

Peningkatan Literasi Kesehatan Mental di Pesantren Budi Luhur Bogor

Alfun Khusnia¹⁾, Athiyatul Ulya²⁾, Siti Rahmah³⁾, May Salwa Elbasyarah⁴⁾

^{1,3,4)} Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Tarbiyah, Institut Ilmu Al Qur'an (IIQ) Jakarta, Indonesia

²⁾Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

e-mail : alfun@iiq.ac.id

ABSTRACT

Mental health issues are becoming an increasingly pressing concern, including within Islamic boarding schools (pesantren). As institutions of Islamic education, pesantren face significant challenges in responding to this situation due to the generally limited understanding of mental health, the persistence of stigma, and the restricted access to professional psychological services. This Community Service Program (Pengabdian kepada Masyarakat/PKM) aims to enhance mental health literacy and awareness among students (santri) at Pesantren Budi Guna, Bogor, through an approach grounded in Qur'anic values. The program was implemented using a participatory methodology, encompassing awareness campaigns, training for early detection of mental disorders, and interactive discussions. The target participants of this initiative were the students of Pesantren Budi Guna, Bogor. The outcomes of the program indicate a notable improvement in students' understanding of the basic concepts of mental health and its symptoms. The internalization of Qur'anic teachings—such as *dzikir* (Qur'an 13:28), patience and trust in God (Qur'an 2:286; 3:159), and optimism in the face of adversity (Qur'an 94:5-6)—has been proven effective in fostering psychological calm and spiritual resilience. This initiative recommends the development of continuous mental health education programs. In doing so, pesantren can evolve into educational environments that holistically and sustainably support the mental well-being of their students.

Keywords: Community Service, Literacy, Mental Health, Pesantren

ABSTRAK

Masalah kesehatan mental menjadi isu yang semakin mengkhawatirkan, termasuk di lingkungan pesantren. Pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam menghadapi tantangan besar dalam merespons kondisi ini, mengingat masih rendahnya pemahaman tentang kesehatan mental, kuatnya stigma, dan terbatasnya akses terhadap layanan psikologis profesional. Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan literasi dan kesadaran tentang kesehatan mental di kalangan santri di Pesantren Budi Guna, Bogor, melalui pendekatan berbasis nilai-nilai Al-Qur'an. Kegiatan ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif, mencakup sosialisasi, pelatihan deteksi dini gangguan mental dan diskusi interaktif. Objek kegiatan ini adalah santri di pesantren Budi Guna, Bogor. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman santri tentang konsep dasar kesehatan mental dan gejalanya. Internalisasi ajaran Al-Qur'an seperti *dzikir* (QS. Ar-Ra'd: 28), sabar dan tawakal (QS. Al-Baqarah: 286; QS. Ali Imran: 159), serta optimisme dalam menghadapi kesulitan (QS. Al-Insyirah: 5-6), terbukti efektif membangun ketenangan psikologis dan ketahanan spiritual. Kegiatan ini merekomendasikan perlunya program pembinaan berkelanjutan guna meningkatkan literasi kesehatan mental. Dengan demikian, pesantren dapat menjadi lingkungan pendidikan yang mendukung kesejahteraan mental santri secara holistik dan berkelanjutan.

Kata Kunci : Kesehatan Mental, Literasi, Pengabdian Kepada Masyarakat, Pesantren

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu menikmati hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi bagi komunitas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Ketika terganggu, kesehatan mental dapat memengaruhi cara berpikir, perasaan, tindakan, serta hubungan sosial dan kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan



fisik. Hasil survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) UGM (2022) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, setara dengan sekitar 15,5 juta remaja. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada kinerja akademik, relasi sosial, dan kesejahteraan emosional mereka.

Dalam konteks pendidikan, kesehatan mental siswa atau santri menjadi faktor krusial yang memengaruhi prestasi belajar, perkembangan sosial, dan pembentukan karakter. Santri menghadapi tekanan akademik yang tinggi, kewajiban religius seperti hafalan Al-Qur'an, serta keterbatasan dukungan sosial dan pemahaman tentang kesehatan mental. Studi Asih (2023) menunjukkan bahwa banyak pesantren belum memiliki sistem deteksi dini atau pemahaman yang memadai terkait gangguan mental pada santri.

Selain itu, faktor lingkungan sosial di pesantren – yang mencakup kualitas hubungan antarsantri serta dinamika interaksi antara santri dan guru – memegang peran yang sangat signifikan dalam membentuk dan memengaruhi kondisi kesehatan mental para santri. Lingkungan sosial yang suportif, harmonis, dan penuh empati berpotensi menciptakan suasana psikologis yang kondusif bagi perkembangan emosional dan spiritual santri. Sebaliknya, hubungan interpersonal yang tidak sehat atau adanya tekanan sosial di lingkungan pesantren dapat menjadi faktor pemicu stres psikologis. Dalam konteks ini, berbagai penelitian menegaskan bahwa integrasi antara ajaran agama Islam dan nilai-nilai budaya lokal bukan hanya relevan, tetapi juga terbukti sebagai pendekatan yang efektif dalam memperkuat ketahanan mental individu.

Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh Sholekhawati (2024) dan Encung (2023), yang menunjukkan bahwa sinergi antara dimensi religius dan kearifan lokal dapat menjadi landasan strategis dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan mental santri di lingkungan pendidikan keagamaan seperti pesantren.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Hasan, *et al* (2024) menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan santri Pondok Pesantren Darul Ulum II. Peningkatan pemahaman ini diharapkan dapat membantu santri dalam mengenali dan mengatasi masalah kesehatan mental secara lebih baik. Demikian juga kegiatan PKM edukasi yang dilakukan oleh Anissa (2024) menunjukkan hasil yang efektif dalam memberikan pemahaman dasar kepada santri mengenai mekanisme coping serta cara mengatasi emosi dan stres. Diharapkan, dengan adanya kegiatan semacam ini, santri dapat lebih siap dalam menghadapi tantangan emosional dan mengetahui kapan harus mencari bantuan profesional.

Namun, pesantren umumnya masih menghadapi tiga kendala utama: pertama, kurangnya pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental; kedua, kuatnya stigma terhadap gangguan mental yang sering dianggap sebagai tanda lemahnya iman; dan ketiga terbatasnya akses terhadap layanan profesional seperti psikolog atau konselor, terutama di daerah terpencil. Ketiga hal ini menjadi hambatan signifikan dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang sehat secara mental.

Meskipun Pesantren Budi Guna di Kabupaten Bogor telah memiliki program pendidikan terpadu berbasis tafsir dan teknologi, pesantren ini masih menghadapi kendala dalam aspek pendampingan dan literasi kesehatan mental. Kurangnya edukasi serta stigma yang melekat membuat isu ini tidak mendapatkan perhatian yang memadai.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dirancang dengan tujuan utama untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di lingkungan pesantren melalui serangkaian upaya edukatif dan preventif. Strategi yang digunakan mencakup kegiatan edukasi, sosialisasi, serta pelatihan deteksi dini terhadap gangguan psikologis, yang seluruhnya dilandaskan pada nilai-nilai Islam sebagai kerangka etik dan spiritual. Pendekatan ini tidak hanya dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman para santri mengenai pentingnya kesehatan mental, tetapi juga untuk menanamkan kesadaran kolektif akan pentingnya menciptakan ekosistem pendidikan yang peduli terhadap kondisi psikologis individu. Dengan demikian, diharapkan terbentuk lingkungan pesantren yang lebih suportif, inklusif, dan responsif terhadap berbagai isu kesejahteraan mental, sehingga santri dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dalam suasana yang sehat secara emosional, spiritual, dan sosial.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif sebagai landasan metodologis dalam menggambarkan secara komprehensif kondisi literasi kesehatan mental di lingkungan pesantren. Pendekatan ini dipilih karena mampu menangkap dinamika sosial dan psikologis yang kompleks, serta memungkinkan penelusuran makna yang terkandung dalam pengalaman, persepsi, dan respons partisipan terhadap isu kesehatan mental. Melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, data dikumpulkan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai tingkat pemahaman santri terhadap kesehatan mental serta tantangan-tantangan yang dihadapi dalam upaya peningkatan literasi tersebut. Selain itu, pendekatan ini juga digunakan untuk mengevaluasi secara kualitatif efektivitas dari rangkaian kegiatan edukasi dan sosialisasi yang telah dilaksanakan, guna menilai sejauh mana intervensi berbasis nilai-nilai Islam mampu membentuk kesadaran dan perubahan sikap dalam konteks kehidupan santri di pesantren.

Objek kegiatan adalah para santri di Pondok Pesantren Budi Guna, Bogor. Ruang lingkup kegiatan mencakup pemetaan pemahaman awal tentang kesehatan mental, pelaksanaan edukasi dan pelatihan deteksi dini gangguan psikologis, serta evaluasi terhadap perubahan persepsi dan pengetahuan setelah kegiatan berlangsung.

Data yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini terdiri atas data primer dan sekunder yang saling melengkapi dalam memberikan gambaran yang utuh mengenai kondisi literasi kesehatan mental di lingkungan pesantren. Data primer diperoleh melalui teknik observasi langsung terhadap aktivitas peserta selama kegiatan berlangsung serta melalui wawancara informal dengan santri dan pihak pesantren guna menangkap persepsi, pemahaman, dan respons terhadap materi yang disampaikan.

Sementara itu, data sekunder dikumpulkan dari berbagai sumber tertulis, seperti dokumentasi internal pesantren, hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan, serta literatur akademik yang membahas isu kesehatan mental dalam perspektif Islam dan konteks pendidikan pesantren. Seluruh data yang terkumpul kemudian dianalisis secara kualitatif dengan menggunakan teknik reduksi data untuk menyaring informasi yang relevan, kategorisasi untuk mengelompokkan temuan berdasarkan tema-tema utama, serta interpretasi naratif guna merumuskan pemahaman yang mendalam mengenai pola pikir dan sikap peserta terhadap pentingnya kesehatan mental. Proses analisis ini bertujuan untuk menghasilkan gambaran yang holistik dan kontekstual, yang dapat menjadi dasar dalam merumuskan rekomendasi yang aplikatif bagi pengembangan literasi kesehatan mental di lingkungan pesantren.

Lokasi Penelitian

Kegiatan ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Budi Guna yang berlokasi di Desa Tajur, Kecamatan Citeureup, Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat, pada hari Rabu, tanggal 12 Februari 2025. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan kebutuhan peningkatan literasi kesehatan mental di kalangan santri serta dukungan pihak pesantren terhadap kegiatan edukatif yang berbasis nilai-nilai keislaman. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan dalam satu hari secara intensif, mencakup tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak pesantren, penyusunan materi, serta penyiapan instrumen kegiatan. Tahap pelaksanaan berfokus pada penyampaian materi, diskusi interaktif, serta praktik sederhana yang relevan dengan kesehatan mental berbasis spiritualitas Islam. Sementara itu, tahap evaluasi dilakukan untuk mengukur pemahaman peserta dan mengidentifikasi respon terhadap materi yang diberikan, sehingga dapat diperoleh gambaran awal mengenai efektivitas kegiatan serta potensi pengembangan program serupa di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan pada 12 Februari 2025 di Pesantren Budi Guna, Kabupaten Bogor. Kegiatan ini diikuti oleh 130 santriwan dan santriwati kelas XI dan XII Aliyah. Pelaksanaan PKM bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman para santri mengenai kesehatan mental melalui pendekatan berbasis nilai-nilai Al-Qur'an. Kegiatan ini



diinisiasi sebagai respon terhadap tingginya angka gangguan kesehatan mental yang dialami oleh remaja Indonesia, yang belakangan ini menjadi isu yang semakin mendesak. Gangguan kesehatan mental pada remaja, seperti kecemasan, depresi, serta gangguan perilaku lainnya, seringkali tidak terdeteksi dengan baik dan jarang mendapatkan penanganan yang tepat. Padahal, masalah ini dapat memengaruhi perkembangan emosi, sosial, dan akademik mereka.



Gambar 1 : Peserta PKM

Berdasarkan hasil survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) yang dilakukan oleh Universitas Gadjah Mada (UGM) pada tahun 2022, ditemukan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental.

Angka di atas mencerminkan prevalensi yang cukup tinggi, yang menunjukkan pentingnya perhatian terhadap masalah kesehatan mental di kalangan remaja. Dari berbagai jenis gangguan yang terdeteksi, gangguan kecemasan menjadi yang paling sering ditemukan dengan persentase mencapai 3,7%. Gangguan kecemasan ini sering kali menandai ketidakmampuan remaja dalam mengelola stres dan tekanan hidup sehari-hari, yang berpotensi mengganggu perkembangan sosial dan emosional mereka. Setelah gangguan kecemasan, gangguan depresi mayor tercatat dengan prevalensi sebesar 1,0%, yang menunjukkan adanya peningkatan kasus perasaan sedih, putus asa, serta penurunan minat dalam kegiatan sehari-hari. Selain itu, gangguan perilaku dengan prevalensi 0,9% juga cukup signifikan, di mana para remaja mengalami kesulitan dalam mengontrol impuls dan berperilaku sesuai norma sosial yang berlaku.

Gangguan stres pascatrauma (PTSD) dan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) juga ditemukan dalam proporsi yang lebih kecil, masing-masing sebesar 0,5%. Data tersebut memperlihatkan bahwa gangguan kesehatan mental pada remaja bukan hanya berkisar pada masalah emosional atau perilaku, melainkan juga terkait dengan pengalaman trauma yang mendalam dan kesulitan dalam konsentrasi serta pengaturan perilaku. Dengan prevalensi yang signifikan ini, penting bagi semua pihak – terutama dalam institusi pendidikan – untuk memberikan dukungan yang memadai terhadap kesehatan mental remaja guna mengurangi dampak negatif jangka panjang.

Sesi awal kegiatan dimulai dengan penyampaian pengertian kesehatan mental dari perspektif WHO, yang menekankan pentingnya kondisi mental yang sehat dalam menjalani hidup secara produktif dan berkontribusi dalam komunitas. Konsep ini kemudian diperkuat dengan pandangan Islam bahwa kesehatan mental dalam Islam berarti kondisi jiwa yang tenang dan tenteram dalam menjalankan ibadah kepada Allah, sehingga tercapai kebahagiaan dunia dan akhirat.



Gambar 2 : Pemaparan materi

Berdasarkan hasil observasi langsung dan diskusi yang dilakukan selama berlangsungnya kegiatan, diperoleh temuan bahwa mayoritas santri belum memiliki pemahaman yang menyeluruh dan komprehensif mengenai konsep kesehatan mental. Pengetahuan mereka masih terbatas, sehingga berbagai gejala yang mengindikasikan gangguan psikologis, seperti perubahan perilaku, kesulitan dalam berkonsentrasi, penurunan nafsu makan, hingga tindakan menyakiti diri sendiri, kerap tidak dikenali sebagai permasalahan mental yang serius.

Gejala-gejala tersebut cenderung dimaknai secara sempit sebagai persoalan spiritual semata tanpa disertai pemahaman akan pentingnya aspek psikologis. Padahal, dalam berbagai literatur dan praktik psikologi modern, gejala-gejala tersebut merupakan indikator awal yang sangat penting dari potensi gangguan mental, dan karenanya memerlukan deteksi serta intervensi secara dini untuk mencegah dampak yang lebih serius. Minimnya kesadaran ini menunjukkan perlunya peningkatan literasi kesehatan mental yang terintegrasi dengan nilai-nilai keislaman, agar para santri mampu mengidentifikasi dan menanggapi permasalahan psikologis secara tepat dan holistik.

Pendekatan edukatif dalam kegiatan ini dilaksanakan dengan menitikberatkan pada penggalian nilai-nilai Al-Qur'an sebagai landasan dalam penanganan dan pemeliharaan kesehatan mental. Salah satu ayat yang dijadikan rujukan utama adalah Surah Ar-Ra'd ayat 28, yang menegaskan bahwa "hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang." Ayat ini menjadi fondasi konseptual yang kuat dalam membangun kesadaran peserta mengenai pentingnya aspek spiritual dalam mencapai ketenangan batin.

Pendekatan tersebut tidak hanya relevan secara teologis, tetapi juga memiliki dasar ilmiah, sebagaimana dikukuhkan dalam berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pelaksanaan ibadah seperti dzikir, shalat, dan membaca Al-Qur'an memberikan efek terapeutik terhadap kondisi psikologis individu. Aktivitas-aktivitas spiritual tersebut terbukti mampu menurunkan tingkat stres, menenangkan sistem saraf, dan memperkuat ketahanan emosional. Dengan demikian, integrasi ajaran Al-Qur'an dalam edukasi kesehatan mental menjadi strategi yang efektif dan kontekstual dalam membentuk kesadaran serta perilaku positif di kalangan santri, khususnya dalam menghadapi tekanan dan dinamika kehidupan di lingkungan pesantren.

Dalam kegiatan ini, para santri diperkenalkan pada konsep coping mechanism dalam perspektif Islam, yang meliputi nilai-nilai seperti sabar, ikhlas, dan tawakal. Ketiga nilai tersebut tidak hanya memiliki makna spiritual, tetapi juga mengandung dimensi psikologis yang signifikan dalam menghadapi tekanan hidup. Sebagai contoh, dalam QS. Al-Baqarah: 286 ditegaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melebihi kemampuannya. Ayat ini mengandung pesan fundamental bahwa setiap ujian atau tantangan yang dihadapi manusia berada dalam batas kapasitas yang mampu ditanggungnya. Pemahaman ini memberikan landasan kepercayaan diri dan optimisme bagi para santri bahwa setiap tekanan kehidupan bukanlah beban yang mustahil untuk dihadapi, melainkan bagian dari proses pembentukan karakter dan kedewasaan jiwa.

Dalam konteks psikologi modern, nilai-nilai tersebut berfungsi sebagai coping strategy yang dapat memperkuat resilience atau ketahanan mental individu. Sejalan dengan pendapat Mujib & Mudzakir (2006), nilai-nilai keislaman ini menjadi instrumen penting dalam menginternalisasi makna penderitaan dan membingkai respons psikologis terhadap kesulitan secara lebih adaptif dan konstruktif. Dengan demikian, penguatan nilai-nilai sabar, ikhlas, dan tawakal tidak hanya berdampak pada peningkatan spiritualitas, tetapi juga memainkan peran krusial dalam membentuk daya lenting mental santri dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Selain itu, QS. Al-Insyirah ayat 5-6 yang berbunyi "Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan," disampaikan sebagai pesan transformatif yang sangat relevan dalam membangun harapan dan ketangguhan psikologis di tengah tantangan kehidupan. Ayat ini mengandung makna mendalam bahwa kesulitan bukanlah kondisi yang abadi, melainkan bagian dari dinamika hidup yang pada akhirnya akan diiringi oleh kemudahan. Bagi para peserta, khususnya kalangan santri, ayat ini menjadi pengingat spiritual sekaligus sumber kekuatan mental bahwa setiap tekanan, kegagalan, atau keterpurukan memiliki potensi untuk diatasi.

Penyampaian nilai ini tidak hanya memberikan penghiburan, tetapi juga berfungsi sebagai stimulus kognitif yang membentuk kerangka berpikir positif dan proaktif. Sikap optimistik yang dibangun melalui pemahaman terhadap ayat ini mendorong santri untuk tidak menyerah pada keadaan, melainkan memandang kesulitan sebagai peluang untuk tumbuh dan memperkuat

keimanan. Dengan demikian, integrasi pesan Qur'an ini turut berkontribusi dalam menciptakan fondasi psikologis yang sehat, yang ditandai dengan meningkatnya harapan, daya juang, dan persepsi positif terhadap masa depan. Pembahasan juga menyinggung pentingnya lingkungan sosial yang supotif.

Dalam sesi diskusi interaktif yang merupakan bagian dari rangkaian kegiatan, para santri secara terbuka menyampaikan bahwa tekanan akademik, persaingan antar teman, serta ekspektasi tinggi dari orang tua seringkali menjadi pemicu utama timbulnya stres dan beban mental. Pengakuan ini menunjukkan bahwa dinamika kehidupan di pesantren tidak lepas dari tantangan psikososial yang kompleks, yang apabila tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak pada kesejahteraan mental santri. Dalam konteks ini, pendekatan Qur'an menjadi sangat relevan dan strategis sebagai landasan etis dan spiritual dalam membangun sistem dukungan internal.



Gambar 3 : Sesi diskusi dan evaluasi

Ajakan untuk saling menasihati dalam kebaikan yang terdapat dalam QS. Al-Asr mengandung prinsip solidaritas dan kepedulian sosial, yang mendorong terciptanya budaya saling mengingatkan dan menguatkan dalam menghadapi tekanan. Sementara itu, nilai kasih sayang dan kelembutan yang diajarkan dalam QS. Ali Imran: 159 menggariskan pentingnya pendekatan humanistik dalam berinteraksi, terutama antara sesama santri dan antara santri dengan guru. Dengan menginternalisasi nilai-nilai tersebut, lingkungan pesantren dapat diarahkan menjadi ruang yang lebih empatik, supotif, dan terbuka terhadap pembicaraan serta penanganan isu-isu kesehatan mental. Pendekatan ini sekaligus mendorong terbentuknya iklim sosial yang mendukung proses pemulihan psikologis dan penguatan ketahanan mental secara kolektif.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini juga dirancang untuk secara aktif melibatkan para santri dalam proses pengenalan, pengelolaan, dan pengekspresian emosi secara konstruktif. Melalui pendekatan yang terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual, santri diarahkan untuk menyadari keberadaan dan dinamika emosional mereka, sekaligus dibimbing dalam menyalurkan emosi tersebut melalui cara-cara yang sehat dan tidak merusak diri maupun lingkungan sekitar. Praktik ini menjadi instrumen penting dalam membentuk kecerdasan emosional santri, yang berkontribusi langsung terhadap penguatan kesejahteraan psikologis mereka.

Selain itu, kegiatan ini menekankan pentingnya keteraturan dalam pelaksanaan ibadah harian – seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an – sebagai sarana refleksi batin dan pencarian ketenangan jiwa. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa para peserta mengalami perubahan positif dalam kondisi afektif mereka, sebagaimana terlihat dari pengakuan sejumlah santri yang merasa lebih tenang, ringan, dan bersemangat setelah mengikuti sesi-sesi tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa integrasi antara pendekatan psikologis dan religius dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kapasitas regulasi emosi dan membangun ketahanan mental di kalangan santri.

Pembahasan juga menyoroti tantangan di pesantren, seperti kurangnya akses terhadap layanan psikolog profesional dan belum adanya kurikulum kesehatan mental dalam sistem pendidikan pesantren. Hal ini menjadi masukan penting dalam pengembangan program kesehatan mental berbasis Qur'an secara berkelanjutan. Kegiatan ini mendorong pengurus pesantren untuk mempertimbangkan pembentukan tim konselor internal atau kerja sama dengan psikolog yang memahami konteks religius dan budaya pesantren.

Secara umum, pelaksanaan kegiatan ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukasi kesehatan mental yang berbasis pada nilai-nilai Al-Qur'an mendapat respons yang positif dan dapat

diterima dengan baik oleh komunitas pesantren. Hal ini menunjukkan adanya keselarasan antara ajaran agama dan kebutuhan psikologis santri dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Internalisasi ayat-ayat Al-Qur'an dalam konteks psikologis bukan hanya memperkuat aspek spiritualitas, tetapi juga menjadikan pesan-pesan keagamaan lebih kontekstual dan aplikatif dalam menjawab tantangan mental yang dihadapi remaja santri. Pendekatan ini memungkinkan santri untuk tidak hanya memahami teks-teks keagamaan secara normatif, tetapi juga mengaitkannya dengan pengalaman emosional dan sosial mereka.

Strategi konkret yang diterapkan dalam kegiatan ini – seperti pembiasaan ibadah shalat, dzikir, refleksi diri melalui tafakur, serta pembentukan ruang komunikasi yang terbuka dan suportif – terbukti mampu memberikan dampak positif terhadap penguatan daya lenting atau ketahanan mental. Dengan demikian, intervensi berbasis nilai-nilai Qur'ani dapat dipandang sebagai pendekatan yang tidak hanya religius secara substansial, tetapi juga relevan secara psikologis dan kontekstual dalam membangun ketangguhan remaja di lingkungan pesantren.

Dengan demikian, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini tidak hanya menawarkan edukasi jangka pendek, tetapi juga berperan sebagai langkah awal yang signifikan dalam mendorong transformasi sistemik yang lebih luas dalam penguatan literasi kesehatan mental di pesantren. Proses edukasi yang diterapkan menumbuhkan kesadaran kolektif mengenai pentingnya kesejahteraan mental, yang tidak hanya terfokus pada penanganan gejala, tetapi juga pada upaya pencegahan melalui pendekatan yang berbasis pada nilai-nilai agama. Integrasi nilai agama dengan psikologi, khususnya dalam konteks pendidikan pesantren, merupakan strategi yang efektif dan relevan dalam menghadapi tantangan kesehatan mental yang dihadapi remaja Indonesia, terutama dalam lingkungan pendidikan berbasis agama yang memiliki karakteristik unik.

Pendekatan ini tidak hanya memperkaya pemahaman spiritual santri, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan psikologis yang diperlukan untuk membangun ketahanan mental yang lebih kuat dalam menghadapi stres dan tantangan hidup. Oleh karena itu, inisiatif ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi para peserta, tetapi juga menyumbang pada upaya yang lebih besar untuk menciptakan ekosistem pendidikan yang mendukung kesejahteraan mental secara holistik. Dengan pelaksanaan yang berkelanjutan dan pengembangan lebih lanjut, program semacam ini berpotensi menjadi model bagi institusi pendidikan berbasis agama lainnya dalam meningkatkan kapasitas mereka dalam mengelola isu-isu kesehatan mental.

Hasil ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfianto et al. (2025) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan jiwa yang diberikan di lingkungan pondok pesantren melalui pendekatan manajemen stres mampu meningkatkan pemahaman santri mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Pendekatan ini efektif karena tidak hanya berfokus pada aspek pengetahuan, tetapi juga membekali santri dengan keterampilan praktis untuk mengelola tekanan psikologis yang mereka alami dalam keseharian di pesantren.

Sementara itu, Prahastuti (2024) menggarisbawahi pentingnya peran coping religius dan tingkat literasi kesehatan mental dalam menentukan status kesehatan mental pada remaja dan dewasa awal. Dalam konteks ini, santri sebagai bagian dari kelompok usia tersebut sangat diuntungkan bila pendekatan pembinaan mental yang dilakukan di pesantren mampu mengintegrasikan aspek religius sebagai mekanisme adaptif yang sehat dalam menghadapi stres dan tekanan hidup.

Lebih lanjut, Mauna et al. (2024) menjelaskan bahwa literasi kesehatan mental yang baik, dikombinasikan dengan strategi coping yang tepat, berkontribusi positif terhadap perilaku pencarian bantuan (help-seeking behavior) di kalangan remaja. Hal ini memperkuat argumen bahwa peningkatan kesadaran dan pengetahuan tentang kesehatan mental di kalangan santri harus disertai dengan pelatihan keterampilan emosional agar mereka lebih terbuka untuk mencari pertolongan profesional ketika menghadapi gangguan psikologis.

Dengan demikian, pesantren sebagai lembaga pendidikan berbasis agama, memiliki potensi besar untuk mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam mendukung kesejahteraan mental para santri. Oleh karena itu, melalui kegiatan PKM ini, diharapkan dapat dibangun kesadaran yang lebih tinggi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai cara-cara menangani stres dan masalah psikologis melalui pendekatan yang selaras dengan ajaran Islam.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang mengusung tema *Peningkatan Kesehatan Mental Berbasis Al-Qur'an* di Pesantren Budi Guna telah memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan kesadaran santri tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Kegiatan ini berangkat dari fakta tingginya angka gangguan mental di kalangan remaja Indonesia, sebagaimana diungkapkan oleh survei I-NAMHS UGM (2022), yang menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja mengalami masalah kesehatan mental, dengan gangguan cemas dan depresi sebagai gangguan paling umum. Selama kegiatan, peserta diperkenalkan dengan konsep kesehatan mental dalam perspektif psikologi dan Islam. Nilai-nilai Qur'ani seperti dzikir (QS. Ar-Ra'd: 28), sabar dan tawakal (QS. Al-Baqarah: 286; QS. Ali Imran: 159), serta optimisme dalam menghadapi kesulitan (QS. Al-Insyirah: 5-6) dijadikan sebagai landasan untuk memperkuat ketahanan psikologis dan spiritual santri. Hasil diskusi, praktik sederhana seperti relaksasi dzikir, dan evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terhadap gejala gangguan mental serta penurunan pandangan negatif atau stigma terhadap isu tersebut.

Upaya meningkatkan literasi santri menunjukkan pentingnya peran lingkungan pesantren dalam menciptakan ekosistem yang mendukung kesehatan mental, serta perlunya kolaborasi antara nilai-nilai keislaman dan pendekatan psikologis modern. Sebagai tindak lanjut, dibutuhkan modul pembinaan kesehatan mental berbasis Qur'ani yang sistematis dan pelatihan bagi para pengasuh agar mampu menjadi pendamping psikologis pertama bagi santri. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya bersifat informatif tetapi juga transformatif, membuka kesadaran kolektif bahwa kesehatan mental merupakan bagian integral dari pendidikan dan pembinaan keagamaan di lingkungan pesantren.

SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan dan temuan di lapangan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk mendukung keberlanjutan program peningkatan kesehatan mental berbasis Al-Qur'an di pesantren.

Pertama, pesantren perlu mengintegrasikan materi kesehatan mental dalam kurikulum kegiatan harian santri, baik melalui kajian rutin, pelatihan, maupun konseling berbasis nilai-nilai Islam. Hal ini bertujuan untuk membangun kesadaran jangka panjang dan membiasakan santri mengenali serta mengelola kondisi psikologis mereka.

Kedua, diperlukan pelatihan khusus bagi para ustaz dan pengasuh pesantren agar memiliki kemampuan dasar dalam mendeteksi gejala gangguan mental ringan dan memberikan respons awal yang tepat. Kolaborasi dengan psikolog atau konselor profesional yang memahami konteks religius pesantren juga sangat disarankan.

Ketiga, pesantren diharapkan dapat menciptakan lingkungan sosial yang supportif dan bebas stigma terhadap isu kesehatan mental. Dialog terbuka dan forum diskusi antarsantri dapat menjadi media positif untuk menumbuhkan empati dan solidaritas.

Terakhir, dibutuhkan dukungan dari lembaga pendidikan tinggi, pemerintah, dan organisasi keagamaan untuk mengembangkan modul kesehatan mental islami yang dapat diterapkan secara luas di lingkungan pesantren di seluruh Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianto, A., Illahi Adi Putra, M., Ayu Novi Ambarwati, A. A., & Azriel Hadianto, J. (2025). Edukasi kesehatan jiwa pondok pesantren melalui pendekatan manajemen stres. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 10(1), 07-16. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v10i1.1550>
- Anissa, M., Akbar, R. R., Malik, R., & Sari, W. (2024). Kegiatan edukasi untuk mencegah gangguan kesehatan mental di Pesantren Al-Falah. *Abdimasku: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 45-52.
- Asih. (2023). *Kesehatan mental di lingkungan pesantren: Tantangan dan strategi penanganannya*. Jakarta: Pustaka Pesantren Sejahtera.



- Asih, A. Y. P., Zamzam, M., El Muna, K. U. N., Fitriasari, R. A., & Sulistiyan, E. (2023). Pengenalan deteksi dini kesehatan mental santri berbasis sistem informasi di pondok pesantren. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 480–493.
- Encung. (2023). *Integrasi nilai Islam dan budaya lokal dalam membangun ketahanan mental remaja*. Bandung: Al-Falah Media.
- Hasan, H., Rahmy, H. A., Nurkhayati, A., Junaedah, J., Kurnia, Y., Amirullah, M., & Arpan, A. (2024). Peningkatan literasi tentang kesehatan mental pada santri di Pondok Pesantren Darul Ulum II. *Jubaedah: Jurnal Pengabdian dan Edukasi Sekolah*, 4(3), 501–507.
- Hertinjung, W. S., Partini, P., Nuryanti, L., Nur Anganthi, N. R., Rochana, I. P., & Shobabiya, M. (2024). Promosi kesehatan mental melalui pelatihan keterampilan sosial pada warga pondok pesantren. *Warta LPM*, 27(1), 81–89.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman pelayanan kesehatan jiwa komunitas*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mauna, A., Zakiah, E., Akbar, Z., Nugroho, P. A., Khofifah, K. N., & Khoiruningrum, L. (2024). Literasi kesehatan mental, strategi coping terhadap perilaku mencari bantuan pada remaja. *Parameter: Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*, 36(1), 15–28. <https://doi.org/10.21009/parameter.361.02>
- Mujib, A., & Mudzakir, A. (2006). *Nuansa-nuansa psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Prahastuti, N. F. (2024). Peran coping religius dan literasi kesehatan mental terhadap status kesehatan mental pada individu remaja & dewasa awal di Indonesia. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(1), 12–22. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Psikobuletin/article/view/26577>
- S, N. A. A., Dwikoryanto, M., Dewanggi, N. A. P., Zuhro, F., & Bariyah, K. K. (2024). "Santri Sehat Mental" untuk menanggulangi penyakit mental dan penyimpangan perilaku remaja di PP. Assalafi Al-Fithrah. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(6), 11286–11291.
- Sholekhawati, N. (2024). *Strategi penguatan ketahanan mental santri melalui pendekatan religius*. Yogyakarta: Pustaka Hikmah.
- Universitas Gadjah Mada. (2022). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*. Yogyakarta: UGM Press.
- Yuniasih, D., Widiana, H. S., Iriyanti, A. F., Amirullah, A. K., & Suhendra, S. (2024). Psikoedukasi literasi kesehatan mental Pondok Pesantren Al'Atsar Quranic Caturharjo, Pandak, Bantul, DI Yogyakarta. *Abdimas Galuh*, 6(1), 23–30.