

PERUBAHAN PENGETAHUAN MAHASISWA KEPERAWATAN TENTANG KESEHATAN MENTAL DAN RESILIENSI SEBELUM DAN SESUDAH SEMINAR INTERNASIONAL

Azkia Nida Ul Husna, Ingrid Irmawanti, Aisyah Lathifatus Syarifah, Dika Aditya Abi Pratama, Satriya Pranata

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

*Corresponding Author: nidazkia3@gmail.com, inggridinternal@gmail.com, aisyahlathifatus12@gmail.com, dikaadityaabi112@gmail.com, satriya.pranata@unimus.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Kesehatan mental dan resiliensi merupakan aspek penting dalam pendidikan mahasiswa keperawatan yang menghadapi tuntutan akademik dan praktik klinik. **Tujuan:** Mengetahui perubahan pengetahuan mahasiswa keperawatan tentang kesehatan mental dan resiliensi sebelum dan sesudah mengikuti Seminar Internasional. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest* pada 349 mahasiswa keperawatan. Pengetahuan diukur menggunakan 10 soal yang diberikan sebelum dan sesudah seminar dan dianalisis menggunakan *paired sample t-test*. **Hasil:** Rerata skor meningkat dari $8,53 \pm 1,49$ pada *pretest* menjadi $8,60 \pm 1,41$ pada *posttest*, dengan selisih $0,07 \pm 1,28$. Hasil uji menunjukkan $p = 0,316$ ($p > 0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat peningkatan skor pengetahuan secara deskriptif, tetapi tidak terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik sebelum dan sesudah Seminar Internasional.

Kata kunci: kesehatan mental; resiliensi; mahasiswa keperawatan; pengetahuan; *pretest-posttest*

Article History

Received: Oktober 2026
Reviewed: Oktober 2026
Published: Oktober 2026

Plagirism Checker No
234.KK.44.893484
Copyright : Author
Publish by : Krepa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan dan kesejahteraan seseorang secara menyeluruh serta perlu mendapatkan perhatian, khususnya pada kelompok usia muda yang sedang berada dalam tahap pendidikan dan perkembangan. UNICEF menempatkan kesehatan mental sebagai aspek penting dalam mendukung kesejahteraan emosional dan sosial, dengan berbagai kondisi seperti kecemasan, depresi, serangan panik, dan stres yang dapat memengaruhi kehidupan individu (Unicef, 2022). Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa merupakan kelompok yang dapat menghadapi berbagai tekanan dan permasalahan psikologis selama menjalani proses pendidikan. Penelitian (Tornivuori et al., 2023) menunjukkan adanya permasalahan psikologis pada mahasiswa dan menegaskan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental dalam lingkungan pendidikan tinggi. Kondisi tersebut menjadi semakin relevan pada mahasiswa keperawatan yang menjalani proses pendidikan dengan tuntutan akademik sekaligus praktik klinik, sehingga mahasiswa tidak hanya dituntut menguasai pengetahuan dan keterampilan secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya dalam situasi klinis melalui interaksi langsung dengan pasien. Berbagai tuntutan tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam proses pendidikan keperawatan, karena kondisi psikologis yang baik dapat mendukung mahasiswa dalam menjalani proses pembelajaran dan menghadapi tuntutan akademik maupun praktik klinik.

Dalam menghadapi berbagai tuntutan tersebut, resiliensi menjadi salah satu sumber daya penting bagi mahasiswa keperawatan. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dan mengatasi tekanan, kesulitan, maupun perubahan yang dihadapi (Aryuwat et al., 2023). Bagi mahasiswa keperawatan, kemampuan tersebut menjadi relevan karena proses pendidikan tidak hanya melibatkan tuntutan akademik, tetapi juga pengalaman praktik klinik yang dapat menghadirkan berbagai tantangan fisik maupun psikologis (Ejaz et al., 2024). Resiliensi dapat membantu mahasiswa beradaptasi terhadap berbagai tekanan dan mempertahankan kemampuan untuk menjalani proses pendidikan secara efektif. Penelitian mengenai mahasiswa keperawatan juga menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran sebagai salah satu faktor protektif dalam menghadapi stres selama Pendidikan (Berdida, 2023). Oleh karena itu, pemahaman mengenai resiliensi menjadi penting bagi mahasiswa keperawatan sebagai bagian dari kesiapan dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses pendidikan maupun dalam menjalani kehidupan profesional di masa mendatang.

Dalam konteks tersebut, pengetahuan mengenai kesehatan mental dan resiliensi menjadi salah satu aspek yang penting bagi mahasiswa keperawatan. Pengetahuan yang memadai dapat membantu mahasiswa memahami konsep kesehatan mental, mengenali berbagai faktor yang dapat memengaruhi kondisi psikologis, serta memahami cara menghadapi stres dan tekanan yang muncul selama proses pendidikan. Selain itu, pemahaman mengenai resiliensi dapat membantu mahasiswa mengenali kemampuan adaptasi yang diperlukan dalam menghadapi berbagai kesulitan dan perubahan. Pengetahuan tersebut mencakup pemahaman mengenai kesehatan mental, stres, faktor yang memengaruhinya, dampak stres, resiliensi, serta upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental dan menghadapi tekanan secara adaptif. Dengan demikian, penguasaan pengetahuan mengenai kesehatan mental dan resiliensi merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam mempersiapkan mahasiswa keperawatan menghadapi tuntutan selama proses pendidikan.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai kesehatan mental dan resiliensi adalah melalui kegiatan edukasi. Edukasi kesehatan mental dapat mendukung peningkatan *mental health literacy*, yaitu kemampuan individu untuk memperoleh, memahami, dan menggunakan informasi yang berkaitan dengan kesehatan mental (Tay et al., 2022). Penelitian (Tok & Kesgin, 2024) pada mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa pemberian pendidikan dapat meningkatkan tingkat *mental health literacy* mahasiswa, dengan pendekatan pendidikan berbasis *creative drama* menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan pendidikan kelas konvensional. Selain itu, penelitian pada mahasiswa perguruan tinggi menunjukkan bahwa program edukasi *mental health literacy* dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa dalam mengenali masalah kesehatan mental, memahami upaya mencari bantuan, dan merespons permasalahan kesehatan mental secara tepat (King et al., 2022). Temuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukatif merupakan salah satu pendekatan yang relevan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai kesehatan mental dan dapat menjadi dasar dalam membekali mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan selama proses pendidikan.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa edukasi mengenai kesehatan mental maupun resiliensi telah diterapkan pada mahasiswa, termasuk mahasiswa keperawatan. (Tok & Kesgin, 2024) menunjukkan bahwa intervensi pendidikan mengenai kesehatan mental dapat meningkatkan *mental health literacy* pada mahasiswa keperawatan. Sementara itu, kajian (Ejaz et al., 2024) menunjukkan bahwa program pendidikan berbasis resiliensi telah digunakan untuk mendukung pengembangan resiliensi mahasiswa keperawatan. Temuan

tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental dan resiliensi telah menjadi bagian dari upaya pengembangan mahasiswa keperawatan. Namun, penelitian terdahulu lebih banyak mengevaluasi program atau intervensi pendidikan yang dirancang secara khusus, sedangkan evaluasi perubahan pengetahuan dalam konteks kegiatan seminar yang memberikan materi kesehatan mental dan resiliensi secara bersamaan masih perlu dikaji. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan mahasiswa keperawatan sebelum dan sesudah mengikuti Seminar Internasional yang memberikan materi mengenai kesehatan mental dan resiliensi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan mahasiswa keperawatan tentang kesehatan mental dan resiliensi sebelum dan sesudah mengikuti Seminar Internasional.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan dengan mengukur pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti Seminar Internasional. Pengukuran pengetahuan dilakukan melalui pretest sebelum pemberian materi seminar dan posttest setelah peserta mengikuti materi seminar. Skema penelitian terdiri atas tiga tahapan, yaitu pretest → Seminar Internasional → posttest. Perubahan pengetahuan peserta selanjutnya dianalisis dengan membandingkan hasil pretest dan posttest.

Populasi Dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang (UNIMUS) dan mahasiswa keperawatan dari luar UNIMUS yang mengikuti Seminar Internasional. Sampel analisis ditentukan berdasarkan ketersediaan data pretest dan posttest yang dapat dipasangkan berdasarkan nama peserta. Peserta yang hanya mengisi salah satu pengukuran tidak dimasukkan dalam analisis. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 349 peserta yang memiliki data pretest dan posttest secara lengkap dan dapat dipasangkan, sehingga seluruh data tersebut digunakan sebagai sampel analisis penelitian.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa 10 soal pengetahuan mengenai kesehatan mental dan resiliensi. Soal yang sama digunakan pada pengukuran pretest dan posttest untuk memungkinkan perbandingan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti Seminar Internasional. Materi yang diukur mencakup stres, dampak stres, gaya hidup, kesehatan mental, resiliensi, serta upaya menjaga kesehatan mental.

Kesepuluh soal tersebut mencakup beberapa aspek yang berkaitan dengan materi seminar. Soal nomor 1-3 membahas mengenai stres dan dampaknya, soal nomor 4-8 berkaitan dengan hubungan kesehatan mental dan gaya hidup serta dampaknya terhadap kondisi fisiologis, sedangkan soal nomor 9-10 membahas mengenai resiliensi dan upaya menjaga kesehatan mental. Setiap jawaban peserta kemudian digunakan untuk memperoleh skor pengetahuan pada saat pretest dan posttest. Skor tersebut selanjutnya dibandingkan untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta setelah mengikuti Seminar Internasional.

Prosedur Penelitian

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu pengukuran pengetahuan sebelum seminar, pelaksanaan Seminar Internasional, dan pengukuran pengetahuan setelah seminar.

Tahap pertama, sebelum seminar, peserta diminta mengisi pretest yang terdiri atas 10 soal pengetahuan mengenai kesehatan mental dan resiliensi. Pretest diberikan untuk memperoleh gambaran tingkat pengetahuan peserta sebelum menerima materi seminar.



Gambar 1. Pelaksanaan Seminar Internasional

Tahap kedua, pelaksanaan seminar, peserta mengikuti Seminar Internasional dan memperoleh materi yang berkaitan dengan kesehatan mental dan resiliensi. Pemberian materi menjadi bagian dari kegiatan edukatif yang berada di antara pengukuran pretest dan posttest.

Tahap ketiga, setelah seminar, peserta diminta mengisi posttest menggunakan 10 soal pengetahuan yang sama dengan pretest. Hasil posttest digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti seminar. Data pretest dan posttest selanjutnya dipasangkan berdasarkan nama peserta. Hanya data peserta yang memiliki hasil pretest dan posttest serta dapat dipasangkan yang digunakan dalam analisis penelitian.

Pengolahan data

Jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Skor masing-masing peserta diperoleh dengan menjumlahkan skor dari 10 soal, sehingga diperoleh skor pengetahuan pretest dan posttest. Data pretest dan posttest kemudian dipasangkan berdasarkan identitas peserta yang sama untuk selanjutnya dianalisis.

Analisis data

Analisis data dilakukan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan peserta serta mengetahui perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah mengikuti Seminar Internasional. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan skor pengetahuan pada pretest dan posttest. Selanjutnya, dihitung selisih skor antara posttest dan pretest pada masing-masing peserta untuk menggambarkan arah perubahan pengetahuan. Berdasarkan selisih tersebut, peserta dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu peserta dengan skor meningkat, skor tetap, dan skor menurun.

Perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah mengikuti Seminar Internasional dianalisis menggunakan uji statistik berpasangan. Pemilihan uji dilakukan berdasarkan distribusi data, khususnya distribusi selisih skor pretest dan posttest. Apabila data memenuhi asumsi parametrik, digunakan *paired t-test*, sedangkan apabila asumsi parametrik tidak terpenuhi digunakan *Wilcoxon signed-rank test*. Hasil uji digunakan untuk menentukan ada atau tidaknya perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah mengikuti Seminar Internasional.

Selain analisis terhadap skor total, dilakukan analisis pada masing-masing dari 10 butir soal dengan membandingkan proporsi peserta yang menjawab benar pada pretest dan posttest. Analisis per butir digunakan untuk menggambarkan perubahan pemahaman peserta pada setiap aspek materi yang diukur, meliputi stres, dampak stres, gaya hidup, kesehatan mental, resiliensi, dan upaya menjaga kesehatan mental.

HASIL

Karakteristik Peserta

Penelitian ini menganalisis data dari 349 peserta yang memiliki data pretest dan posttest yang dapat dipasangkan. Peserta merupakan mahasiswa keperawatan yang berasal dari Universitas Muhammadiyah Semarang (UNIMUS) maupun institusi pendidikan keperawatan di luar UNIMUS.

Perubahan Skor Pengetahuan

Analisis perubahan skor pengetahuan dilakukan pada 349 peserta yang memiliki data *pretest* dan *posttest* yang dapat dipasangkan. Skor pengetahuan diperoleh dari jumlah jawaban benar pada 10 soal, dengan rentang skor 0-10. Hasil analisis deskriptif skor pengetahuan sebelum dan sesudah mengikuti Seminar Internasional disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perubahan Skor Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Seminar Internasional

Pengukuran	Mean $\pm$ SD	Median (IQR)	Min-Max
Pretest	8,53 $\pm$ 1,49	9,00 (1,00)	1,0 - 10,0
Posttest	8,60 $\pm$ 1,41	9,00 (1,00)	1,0 - 10,0
Selisih skor	0,07 $\pm$ 1,28	0,00 (0,00)	-6,0 - 6,0

Berdasarkan Tabel 1, skor pengetahuan peserta sebelum mengikuti Seminar Internasional adalah sebesar 8,53 $\pm$ 1,49 (dengan median 9,00), sedangkan setelah mengikuti seminar sebesar 8,60 $\pm$ 1,41 (dengan median 9,00). Selisih skor *pretest* dan *posttest* sebesar 0,07 $\pm$ 1,28. Hasil uji statistik berpasangan (*Paired Sample t-test*) menunjukkan nilai $p = 0,316$ ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah mengikuti Seminar Internasional.

Perubahan pada Masing-Masing Butir Soal

Untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai perubahan pengetahuan peserta, dilakukan analisis pada masing-masing dari 10 butir soal dengan membandingkan jawaban benar pada *pretest* dan *posttest*. Analisis ini dilakukan untuk melihat perubahan proporsi peserta yang mampu menjawab setiap butir soal dengan benar setelah mengikuti Seminar Internasional.

Tabel 2. Perubahan Jawaban Benar pada Masing-Masing Butir Soal

No. Soal	Benar Pretest, n (%)	Benar Posttest, n (%)	Perubahan (Poin Persentase)
1	313 (89,68%)	322 (92,26%)	+2,58%
2	318 (91,12%)	325 (93,12%)	+2,01%
3	330 (94,56%)	335 (95,99%)	+1,43%
4	243 (69,63%)	255 (73,07%)	+3,44%
5	339 (97,13%)	339 (97,13%)	0,00%
6	328 (93,98%)	329 (94,27%)	+0,29%
7	141 (40,40%)	154 (44,13%)	+3,72%
8	326 (93,41%)	324 (92,84%)	-0,57%
9	293 (83,95%)	292 (83,67%)	-0,29%
10	340 (97,42%)	332 (95,13%)	-2,29%

Berdasarkan Tabel 2, perubahan proporsi jawaban benar pada masing-masing butir soal menunjukkan pola yang beragam. Beberapa butir mengalami peningkatan proporsi jawaban benar setelah seminar, sedangkan pada butir lainnya perubahan relatif kecil atau mengalami penurunan. Perubahan terbesar terdapat pada butir soal nomor 7 dengan peningkatan sebesar 3,72 poin persentase (dari 40,40% menjadi 44,13%), sedangkan perubahan terkecil (atau tetap) terdapat pada butir soal nomor 5 dengan perubahan sebesar 0,00 poin persentase (tetap pada 97,13%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa perubahan pemahaman peserta tidak terjadi secara seragam pada seluruh materi yang diukur.

Untuk memberikan gambaran lebih lanjut mengenai perubahan jawaban pada peserta yang sama, dilakukan analisis berdasarkan pola perubahan jawaban, yaitu jawaban salah menjadi benar, benar tetap benar, benar menjadi salah, dan salah tetap salah. Analisis tersebut digunakan untuk mengidentifikasi pola perubahan respons peserta pada setiap butir soal.

PEMBAHASAN

Temuan Utama

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan mahasiswa keperawatan dari rata-rata $8,53 \pm 1,49$ pada *pretest* menjadi $8,60 \pm 1,41$ pada *posttest*, dengan selisih rata-rata sebesar $0,07 \pm 1,28$. Meskipun terdapat peningkatan secara deskriptif, perubahan tersebut belum menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik ($p = 0,316$). Temuan ini tetap menunjukkan adanya perubahan skor ke arah yang lebih tinggi setelah mengikuti Seminar Internasional, dengan besarnya perubahan yang relatif kecil.

Hasil tersebut dapat dipahami dalam konteks penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental dapat mendukung peningkatan *mental health literacy* mahasiswa keperawatan (Tok & Tokur Kesgin, 2024). Pada penelitian ini, skor *pretest* yang telah relatif tinggi, yaitu 8,53 dari skor maksimal 10, menunjukkan bahwa peserta telah memiliki pengetahuan awal yang baik sehingga ruang perubahan skor total setelah seminar relatif terbatas. Oleh karena itu, perubahan pada masing-masing butir soal menjadi penting untuk melihat aspek pengetahuan yang mengalami perubahan setelah kegiatan.

Faktor yang Mungkin Berkaitan dengan Perubahan Pengetahuan

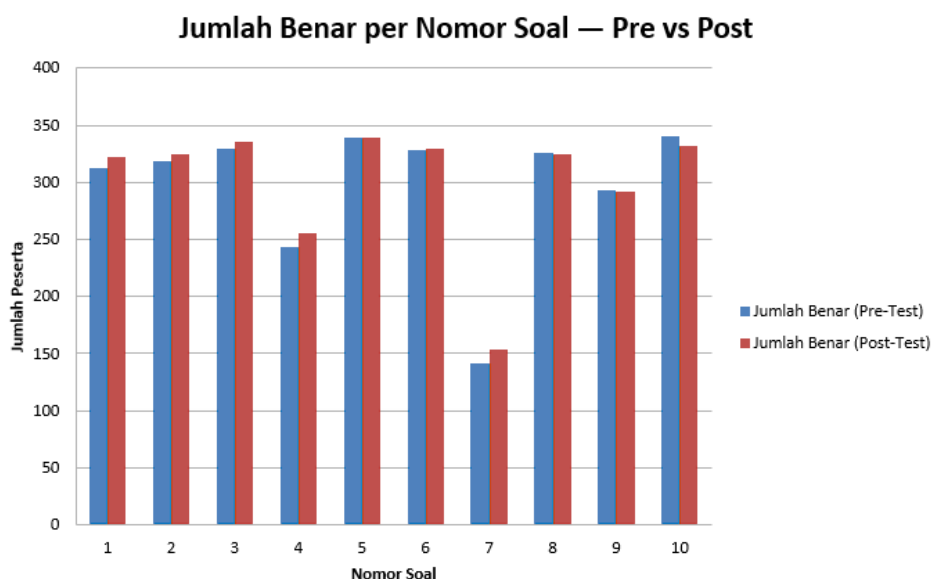
Adanya peningkatan skor pengetahuan secara deskriptif setelah mengikuti Seminar Internasional dapat berkaitan dengan paparan peserta terhadap materi mengenai kesehatan mental dan resiliensi selama kegiatan. Penyampaian materi yang sesuai dengan topik yang diukur memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh dan memperkuat informasi yang berkaitan dengan stres, dampak stres, gaya hidup, kesehatan mental, resiliensi, serta upaya menjaga kesehatan mental. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok pembandingan, perubahan skor tersebut belum dapat diatribusikan secara langsung sebagai akibat dari pelaksanaan seminar. Selain itu, karakteristik peserta dan tingkat pengetahuan awal yang telah relatif tinggi juga dapat memengaruhi besarnya perubahan skor yang diperoleh. Dengan demikian, peningkatan yang ditemukan perlu dipahami sebagai perubahan pengetahuan setelah peserta mengikuti kegiatan, dengan seminar sebagai salah satu konteks edukatif yang menyertainya.

Kemungkinan Terbatasnya Perubahan pada Beberapa Butir Soal

Tidak semua butir pengetahuan berpotensi menunjukkan perubahan yang sama setelah mengikuti Seminar Internasional. Salah satu kemungkinan yang dapat menjelaskan terbatasnya perubahan pada beberapa butir adalah tingginya tingkat pengetahuan peserta sejak sebelum kegiatan. Apabila sebagian besar peserta telah mampu menjawab suatu butir dengan benar pada *pretest*, maka ruang untuk peningkatan jawaban benar pada *posttest* menjadi lebih terbatas. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan kemungkinan terjadinya *ceiling effect*, yaitu keadaan ketika skor awal telah mendekati skor maksimal sehingga perubahan lebih lanjut sulit terlihat. Namun, kemungkinan tersebut perlu dipertimbangkan berdasarkan distribusi jawaban pada masing-masing butir soal dan tidak dapat ditetapkan hanya berdasarkan skor total penelitian.

Soal yang Paling Banyak Berubah

Hasil analisis pada masing-masing soal menunjukkan bahwa perubahan pengetahuan peserta tidak terjadi secara merata pada seluruh materi. Perubahan paling besar terlihat pada soal nomor 7, dengan jawaban benar yang meningkat dari 141 peserta (40,40%) pada *pretest* menjadi 154 peserta (44,13%) pada *posttest*, atau meningkat sebesar 3,72 poin persentase. Soal ini membahas kondisi nyeri ulu hati pada mahasiswa yang mengalami stres dan pola makan tidak teratur yang dapat mengarah pada *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD). Dibandingkan dengan soal lainnya, proporsi jawaban benar pada soal ini memang paling rendah sejak *pretest*. Hal tersebut menunjukkan bahwa materi yang berkaitan dengan hubungan stres, pola makan, dan dampaknya terhadap kondisi fisiologis belum sepenuhnya dipahami oleh peserta sebelum seminar. Setelah kegiatan, terdapat peningkatan jawaban benar, meskipun perubahan yang terjadi masih relatif kecil.



Gambar 2. Perbandingan jumlah jawaban benar pada setiap soal sebelum dan sesudah Seminar Internasional

Perubahan berikutnya terlihat pada soal nomor 4, yaitu dari 243 peserta (69,63%) pada *pretest* menjadi 255 peserta (73,07%) pada *posttest*, dengan peningkatan sebesar 3,44 poin persentase. Soal nomor 1 dan 2 juga mengalami peningkatan masing-masing sebesar 2,58 dan 2,01 poin persentase. Pola tersebut menunjukkan bahwa beberapa materi mengalami perubahan pemahaman setelah peserta mengikuti seminar. Besarnya perubahan yang berbeda antarsoal dapat berkaitan dengan tingkat pengetahuan awal peserta maupun tingkat kesulitan materi yang ditanyakan.

Di sisi lain, terdapat soal yang hampir tidak mengalami perubahan. Pada soal nomor 5, proporsi jawaban benar tetap sebesar 97,13% pada *pretest* maupun *posttest*. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah menguasai materi tersebut sebelum seminar, sehingga peluang terjadinya peningkatan menjadi lebih kecil. Beberapa soal bahkan menunjukkan sedikit penurunan proporsi jawaban benar, yaitu soal nomor 8 sebesar 0,57 poin persentase, soal nomor 9 sebesar 0,29 poin persentase, dan soal nomor 10 sebesar 2,29 poin persentase. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan jawaban peserta tidak seluruhnya bergerak ke arah yang sama.

keseluruhan, soal nomor 7 menunjukkan perubahan paling besar, tetapi tingkat jawaban benarnya masih relatif rendah setelah seminar. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan pada suatu materi tidak selalu berarti bahwa materi tersebut telah dikuasai oleh sebagian besar peserta. Sebaliknya, soal dengan tingkat jawaban benar yang sejak awal sudah tinggi cenderung memiliki perubahan yang lebih kecil. Oleh karena itu, hasil per soal memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai bagian materi yang masih membutuhkan penguatan dalam kegiatan edukasi kesehatan mental dan resiliensi bagi mahasiswa keperawatan.

Perbandingan dengan *Evidence-Based Practice*

Hasil penelitian ini dapat dipahami dalam konteks penelitian Özer dan Şahin Altun (2024) yang menunjukkan bahwa tingkat mental health literacy dan resiliensi mahasiswa keperawatan masih berada pada tingkat sedang. Penelitian tersebut juga menemukan adanya hubungan positif antara kedua aspek tersebut, meskipun kekuatannya relatif lemah. Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman mengenai kesehatan mental dan resiliensi merupakan bagian yang relevan dalam proses pendidikan mahasiswa keperawatan, sehingga pembekalan pengetahuan mengenai kedua aspek tersebut tetap diperlukan.

Penelitian Tok dan Tokur Kesgin (2024) selanjutnya menunjukkan bahwa pendidikan mengenai kesehatan mental dapat meningkatkan mental health literacy pada mahasiswa keperawatan. Dalam penelitian tersebut, baik pendidikan kelas maupun creative drama menunjukkan perubahan pada tingkat mental health literacy, dengan pendekatan creative drama memberikan hasil yang lebih baik pada beberapa aspek yang diukur. Hasil tersebut mendukung bahwa kegiatan edukatif dapat menjadi salah satu pendekatan untuk memperkuat pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental. Namun, bentuk intervensinya berbeda dengan penelitian ini karena penelitian Tok dan Tokur Kesgin menggunakan program pendidikan yang dirancang secara khusus, sedangkan penelitian ini mengevaluasi perubahan pengetahuan setelah peserta mengikuti Seminar Internasional dalam satu rangkaian kegiatan.

Temuan penelitian ini juga dapat dibandingkan dengan penelitian Tay et al. (2022) yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan mental pada mahasiswa dapat meningkatkan aspek literasi mengenai depresi dan kecemasan. Namun, perubahan pada penelitian tersebut tidak terjadi secara seragam pada seluruh aspek yang diukur. Perbedaan ini sejalan dengan hasil penelitian sekarang, yaitu adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 8,53 menjadi 8,60, tetapi perubahan tersebut belum bermakna secara statistik ($p = 0,316$). Perbedaan besarnya perubahan dapat berkaitan dengan bentuk dan intensitas edukasi, karakteristik peserta, serta tingkat pengetahuan awal yang berbeda.

Secara keseluruhan, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental merupakan pendekatan yang relevan dalam mendukung pemahaman mahasiswa, termasuk mahasiswa keperawatan. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan pengetahuan setelah Seminar Internasional tidak selalu muncul dalam besaran yang sama seperti pada program edukasi yang lebih terstruktur. Tingginya skor awal peserta juga menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam memahami hasil penelitian ini. Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran bahwa terdapat perubahan pengetahuan secara deskriptif setelah mengikuti Seminar Internasional, tetapi perubahan tersebut belum menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik. Temuan pada masing-masing butir soal kemudian dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai materi yang mengalami perubahan maupun yang relatif tetap.

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, penelitian menggunakan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, sehingga perubahan skor pengetahuan yang ditemukan belum dapat dipastikan sepenuhnya sebagai akibat dari Seminar Internasional. Kedua, pengukuran *pretest* dan *posttest* dilakukan dalam waktu yang relatif berdekatan dengan pelaksanaan seminar, sehingga penelitian belum dapat menggambarkan apakah perubahan pengetahuan tersebut dapat bertahan dalam jangka waktu yang lebih panjang.

Ketiga, instrumen penelitian hanya terdiri atas 10 soal yang mencakup pengetahuan mengenai stres, dampak stres, gaya hidup, kesehatan mental, resiliensi, dan upaya menjaga kesehatan mental. Jumlah butir yang terbatas memungkinkan belum seluruh aspek materi dapat tergambarkan secara menyeluruh. Selain itu, peserta berasal dari kegiatan Seminar Internasional dengan latar belakang dan tingkat pengetahuan awal yang beragam, sehingga kondisi awal peserta dapat memengaruhi perubahan skor yang diperoleh.

Terakhir, penelitian ini hanya mengukur perubahan pengetahuan melalui skor *pretest* dan *posttest*. Penelitian tidak mengukur perubahan kondisi kesehatan mental, tingkat resiliensi aktual, maupun perubahan perilaku peserta setelah mengikuti seminar. Oleh karena itu, hasil penelitian tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa Seminar Internasional meningkatkan resiliensi atau memperbaiki kondisi kesehatan mental mahasiswa. Temuan penelitian terbatas pada perubahan pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental dan resiliensi sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan.

KESIMPULAN

Terdapat peningkatan skor pengetahuan mahasiswa keperawatan mengenai kesehatan mental dan resiliensi secara deskriptif setelah mengikuti Seminar Internasional, dengan rata-rata skor meningkat dari 8,53 pada *pretest* menjadi 8,60 pada *posttest*. Namun, peningkatan tersebut tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik ($p = 0,316$). Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan adanya perubahan skor pengetahuan setelah kegiatan, tetapi belum terdapat bukti yang cukup untuk menyatakan adanya perubahan pengetahuan yang signifikan secara statistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryuwat, P., Asp, M., Lövenmark, A., Radabutr, M., & Holmgren, J. (2023). An integrative review of resilience among nursing students in the context of nursing education. *Nursing Open*, 10(5), 2793-2818. <https://doi.org/10.1002/nop2.1559>
- Berdida, D. J. E. (2023). Resilience and academic motivation's mediation effects in nursing students' academic stress and self-directed learning: A multicenter cross-sectional study. *Nurse Education in Practice*, 69(March), 0-2. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2023.103639>
- Ejaz, H., Sultan, B., Pienaar, A. J., & Froelicher, E. S. (2024). Effectiveness of a resilience-focused educational program for promoting resilience in nursing students: A systematic review and meta-analysis. *Nurse Education in Practice*, 78(June), 104014. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2024.104014>
- King, N., Linden, B., Cunningham, S., Rivera, D., Rose, J., Wagner, N., Mulder, J., Adams, M., Baxter, R., & Duffy, A. (2022). The feasibility and effectiveness of a novel online mental health literacy course in supporting university student mental health: a pilot study. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04139-z>
- Tay, J. L., Goh, Y. S. S., Sim, K., & Klainin-Yobas, P. (2022). Impact of the HOPE Intervention on Mental Health Literacy, Psychological Well-Being and Stress Levels amongst University Undergraduates: A Randomised Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19159772>
- Tok, H. H., & Kesgin, M. T. (2024). The effect of creative drama education given to nursing students on mental health literacy levels: A randomized controlled study. *Archives of*

Psychiatric Nursing, 51(July 2023), 168-175.
<https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.06.021>

Tornivuori, A., Kronström, K., Aromaa, M., Salanterä, S., & Karukivi, M. (2023). Accessible mental well-being intervention for adolescents in school settings: a single-group intervention study using a pretest-post-test design. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00576-0>

Unicef. (2022). *Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Hidup*. UNICEF INDONESIA. <https://www.unicef.org/indonesia/id/kampung-pengasuhan/kesehatan-mental>