

SANTRI SEHAT MENTAL” UNTUK MENANGGULANGI PENYAKIT MENTAL DAN PENYIMPANGAN PERILAKU REMAJA DI PP. ASSALAFI AL-FITHRAH

Nur Azizah A.S¹, Moch. Dwikoryanto², Nur Adinda Putri Dewanggi³, Farahtalita Zuhro⁴, Khadijah Khairul Bariyah⁵

^{1,3,4}) Program Studi S1 Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

²) Program Studi Pendidikan Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

⁵) Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
e-mail: dr.nurazizah@unusa.ac.id

Abstrak

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, sosial, maupun intelektual. Kualitas kehidupan dalam usia remaja hingga usia dewasa awal dipengaruhi oleh kesehatan fisik dan mentalnya. Pemahaman terkait pentingnya kesehatan mental pada santri masih pada tahap yang rendah. Hal ini ditunjukkan dari minimnya diskusi atau kegiatan forum yang membahas aspek kesehatan mental di lingkungan pesantren. Oleh karena itu, pencegahan dan intervensi pada kesehatan mental masa remaja sangat penting untuk kesejahteraan, terutama untuk dapat melakukan transisi yang sehat menuju masa dewasa. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan wawasan para santri tentang Kesehatan Mental dan bagaimana cara penanganannya apabila ada santri yang terdeteksi mengalami gangguan mental dan melakukan penyimpangan perilaku di lingkungan sekitarnya. Metode yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan kepada mitra binaan PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya. Sebelum pemberian materi penyuluhan, dilakukan pemberian kuesioner pre test selama 5 menit untuk para peserta. Dilanjutkan dengan pemberian materi dengan topik Santri Sehat Mental dan tanya jawab selama kurang lebih 45 menit, dan setelahnya dilakukan pemberian kuesioner post test selama 5 menit. Hasil pre dan post test dinilai, dilakukan pengolahan data, serta evaluasi. Hasil kuesioner pre dan post test dengan topik Santri Sehat Mental menunjukkan bahwa kuesioner post test mengalami peningkatan daripada kuesioner pre test. Sehingga ini bisa diartikan adanya peningkatan pemahaman dan adanya perubahan sikap terhadap para peserta setelah mengikuti sesi penyuluhan pengabdian masyarakat.

Kata kunci: Santri Sehat Mental; Penyimpangan Perilaku; Pondok Pesantren; Remaja; PP. Assalafi Al-Fithrah

Abstract

Adolescence is a period of growth and development, both physically, mentally, socially, and intellectually. The quality of life in adolescence to early adulthood is influenced by physical and mental health. Understanding of the importance of mental health in students is still at a low level. This is indicated by the lack of discussions or forum activities that discuss aspects of mental health in the Islamic boarding school environment. Therefore, prevention and intervention in adolescent mental health are very important for well-being, especially to be able to make a healthy transition to adulthood. The purpose of this community service activity is to increase the insight of students about Mental Health and how to handle it if there are students who are detected as having mental disorders and committing behavioral deviations in their surroundings. The method used is to provide counseling to partners of PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya. Before providing counseling materials, a pre-test questionnaire was given for 5 minutes to the participants. Continued by providing material on the topic of Mentally Healthy Students and questions and answers for approximately 45 minutes, and after that a post-test questionnaire was given for 5 minutes. The results of the pre- and post-tests were assessed, data processing was carried out, and evaluations were carried out. The results of the pre- and post-test questionnaires with the topic of Mentally Healthy Santri showed that the post-test questionnaire increased compared to the pre-test questionnaire. So this can be interpreted as an increase in understanding and a change in attitude towards the participants after attending the community service counseling session.

Keywords: Santri Sehat Mental; Behavioral Deviations; Islamic Boarding Schools; Teenagers; PP. Assalafi Al-Fithrah

PENDAHULUAN

Pondok pesantren (PP) Assalafi Al-Fithrah Surabaya merupakan sebuah lembaga pendidikan berbasis agama yang memiliki peran sentral dalam memberikan pendidikan Islam dan pembinaan karakter kepada para santri. Dengan kapasitas santri yang berjumlah kurang lebih 3.433 orang, yang terdiri dari santri perempuan sebanyak 1058 orang dan santri laki-laki sebanyak 2.375 orang (Cahyaningtyas, 2019) menjadikan PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya sebagai lingkungan yang dinamis dengan berbagai tantangan dan perubahan, terutama dalam menghadapi dinamika modernisasi dan perkembangan teknologi. Pondok pesantren umumnya dominan dengan santri-santri berusia remaja hingga dewasa awal. Seseorang yang dalam kisaran usia remaja hingga dewasa awal, umumnya sedang menginjak dalam fase transisi dan fase ini sangat penting untuk perkembangan emosional seorang individu.

Masa remaja merupakan masa yang sensitif dan dinamis di mana seseorang sedang dalam pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, sosial, maupun intelektual (Gintari et al., 2023). Kualitas kehidupan dalam usia remaja hingga usia dewasa awal dipengaruhi oleh kesehatan fisik dan mentalnya. Seseorang bisa dikatakan sehat secara fisik, mental, dan sosial apabila seluruh aspek dalam dirinya (tubuh, psikis, dan sosial) dalam keadaan tidak terganggu (Yasipin et al., 2020). Sehingga pada kondisi yang sebaliknya, kesehatan mental yang buruk dapat menjadikan fase kehidupan seseorang berdampak buruk dalam mencapai tahap hidup, contohnya pembentukan identitas dan hubungan, pendidikan, kemandirian finansial, dan independensi diri (McGorry et al., 2022).

Permasalahan yang sering kali dialami oleh santri yaitu masih kurangnya pengawasan dari orang tua terkait pengambilan keputusan yang tepat untuk kehidupannya masing-masing. Ditambah adanya beragam pengaruh dari teman sepejabatannya, menjadikan santri rentan terhadap kejadian penyakit mental hingga menyebabkan penyimpangan perilaku. Santri yang biasanya dalam fase remaja sedang mengalami masa pencarian identitas diri. Rendahnya pemahaman santri tentang kesehatan mental, adanya pengaruh budaya buruk dari lingkungan sekitarnya dan media sosial terhadap perilaku remaja, kurangnya pengawasan dan pendampingan oleh pembimbing pesantren, keterbatasan sarana dan prasarana pendukung kesehatan mental, stigma terhadap gangguan mental di lingkungan pesantren, hingga adanya tuntutan akademik yang tinggi sebagai pemicu stres pada santri, semua hal ini kemungkinan besar bisa menyebabkan terjadinya penyakit mental dan penyimpangan perilaku remaja.

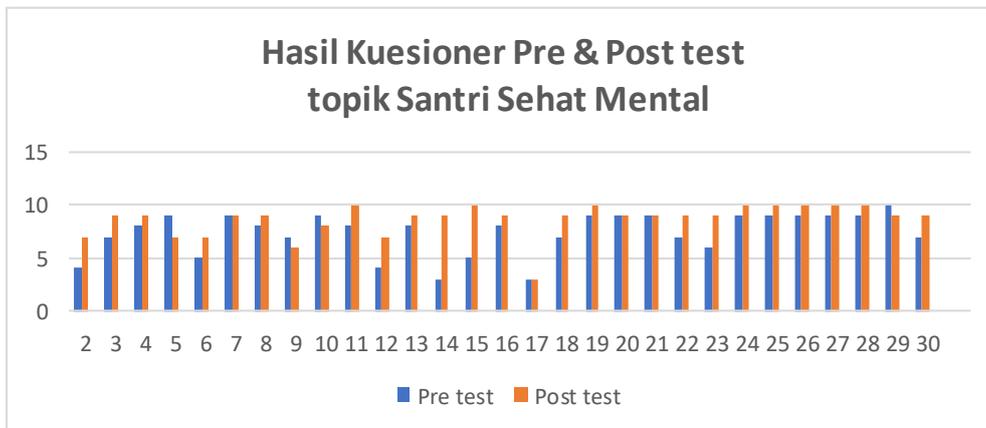
Pemahaman santri tentang kesehatan mental yang masih rendah ini ditunjukkan dari minimnya diskusi atau kegiatan forum yang membahas aspek kesehatan mental di lingkungan pesantren. Stigma terhadap penyakit mental masih menjadi masalah yang serius di kalangan santri. Bahkan santri cenderung memilih untuk menutupi permasalahan kesehatan mentalnya karena khawatir akan mendapat pandangan yang negatif dari lingkungan sekitarnya (Putri et al., 2023). Remaja yang tinggal di pondok pesantren juga memiliki risiko terkait kesehatan apabila lingkungannya kurang mendukung dan menyebabkan penyimpangan perilaku. Padahal, jika kesehatan mental para santri terabaikan, dapat menyebabkan risiko penyakit mental hingga terjadi penyimpangan perilaku di kemudian hari. Santri yang kemungkinan mengalami perilaku penyimpangan mental termasuk dalam salah satu masalah kedaruratan psikiatri sehingga untuk proses pemulihannya sangat membutuhkan perhatian dan dukungan dalam keluarga, lingkungan tempat pendidikannya, psikiater atau psikolog, hingga ke masyarakat (Lestari et al., 2023). Oleh karena itu, pencegahan dan intervensi pada kesehatan mental masa remaja di pondok pesantren sangat penting untuk kesejahteraan, terutama untuk dapat melakukan transisi yang sehat menuju masa dewasa.

METODE

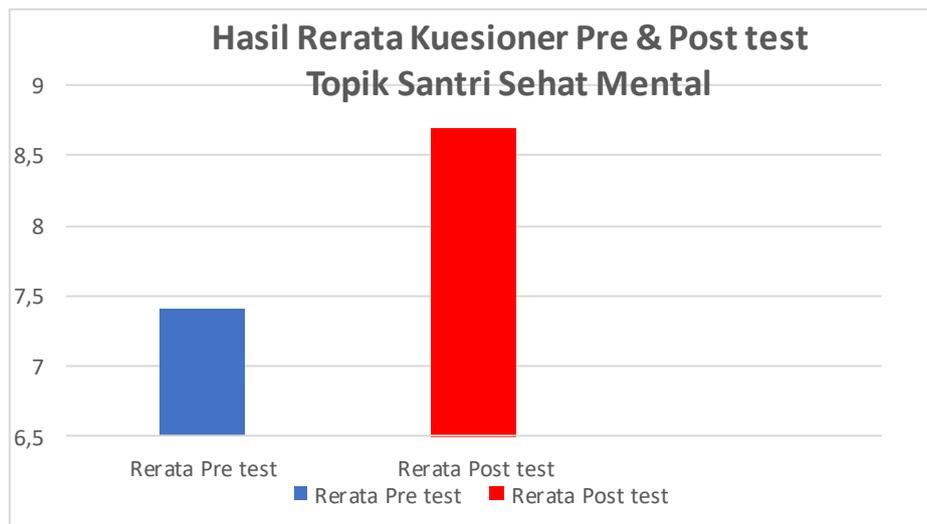
Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Aula PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya pada tanggal 11 Mei 2024 dengan menggunakan metode presentasi penyuluhan selama 45 menit, pemberian kuesioner pre dan post test sesuai dengan tema Santri Sehat Mental yang masing-masing dilaksanakan selama 5 menit, lalu dilakukan diskusi dua arah tanya jawab, dan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan untuk mitra binaan PP. Assalafi Al-Fithrah. Sasaran peserta dalam kegiatan ini adalah para santri remaja PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya sebanyak 30 orang. Hasil dari kuesioner pre dan post test luka bakar selanjutnya dikoreksi dan dinilai oleh tim pengabdian masyarakat, dilanjutkan dengan pengolahan data sederhana serta dilakukan evaluasi data setelah kegiatan pengabdian berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data dari metode pemberian pre dan post test kepada peserta penyuluhan yaitu santri PP. Assalafi Al-Fithrah sebanyak 30 orang. Data seluruh hasil serta rata-rata kuesioner pre dan post test dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 1. Pre & Post test penyuluhan Santri Sehat Mental menunjukkan hasil post test mengalami peningkatan pemahaman dari pada hasil pre test



Gambar 2. Hasil rerata pre & post test penyuluhan topik Santri Sehat Mental menunjukkan rerata hasil post test mengalami peningkatan pemahaman daripada rerata hasil pre test

Berdasarkan hasil kuesioner pre test dan post test topik penyuluhan Santri Sehat Mental terjadi peningkatan nilai oleh para santri PP. Assalafi Al-Fithrah yang telah mengikuti kegiatan tersebut dengan persentase kenaikan nilai rata-ratanya adalah 1,3, sehingga ini menggambarkan terjadinya peningkatan pengetahuan oleh para peserta perihal topik Santri Sehat Mental. Pemahaman perihal topik Santri Sehat Mental telah mewujudkan para peserta memiliki pemahaman mendalam terkait pentingnya pengetahuan mengenai kesehatan mental, faktor yang memengaruhi kesehatan mental, bagaimana langkah preventifnya, penanganan terhadap orang yang mengalami gangguan kesehatan mental, serta menekankan pentingnya memiliki support system dari lingkungan terdekatnya dalam proses recovery seseorang untuk menghadapi gangguan kesehatan mental, sehingga nantinya diharapkan dapat mengurangi kasus penyimpangan perilaku di lingkungan pondok pesantren.

Hasil dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim pelaksana melalui ceramah dan dilanjutkan diskusi dua arah, serta sebelum dan sesudah pemberian materi dilakukan pemberian kuesioner pre dan post test yaitu, para santri dapat menerima informasi baru mengenai

Santri Sehat Mental yang masih awam di lingkungan pondok pesantren. Kondisi gangguan kesehatan mental yang marak terjadi pada remaja sering keberadaannya masih belum disadari. Banyak terjadinya penyimpangan perilaku remaja berupa kekerasan atau perundungan salah satunya disebabkan oleh adanya gangguan kesehatan mental. Tidak melakukan penanganan secara tepat pada orang yang mengalami gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan kondisi kesehatan mentalnya akan semakin memburuk.

Hal ini sesuai dengan pendapat penelitian sebelumnya (Fitria & Efendi, 2022) yang menyebutkan bahwa penyimpangan perilaku bisa dicegah dengan adanya pengawasan yang baik dari pengasuh sekolah atau pondok pesantren serta kondisi lingkungan belajar yang kondusif sehingga akan terbentuk kesadaran kontrol diri yang baik pada diri siswa atau para santri. Kesehatan mental merupakan kondisi sejahtera atau sehatnya seorang individu yang dapat menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup dengan normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta mampu berkontribusi untuk sekitarnya. Hal tersebut merupakan komponen penting dari kesehatan dan kesejahteraan yang mendukung kemampuan individu dan kelompok untuk membuat keputusan, membangun hubungan, dan membentuk dunia tempat seseorang untuk hidup (Fusar-Poli et al., 2020; WHO, 2022).

Gangguan kesehatan mental yang sering terjadi pada remaja yaitu gangguan kecemasan, depresi, bipolar, dan skizofrenia (Dalsgaard et al., 2020; Karki et al., 2022). Gangguan kesehatan mental pada remaja seringkali terabaikan dan tidak segera ditangani karena minimnya pengetahuan tentang kesehatan mental dari seseorang atau pendamping seperti orang tua atau gurunya sendiri. Semestinya, apabila gangguan kesehatan mental bisa terdeteksi dan ditangani lebih cepat, akan memudahkan seseorang untuk melewati masa krisisnya dan kembali pulih (Agusthia et al., 2023).

Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan mental yang dialami oleh remaja—khususnya pada santri di antaranya adalah karena tuntutan performa di lingkungan pondok pesantren atau sekolah untuk belajar, tidak mampunya seseorang dalam bersosialisasi dengan sekitarnya, adanya penyimpangan perilaku seperti perundungan—baik orang tersebut menjadi pelaku maupun korban perundungan, serta adanya tuntutan yang berasal dari keluarga (Ayu Rianti & Hidayat, 2020; Hoover & Bostic, 2021).

Dari kegiatan penyuluhan ini tidak hanya memberikan dampak meningkatnya kesadaran akan kondisi kesehatan mental, tetapi di sisi lain juga memberikan dampak untuk meningkatkan kepekaan atau kepedulian akan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Sehingga nantinya hal ini akan berguna untuk mengurangi angka kejadian penyimpangan perilaku khususnya di lingkungan pondok pesantren.

Para santriwati yang mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir secara antusias menjadi kunci keberhasilan dari pelaksanaan kegiatan penyuluhan di PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya ini.

1. Tim penyuluh memberikan informasi yang mendalam perihal kesehatan mental yang saat ini masih awam di kalangan pondok pesantren. Tim penyuluh juga memberikan gambaran mengenai deteksi dini untuk remaja yang memiliki gangguan kesehatan mental.
2. Tim penyuluh memberikan informasi perihal berbagai macam faktor risiko yang dapat meningkatkan terjadinya gangguan kesehatan mental pada remaja, beberapa contohnya yaitu adanya pressure dari lingkungan sosial, tuntutan akademik, kondisi yang jauh dari keluarga, dan lain sebagainya.
3. Tim penyuluh memberikan wawasan kepada peserta penyuluhan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental pada remaja dan bagaimana perilaku sehat mental ini bisa tertanam baik pada seorang remaja. Karena dengan kondisi mental yang sehat, seorang remaja bisa tumbuh menjadi pribadi yang memiliki resiliensi yang tinggi, memiliki keseimbangan emosional, berkemampuan sosial yang baik, produktif dalam berkegiatan, memiliki kesehatan fisik yang lebih baik, memiliki inisiatif dalam kreativitas dan inovasi, memiliki kemandirian dan kepercayaan diri, serta memiliki kepuasan dan kebahagiaan hidup.
4. Tim penyuluh memberikan informasi terkait langkah preventif dan bagaimana penanganan ketika seseorang memiliki gangguan kesehatan mental, yaitu dengan memberikan dukungan sosial terhadap penderita gangguan mental, melakukan konsultasi kepada profesional (psikiater atau psikolog), mengubah pola hidup menjadi lebih sehat, serta belajar menghindari kebiasaan buruk yang dapat memperparah gangguan kesehatan mental.
5. Tim penyuluh melaksanakan pemeriksaan kesehatan gratis kepada pihak mitra PP. Assalafi Al-Fithrah sebagai salah satu akses kesehatan yang lebih cepat dan efektif selama proses mengajar dan belajar di lingkungan pondok pesantren. Melalui pemeriksaan ini, tim kesehatan yang tergabung juga memberikan penanganan dan pengobatan sesuai kebutuhan serta memberikan informasi

pentingnya kesehatan jasmani untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan jasmani kepada pihak mitra.



Gambar 3. Sesi sharing bersama para santri, Pengerjaan kuesioner untuk para santri dengan topik Santri Sehat Mental, Sesi tanya jawab bersama para santri, Sesi konsultasi kesehatan bersama tim medis penyuluhan, Foto bersama santri

SIMPULAN

Adanya peningkatan pengetahuan dari para santri yang mengikuti kegiatan ini yaitu dari yang sebelumnya dengan rata-rata skor keseluruhan peserta yaitu 7,4 yang artinya memiliki pengetahuan yang cukup, skornya meningkat menjadi 8,7 yang artinya memiliki pengetahuan yang baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini yang berupaya meningkatkan kesehatan mental pada remaja santri menghasilkan peningkatan wawasan serta bagaimana cara preventifnya untuk mengurangi angka kejadian gangguan kesehatan mental dan penyimpangan perilaku khususnya pada remaja—dan bisa menciptakan lingkungan yang kondusif atau bebas dari adanya praktek kekerasan di sekolah. Sehingga orang tua tidak ragu untuk menitipkan anak atau para santri ke pondok pesantren. Di sisi lain, edukasi santri mental sehat ini dapat menjadi bekal untuk para santri dalam menghadapi masalah yang berhubungan dengan kondisi psikologis remaja untuk bisa beradaptasi dengan kondisi dan situasi mendatang.

SARAN

Perlunya keberlanjutan dari pihak mitra perihal bimbingan konseling untuk follow up kondisi para santrinya dalam upaya pencegahan terjadinya kondisi parahnya kesehatan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH.

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak LPPM UNUSA, FK UNUSA, dan mitra binaan PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya yang telah membantu pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang berjudul "SANTRI SEHAT MENTAL" untuk Menanggulangi Penyakit Mental dan Penyimpangan Perilaku Remaja di PP. Assalafi Al-Fithrah hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusthia, M., Muchtar, R. S. U., & Ramadhani, D. (2023). Pengaruh Edukasi Teen Mental Health First Aid terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja dalam mengurangi Gangguan Masalah Kesehatan Mental di SMAN 3 Batam. *Majalah Ilmiah Warta Dharmawangsa*, 17(1).
- Ayu Rianti, S., & Hidayat, N. (2020). Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja. In *Jurnal Manthiq*.
- Cahyaningtyas, R. (2019). A Correlation Study of Vaginal Hygiene Behaviors and the Presence of *Candida sp.* in Bathroom Water with Pathological Leucorrhea in Female Students of Islamic Boarding School in Surabaya. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 11(3), 215–224. <https://doi.org/10.20473/jkl.v11i3.2019.215-224>
- Dalsgaard, S., McGrath, J., Østergaard, S. D., Wray, N. R., Pedersen, C. B., Mortensen, P. B., & Petersen, L. (2020). Association of Mental Disorder in Childhood and Adolescence With Subsequent Educational Achievement. *JAMA Psychiatry*, 77(8), 797–805. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.0217>
- Fitria, Y., & Efendi, A. (2022). Psikoedukasi Upaya Mencegah dan Melawan Pendungan (Bullying dan Cyberbullying) di SMP Unggulan Habibulloh. *JOMPA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3).

- Fusar-Poli, P., Salazar de Pablo, G., De Micheli, A., Nieman, D. H., Correll, C. U., Kessing, L. V., Pfennig, A., Bechdolf, A., Borgwardt, S., Arango, C., & van Amelsvoort, T. (2020). What is good mental health? A scoping review. *European Neuropsychopharmacology*, 31, 33–46. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.12.105>
- Gintari, K. W., Desak Made Ari Dwi Jayanti, Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Hoover, S., & Bostic, J. (2021). Schools as a vital component of the child and adolescent mental health system. *Psychiatric Services*, 72(1), 37–48. <https://doi.org/10.1176/APPI.PS.201900575>
- Karki, A., Thapa, B., Pradhan, P. M. S., & Basel, P. (2022). Depression, anxiety and stress among high school students: A cross-sectional study in an urban municipality of Kathmandu, Nepal. *PLOS Global Public Health*, 2(5), e0000516. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0000516>
- Lestari, R., Hidayah, R., Sunarto, M., Nanlohy, K. L., & Zakiya, F. A. (2023). Upaya Peningkatan Kapasitas Remaja Menjadi Mental Health Leader pada Kelompok Sebaya Berbasis Spiritual dan Budaya di Panti Asuhan. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 7(3), 795–805. <https://doi.org/10.29407/ja.v7i3.18973>
- McGorry, P. D., Mei, C., Chanen, A., Hodges, C., Alvarez-Jimenez, M., & Killackey, E. (2022). Designing and Scaling Up Integrated Youth Mental Health Care. *World Psychiatry*, 21(1), 61–76. <https://doi.org/10.1002/wps.20938>
- Putri, N. K., Diyanah, K. C., Karimah, A., Muhashonah, I., & Pramudinta, N. K. (2023). INISIASI MANAJEMEN KESEHATAN MENTAL PADA SEKOLAH BERBASIS PESANTREN. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.11711>
- WHO. (2022, June 17). Mental Health. World Health Organization.
- Yasipin, Y., Ayu Rianti, S., & Hidayat, N. (2020). Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Manthiq*, 5(1), 26–31.