

Student-Care Permitha: Layanan Bantuan Kesehatan Mental Untuk Mahasiswa Asing di Thailand

Irfanul Chakim^{1✉}, Tepanata Pumpaibool²

¹Universitas Muhammadiyah Semarang

²College of Public Health Sciences, Chulalongkorn University

Korespondensi: irfanul@unimus.ac.id, +62 822 3565 7394

Diterima: 12 April 2024

Disetujui: 6 Juli 2024

Diterbitkan: 31 Juli 2024

Abstrak

Latar belakang: Mahasiswa Indonesia dan internasional di Thailand mengalami tantangan kesehatan mental yang signifikan. Survei menunjukkan lebih dari 40% mengalami depresi dan kecemasan, serta lebih dari separuh memiliki kualitas hidup yang rendah. **Tujuan:** Program ini bertujuan menyediakan layanan edukasi dan pemantauan kesehatan mental yang mudah diakses dan berkelanjutan bagi mahasiswa Indonesia di Thailand. **Metode:** Kegiatan dilakukan melalui kolaborasi dengan PERMITHA, meliputi edukasi daring, penyuluhan kesehatan mental, asesmen mandiri berbasis WHO, dan layanan konsultasi WhatsApp. Website pemantauan kesehatan mental juga dikembangkan, dengan mitra sebagai admin dan tim pengabdian sebagai super admin. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test serta pemantauan asesmen mandiri. **Hasil:** Program disambut positif oleh PERMITHA dan direncanakan menjadi program tahunan. Sebanyak 40,83% responden mengalami depresi, 44,19% mengalami kecemasan, dan 74,16% memiliki kualitas hidup psikologis yang buruk. Website mendukung pemantauan berkelanjutan oleh mitra. **Kesimpulan:** Program ini efektif dalam meningkatkan kesadaran dan dukungan kesehatan mental. Direkomendasikan untuk memperluas layanan konsultasi dan kampanye edukasi secara digital guna menjangkau lebih banyak mahasiswa di Thailand.

Kata kunci: kesehatan mental, mahasiswa indonesia, kualitas hidup, pengabdian masyarakat, permitha

Abstract

Background: Indonesian and international students in Thailand face significant mental health challenges. Survey data revealed that over 40% experienced depression and anxiety, and more than half reported poor quality of life. **Objective:** This program aimed to provide accessible and sustainable mental health education and monitoring services for Indonesian students in Thailand. **Method:** In collaboration with PERMITHA, the program included online mental health education sessions, WHO-based self-assessments, and a WhatsApp-based counseling service. A mental health monitoring website was also developed, where partners serve as admins and the community service team as super admin. Evaluation was conducted through pre- and post-tests, and regular monitoring of self-assessment results. **Result:** The program was well received by PERMITHA and is planned to become an annual initiative. Survey findings showed that 40.83% of respondents experienced depression, 44.19% reported anxiety, and 74.16% had poor psychological quality of life. The website enables continuous mental health monitoring by the partner organization. **Conclusion:** This program effectively raised awareness and support for student mental health. It is recommended to expand the consultation service and develop digital campaigns to reach a broader audience of students in Thailand.

Keywords: mental health, indonesian students, quality of life, community service, permitha

PENDAHULUAN

Secara global, satu dari setiap delapan orang, atau sekitar 970 juta jiwa, hidup dengan gangguan mental yang

ditandai dengan gangguan signifikan dalam berpikir, regulasi emosi, atau perilaku. Meskipun terdapat opsi pencegahan dan pengobatan yang efektif, mayoritas penderita gangguan mental tidak memiliki akses terhadap

layanan kesehatan yang memadai. Mereka juga kerap menghadapi stigma, diskriminasi, serta pelanggaran hak asasi manusia. Pandemi COVID-19 semakin memperburuk kondisi ini, dengan peningkatan kasus gangguan kecemasan sebesar 26% dan gangguan depresi mayor sebesar 28% pada tahun 2020 [1].

Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu krusial di seluruh dunia, di mana 1 dari 5 mahasiswa telah menerima diagnosis gangguan mental, dan hampir setengahnya mengalami masalah psikologis serius yang membutuhkan bantuan profesional [2]. Mahasiswa internasional menghadapi tantangan mental yang unik akibat berbagai stresor, termasuk penyesuaian budaya, tekanan akademik, dan isolasi sosial [3–12]. Faktor-faktor ini sering menyebabkan tingginya tingkat kecemasan, depresi, dan masalah mental lainnya dalam kelompok ini [5].

Salah satu faktor utama yang mendasari adalah kurangnya sistem dukungan sosial yang biasanya dibutuhkan oleh mahasiswa internasional, terutama karena mereka jauh dari keluarga dan lingkungan yang familiar [2–4]. Hambatan bahasa serta tekanan finansial turut memperparah permasalahan kesehatan mental yang mereka alami [6–12].

Dalam program pengabdian masyarakat ini, mitra kami adalah Permitha (Perhimpunan Mahasiswa Indonesia di Thailand). Permitha merupakan organisasi mahasiswa Indonesia di bawah naungan Kedutaan Besar Republik Indonesia di Thailand. Seluruh anggota Permitha adalah mahasiswa Indonesia yang sedang menempuh studi di Thailand. Permitha memiliki struktur organisasi formal yang terdiri atas presiden, wakil presiden, dan beberapa departemen seperti sumber daya manusia, hubungan masyarakat, seni dan olahraga, kajian strategis, kesekretariatan, dan bendahara. Struktur ini dipilih setiap tahun melalui musyawarah besar yang diatur dalam AD/ART Permitha. Setelah pemilihan, diadakan rapat kerja untuk menyusun program kerja setiap departemen, yang disesuaikan dengan dana dari KBRI Thailand. Permitha juga memiliki hubungan baik dengan asosiasi mahasiswa negara lain seperti dari Kamboja, Vietnam, Tiongkok, dan Malaysia, yang sering dilibatkan dalam berbagai kegiatan.

Mahasiswa internasional jarang bertemu satu sama lain dan biasanya hanya bertemu dalam acara yang diselenggarakan oleh kedutaan atau organisasi kemahasiswaan. Minimnya interaksi ini menyebabkan lemahnya ikatan sosial antar mahasiswa asing di Thailand. Masalah kesehatan mental mereka seringkali tidak terlihat. KBRI biasanya baru terlibat jika ada masalah hukum, sementara isu kesehatan mental jarang mendapat perhatian karena dianggap tidak ada laporan berarti tidak ada masalah. Padahal, tidak adanya laporan bukan berarti kondisi mental mahasiswa baik. Banyak mahasiswa tidak memiliki ruang aman untuk berbagi perasaan, sehingga

kondisi kesehatan mental mereka yang sebenarnya tidak diketahui.

Banyak mahasiswa asing di Thailand mengalami masalah kesehatan mental. Masalah ini berasal dari berbagai faktor. Beberapa mahasiswa mengalami gegar budaya (cultural shock) saat pertama kali datang ke Thailand, seperti kesulitan dengan makanan lokal, perbedaan budaya dalam menghormati guru atau raja, serta kehidupan sosial yang berbeda. Beberapa mengalami rindu kampung halaman (homesickness). Mahasiswa muslim kesulitan mencari makanan halal. Beberapa memilih menarik diri dari pergaulan.

Kendala bahasa juga umum terjadi karena sedikit orang Thailand yang bisa berbahasa Inggris, dan yang bisa pun kadang memiliki aksen yang sulit dipahami. Banyak mahasiswa merasa stres terhadap studi mereka, terutama karena adanya tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu demi mempertahankan beasiswa. Jika gagal, mereka menghadapi risiko serius seperti mengembalikan dana pendidikan, universitas asal diblokir, atau kesulitan dalam perpanjangan visa.

Selain itu, banyak mahasiswa tidak mengetahui gejala stres atau depresi. Kurangnya pengetahuan ini membuat mereka mengabaikan kondisi mentalnya. Mereka juga tidak tahu bagaimana cara menilai kondisi mental mereka sendiri. Hal ini menciptakan dilema: mereka tidak menyadari adanya masalah, dan jika pun sadar, tidak tahu bagaimana cara mengidentifikasinya. Hampir semua mahasiswa enggan menemui psikiater atau tenaga medis lainnya karena takut dihakimi atau merasa dirinya “tidak sakit.” Semua faktor ini membuat permasalahan kesehatan mental mahasiswa asing di Thailand menjadi sangat kompleks.

METODE

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui kerja sama erat antara tim pengabdian dan mitra, yaitu PERMITHA (Perhimpunan Mahasiswa Indonesia di Thailand). Kegiatan diawali dengan diskusi implementasi secara daring melalui Zoom untuk menyamakan visi dan menyelaraskan program kerja mitra dengan rencana kegiatan pengabdian. Selanjutnya, dilakukan koordinasi perizinan dan pelibatan Kedutaan Besar Republik Indonesia di Thailand melalui mitra. Tim pengabdian menyusun proposal kegiatan bersama mitra dan mitra bertanggung jawab mengajukannya kepada pihak kedutaan. Setelah itu, tim dan mitra menyusun program keterlibatan mahasiswa, termasuk membuat poster serta mendistribusikan informasi kepada mahasiswa asing di Thailand.

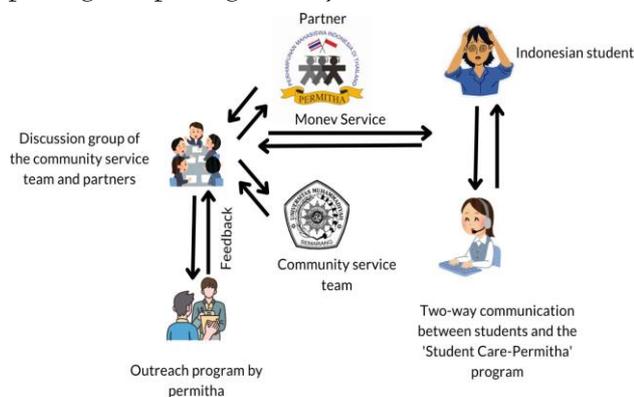
Program kesadaran kesehatan mental dirancang bersama mitra dan dijadwalkan pelaksanaannya melalui sesi edukatif. Setelah implementasi program, tim pengabdian mengolah hasil pre-test dan post-test untuk mengukur

pemahaman peserta. Tahapan berikutnya adalah perencanaan program Student Care-Permitha sebagai layanan jangka panjang. Tim juga mengembangkan sistem monitoring dan evaluasi untuk program ini, serta membentuk pusat layanan berbasis WhatsApp sebagai saluran konsultasi yang mudah diakses mahasiswa. Selain itu, dikembangkan program asesmen mandiri berkelanjutan yang dilaksanakan dan dimonitor secara rutin oleh mitra bersama tim pengabdian. Kuesioner digunakan diambil dari kuesioner standar dalam pengukuran kualitas hidup (WHOQOL-BRIEF), depresi (GDS-7) dan kecemasan (PHQ-2) [13-15].

Mitra memiliki peran penting sebagai pelaksana utama program di lapangan. Mereka bertindak sebagai penghubung komunikasi antara tim pengabdian dan kedutaan, serta sebagai pelapor kondisi kesehatan mental mahasiswa kepada pihak terkait. Mitra juga menjadi ujung tombak keberlanjutan program dengan menjadikan Student Care-Permitha sebagai bagian dari program kerja organisasi mereka.

Evaluasi program dibagi menjadi dua tahap, yaitu jangka pendek dan jangka panjang. Evaluasi jangka pendek meliputi efektivitas sesi edukasi dan penggunaan alat asesmen mandiri melalui pengukuran pre-test dan post-test serta data kehadiran mahasiswa asing. Evaluasi jangka panjang dilakukan setiap bulan untuk menilai efektivitas penggunaan alat asesmen dan jumlah mahasiswa yang mengakses layanan elektronik. Diskusi antara tim dan mitra akan dilaksanakan secara berkala untuk menyesuaikan strategi pendekatan berdasarkan data evaluasi, guna memastikan program berjalan optimal dan berdampak nyata dalam penanganan isu kesehatan mental mahasiswa asing di Thailand.

Adapun skema pelaksanaan terdiri atas tiga fase: persiapan (penyusunan modul dan koordinasi), pelaksanaan (seminar, distribusi materi, dan aktivasi layanan elektronik), serta evaluasi (pengukuran pemahaman dan pemantauan rutin asesmen mandiri). Hasil kegiatan akan dilaporkan bersama dengan rekomendasi keberlanjutan program kepada mitra dan pemangku kepentingan lainnya.



Gambar 2. Sistem Pemantauan terintegrasi dalam layanan 'Student Care-Permitha'.

Program ini juga memanfaatkan IPTEKS berbentuk modul dan presentasi digital interaktif yang disesuaikan dengan kondisi mahasiswa asing di Thailand. Materi edukasi disusun dalam bahasa Inggris dan mencakup panduan tentang kesehatan mental serta asesmen mandiri yang dilengkapi ilustrasi pendukung. Media pendukung seperti file PowerPoint, poster edukatif, dan kuesioner asesmen juga disiapkan untuk memperkaya sesi penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai upaya untuk memastikan keberlanjutan program pengabdian masyarakat ini, tim merancang sebuah situs web yang dapat dimanfaatkan oleh mitra (Permitha) untuk melakukan pemantauan berkelanjutan terhadap permasalahan kesehatan mental mahasiswa Indonesia dan mahasiswa internasional di Thailand. Dalam sistem ini, tim pengabdian berperan sebagai super admin, sementara mitra diberikan akses sebagai admin. Hak akses admin memungkinkan mitra untuk mengelola situs secara mandiri, mulai dari menyusun ulang kuesioner hingga mengunduh hasil pemantauan dari program yang telah dilaksanakan.



Gambar 3. Sistem layanan 'Student Care-Permitha'

Sebelum pelaksanaan program, tim pengabdian telah memberikan informasi yang memadai kepada anggota Permitha mengenai penggunaan dan keberlanjutan situs web tersebut. Sosialisasi ini mendapat tanggapan yang sangat positif dari pihak mitra. Permitha menyampaikan apresiasi tinggi terhadap program ini dan menyatakan niat untuk menjadikannya sebagai salah satu program inti tahunan mereka. Antusiasme ini mencerminkan kesesuaian program dengan kebutuhan nyata mahasiswa yang mereka dampingi.



Gambar 4. Sosialisasi website program permitha

Hasil survei memberikan wawasan penting terkait kualitas hidup (QoL), depresi, dan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Indonesia dan internasional yang sedang menempuh pendidikan di Thailand. Berdasarkan data demografi, mayoritas responden adalah perempuan (73,39%) dan sedang menempuh program magister (77,78%). Sebagian besar responden merupakan mahasiswa Indonesia (81,14%), sementara sisanya adalah mahasiswa internasional dari negara lain (18,86%). Mayoritas belum menikah (86,82%) dan memiliki asuransi kesehatan (68,22%), meskipun hampir sepertiga tidak diasuransikan.

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	103	26.61
Perempuan	284	73.39
Pendidikan		
Doktor	86	22.22
Magister	301	77.78
Pekerjaan		
Mahasiswa Indonesia	314	81.14
Mahasiswa Internasional	73	18.86
Status pernikahan		
Menikah	51	13.18
Belum menikah	336	86.82
Kepemilikan asuransi kesehatan		
Tidak	123	31.78
Ya	264	68.22

Ketika dianalisis dari sisi kualitas hidup secara keseluruhan, lebih dari setengah responden (51,68%) melaporkan QoL yang buruk, sementara sisanya (48,32%) melaporkan QoL yang baik. Ini menunjukkan pentingnya intervensi untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Gangguan kesehatan mental juga cukup signifikan, dengan 40,83% responden mengalami gejala depresi dan 44,19% mengalami kecemasan. Data ini menunjukkan kebutuhan mendesak terhadap dukungan kesehatan mental yang tepat sasaran.

Tabel 2. Prevalensi kesehatan mental dan kualitas hidup

Variabel	n	%	95% CI
Kualitas hidup			
Baik	187	48.32	0.43 – 0.53
Buruk	200	51.68	0.46 – 0.57
Depresi			
Tidak	229	59.17	0.54 – 0.64
Ya	158	40.83	0.36 – 0.46
Kecemasan			
Tidak	216	55.81	0.51 – 0.61
Ya	171	44.19	0.39 – 0.49

Tabel 3. Kategori kualitas hidup berdasarkan domain

Domain	Mean + SD	Median	Kualitas hidup	n
Fisik	55.25+11.78	56	Buruk	77
			Cukup	242
			Baik	68
Psikologi	39.33+11.59	38	Buruk	287
			Cukup	94
			Baik	6
Hubungan sosial	50.81+19.38	50	Buruk	139
			Cukup	154
			Baik	94
Lingkungan	60.32+14.92	56	Buruk	52
			Cukup	199
			Baik	136

Analisis lebih lanjut terhadap masing-masing domain QoL menunjukkan bahwa kualitas hidup fisik berada dalam kategori cukup baik, dengan mayoritas (65,5%) berada pada tingkat sedang. Namun, 19,9% melaporkan kualitas fisik yang buruk, yang menunjukkan bahwa sejumlah mahasiswa masih membutuhkan dukungan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik mereka. Domain psikologis menunjukkan hasil paling mengkhawatirkan, dengan skor rata-rata hanya 39,33 dan 74,16% responden melaporkan kualitas psikologis yang buruk. Temuan ini mengindikasikan kebutuhan mendesak akan sumber daya yang dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan masalah psikologis lainnya.

Hubungan sosial juga menjadi perhatian penting, dengan 35,92% mahasiswa menilai kualitas hidup dalam domain ini sebagai buruk, dan 39,79% sebagai sedang. Hal ini menegaskan pentingnya penguatan dukungan sosial dan interaksi antar komunitas mahasiswa internasional. Sementara itu, domain lingkungan memiliki skor yang lebih baik, dengan mayoritas responden (51,42%) menilainya dalam kategori sedang, dan 35,14% dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan lingkungan fisik dan akademik mahasiswa dapat lebih meningkatkan kepuasan dan kualitas hidup.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini menyoroti pentingnya peningkatan dukungan kesehatan mental bagi mahasiswa internasional di Thailand, khususnya mengingat terbatasnya dukungan sosial dan akses terhadap layanan profesional. Hasil survei kami menunjukkan persentase yang tinggi dari mahasiswa internasional yang menghadapi tantangan kesehatan mental, di mana banyak di antara mereka mengalami stres, kecemasan, dan depresi yang berkaitan dengan tekanan akademik, isolasi sosial, serta hambatan bahasa. Permasalahan ini sering kali diperparah oleh kurangnya pemahaman tentang tanda-tanda gangguan mental dan keengganan untuk mencari bantuan.

Bekerja sama dengan Permitha (Perhimpunan Mahasiswa Indonesia di Thailand), kami merancang sebuah program

yang berfokus pada peningkatan kesadaran, edukasi, dan dukungan kesehatan mental. Program ini mencakup sesi penyuluhan, alat asesmen mandiri berdasarkan standar WHO, serta layanan elektronik "Student Care-Permitha" yang dijalankan melalui WhatsApp. Layanan ini bertujuan menjadi platform yang aman bagi mahasiswa untuk menyampaikan keluhan mereka tanpa takut menghadapi stigma.

REKOMENDASI

Sebagai tindak lanjut dari program ini, diperlukan pengembangan layanan Student Care-Permitha sebagai layanan dukungan kesehatan mental yang berkelanjutan dan dapat menjadi pelopor bagi komunitas mahasiswa internasional, tidak hanya di Thailand tetapi juga secara global. Dukungan lebih lanjut dari Kedutaan Besar Republik Indonesia di Thailand sangat penting untuk memperkuat kapasitas Permitha, baik dari sisi sumber daya manusia maupun pendanaan, guna menjamin kesinambungan program, termasuk pelaksanaan sesi edukatif dan evaluasi rutin. Selain itu, peningkatan literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa internasional perlu dijadikan program wajib yang dijalankan oleh organisasi mahasiswa di bawah pengawasan kedutaan. Melalui edukasi yang intensif, mahasiswa diharapkan lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental dan mampu mengenali gejala awal gangguan secara mandiri. Program pengabdian ini juga diharapkan menjadi model yang dapat direplikasi oleh komunitas mahasiswa internasional lainnya dalam menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan suportif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak kedutaan besar Thailand yang telah memberikan dukungan sumber daya untuk pelaksanaan program. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada anggota Permitha yang telah secara aktif memberikan masukan dan juga bantuan selama proses pengabdian. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Semarang yang telah memberikan dukungan pendanaan kegiatan pengabdian ini melalui LPPM Unimus.

REFERENSI

- [1] World Health Organization. The WHO Special Initiative For Mental Health (2019-2023): Universal Health Coverage For Mental Health. World Health Organization; 2019.
- [2] Campbell F, Blank L, Cantrell A, Baxter S, Blackmore C, Dixon J, Goyder E. Factors That Influence Mental Health Of University And College Students in the UK: A Systematic Review. BMC public health. 2022 Sep 20;22(1):1778.
- [3] Brown, L., & Holloway, I. The Adjustment Journey Of International Postgraduate Students At An English University: An Ethnographic Study. Journal of Research in

- International Education, 2008; 7(2): 232-249.
- [4] Sherry, M., Thomas, P., & Chui, W. H. International students: A vulnerable student population. Higher Education, 2010; 60(1):33-46.
- [5] Smith, R. A., & Khawaja, N. G. A Review of The Acculturation Experiences Of International Students. International Journal of Intercultural Relations, 2011; 35(6): 699-713.
- [6] Yeh, C. J., & Inose, M. International students' reported English fluency, social support satisfaction, and social connectedness as predictors of acculturative stress. Counselling Psychology Quarterly, 2003; 16(1): 15-28.
- [7] Zhang, J., & Goodson, P. Predictors of international students' psychosocial adjustment to life in the United States: A systematic review. International Journal of Intercultural Relations, 2011; 35(2): 139-162.
- [8] Li, A., & Gasser, M. B. Predicting Asian international students' sociocultural adjustment: A test of two mediation models. International Journal of Intercultural Relations, 2005; 29(5): 561-576.
- [9] Misra, R., & Castillo, L. G. Academic stress among college students: Comparison of American and international students. International Journal of Stress Management, 2004; 11(2): 132-148.
- [10] Andrade, M. S. International students in English-speaking universities: Adjustment factors. Journal of Research in International Education, 2006; 5(2): 131-154.
- [11] Poyrazli, S., & Lopez, M. D. An exploratory study of perceived discrimination and homesickness: A comparison of international students and American students. Journal of Psychology, 2007; 141(3): 263-280.
- [12] Rosenthal, D. A., Russell, J., & Thomson, G. The health and well-being of international students at an Australian university. Higher Education, 2008; 55(1): 51-67.
- [13] Gholami, A., Jahromi, L. M., Zarei, E., & Dehghan, A. Application of WHOQOL-BREF in measuring quality of life in health-care staff. International journal of preventive medicine, 2013; 4(7): 809.
- [14] Robeson, M., Brasil, K. M., Adams, H. C., & Zlomke, K. R. Measuring depression and anxiety in autistic college students: A psychometric evaluation of the PHQ-9 and GAD-7. Autism, 2024; 28(11): 2793-2805.
- [15] Broekman, B. F., Niti, M., Nyunt, M. S. Z., Ko, S. M., Kumar, R., & Ng, T. P. Validation of a brief seven-item response bias-free geriatric depression scale. The American Journal of Geriatric Psychiatry, 2011; 19(6): 589-596.