

EDUKASI LITERASI KESEHATAN MENTAL BAGI SANTRI SMAIT UMAR FARUQ SEBAGAI UPAYA PREVENTIF GANGGUAN PSIKOLOGIS

Mental Health Literacy Education: A Preventive Effort Against Psychological Distress In Islamic Boarding School Students

**Kurnia Rahmayanti¹⁾, Melda Sofia²⁾, Andi Syafutra³⁾, Herawati⁴⁾, Syarifah Asyura⁵⁾,
Pardi⁶⁾, Rahmansah⁷⁾ Muhammad Yahya⁸⁾, Refita Maulia⁹⁾**

^{1,2,3,5,6,7,8,9} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

⁴Fakultas Sosial Sains dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ubudiyah Indonesia

Email Corresponding author: kurnia@uui.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental remaja merupakan isu penting dalam konteks pendidikan, termasuk pada lingkungan sekolah berbasis pesantren. Santri menghadapi tuntutan akademik, sosial, serta penyesuaian diri terhadap sistem boarding school yang berpotensi menimbulkan stres psikologis. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan mental santri sebagai upaya preventif terhadap gangguan psikologis. Sasaran kegiatan adalah santri di SMAIT Umar Faruq. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi self-help. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman santri tentang konsep kesehatan mental, tanda-tanda gangguan psikologis, serta strategi coping adaptif. Kegiatan ini berkontribusi dalam membangun kesadaran preventif dan memperkuat ketahanan psikologis santri. Kesimpulannya, edukasi ini efektif meningkatkan kesadaran santri untuk melakukan deteksi dini secara mandiri.

Kata Kunci: Literasi kesehatan mental, santri, preventif, gangguan psikologis

Abstract

Adolescent mental health is a critical issue within educational contexts, including Islamic boarding school environments. Students (santri) face various academic and social demands, alongside the challenges of adjusting to a boarding school system, which may trigger psychological stress. This Community Service (PkM) activity aims to enhance mental health literacy among students as a preventive measure against psychological disorders. The target participants were students at SMAIT Umar Faruq. The methods employed included psychoeducation through interactive lectures, group discussions, and self-help simulations. The results indicated an improvement in students' understanding of mental health concepts, signs of psychological distress, and adaptive coping strategies. This activity contributes to building preventive awareness and strengthening students' psychological resilience. In conclusion, this education effectively increases students' awareness of performing independent early detection.

Keywords: Mental health literacy, students, preventive, psychological disorders.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan yang ditandai perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang signifikan. Dalam teori psikososial yang dikemukakan oleh Erik Erikson, remaja berada pada tahap identity vs role confusion, yang rentan terhadap krisis identitas dan tekanan sosial (Erikson, 1968). Ketidakmampuan mengelola tekanan tersebut dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi.

Menurut World Health Organization, sekitar 1 dari 7 remaja di dunia mengalami gangguan mental, namun sebagian besar tidak mendapatkan bantuan yang memadai (WHO, 2021). Salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya pencarian bantuan adalah kurangnya literasi kesehatan mental.

Konsep literasi kesehatan mental pertama kali dipopulerkan oleh Anthony F. Jorm, yang mendefinisikannya sebagai pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang membantu pengenalan, manajemen, dan

pencegahan (Jorm, 2012). Literasi yang baik terbukti berkorelasi dengan sikap positif terhadap pencarian bantuan dan rendahnya stigma (Gulliver et al., 2010).

Selain faktor perkembangan internal, remaja juga dipengaruhi oleh tekanan eksternal seperti tuntutan akademik, ekspektasi orang tua, dinamika pertemanan, serta paparan media sosial. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi berkorelasi dengan meningkatnya gejala kecemasan dan stres pada siswa sekolah menengah (Putwain, 2007).

Dalam konteks boarding school atau pesantren, tekanan tersebut diperkuat dengan keterbatasan akses langsung kepada keluarga serta tuntutan kedisiplinan yang lebih ketat dibandingkan sekolah reguler. Kondisi ini menuntut adanya sistem pendukung psikologis yang memadai agar santri mampu beradaptasi secara sehat.

Lebih lanjut, rendahnya literasi kesehatan mental sering kali menyebabkan munculnya stigma negatif terhadap individu yang mengalami gangguan psikologis. Stigma ini dapat bersifat publik (public stigma) maupun internal (self-stigma), yang keduanya berdampak pada rendahnya intensi mencari bantuan profesional (Corrigan, 2004). Dalam lingkungan religius, gangguan psikologis kadang disalahartikan sebagai lemahnya keimanan atau kurangnya ibadah, sehingga individu cenderung menyembunyikan gejalanya. Oleh karena itu, edukasi yang tepat diperlukan untuk meluruskan pemahaman bahwa kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan secara menyeluruh, sebagaimana ditegaskan oleh World Health Organization bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial.

Di sisi lain, pendekatan preventif berbasis sekolah telah diakui sebagai strategi efektif dalam promosi kesehatan mental remaja. Intervensi edukatif yang diberikan secara sistematis mampu meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, serta keterampilan coping sebelum muncul gangguan yang lebih serius (Weare & Nind, 2011). Dalam konteks pendidikan Islam, integrasi nilai religius dalam program kesehatan mental menjadi kekuatan tersendiri karena selaras dengan sistem nilai yang dianut santri. Dengan demikian, edukasi literasi kesehatan mental yang kontekstual dan berbasis nilai keislaman menjadi kebutuhan

mendesak dalam membangun ketahanan psikologis santri secara komprehensif. Observasi awal di SMAIT Umar Faruq menunjukkan adanya keluhan stres akademik, kecemasan menjelang ujian, homesick, serta kesulitan regulasi emosi. Tanpa edukasi yang tepat, kondisi ini berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan PkM ini dirancang sebagai intervensi promotif dan preventif berbasis literasi kesehatan mental dengan integrasi nilai religius..

2. METODE

Kegiatan PkM ini menggunakan pendekatan psikoedukasi berbasis webinar dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1) Persiapan

- a. Identifikasi kebutuhan santri terkait permasalahan pemahaman tentang kesehatan mental.
- b. Penyusunan materi psikoedukasi yang mencakup definisi sehat mental vs gangguan jiwa, Gejala stres dan kecemasan, Teknik mindfulness.
- c. Koordinasi dengan pihak SMAIT Umar Faruq sebagai mitra pelaksana kegiatan.

2) Pelaksanaan

- a. Kegiatan dilaksanakan di aula SMAIT Umar Faruq Aceh Besar.
- b. Penyampaian materi.
- c. Metode penyampaian meliputi ceramah interaktif, diskusi, studi kasus, dan sesi tanya jawab.

3) Evaluasi

- a. Evaluasi dilakukan melalui refleksi peserta mengenai pemahaman dan keterampilan yang diperoleh.
- b. Peserta diminta memberikan umpan balik terkait manfaat kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM ini dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2025 di Aula SMAIT Umar Faruq. Peserta adalah santri tingkat SMA, pemilihan jenjang ini didasarkan pada fase transisi remaja tengah yang rentan terhadap tekanan akademik dan pencarian identitas di lingkungan pesantren. Materi disampaikan

melalui metode psikoedukasi yang interaktif, menggabungkan perspektif psikologi modern dengan nilai-nilai kemandirian santri.

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa edukasi literasi kesehatan mental mampu mengubah persepsi santri terhadap gangguan psikologis. Sebelum intervensi, sebagian besar santri menganggap bahwa stres atau kesedihan mendalam adalah bentuk "kurang iman" atau "kurang bersyukur". Stigma ini sejalan dengan temuan Vaughan dkk. (2020) yang menyatakan bahwa lingkungan religius komunal sering kali memiliki hambatan budaya dalam mengakui isu kesehatan mental secara klinis.

- a. Internalisasi Pengetahuan dan Reduksi Stigma. Melalui diskusi kelompok, santri mulai memahami bahwa kesehatan mental bersifat kontinum. Mereka belajar mengidentifikasi "bendera merah" (red flags) seperti penarikan diri dari aktivitas sosial atau gangguan tidur kronis. Penurunan stigma terlihat dari respons santri yang mulai terbuka menceritakan kecemasan mereka terkait target yang harus mereka capai dan ekspektasi orang tua. Sebelum intervensi, mayoritas santri cenderung melakukan spiritual bypassing, yakni menganggap kecemasan atau depresi semata-mata akibat kurangnya ibadah atau lemahnya iman. Namun, pasca-psikoedukasi, santri mulai mengintegrasikan pemahaman bahwa kesehatan mental merupakan interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial (biopsikososial). Hal ini sejalan dengan pandangan Jorm (2012) bahwa literasi kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk mengenali gangguan secara akurat dan mencari bantuan profesional tanpa merasa terstigma oleh identitas religiusnya.
- b. Efektivitas Simulasi Self-Help. Penggunaan simulasi butterfly hug dan teknik pernapasan diafragma memberikan dampak instan bagi santri. Secara psikologis, teknik ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang menurunkan hormon kortisol (stres).
- c. Tantangan Lingkungan Boarding School. Pembahasan juga menemukan bahwa faktor sistemik seperti jadwal yang padat dan keterbatasan privasi di asrama menjadi pemicu stres (stressor) yang dominan. Oleh karena itu, edukasi ini tidak hanya berhenti

pada individu, tetapi juga merekomendasikan pihak SMAIT Umar Faruq untuk membentuk "Peer Counselor" (Konselor Sebaya) di antara para santri agar dukungan sosial tetap terjaga secara berkelanjutan dan juga adanya dukungan teman sebaya (peer support) yang menjadi sumber resiliensi utama. Dalam sesi diskusi, santri mengungkapkan bahwa hambatan utama dalam mencari bantuan adalah kekhawatiran akan kerahasiaan cerita di lingkungan komunal. Oleh karena itu, hasil PkM ini menekankan bahwa literasi kesehatan mental tidak boleh berhenti pada tingkat individu, tetapi harus didukung oleh kebijakan sekolah yang menyediakan ruang aman (safe space) bagi santri untuk berekspresi. Integrasi antara nilai-nilai pesantren yang disiplin dengan pendekatan psikologis yang empatik diharapkan dapat menciptakan ekosistem pendidikan yang tidak hanya unggul secara spiritual dan akademik, tetapi juga sehat secara mental.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) mengenai edukasi literasi kesehatan mental di SMAIT Umar Faruq telah berhasil meningkatkan pemahaman santri secara signifikan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan santri tentang Kesehatan mental, khususnya dalam kemampuan mengidentifikasi gejala awal gangguan psikologis dan pemahaman mengenai pentingnya mencari bantuan profesional. Peningkatan ini membuktikan bahwa psikoedukasi dengan metode ceramah interaktif dan simulasi praktis efektif dalam menggeser paradigma santri dari sekadar melihat masalah mental sebagai isu spiritual menjadi isu kesehatan yang memerlukan penanganan saintifik dan empatik.

Selain aspek kognitif, kegiatan ini telah membekali santri dengan keterampilan self-help dan strategi coping adaptif yang sangat relevan dengan dinamika kehidupan di boarding school. Melalui praktik teknik relaksasi dan manajemen stres, santri kini memiliki efikasi diri yang lebih tinggi untuk mengelola tekanan akademik serta target hafalan tanpa harus merasa terisolasi secara emosional. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental berperan

krusial sebagai upaya preventif primer dalam meminimalisir risiko gangguan psikologis yang lebih berat di lingkungan pendidikan berbasis agama. Sebagai tindak lanjut, disarankan bagi pihak pengelola SMAIT Umar Faruq untuk mengintegrasikan layanan kesehatan mental ke dalam sistem pendampingan asrama. Pembentukan kader konselor sebaya (peer counselor) di kalangan santri dan pelatihan dasar kesehatan mental bagi para wali asrama atau ustadz menjadi langkah strategis untuk menciptakan ekosistem pesantren yang suportif. Dengan adanya dukungan sistemik yang berkelanjutan, kesadaran preventif yang telah terbentuk melalui kegiatan PKM ini dapat terus terjaga, sehingga kesehatan mental santri tetap terjamin selaras dengan prestasi akademik dan spiritual mereka.

5. REFERENSI

- Anderson, T. L., Valiauga, R., Tallo, C., Hong, C. B., Manoranjithan, S., Domingo, C., Paudel, M., Untaroiu, A., Barr, S., & Goldhaber, K. (2025). Contributing Factors to the Rise in Adolescent Anxiety and Associated Mental Health Disorders: A Narrative Review of Current Literature. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 38(1), 1–10. <https://doi.org/10.1111/jcap.70009>
- Beck, J. . (2019). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press.
- Ismail, N. H., Nik Jaafar, N. R., Woon, L. S. C., Mohd Ali, M., Dahlan, R., & Baharuddin, A. N. A. P. (2023). Psychometric properties of the Malay-version beck anxiety inventory among adolescent students in Malaysia. *Frontiers in Psychiatry*, 13(1). <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.98907>
- Mukhtar, A., Akbar, A., Masradin, M., & Shafwah, R. (2024). Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Dengan Pendekatan Identifikasi Faktor Risiko Dan Manajemen Diri. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(9), 1156–1162. <https://doi.org/10.59837/mx6rkg80>
- Nurfitriyani, E., & Sugiyanto, E. P. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(2), 76–82. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i2.133>
- Putri, M., & Bachri, Y. (2022). Efektifitas Penerapan Terapi Self Talk dan Manajemen Stres terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 23. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.23-28>
- Rofiqi, R., Iksan, & M. Mansyur. (2023). Melangkah Menuju Kesehatan Mental yang Optimal: Program Inovatif di Lembaga Pendidikan Islam. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 76–99. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9237>
- Sekarini Andika Permatasari, & Wuri Prasetyawati. (2023). Efforts to Overcome Adolescent Academic Anxiety through Intervention Programs with a Cognitive-Behavioral Therapy Approach. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 130–137. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.58382>
- Simanjuntak, D. V., Sitompul, D. A., Nadapdap, I., Raja, S. L., & Naibaho, D. (2024). Psikologi Perkembangan pada Remaja terhadap Dampak Penggunaan Media Sosial pada Perkembangan Emosi dan Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Parenting Dan Anak*, 1(3), 9. <https://doi.org/10.47134/jpa.v1i3.422>
- Spielberger, C. . (2010). *State-Trait Anxiety Inventory*. Mind Garden, Inc.