

PENGARUH KEGIATAN KKN TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL MAHASISWA

Imas Indah Mutiara¹
Tarpan Suparman²
Haryanti Mustika³

^{1,2}Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

³Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Buana Perjuangan Karawang

imas.mutiara@ubpkarawang.ac.id

Tanggal Accept:
22 September 2025

Tanggal Publish:
31 Desember 2025

Rekomendasi Sitasi

Mutiara, I.I., Suparman, T., & Mustika, H. (2025). Pengaruh kegiatan kkn terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. *Psychopedia: jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 10 (2), 9-19.

Abstract. This study aims to examine the influence of the Community Service Program (KKN) on students' mental well-being. A descriptive qualitative method was applied using observation and questionnaires administered to 23 student participants in Mekarbuana Village. The findings reveal significant changes in students' emotional and psychological aspects, where initial feelings of worry, anxiety, and nervousness shifted to confidence, enthusiasm, and motivation after participation. A total of 100% of respondents reported changes in their mindset, and 95.65% stated that they had specific experiences that affected their emotions, either positively or stressfully. Furthermore, active involvement in project implementation, positive social interactions both within the group and with the community, and demonstrated leadership strengthened students' adaptability and resilience. These results highlight that KKN contributes not only to community engagement but also to enhancing mental well-being, character building, and social awareness among students.

Keyword: Community Service Program, Mental Well-being, Community Engagement

Abstrak. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh program Kuliah Kerja Nyata (KKN) terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui pengamatan dan kuesioner kepada 23 mahasiswa peserta KKN di Desa Mekarbuana. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam aspek emosi dan psikologis mahasiswa, di mana perasaan khawatir, cemas, dan gugup sebelum kegiatan bergeser menjadi lebih percaya diri, antusias, dan bersemangat setelah kegiatan. Sebanyak 100% responden melaporkan adanya perubahan pola pikir dan 95,65% menyatakan pengalaman tertentu yang memengaruhi perasaan mereka, baik positif maupun penuh tekanan. Selain itu, keterlibatan dalam program kerja, interaksi sosial antaranggota maupun dengan masyarakat, serta sikap kepemimpinan yang ditunjukkan memperkuat peran mahasiswa sebagai individu yang adaptif dan resilien. Temuan ini menegaskan bahwa KKN berkontribusi bukan hanya pada pengabdian masyarakat, tetapi juga pada penguatan mental, pembentukan karakter, dan peningkatan kesadaran sosial mahasiswa.

Kata kunci: Kuliah Kerja Nyata, kesejahteraan mental, pengabdian masyarakat

Pendahuluan

Hubungan antara program pengabdian masyarakat, seperti *Kuliah Kerja Nyata* (KKN), dengan kesejahteraan mental mahasiswa semakin mendapat perhatian dalam literatur akademik. Program pengabdian masyarakat dipandang sebagai sarana penting dalam pengembangan pribadi, tanggung jawab sosial, dan kesejahteraan emosional peserta. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan semacam ini dapat

menjadi faktor protektif terhadap permasalahan kesehatan mental dengan menyediakan koneksi bermakna dan kontribusi positif bagi masyarakat (Pozzulo et al., 2023; Galadima et al., 2024; Lee et al., 2021).

Penelitian terdahulu menegaskan bahwa program pengabdian masyarakat berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis serta kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan. Partisipasi mahasiswa dalam kegiatan tersebut sering kali meningkatkan perasaan memiliki tujuan dan rasa kebersamaan, yang merupakan komponen vital dari kesejahteraan mental. Misalnya, kursus tingkat universitas yang berfokus pada kesadaran akan sumber daya kesehatan mental komunitas terbukti mengurangi stigma terhadap isu kesehatan mental sekaligus meningkatkan pemanfaatan layanan pendukung di kalangan mahasiswa (Pozzulo et al., 2023). Pemahaman ini turut memperkuat dukungan sebaya dan meningkatkan kenyamanan mahasiswa dalam membicarakan isu kesehatan mental, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kesejahteraan mereka (Kaur et al., 2022).

Selain itu, dalam konteks krisis seperti pandemi COVID-19, keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas berbasis komunitas terbukti mampu menurunkan rasa keterasingan, sehingga mengurangi gejala kecemasan dan depresi (Stamatis et al., 2021; Elharake et al., 2022). Kondisi krisis memang dapat memperburuk masalah kesehatan mental dalam lingkungan akademik, namun partisipasi dalam pengabdian masyarakat sering kali membantu mahasiswa mengembangkan mekanisme koping serta resiliensi melalui pengalaman bersama dan jejaring dukungan sosial (Galadima et al., 2024). Lebih jauh, keterlibatan dalam pengabdian masyarakat selama masa sulit juga berhubungan dengan peningkatan regulasi emosi dan fleksibilitas kognitif, yang membantu mahasiswa beradaptasi terhadap tekanan (Villatoro et al., 2023).

Inisiatif yang terkait dengan kesehatan mental dalam kerangka pengabdian masyarakat memiliki peran penting dalam meningkatkan aksesibilitas dan tingkat pemanfaatan layanan, khususnya pada kelompok mahasiswa yang kurang terwakili (Lee et al., 2021). Lingkungan inklusif yang dibangun melalui program pengabdian masyarakat mampu memperkuat kesejahteraan mental dengan mendorong mahasiswa untuk lebih mudah mencari dukungan yang diperlukan (Kaur et al., 2022). Hal ini menunjukkan adanya hubungan timbal balik, di mana pengabdian masyarakat tidak hanya memenuhi kebutuhan sosial, tetapi juga berkontribusi pada penguatan kesehatan mental mahasiswa yang berpartisipasi. Bukti empiris mendukung gagasan bahwa program pengabdian masyarakat memberikan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Program ini membangun rasa kebersamaan, memperkuat pemberdayaan melalui tujuan kolektif, serta mendorong keterlibatan mahasiswa dalam upaya mendukung kesehatan mental, yang pada akhirnya memberikan manfaat baik bagi individu maupun masyarakat.

Kegiatan *experiential learning*, khususnya yang diwujudkan dalam program pengabdian masyarakat, telah terbukti memberikan berbagai manfaat psikososial yang signifikan bagi mahasiswa. Program ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembelajaran akademik, tetapi juga sebagai wadah untuk mengembangkan keterampilan sosial, rasa tanggung jawab, serta kesejahteraan mental mahasiswa. Sejumlah penelitian menegaskan bahwa keterlibatan dalam aktivitas berbasis pelayanan masyarakat dapat meningkatkan keterampilan interpersonal, memperkuat efikasi diri, serta menumbuhkan rasa memiliki makna hidup (Afzal & Hussain, 2020; Anafi et al., 2024).

Pengalaman langsung melalui pengabdian masyarakat mendorong mahasiswa untuk mengembangkan kesadaran sosial dan rasa tanggung jawab sipil yang lebih kuat. Afzal dan Hussain (2020) menunjukkan bahwa *community service learning* berkontribusi terhadap pertumbuhan pribadi mahasiswa melalui peningkatan akuntabilitas dan penguasaan keterampilan lunak (*soft skills*), yang memiliki relevansi besar dalam membekali mereka menghadapi dunia profesional. Selain itu, keterlibatan dalam kegiatan berbasis komunitas membantu mahasiswa membangun relasi interpersonal yang bermakna, memperluas jejaring sosial, serta menciptakan sistem dukungan emosional yang pada gilirannya memperkuat kesejahteraan mental mereka (Anafi et al., 2024).

Literatur menunjukkan bahwa *experiential learning* berbasis pengabdian masyarakat memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan psikososial mahasiswa. Program ini tidak hanya memperkaya keterampilan sosial dan memperkuat koneksi komunitas, tetapi juga mendukung perkembangan kesejahteraan mental secara menyeluruh, sehingga memberikan kontribusi berharga baik bagi individu maupun lingkungan sosial tempat mahasiswa berinteraksi.

Namun pada kenyataannya, masih banyak dimensi kesejahteraan mental mahasiswa yang belum sepenuhnya dieksplorasi dalam konteks partisipasi pada program pengabdian masyarakat. Aspek seperti kesadaran diri dan kecerdasan emosional sering kali diabaikan, padahal keduanya berperan penting dalam resiliensi mahasiswa menghadapi tantangan akademik (Indreswari et al., 2022). Demikian pula, kesejahteraan eksistensial yang terkait dengan makna hidup masih jarang dibahas secara mendalam dalam literatur, meskipun pengalaman pengabdian masyarakat berpotensi memengaruhi kepuasan hidup mahasiswa (King et al., 2024). Selain itu, peran jaringan dukungan sebaya dalam konteks *service-learning* juga belum banyak diteliti, padahal interaksi antar mahasiswa dapat memperkuat rasa kebersamaan yang berdampak pada kesehatan mental (Bartz et al., 2022; Teriba & Dawson, 2022). Lebih lanjut, dampak partisipasi dalam lingkungan multikultural terhadap kompetensi budaya dan adaptasi psikologis mahasiswa masih jarang dikaji, sehingga luaran yang berkaitan dengan potensi disonansi budaya belum terdokumentasi secara memadai (Barbosa & Vale, 2021).

Dampak jangka panjang program pengabdian masyarakat terhadap kesehatan mental mahasiswa masih belum banyak diteliti secara memadai. Sebagian besar penelitian hanya menyoroti manfaat langsung seperti peningkatan keterampilan sosial atau kesadaran komunitas, sementara bukti terkait keberlanjutan efek tersebut masih jarang dibahas (Darling et al., 2021). Mekanisme spesifik bagaimana keterlibatan dalam pengabdian masyarakat dapat memperkuat resiliensi dan keterampilan koping mahasiswa juga tidak ada kajian yang cukup komprehensif, meskipun kapasitas dalam kesehatan mental dianggap penting untuk diukur secara berkelanjutan (Yaresheemi et al., 2023). Selain itu, keterhubungan antara pengalaman akademik jangka panjang dengan kesehatan mental melalui keterlibatan dalam komunitas masih jarang dieksplorasi secara mendalam (Sedgwick-Müller et al., 2022). Lebih lanjut, tantangan mental yang dihadapi kelompok mahasiswa minoritas atau dari latar belakang sosio-kultural yang beragam masih belum sepenuhnya dipahami dalam kaitannya dengan implikasi jangka panjang partisipasi mereka dalam program pengabdian masyarakat (Nguyen et al., 2022). Bahkan, meskipun literatur menunjukkan adanya manfaat langsung terhadap harga diri dan koneksi sosial, belum ada bukti yang kuat mengenai bagaimana

pengalaman tersebut dapat diterjemahkan menjadi stabilitas kesehatan mental jangka panjang (Martínez et al., 2023).

Untuk mengatasi kesenjangan ini, penelitian berfokus pada pemahaman hubungan spesifik antara partisipasi mahasiswa dalam kegiatan KKN dan kesejahteraan mental, yang belum banyak ditelaah dalam literatur secara sistematis dan terukur serta menganalisis secara mendalam mengenai bagaimana keterlibatan mahasiswa dalam KKN dapat memperkuat aspek psikologis positif, seperti resiliensi, motivasi, serta kepuasan hidup, yang jarang dikaji secara empiris pada konteks akademik Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana kegiatan KKN berkontribusi terhadap kesejahteraan mental mahasiswa, dengan menitikberatkan pada aspek pengalaman sosial, emosional, dan psikologis yang diperoleh selama pelaksanaan program. Selain itu, penelitian ini juga dimaksudkan untuk menganalisis faktor-faktor kunci yang memediasi dan memoderasi hubungan antara partisipasi KKN dan kesejahteraan mental, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

Metode Penelitian

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada periode pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilakukan di lingkungan masyarakat desa Mekarbuana sebagai Lokasi implementasi program. Pemilihan lokasi ini dipandang representatif karena memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berinteraksi langsung dengan masyarakat, sehingga aspek kesejahteraan mental dapat diobservasi sebelum, selama dan sesudah kegiatan berlangsung.

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif yang memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman, persepsi, dan dampak program KKN terhadap kesejahteraan mental mahasiswa melalui metode pengamatan dan kuesioner. Pendekatan ini relevan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dalam konteks pengabdian masyarakat dan bagaimana hal tersebut memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Penggunaan pendekatan kualitatif deskriptif bertujuan untuk menggambarkan secara mendetail dampak sosial-emosional yang dialami mahasiswa selama mengikuti KKN (Yaresheemi et al., 2023; Anafi et al., 2024).

Prosedur Penelitian

Identifikasi Masalah dan Pengumpulan Data

Pada tahap awal, peneliti mengidentifikasi masalah dengan melihat keterbatasan penelitian sebelumnya yang lebih berfokus pada hasil jangka pendek dari program KKN. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua instrumen: pengamatan langsung terhadap mahasiswa selama pelaksanaan KKN dan kuesioner yang diberikan kepada mahasiswa dan pihak masyarakat. Pengamatan dilakukan untuk menangkap dinamika sosial dan psikologis mahasiswa, sedangkan kuesioner digunakan untuk mengukur perubahan persepsi mahasiswa terkait kesejahteraan mental mereka

Data Preprocessing

Data yang diperoleh melalui pengamatan dan kuesioner diolah dengan menstrukturkan hasil pengamatan dan mengkategorikan jawaban kuesioner sesuai dengan tema-tema yang relevan dengan tujuan penelitian. Kuesioner yang digunakan mencakup

pertanyaan yang mengukur dimensi kesejahteraan mental mahasiswa, seperti perasaan memiliki tujuan, keterhubungan sosial, dan resiliensi.

Data Transformation

Data kualitatif yang berasal dari pengamatan dianalisis secara tematik, sementara data kuantitatif dari kuesioner dikodekan dan dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif untuk melihat distribusi jawaban yang berkaitan dengan kesejahteraan mental mahasiswa. Hasil dari keduanya digabungkan untuk memberikan gambaran holistik.

Pemodelan

Meskipun penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif, analisis naratif digunakan untuk mengkategorikan dan menjelaskan temuan berdasarkan pengalaman dan persepsi mahasiswa serta dampak KKN terhadap kesejahteraan mental mereka. Peneliti menggunakan model tematik untuk memetakan pola-pola yang muncul dalam data kualitatif.

Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan cara menguji konsistensi temuan dari data yang diperoleh melalui berbagai instrument. Temuan akan dianalisis untuk menilai keterhubungan antara pengaruh program KKN dan peningkatan kesejahteraan mental mahasiswa. Evaluasi juga akan mencakup validasi temuan dengan melibatkan umpan balik dari mahasiswa.

Analisis Hasil Evaluasi

Analisis dilakukan dengan menggali hasil temuan dari kuesioner dan pengamatan. Peneliti akan menganalisis keterlibatan mahasiswa dalam KKN berdampak pada dimensi psikososial mahasiswa, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental mereka.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan pendekatan analisis tematik untuk data kualitatif yang diperoleh dari pengamatan. Data kuesioner akan dianalisis secara statistik deskriptif untuk mendapatkan gambaran umum mengenai dampak program KKN terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Hasil kedua jenis data ini akan digabungkan untuk memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai pengaruh program KKN. Teknik triangulasi digunakan untuk memvalidasi hasil penelitian dengan membandingkan hasil dari pengamatan, kuesioner, dan feedback dari peserta.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Pengamatan dan Kuesioner diberikan kepada mahasiswa anggota KKN di Desa Mekarbuana sebanyak 23 orang. Masing-masing anggota memiliki perannya, dari mulai ketua, wakil ketua, sekretaris, bendahara, konsumsi, logistik, publikasi, desain dan dokumentasi, humas, dan acara. Pengamatan dilakukan dengan tujuan untuk merekam dinamika interaksi antaranggota kelompok maupun dengan masyarakat. Fokus utama pengamatan mencakup perilaku mahasiswa dalam menjalankan perannya masing-masing, pola komunikasi yang terbangun di dalam kelompok, keterlibatan dalam program kerja serta respon emosional yang muncul dalam menghadapi tantangan di lapangan. Hasil pengamatan ini memberikan gambaran autentik mengenai keseharian mahasiswa dalam konteks kerja tim, sekaligus

memperlihatkan bagaimana program KKN berkontribusi pada pembentukan sikap, keterampilan sosial dan kesejahteraan mental mahasiswa.

Selain pengamatan, kuesioner dirancang untuk menggali persepsi, pengalaman, dan refleksi mahasiswa terkait aspek kesejahteraan mental dan Tingkat keaktifan selama kegiatan KKN berlangsung. Pertanyaan kuesioner disusun sebagai berikut:

Tabel 1. Pertanyaan Kuesioner KKN Mahasiswa Desa Mekarbuana

Kategori 1: Indikator Kesejahteraan Mental			
Aspek Emosi dan Psikologis			
Pertanyaan:	Bagaimana perasaan sebelum dan setelah mengikuti kegiatan KKN?	Sebelum Khawatir, Cemas, Takut, Gugup, Tidak Sabar, Penasaran, Ekspektasi berlebihan.	Setelah Senang, <i>Excited</i> , pusing, lega, lebih percaya diri, bersemangat, antusias, beruntung, seru.
	Apakah ada perubahan dalam pola pikir atau perasaan setelah mengikuti kegiatan KKN?	Tidak Ada 0%	Ada 100%
	Adakah pengalaman tertentu selama KKN yang membuat merasa lebih bahagia atau tertekan?	Tidak Ada 4.35%	Ada 95.65%
	Seberapa sering merasa cemas atau tertekan selama kegiatan KKN berlangsung?	Less 91.3%	More 8.7%
	Apakah kecemasan yang dialami datang dari internal (anggota) atau eksternal (masyarakat)?	Internal 65.22%	Eksternal 34.78%
Aspek Peran dan Makna Diri			
Pertanyaan	Apakah ada perubahan dalam cara melihat peran di masyarakat setelah mengikuti KKN?	Tidak Ada 13.04%	Ada 86.96%
	Apa pesan yang bisa diberikan kepada mahasiswa yang akan mengikuti KKN di masa depan, terutama terkait kesejahteraan mental?	Negatif -	Positif Jaga komunikasi, mandiri, bangun relasi yang sehat, siapkan mental, sabar, kompak, luangkan waktu untuk sendiri dan istirahat, diskusikan antar anggota kelompok, adaptasi dan komunikasi baik dengan masyarakat.
Kategori 2: Indikator Keaktifan Mahasiswa			
Keterlibatan dalam Aktivitas			
Pertanyaan	Bagaimana keterlibatan dalam program kerja kelompok?	Kurang 30.44%	Positif 69.56%
	Bagaimana hasil yang diberikan atas program kerja yang sudah dilakukan selama kegiatan KKN berlangsung?	Kurang 0%	Positif 100%
Interaksi Sosial			

Pertanyaan	Bagaimana hubungan antar anggota kelompok?	Negatif 17.39%	Positif 82.61%
	Bagaimana interaksi dengan masyarakat?	Negatif 0%	Positif 100%
	Bagaimana perilaku selama kegiatan KKN berlangsung?	Negatif 17.39%	Positif 82.61%
	Bagaimana karakter selama kegiatan KKN berlangsung?	Negatif 13.04%	Positif 86.96%
Partisipasi Program dan Kepemimpinan			
Pertanyaan	Bagaimana kehadiran anggota selama kegiatan KKN berlangsung?	Selalu 30.44%	Kadang-kadang 69.56%
	Berapa persentase kerjasama tim dari masing-masing individu selama kegiatan KKN berlangsung?	<50% 1	>50% 22
	Bagaimana inisiatif dari anggota saat melakukan program kerja dan kegiatan di luar program kerja?	Kurang 30.43%	Tinggi 69.57%
	Bagaimana sikap kepemimpinan setiap anggota terhadap program kerjanya masing-masing?	Kurang 13.04%	Tinggi 86.96%
Motivasi dan Harapan			
Pertanyaan	Jika diberi kesempatan mengikuti KKN lagi, apa yang ingin dilakukan atau diubah untuk meningkatkan kesejahteraan mental?	Negatif 26.08%	Positif 73.92%
	Bagaimana kesan selama KKN berlangsung?	Negatif 0%	Positif 100%

Beberapa temuan yang dapat diinterpretasikan berdasarkan data tabel kuesioner kesejahteraan mental dan keaktifan adalah: 1. Perasaan sebelum dan setelah KKN, mayoritas responden menunjukkan perasaan campur aduk atau tidak siap sebelum mengikuti kegiatan KKN, namun setelah mengikuti kegiatan, mereka merasa lebih positif dan banyak mengalami perubahan baik dari segi mental maupun pola pikir. Sebagian besar menyebutkan pengalaman tersebut memberikan Pelajaran berharga mengenai kesabaran, Kerjasama dan kemampuan mengelola ekspektasi berlebihan. 2. Perubahan pola pikir dan perasaan, responden menyatakan adanya perubahan signifikan dalam pola pikir dan perasaan mereka. Banyak yang merasa lebih sabar dan terbuka setelah menjalani kegiatan KKN. Hal tersebut menunjukkan bahwa program KKN memiliki dampak positif dalam mengubah cara mahasiswa berpikir dan merasakan berbagai hal, baik dalam konteks pribadi maupun interaksi sosial. 3. Hubungan dengan anggota kelompok, Sebagian besar mahasiswa melaporkan hubungan yang baik dengan anggota kelompok KKN. Beberapa bahkan menambahkan bahwa komunikasi yang baik menjadi kunci penting dalam menjada hubungan yang harmonis. Hal ini menandakan pentingnya keterampilan sosial dalam mendukung keberhasilan program kerja serta kontribusinya terhadap kesejahteraan mental. 4. Pesan untuk mahasiswa masa depan, pesan yang diberikan oleh responden kepada mahasiswa yang akan mengikuti KKN lebih berfokus pada pentingnya kesiapan mental dan komunikasi yang baik. Hal ini menunjukkan kesadaran mahasiswa akan tantangan emosional yang mungkin muncul selama program kerja dan pentingnya membangun jaringan sosial yang saling mendukung.

Pembahasan

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat diinterpretasikan bahwa pelaksanaan KKN memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan mental maupun keaktifan mahasiswa. Dari aspek emosi dan psikologis, mayoritas mahasiswa mengalami perubahan signifikan setelah mengikuti kegiatan, di mana perasaan awal yang didominasi oleh kecemasan dan kekhawatiran bergeser menjadi perasaan senang, lega, dan lebih percaya diri. Hampir seluruh responden (100%) menyatakan adanya perubahan pola pikir, serta 95,65% mengalami pengalaman tertentu yang berdampak pada kebahagiaan maupun tekanan. Meskipun sebagian besar kecemasan lebih banyak berasal dari internal anggota (65,22%), intensitas rasa cemas selama kegiatan relatif rendah (91,3% memilih "Less"), sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa mampu beradaptasi dengan baik.

Dari aspek peran dan makna diri, sebanyak 86,96% mahasiswa merasakan adanya perubahan dalam cara memandang peran mereka di masyarakat. Pesan-pesan positif yang muncul menekankan pentingnya komunikasi, kemandirian, kerja sama, serta kesiapan mental sebagai kunci menjaga kesejahteraan selama KKN. Hal ini memperlihatkan bahwa pengalaman KKN tidak hanya membentuk ketahanan emosional, tetapi juga memperkuat kesadaran sosial mahasiswa.

Pada indikator keaktifan, keterlibatan mahasiswa dalam program kerja tergolong tinggi (69,56%), dengan hasil program dinilai positif oleh 100% responden. Interaksi sosial juga sangat baik, baik antar anggota kelompok (82,61% positif) maupun dengan masyarakat (100% positif). Sikap dan karakter mahasiswa selama kegiatan sebagian besar positif, dengan mayoritas menunjukkan inisiatif (69,57%) dan kepemimpinan yang baik (86,96%). Walaupun kehadiran penuh hanya 30,44% dan sebagian besar hadir "kadang-kadang", tingkat kerja sama tim tetap tinggi (>50% pada 22 anggota).

Motivasi mahasiswa untuk memperbaiki pengalaman KKN juga terbilang kuat, di mana 73,92% memberikan jawaban positif terkait apa yang ingin diubah untuk meningkatkan kesejahteraan mental di masa depan. Hal ini diperkuat dengan kesan umum terhadap KKN yang sepenuhnya positif (100%). Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa KKN berhasil menjadi wadah pembelajaran sosial, emosional, dan kepemimpinan yang berkontribusi pada kesejahteraan mental sekaligus keaktifan mahasiswa.

Program KKN tidak hanya berdampak pada peningkatan kapasitas akademik dan keterampilan sosial mahasiswa, tetapi juga berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan mental. Perubahan perasaan dari cemas menjadi lebih percaya diri, peningkatan kesadaran akan peran bermasyarakat, serta pengalaman positif yang dirasakan sebagian besar peserta menjadi bukti bahwa KKN mampu membentuk ketahanan psikologis mahasiswa. Selain itu, interaksi yang terjalin baik antar anggota maupun masyarakat memperkuat makna kebersamaan dan memberikan pengalaman kolektif yang mendukung pengembangan karakter mahasiswa.

Dengan demikian, KKN dapat dikatakan sebagai wahana pembelajaran holistik yang memadukan aspek akademik, sosial dan emosional. Dampak positif yang ditemukan dalam penelitian ini mempertegas pentingnya keberlanjutan dan pengembangan program KKN sebagai bagian integral dari kurikulum perguruan tinggi. Selanjutnya, diharapkan KKN tidak hanya menjadi sarana pengabdian masyarakat, tetapi juga dirancang lebih strategis untuk memperkuat kesejahteraan mental mahasiswa, sehingga melahirkan generasi yang adaptif, berdaya saing dan memiliki kepedulian sosial yang tinggi.

Kesimpulan Dan Implikasi

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa program KKN memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Perubahan emosi dari rasa kawatir dan cemas sebelum kegiatan menjadi perasaan percaya diri, bersemangat dan antusias setelah kegiatan mencerminkan adanya penguatan psikologis yang signifikan. Selain itu mayoritas mahasiswa mengalami pengalaman yang berdampak pada peningkatan pola pikir, pemaknaan peran diri, serta kesadaran sosial. Keterlibatan aktif dalam program kerja, interaksi positif dengan masyarakat, dan kontribusi nyata dalam kepemimpinan kelompok memperlihatkan bahwa KKN berhasil membentuk mahasiswa yang lebih mandiri, adaptif serta mampu menjaga kesejahteraan mentalnya.

Implikasi

Temuan penelitian ini memberikan implikasi penting, yaitu pertama KKN sebaiknya dipertahankan dan diperkuat sebagai sarana pembelajaran integrative yang tidak hanya menekankan aspek akademik, tetapi juga pengembangan karakter dan ketahanan mental mahasiswa. Kedua, perlu adanya desain program yang lebih terarah untuk mendukung kesejahteraan mental, seperti penyediaan ruang refleksi, pendampingan psikologis, serta pembekalan komunikasi dan manajemen emosi sebelum kegiatan dimulai. Ketiga, implikasi praktis bagi mahasiswa Adalah pentingnya mempersiapkan diri secara mental dan membangun kemampuan adaptasi agar pengalaman KKN dapat memberikan dampak optimal, bagi individu maupun masyarakat yang menjadi mitra program kerja.

Daftar Pustaka

- Afzal, A., & Hussain, N. (2020). The impact of community service learning on the social skills of students. *Journal of Education and Educational Development*, 7(1), 55. <https://doi.org/10.22555/joeed.v7i1.2988>
- Anafi, P., Meckel, M., & Peterson, L. (2024). Students' experiences with interprofessional service-learning global health education pilot program in Ghana. *International Medical Education*, 3(2), 126–139. <https://doi.org/10.3390/ime3020011>
- Barbosa, A., & Vale, I. (2021). You've got mail! – written communication and feedback in mathematics. *International Journal on Social and Education Sciences*, 3(3), 563–575. <https://doi.org/10.46328/ijonses.234>
- Bartz, D., Pelletier, A., Alexander, E., Osman, N., & Johnson, N. (2022). Service learning and the medical student affective domain. *The Clinical Teacher*, 19(3), 247–250. <https://doi.org/10.1111/tct.13478>
- Darling, S., Dawson, G., Quach, J., Smith, R., Perkins, A., Connolly, A., ... & Oberklaid, F. (2021). Mental health and wellbeing coordinators in primary schools to support student mental health: Protocol for a quasi-experimental cluster study. *BMC Public Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11467-4>
- Elharake, J., Akbar, F., Malik, A., Gilliam, W., & Omer, S. (2022). Mental health impact of COVID-19 among children and college students: A systematic review. *Child Psychiatry & Human Development*, 54(3), 913–925. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01297-1>

- Galadima, H., Dumadag, A., & Tonn, C. (2024). Navigating new normals: Student perceptions, experiences, and mental health service utilization in post-pandemic academia. *Education Sciences*, 14(2), 125. <https://doi.org/10.3390/educsci14020125>
- Indreswari, H., Probowati, D., & Rachmawati, I. (2022). Psychological well-being and student academic burnout. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 7(3), 138–149. <https://doi.org/10.17977/um001v7i32022p138-149>
- Kaur, J., Chow, E., Ravenhurst, J., Snyder, T., Pennell, S., Lover, A., ... & Goff, S. (2022). Considerations for meeting students' mental health needs at a U.S. university during the COVID-19 pandemic: A qualitative study. *Frontiers in Public Health*, 10, 815031. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.815031>
- King, N., Pickett, W., Pankow, K., Dimitropoulos, G., Cullen, E., McNevin, S., ... & Duffy, A. (2024). Access to university mental health services: Understanding the student experience: l'accès aux services universitaires de santé mentale : comprendre l'expérience des étudiants. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 69(12), 841–851. <https://doi.org/10.1177/07067437241295640>
- Lee, J., Jeong, H., & Kim, S. (2021). Stress, anxiety, and depression among undergraduate students during the COVID-19 pandemic and their use of mental health services. *Innovative Higher Education*, 46(5), 519–538. <https://doi.org/10.1007/s10755-021-09552-y>
- Martínez, R., Galloway, K., Anderson, E., Thompson, C., & Chappelle, W. (2023). Perspectives of mental health professionals on the delivery of embedded mental health services for U.S. Air Force airmen. *Psychological Services*, 20(4), 988–1000. <https://doi.org/10.1037/ser0000727>
- Nguyen, L., Anyane-Yeboah, A., Kläser, K., Merino, J., Drew, D., Ma, W., ... & Chan, A. (2022). The mental health burden of racial and ethnic minorities during the COVID-19 pandemic. *PLoS ONE*, 17(8), e0271661. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271661>
- Pozzulo, J., Vettese, A., & Stone, A. (2023). A community mental health and well-being university level course: Design and implementation. *Journal of Experiential Education*, 47(4), 704–722. <https://doi.org/10.1177/10538259231217460>
- Sedgwick-Müller, J., Müller-Sedgwick, U., Adamou, M., Catani, M., Champ, R., Gudjónsson, G., ... & Asherson, P. (2022). University students with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): A consensus statement from the UK adult ADHD network (UKAAN). *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03898-z>
- Stamatis, C., Broos, H., Hudiburgh, S., Dale, S., & Timpano, K. (2021). A longitudinal investigation of COVID-19 pandemic experiences and mental health among university students. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 385–404. <https://doi.org/10.1111/bjc.12351>
- Teriba, A., & Dawson, D. (2022). Expanding high school counseling in a social media world: Improving student and community well-being. *Psychological Reports*, 127(2), 807–826. <https://doi.org/10.1177/00332941221129138>
- Villatoro, A., Errisuriz, V., & DuPont-Reyes, M. (2023). Mental health needs and services utilization among undergraduate and graduate students in Texas during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12), 6066. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126066>

Yaresheemi, S., Elangovan, A., Jangam, K., Doraiswamy, P., Sharma, M., & Chandra, P. (2023). Outcome of capacity building in mental health for well-being volunteers. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1205344. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1205344>