, K. M., Cuijpers, P., & Christensen, H. (2009). Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: A meta-analysis. *BMC Medicine, 7*, 79. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-7-79>
- Farrer, L. M., Gulliver, A., Bennett, K., Fassnacht, D. B., & Griffiths, K. M. (2016). Demographic and psychosocial predictors of major depression and generalized anxiety disorder in Australian university students. *BMC Psychiatry, 16*, 241. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0960-7>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage Publications.
- Frajerman, A., Morvan, Y., Krebs, M. O., Gorwood, P., & Chaumette, B. (2019). Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry, 55*, 36–42. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.08.006>
- Gorczyński, P., Sims-Schouten, W., Hill, D., & Wilson, J. C. (2021). Examining mental health literacy, help-seeking behaviours, and mental health outcomes in UK university students. *Journal of Mental Health, 30*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1713992>
- Heise, L., Greene, M. E., Opper, N., Stavropoulou, M., Harper, C., Nascimento, M., ... Darmstadt, G. L. (2019). Gender inequality and restrictive gender norms: Framing the challenges to health. *The Lancet, 393*(10189), 2440–2454. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30652-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30652-X)
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist, 67*(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Mullan, B., & Harrison, J. (2021). Gender stereotypes and career choice in healthcare professions: A systematic review. *Nurse Education Today, 102*, 104918. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104918>
- Reavley, N. J., & Jorm, A. F. (2012). Public stigma and discrimination associated with mental illness. *Psychiatric Services, 63*(11), 1086–1093. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201100430>
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges. *European Journal of Psychotraumatology, 5*, 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Stanley, D., Beament, T., Falconer, D., Haigh, M., Saunders, R., Stanley, K., & Wall, P. (2016). The male of the species: A profile of men in nursing. *Journal of Advanced Nursing, 72*(5), 1155–1168. <https://doi.org/10.1111/jan.12900>
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist, 45*(4), 249–257.

<https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>

Waters, L., Loton, D., & Jach, H. (2022). Does positive education impact student mental health and wellbeing? A systematic review. *Educational Psychology Review*, 34(1), 1–29. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09600-9>

WHO. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.

