



Edukasi Kesehatan Mental pada Remaja di Pondok Pesantren Putri KH. Sahlan Rosjidi Semarang

Lia Mulyanti^{1*}, Sherkia Ichtiarsi Prakasiwi², Nurul Safitri³

¹⁻³Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

*Corresponding Author: lia.mulyanti@unimus.ac.id

Received : 20 Mei 2025; Revised : 22 Mei 2025; Accepted : 25 Mei 2025

ABSTRAK

Remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental karena perubahan fisik, emosional, dan sosial seperti kemiskinan, pelecehan, atau kekerasan. Sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan remaja untuk melindungi mereka dari tantangan, mendorong pembelajaran sosio-emosional dan kesejahteraan psikologis, dan memberikan akses ke perawatan kesehatan mental. Siswa di pondok pesantren dan sekolah umumnya diharuskan untuk mandiri dan tinggal di asrama. Di usia remaja, perpisahan dengan orang tua dan kehilangan kebiasaan memegang alat komunikasi membutuhkan banyak adaptasi. Siswa mungkin mengalami kemarahan, tangisan, bahkan depresi sebagai akibatnya. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada santri putri tentang kesehatan mental remaja. Metode yang digunakan yaitu dengan metode ceramah dan diskusi. Hasil dan Pembahasan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu santri putri pengetahui pentingnya menjaga kesehatan mental. Kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat adalah pengabdian kepada masyarakat di pondok pesantren putri berjalan dengan baik terlihat dari antusiasme tanya jawab dengan pemateri.

Kata Kunci: *Edukasi, Mental, Remaja, Ponpes.*

ABSTRACT

Adolescents are vulnerable to mental health issues due to physical, emotional, and social changes such as poverty, abuse, or violence. It is very important for the health and well-being of adolescents to protect them from challenges, encourage socio-emotional learning and psychological well-being, and provide access to mental health care. Students in Islamic boarding schools and general schools are generally required to be independent and live in dormitories. In adolescence, separation from parents and the loss of the habit of holding communication devices require a lot of adaptation. Students may experience anger, crying, and even depression as a result. The purpose of this community service is to educate female students about adolescent mental health. The method used is through lectures and discussions. The results and discussion in this community service indicate that the female students understand the importance of maintaining mental health. The conclusion of the community service is that the community service at the girls' Islamic boarding school went well, as seen from the enthusiasm during the Q&A session with the speaker.

Keywords: *Education, Mental, Adolescents, Islamic Boarding School*

LATAR BELAKANG

Seringkali, kesehatan dianggap sebatas kesehatan fisik. Namun, kesehatan mencakup kesehatan rohani dan jasmani. Menurut Organisasi Kesehatan dan Kesejahteraan Dunia (WHO), anak muda di zaman milenial ini sangat rentan terhadap gangguan mental. Banyak perubahan dalam diri dan penyesuaian psikologis, emosional, dan finansial terjadi selama masa remaja. Kesehatan mental didefinisikan sebagai ketika seseorang memiliki tingkat kesejahteraan yang tampak dari dirinya sendiri, yang mampu melihat potensinya sendiri, mampu mengatasi tekanan hidup normal dalam berbagai situasi, mampu bekerja dengan produktif dan menghasilkan, dan memberikan kontribusi yang cukup kepada komunitasnya. (Sopian et al., 2021)

Remaja adalah masa yang luar biasa dan formatif. Remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental karena perubahan fisik, emosional, dan sosial seperti kemiskinan, pelecehan, atau kekerasan. Sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan remaja untuk melindungi mereka dari tantangan, mendorong pembelajaran sosio-emosional dan kesejahteraan psikologis, dan memberikan akses ke perawatan kesehatan mental. Di seluruh dunia, diperkirakan 1 dari 7 (14%) anak berusia 10-19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental (1), tetapi sebagian besar masih tidak diketahui atau tidak diobati. Remaja dengan masalah kesehatan mental sangat rentan terhadap pelanggaran hak asasi manusia, kesulitan pendidikan, perilaku pengambilan risiko, kesehatan fisik yang buruk, diskriminasi, dan stigma, yang mempengaruhi kesiapan mereka untuk mendapatkan bantuan. (Suswati et al., 2023)

Kesehatan mental adalah aspek kehidupan yang sangat penting, karena kesehatan mental secara umum dapat diartikan sebagai kondisi mental yang normal dan memiliki motivasi untuk hidup secara berkualitas (sesuai dengan nilai agama dan budaya) dalam kehidupan pribadi, keluarga, masyarakat, dan aspek lainnya. kehidupan. Akibatnya, kesehatan mental sangat penting untuk kelangsungan hidup manusia karena memungkinkan mereka untuk berkomunikasi, sosialisasi, dan memiliki interaksi yang baik dengan orang lain, baik dalam hal yang paling kecil seperti diri sendiri maupun dalam masyarakat secara keseluruhan. (Adhyka et al., 2023)

Remaja yang tinggal di pondok pesantren harus beradaptasi dengan lingkungan sosial baru. Aturan, norma agama, dan disiplin yang ketat dapat menimbulkan tekanan psikologis. Selama peralihan, perubahan biologis dan fisiologis serta hormon dapat menyebabkan depresi pada remaja pesantren. Gangguan

penyesuaian diri, yang disebabkan oleh perubahan emosionalitas, pengaruh sosial, tekanan sebaya, dan minat lawan jenis, dapat menyebabkan stres dan depresi. (Nazaruddin, 2017). Siswa di pondok pesantren dan sekolah umumnya diharuskan untuk mandiri dan tinggal di asrama. Di usia remaja, perpisahan dengan orang tua dan kehilangan kebiasaan memegang alat komunikasi membutuhkan banyak adaptasi. Siswa mungkin mengalami kemarahan, tangisan, bahkan depresi sebagai akibatnya. (Jihad & Pratiwi, 2020)

Pemberian edukasi pada remaja putri di pondok pesantren Kh, Sahlan Rosjidi tentang kesehatan mental bertujuan untuk memberikan informasi tentang kesehatan mental pada remaja sehingga pemahaman tentang kesehatan mental, cara memelihara kesehatan jiwa sehingga depresi pada remaja dapat dihindari.

METODE

Sebelum kegiatan pemberian edukasi kesehatan mental pada remaja dilakukan pendekatan terlebih dahulu dengan pengasuh pondok pesantren untuk melakukan perizinan dan kesepakatan waktu yang tepat untuk melakukan pemberian edukasi. Setelah mendapatkan izin dan kesepakatan waktu selanjutnya berkoordinasi dengan pendamping pesantren untuk mengumpulkan santri putri pada waktu yang telah ditentukan. Metode pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan metode edukasi dalam bentuk ceramah dan diskusi. Pemateri pada kegiatan ini adalah dosen program studi kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang. Materi yang disampaikan mengenai kesehatan mental pada remaja. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian sejumlah 58 santri putri. Setelah memberikan materi di akhir kegiatan akan diberikan waktu untuk tanya jawab dan diskusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di aula pondok pesantren. Dalam kegiatan edukasi yang berlangsung kurang lebih selama 60 menit. Pada awal kegiatan dilakukan absensi kehadiran santri putri setelah itu dilanjutkan dengan pemberian materi tentang kesehatan mental remaja. Pemberian materi dilakukan dengan metode ceramah. Materi yang disampaikan meliputi pengetahuan kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, tanda-tanda gangguan mental, dan Upaya meningkatkan kesehatan mental. Informasi yang diberikan diharapkan dapat

meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental. Penyampaian materi menggunakan *Power Point* melalui media LCD.



Gambar 1. Pemaparan Materi Kesehatan Mental



Gambar 2 Tanya Jawab dengan Peserta

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diakhiri dengan tanya jawab dan diskusi dengan santri putri. Pertanyaan yang ditanyakan seperti bagaimana cara mengetahui remaja itu mentalnya sehat atau tidak dan apa saja yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. Alat yang umum digunakan di Indonesia untuk mengukur status kesehatan mental masih belum banyak berkembang. Di Indonesia, beberapa alat ukur kesehatan mental yang paling populer adalah Beck Depression Inventory (BDI), Hamilton Anxiety Scale, dan Depression Anxiety Stress Scale (DASS). Alat-alat ini terdiri dari berbagai skala yang mengukur jenis gangguan mental tertentu. Alat ukur

General Health Questionnaire (GHQ), seperti yang digunakan Syafitri, digunakan untuk mengukur kesehatan mental secara umum. Alat ukur ini digunakan untuk mengukur kondisi kesehatan mental positif (perasaan positif, kondisi emosional atau rasa cinta, dan kepuasan hidup) dan kondisi kesehatan mental negatif (kecemasan, depresi, dan kehilangan kontrol atas perilaku dan emosi). (Mastuti et al., 2024)

Penyebab kesehatan jiwa pada remaja termasuk penyalahgunaan Napza atau Gadget, tekanan dari teman sebaya, tuntutan sekolah, disorientasi diri dan seksual, pengaruh media, hubungan seksual berisiko, dan perilaku kekerasan. (Noveri Aisyaroh, 2023) Kehidupan santri di pondok pesantren yang jauh dari keluarga membuat mereka merasa tidak diperhatikan, sehingga mereka membutuhkan dukungan. Para santri membutuhkan dukungan sosial karena mereka adalah orang sosial. Sebagai makhluk sosial, manusia selalu membutuhkan orang lain untuk bertahan hidup. Kehadiran orang lain dalam kehidupan pribadi seseorang sangat penting. Para pengasuh dan santri yang lain dapat menawarkan dukungan, seperti saling memberikan informasi dan nasehat. (Ningsih & Salamah, 2023)

Faktor-faktor seperti tekanan akademik, penyesuaian diri, isolasi sosial, dan banyaknya tanggung jawab dapat memengaruhi santri yang tinggal di pesantren. Untuk mengelola kecemasan secara efektif, adalah penting untuk mengidentifikasi dan memahami sumbernya. Penggunaan teknik manajemen kecemasan, serta dukungan emosional dari pengasuh, teman, atau profesional, dapat membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental santri di pesantren. Di pesantren, aturan dan rutinitas ketat dapat memberikan struktur dan disiplin, yang mungkin bermanfaat bagi beberapa santri. Namun, bagi orang lain, jadwal yang sangat teratur dan tidak fleksibel dapat menyebabkan kecemasan, terutama jika mereka merasa kewalahan dengan jadwal yang padat atau tertekan untuk memenuhi ekspektasi. (Azzahra Putri, Harniarti, Hengky Henni Kumaladewi, Ayu Dwi Putri, 2022) Pendidikan mental bagi remaja sangat penting, terutama di era informasi seperti sekarang ini. Ini karena mental seseorang menentukan bagaimana mereka menerima informasi. (Amira et al., 2023). Program penyuluhan tentang pengelolaan emosi dan kesehatan mental, layanan bimbingan dan konseling bagi santri yang mengalami kesulitan, dan penyediaan sarana rekreasi dan olahraga yang mendukung kesejahteraan mental adalah cara lain untuk mengatasi masalah kesehatan mental. (Khosim & Dewi, 2025)

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pemberian edukasi kesehatan tentang kesehatan mental remaja pada santri putri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Semarang mendapatkan hasil yang baik. Hal ini dilihat dari antusiasme santri putri untuk datang mengikuti acara dan bertanya kepada pemateri.

Saran

Diperlukan adanya kerja sama dengan pelayanan kesehatan setempat untuk monitoring kesehatan mental secara berkala, sehingga kesehatan mental santri putri dapat termonitor dengan baik dan sebagai skrining kesehatan mental.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada pengurus Pondok Pesantren KH. Sahlan Rosjidi Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk memberikan edukasi kepada santri putri tentang kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhyka, N., Aisyah, I. K., & Yurizal, B. (2023). Analisis Kesehatan Mental Remaja Berdasarkan Global School Based Student Health Survey (GSHS) Siswa di Pesantren Modern. *Jurnal Pembangunan Nagari*, 8(2), 198–209. <https://doi.org/10.30559/jpn.v8i2.439>
- Amira, I., Hendrawati, H., Maulana, I., & Senjaya, S. (2023). Penyuluhan tentang Kesehatan Jiwa Remaja di Pondok Pesantren Miftahul Hidayah Kelurahan Lebakjaya Kecamatan Karangpawitan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(4), 1693–1704. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i4.9479>
- Azzahra Putri, Harniarti, Hengky Henni Kumaladewi, Ayu Dwi Putri, T. S. (2022). *HUBUNGAN GANGGUA N KESEHATAN MENTAL TERHADAP KESEHATAN JIWA REMAJA DI PESANTREAN DDI LIL BANAT*.
- Jihad, A. N., & Pratiwi, S. K. A. (2020). *Gambaran Tingkat Depresi Pada Remaja Di Pondok Pesantren X Sukoharjo*. http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/84945%0Ahttp://eprints.ums.ac.id/84945/12/NA_SKAH_PUBLIKASI_%2819%29.pdf
- Khosim, A. N., & Dewi, L. A. I. (2025). *Jurnal Keperawatan Sisthana. Jurnal*

- Mastuti, S., Ulfa, L., & Nugraha, S. (2024). Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat JURNAL ILMU KESEHATAN MASYARAKAT. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(01), 93–112.
- Nazaruddin, A. N. (2017). Tingkat depresi pada santri di pondok pesantren x bogor: peran faktor jenis kelamin, usia dan kelas. *Pesantren X Bogor: Peran Faktor Jenis Kelamin, Usia Dan Kelas*, 55.
- Ningsih, E. I., & Salamah, U. (2023). *PSIKOEDUKASI PENDAMPINGAN KESEHATAN MENTAL DI*. 3(1), 226–237.
- Noveri Aisyaroh, S. E. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Remaja di Sekolah Pesantren. *Profesional Health Journal*, 4(2), 372–379.
- Sopian, A., Dewantoro, A., Agung Waskito Wijanarko, D., Koswara Rahajeng, S., Senjaya, A., Arnitha, B., Parida, A., Rahmawati, A., Afifah, T., Muhammad Al-anshory, Z., & Dharma, W. (2021). the Importance of Mental Health in Children and Adolescents in Parakan Inpres Village Selatan Tangerang. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(2), 115–123.
- Suswati, W. S. E., Yuhbaba, Z. N., & Budiman, M. E. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 537–544.