



JURNAL PADAMU NEGERI

Halaman Jurnal: <https://journal.smartpublisher.id/index.php/jpn>

Halaman UTAMA Jurnal : <https://journal.smartpublisher.id/>



DOI: <https://doi.org/10.69714/kdj9q74>

PENYULUHAN KESEHATAN MENTAL PADA SANTRI PUTRA DI PONDOK PESANTREN DARUSY SYAHADAH BOYOLALI

Debby Yulianthi Maria ^{a*}, Hodiri Adi Putra ^b, Parmadi Sigit Purnomo ^c

^a Fakultas Kesehatan / Kesehatan Masyarakat; debby.yulianthi@gmail.com, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta; Jl. Ahmad Yani, Mutihan, Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta Telp 0274-5064033

^b Fakultas Kesehatan / Kesehatan Masyarakat; olkuliah2@gmail.com, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta; Jl. Ahmad Yani, Mutihan, Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta Telp 0274-5064033

^c Fakultas Kesehatan / Kesehatan Masyarakat; parmadisigitpurnomo@gmail.com, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta; Jl. Ahmad Yani, Mutihan, Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta Telp 0274-5064033

* Penulis Korespondensi: Debby Yulianthi Maria

ABSTRACT

Health is a basic need for everyone that must be met first to be able to carry out their activities. Mental health is no exception, and it is important to maintain and care for it to prevent events that could damage the soul. Community service activities in the form of health education are one method to increase students' understanding of mental health. Understanding mental health is crucial so that it can be used to control emotions. Adolescence is a stage of growth that is a very sensitive phase in dealing with the problems they face. The target of this community service activity is 62 students who are still studying in high school. The aim is to increase the students' understanding of mental health. The implementation method is carried out face-to-face at the mosque using a lecture, discussion, and question-and-answer model. This is then followed by presentation of material and a question-and-answer discussion, as well as sharing of students' personal experiences. The community service activity has had positive results for the students, with data obtained indicating an increase in understanding, especially regarding mental health. This was evident when the team asked students about the material that had been presented and gave correct answers. The team provided suggestions for maintaining and practicing it to maintain emotional well-being and be able to socialize in daily life. And it is still necessary to provide follow-up activities to be able to provide full awareness and habits in maintaining mental health for students.

Keywords: *Counseling; mental health; students; islamic boarding schools*

Abstrak

Kesehatan menjadi kebutuhan dasar bagi semua orang yang harus di penuhi terlebih dahulu agar bisa menjalankan aktivitasnya. Tak terkecuali kesehatan mental penting untuk dijaga dan dipelihara dengan baik agar tidak terjadi hal yang bisa merusak jiwa. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan sebagai salah satu metode untuk meningkatkan pemahaman santri tentang kesehatan mental. Pentingnya mempunyai pemahaman kesehatan mental sehingga bisa digunakan untuk bisa mengontrol emosional. Masa remaja sebagai tahapan pertumbuhan yang berada pada fase yang sangat sensitif dalam menghadapi persoalan yang dihadapinya. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu siswa berstatus sebagai santri yang masih menjalankan masa studi di sekolah menengah atas berjumlah 62 orang. Bertujuan untuk meningkatkan pemahaman santri mengenai kesehatan mental. Metode pelaksanaan dilakukan secara tatap muka di masjid dengan model ceramah, diskusi dan tanya jawab. Kemudian dilanjut dengan pemaparan materi dan diskusi tanya jawab serta sharing mengenai pengalaman pribadi santri. Kegiatan pengabdian memberikan hasil positif kepada santri dengan data yang didapat bahwa terjadi peningkatan pemahaman khususnya tentang kesehatan mental. Hal tersebut terlihat saat tim menanyakan kepada santri terkait materi yang sudah disampaikan dengan jawaban yang benar. Tim memberikan saran agar bisa dijaga

dan di praktikkan dalam menjaga emosional serta mampu bersosial dalam kehidupan keseharian. Serta tetap perlu diberikan kegiatan lanjutan untuk mampu memberikan kesadaran penuh dan kebiasaan dalam menjaga kesehatan mental bagi santri.

Kata Kunci: Penyuluhan; kesehatan mental; santri; pondok pesantren

1. PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan mental pada remaja menjadi isu prioritas dalam pembangunan kesehatan global, termasuk di Indonesia. Masa remaja termasuk periode transisi yang kompleks, dimana individu menghadapi perubahan fisik, emosi, sosial dan akademik secara bersamaan. Jika tidak direspon dengan pendekatan yang tepat, kondisi ini dapat memicu gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, stres kronis, hingga risiko bunuh diri. Data dari *World Health Organization* [1] menunjukkan bahwa 14% dari seluruh beban penyakit secara global pada remaja berasal dari gangguan mental dan emosional.

Data hasil studi Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022, satu dari tiga remaja (34.9%) atau sejumlah 15.5 juta remaja Indonesia, memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir dan satu dari dua puluh remaja (5.5%) atau sejumlah 2.45 juta remaja Indonesia, memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Jenis masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami remaja adalah gangguan cemas. Hasil survey ini juga menunjukkan hanya 2.6% dari remaja dengan masalah kesehatan mental yang pernah mengakses layanan yang menyediakan dukungan atau konseling untuk masalah emosi dan perilaku dalam 12 bulan terakhir. Penyedia layanan yang paling banyak diakses remaja adalah petugas sekolah (guru dan petugas sekolah lainnya) yaitu hampir dua perlima (38.2%). Namun hanya 4.3% dilaporkan remaja membutuhkan bantuan untuk masalah emosi dan perilaku dalam 12 bulan terakhir (meskipun, di saat yang sama, 34.9% remaja mengalami masalah kesehatan mental). Lebih dari dua perlima (43.8%) melaporkan bahwa mereka tidak mencari bantuan dikarenakan mereka lebih memilih untuk menangani sendiri masalah remaja tersebut atau dengan dukungan dari keluarga dan teman-teman [2].

Faktor utama karena rendahnya literasi kesehatan mental menjadi salah satu penyebab lambatnya respons terhadap gangguan psikologis. Banyak remaja yang belum mampu mengenali gejala gangguan mental yang mereka alami, bahkan merasa takut, malu, atau tidak tahu harus mencari bantuan kemana. Hal ini diperparah oleh masih kuatnya stigma sosial terhadap penderita gangguan jiwa, yang menyebabkan banyak remaja memilih diam dan menutup diri. [3]. Dalam konteks ini, literasi kesehatan mental tidak hanya mencakup pengetahuan dasar, tetapi juga pemahaman yang lebih luas tentang bagaimana bersikap terhadap diri sendiri dan orang lain yang mengalami masalah psikologis. Termasuk kesadaran dalam mengelola emosional serta mampu mengontrol ego saat mengalami situasi dan kondisi yang tidak nyaman. Pengetahuan yang baik tanpa diikuti sikap dan perilaku yang sesuai dengan pemahaman maka tidak akan memberikan efek positif. Artinya jika seseorang sudah tahu secara teori maka perlu untuk mengaplikasikannya. [4].

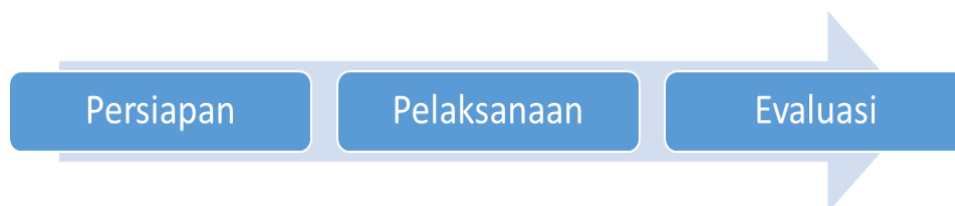
Penyuluhan kesehatan mental sebagai salah satu upaya promotif dan preventif yang penting untuk dilakukan dalam meningkatkan pemahaman serta kesadaran remaja terhadap isu-isu kesehatan jiwa. Remaja termasuk dari kelompok usia yang rentan terhadap berbagai gangguan mental seperti stres, kecemasan dan depresi, sehingga intervensi pendekatan edukatif sejak dini sangat diperlukan dalam rangka untuk menjaga dan mengontrol sikap dan perilaku yang tidak baik. [5]. Upaya peningkatan literasi kesehatan mental telah banyak dilakukan dalam bentuk program edukatif di lingkungan sekolah maupun perguruan tinggi. [6]. Edukasi yang dilakukan secara terstruktur dan interaktif terbukti mampu meningkatkan pemahaman, membentuk sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku sehat pada remaja seperti mampu mengendalikan dan mengontrol emosi. Pendekatan ini juga terbukti lebih efektif jika dilakukan melalui metode partisipatif, seperti diskusi kelompok, roleplay, dan simulasi kasus nyata, karena dapat menciptakan ruang aman bagi peserta untuk mengeksplorasi dan merefleksikan kondisi mentalnya sendiri [7].

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan mitra, adanya indikasi gangguan mental beberapa santri putra dari informasi yang diberikan oleh pengurus pondok. Hasil wawancara didapatkan bahwa beberapa masalah yang perlu segera diatasi antara lain: Kurangnya pengetahuan santri mengenai kesehatan mental sehingga menganggap bahwa kesehatan mental tidak penting. Tidak adanya kegiatan atau usaha

santri untuk dapat mengatasi gangguan kesehatan mental sehingga santri mengalihkan kegiatan pada hal-hal yang negatif seperti merokok, kurang semangat belajar dan begadang sampai larut malam. Belum pernah terpapar materi terkait kesehatan mental. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan bersama mitra, solusi yang ditawarkan adalah memberikan penyuluhan kesehatan mengenai kesehatan mental pada santri. Harapannya santri bisa mengelola dan mengendalikan emosi serta mampu menjaga kesehatan mental tetap stabil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan berupa materi kesehatan mental agar pemahaman santri lebih baik.

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara tatap muka dengan metode ceramah bertempat di masjid dengan responden berjumlah 62 santri. Kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan kepada santri mengenai berbagai isu penting khususnya tentang kesehatan mental remaja. Berikut rangkain kegiatan pengabdian masyarakat yang telah di susun oleh tim:



Pertama tahap persiapan: tim melakukan perizinan terlebih dahulu ketempat pengabdian yaitu pondok pesantren darusy syahadah boyolali putra. Perizinan awal komunikasi melalui media telephon kepada pengurus pondok putra, hasilnya disetujui oleh mitra untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode penyuluhan kesehatan mental. Kemudian dilanjutkan kesepakatan waktu pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan, jumlah peserta dan perlengkapan yang diperlukan saat acara. Setelah itu tim melakukan survey tempat atau ruangan yang akan dijadikan kegiatan pengabdian sekaligus mengecek perangkat pendukung seperti LCD, Proyektor, Stopkontak dll.

Kedua tahap pelaksanaan: kegiatan penyuluhan kesehatan mental pada santri putra di pondok pesantren darusy syahadah boyolali di laksanakan pada hari Sabtu, tanggal 23 Mei 2026, tepat pada pukul 15.30 - selesai. Jumlah peserta 62 santri putra. Penyampaian materi terkait konsep kesehatan mental, manfaat kesehatan mental, faktor yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, gejala kesehatan mental, tips untuk menjaga kesehatan mental dan cara untuk mencegah gangguan kesehatan mental. Setelah penyampaian materi sesi selanjutnya yaitu diskusi dan tanya jawab maupun sharing terkait kesehatan mental. Setelah sesi diskusi dan tanya jawab, kemudian tim pengabdi menanyakan terkait materi yang disampaikan kepada santri bertujuan untuk mengetahui sejauh mana santri memahami materi yang disampaikan oleh tim pengabdi.

Ketiga tahap evaluasi: setelah penyampaian materi dan diskusi sesi yang terakhir yaitu evaluasi kegiatan yang telah terlaksana. Bertujuan untuk menilai apakah kegiatan berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan bersama. Berdasarkan hasil evaluasi bahwa kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar tanpa adanya kendala, hanya sedikit kewalahan saat pengkondisian santri karena keterbatasan tim pengabdi. Alhamdulillah santri merasa senang, semangat dan antusias saat diberikan materi dan diskusi serta sharing terkait kesehatan mental yang dirasakan oleh santri putra.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan khususnya tentang kesehatan mental ini mengacu pada permasalahan pada santri putra yang ada di pondok pesantren darusy syahadah boyolali. Metode yang dipakai saat penyuluhan kesehatan yaitu dengan ceramah, disajikan dalam bentuk presentasi *power point* didukung dengan pemanfaatan laptop dan LCD untuk menayangkan materi dalam waktu terbatas. Setelah itu, dilanjutkan dengan sesi diskusi/tanya jawab. Materi pengabdian berisi tentang apa itu kesehatan mental, cara mengenali gangguan mental, dampak gangguan mental, mencegah gangguan mental dan cara menangani gangguan mental. Harapannya dengan kegiatan ini bisa memberikan perubahan perilaku dan kesadaran serta dampak positif kepada santri putra yaitu bisa meningkatkan pemahaman khususnya tentang kesehatan mental. Mampu menjaga kesehatan mental serta mencegah faktor resiko yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental pada santri. Mampu mengendalikan dan mengelola emosi dengan baik.

Kegiatan ini dapat membantu gejala yang mengganggu kesehatan mental seperti mengurangi stres, gangguan kecemasan, meningkatkan mood dan memberikan rasa pencapaian yang positif. Sebagai santri juga perlu menjaga pola makan yang sehat dan berimbang. Makan makanan bergizi dapat memberikan energi yang cukup untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Hindari mengonsumsi makanan cepat saji atau *junk food* yang dapat mempengaruhi suasana hati dan kesejahteraan secara keseluruhan. Mengatur waktu dengan baik dan mengambil istirahat yang cukup, santri dapat mengurangi risiko stress dan menjaga keseimbangan dalam kehidupan santri. Lebih lanjut, penting bagi santri untuk membangun hubungan sosial yang positif dan mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekatnya. Bekerjasama dengan keluarga, teman atau bahkan mencari bantuan dari profesional kesehatan mental dapat membantu mengatasi masalah yang santri hadapi dan merasa didukung secara emosional.



Gambar 1. Materi penyuluhan kesehatan mental

Tim pengabdian masyarakat memberikan materi kepada santri terkait kesehatan mental, dengan maksud dan tujuan untuk meningkatkan pemahaman santri agar lebih baik. Jika pemahaman santri semakin lebih baik maka akan berdampak pada sikap dan perilaku santri, sehingga pentingnya memahami tentang kesehatan khususnya kesehatan mental agar bisa lebih baik menjaga dan mengontrol emosi. Sebagaimana penelitian sebelumnya menyatakan bahwa edukasi kesehatan mampu merubah pola pikir remaja khususnya tentang kesehatan mental. Menjaga emosi secara kesadaran diri bisa menekan kestabilan ego yang muncul secara spontan. Maka meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental menjadi keharusan untuk mencegah hal yang tidak diinginkan. Seseorang yang kalah dengan keinginan dirinya akan berdampak yang tidak baik bahkan berpotensi sangat berbahaya. Membiasakan untuk berteman dengan yang baik agar bisa terpengaruh melakukan kebaikan. Salah satu faktor yang bisa mempengaruhi perilaku seseorang yaitu teman sebaya. Selain itu lingkungan juga bisa merubah sikap dan perilaku seseorang, dimana dia bersosial maka seperti itulah gambaran pola yang akan keluar dari dirinya.

Kebiasaan yang dialami oleh santri seperti merasa cemas, tidak semangat belajar, merasa lemas bahkan sulit berkomunikasi. Biasanya yang demikian menjadi salah satu tanda bahwa mengalami gangguan kesehatan mental. Hal ini dikarenakan faktor mental yang tidak sehat dalam dirinya belum bisa dikendalikan dengan baik sehingga berisiko pada perilaku negatif. Biasanya para remaja jika sudah tidak bisa dikontrol emosinya akan dialihkan kepada perilaku yang tidak sehat seperti merokok, minuman keras dan minuman yang beralkohol. Perilaku seperti ini seharusnya tidak terjadi dikalangan remaja karena akan berdampak yang kurang baik. [8]. Pentingnya edukasi kesehatan kepada remaja khususnya tentang kesehatan mental agar bisa mengatur pola emosi yang dihadapi. Semakin baik pengetahuan seseorang maka akan memiliki sikap dan perilaku yang bernilai positif.

Tim pengabdian memandu para santri untuk melakukan simulasi relaksasi dasar dan memberikan tips aplikatif sebagai langkah awal ketika menghadapi situasi yang kurang baik. Diantara tips tersebut yaitu mengendalikan dan mengontrol pola pikir untuk tetap positif thinking dan memiliki hubungan yang baik dengan orang di sekitar sehingga bisa saling memberikan dukungan satu sama lain. Setelah itu remaja diajarkan teknik sederhana yang dapat digunakan untuk mengendalikan emosi saat menghadapi situasi yang dianggap tekanan. Pengamatan lapangan didapatkan bahwa masa remaja lebih banyak mengalami yang demikian. Diantara faktornya yaitu kelebihan berfikir, artinya banyak beban pikiran menjadikan seakan tidak akan bisa dilakukan. Risiko yang akan terjadi diantaranya bisa menyebabkan stres, rasa takut berlebihan dan tubuh terasa lemas. Padahal kejadian seperti itu tidak direkomendasikan dan tidak baik bagi kesehatan tentunya akan merugikan diri-sendiri. [9]. Urgensi untuk selalu bisa positif thinking dalam setiap aktivitas dan apapun pekerjaan yang harus dilakukan jangan dijadikan beban pikiran yang berlebihan karena akan memicu terjadi stres dan rasa lemas, sehingga bisa berdampak pada aktivitas yang lainnya.



Gambar 2. Sesi diskusi, sharing dan tanya jawab.

Temuan lapangan saat melakukan wawancara dengan santri diketahui bahwa dirinya sering merasa gelisah atau tegang secara terus-menerus, padahal tidak terlalu memikirkan apa yang menjadi beban dari sekolah maupun pondok pesantren. Kadang merasa takut saat berada di kamar padahal banyak teman dan waktu masih siang. Hal seperti itulah yang perlu dicegah agar tidak sampai ada korban lagi pada santri lain. Pengalaman saat masuk sekolah ketika pelajaran dimulai kadang sulit untuk konsentrasi apa yang jelaskan oleh guru, padahal tidak sakit dan kondisi badan sangat baik.

Melihat kondisi remaja sekarang tidak cukup hanya menjalani studi pendidikan yang didapatkan di kelas, tentunya harus ada pelajaran ekstra untuk bisa menyokong pengetahuan remaja terkait kesehatan mental. Urgensi mempelajari kesehatan mental remaja dimulai semenjak berada di sekolah menengah pertama agar lebih siap dalam menghadapi permasalahan individu maupun sosial. Salah satu yang bisa meningkatkan pengetahuan remaja dengan edukasi kesehatan, terbukti bisa meningkatkan kemampuan dalam menghadapi personal remaja. Lebih ditekankan lagi setelah memahami materi tentang kesehatan mental maka harus bisa mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari seperti cara mengelola emosi.

Sebagai seorang santri yang berada di lingkungan pondok pesantren menjadi modal dasar untuk memupuk perilaku yang baik. Diantara beberapa faktor yang bisa mempengaruhi kesehatan mental yaitu lingkungan. Seseorang yang berada di lingkungan yang tidak baik serta bergaul dengan teman yang salah maka akan sangat cepat penularannya. Hal ini juga menjadi metode dalam menilai seseorang bisa dilihat dengan siapa dia berteman maka seperti itulah sifat, perilaku dan karakter orang tersebut. [10]. Pondok pesantren sebagai tempat menimba ilmu agama sekaligus mencetak generasi yang berakhlak mulia. Perlu ditingkatkan dan dikembangkan dalam pembelajarannya khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental. Hal ini menjadi latar belakang dengan adanya kejadian pada santri yang sering mengalami kecemasan, gelisah atau

tegang secara terus-menerus dan rasa takut yang tidak seperti biasanya, hal tersebut menjadi indikasi salah satu gejala gangguan kesehatan mental. Jika tidak dilakukan tindakan ataupun penanganan dengan segera maka akan menjadi permasalahan yang lebih serius. [11]. Pentingnya mempelajari dan memahami materi kesehatan mental agar bisa mencegah dan mengelola emosi. Selain santri yang terpapar materi terkait kesehatan mental, tentunya tidak kalah penting pengurus harus memahami cara menangani kasus gejala gangguan mental pada santri.

Kebiasaan remaja akan menjadikan sifat dan karakter individu dalam berperilaku termasuk tindakan yang negatif. Jika remaja senantiasa melatih mental yang sehat dengan sering bersosil, berinteraksi dengan sesama juga saling membantu maka akan menumbuhkan rasa untuk berbuat yang lebih. [12]. Mampu menyesuaikan dengan lingkungan termasuk parameter yang memiliki kesehatan mental bagus. Pentingnya untuk selalu berbaur dengan masyarakat sekitar agar bisa merasa kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap orang. Mengenali gejala ataupun tanda seseorang mengalami gangguan kesehatan mental secara umum bisa dilihat dari segi aktivitasnya. Jika sudah berbeda dengan biasanya bisa dipastikan ada masalah pada dirinya. Sebenarnya kesehatan mental bukan hanya pada saat kita mau tampil didepan umum kemudian gerogi, takut dan cemas. Lebih luas lagi tatkala kondisi tubuh kita terasa ada yang tidak nyaman seperti secara spontan langsung sakit kepala sebelah tanpa diketahui penyebabnya. [13].

Sesi terakhir kegiatan yaitu melakukan evaluasi dimulai dari pembukaan sampai kegiatan berakhir. Setelah dilakukan penilaian oleh tim di dapatkan bahwa dari segi peserta menyatakan sangat tertarik dan antusias serta memperhatikan dengan seksama materi yang diberikan. Kemudian waktu pelaksanaan sesuai seperti saat direncanakan, pengkondisian peserta agak sedikit susah karena keterbatasan petugas dan peserta yang sangat banyak sehingga agak merepotkan petugas. Terakhir yaitu hasil penilaian diketahui adanya peningkatan pemahaman dari peserta terhadap materi yang disampaikan. Salah satu metode evaluasi yang dilakukan kepada santri dengan cara bertanya secara langsung. Meskipun materi yang diberikan kepada santri telah menunjukkan adanya peningkatan pemahaman, namun tetap perlu diberikan kegiatan lanjutan untuk mampu memberikan kesadaran penuh dan kebiasaan dalam menjaga kesehatan mental bagi santri. Menurut [14] bahwa mengenal masalah kesehatan mental dan mengetahui upaya pencegahan serta penanganannya dapat menekan berlanjutnya masalah kesehatan mental yang lebih berat. Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapat dukungan dari institusi perguruan tinggi maupun pondok pesantren karena dapat menjalin hubungan kerjasama yang bisa memberikan kemaslahatan. Kesehatan mental salah satu aspek yang sangat penting bagi santri. Dengan menjaga kesehatan mental santri dengan baik, dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik, menjalin hubungan yang sehat, dan meraih kualitas hidup yang baik. Penting juga bagi santri untuk mengenali tanda-tanda gangguan mental dan mencari bantuan jika diperlukan. Dengan dukungan yang tepat, santri dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dalam aspek kesehatan mental. [15].

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan kesehatan mental pada santri dapat di simpulkan bahwa adanya peningkatan pemahaman santri tentang kesehatan mental menjadi lebih baik, yang sebelumnya tidak pernah terpapar oleh materi tentang kesehatan mental sehingga memberikan ilmu baru untuk bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, dan juga bisa mengendalikan dan mengelola emosi serta mampu mencegah perilaku yang kurang baik.

Saran dari kami khususnya kepada para santri hendaknya harus lebih meningkatkan belajarnya terutama terkait dengan kesehatan mental, karena kesehatan sebagai kebutuhan primer bagi setiap orang yang harus dijaga dengan baik termasuk kesehatan mental agar bisa mengelola dan mengendalikan emosi serta mencegah sesuatu yang tidak baik. Tetap perlu diberikan kegiatan lanjutan untuk mampu memberikan kesadaran penuh dan kebiasaan dalam menjaga kesehatan mental bagi santri.

Ucapan Terima Kasih

Pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan, dengan ini tim mengucapkan terima kasih kepada pengasuh pondok pesantren darusy syahadah boyolali dan seluruh guru, ustadz dan pengurus yang telah memberikan izin dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih khusus kepada seluruh santri yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini semoga memberikan banyak manfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization. (2021). Adolescent Mental Health: Key Facts. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
- [2] Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. <https://qcmhr.org/wp-content/uploads/2023/02/I-NAMHS-Report-Bahasa-Indonesia.pdf>.
- [3] Rahmadani, E. (2022). Model penyuluhan interaktif dalam meningkatkan pemahaman isu kesehatan jiwa remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 14(3), 189–197. <https://doi.org/10.22146/jpk.14.3.189>.
- [4] Sari, I. P., & Hidayat, R. (2023). Intervensi edukasi kesehatan mental: Studi kuasi-eksperimen pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 11(1), 25–34. <https://doi.org/10.22219/jip.v11i1.2581>.
- [5] Pobas D V, Mokola R, Nayoan C, Berek N. (2025). Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Remaja Melalui Penyuluhan Interaktif Di Stikes Maranatha Kupang.” *Compromise Journal: Community Proffesional Service Journal* 3(3):01–10. Doi: <https://doi.org/10.57213/Compromisejournal.V3i3.806>.
- [6] Ilzana T M, Adelaidey A N, Rambe I E, Rifhan Z, Jayalie V F, Sulviani N. (2024). Edukasi dan Konseling Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa. Volume 1, No 02. *E-ISSN 3032-3282*. Marsipature Hutanabe: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://jurnal.devitara.or.id/index.php/abdimas>.
- [7] Atika R A, Safirza S, Elmiyati, Riezky A K, Pratama K, Andriaty S N, Raisah P. (2024). Deteksi Dini dan Edukasi Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja. Vol. 8 No. 1. p-ISSN: 2580-3492. e-ISSN: 2581-0162 Surya Abdimas. DOI: <https://doi.org/10.37729/abdimas.v8i1.3600>. <http://jurnal.umpwr.ac.id/index.php/abdimas/index>.
- [8] Devita Y, Erlin F, Nita Y, Puswati D, Saputra R. (2026). Edukasi Kesehatan Jiwa Remaja Melalui Pendekatan Promotif dan Preventif Berbasis Sekolah. Vol. 6, No. 1, E-ISSN 2797-2887, *Jurnal Abdimas Indonesia*. <https://dmi-journals.org/jai/>. <https://doi.org/10.34697/jai.v6i1.2539>.
- [9] Ruimassa, A. A. (2023). Memahami Psikologi Perkembangan Remaja sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral yang Peka Kesehatan Mental Remaja. *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani*, 7(2). <https://doi.org/10.30648/dun.v7i2.845>.
- [10] Ariyanti, T. D. (2022). Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 6. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v7i2.53>.
- [11] Prasetyo, A. E. (2021). Edukasi Mental Health Awareness Sebagai Upaya untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja Dimasa Pandemi. *Journal of Empowerment*, 2(2), 261. <https://doi.org/10.35194/je.v2i2.1757>.
- [12] Kirana, W., Anggreini, Y. D., & Litaqia, W. (2022). Faktor Risiko yang Memengaruhi Gangguan Jiwa. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 4. <https://doi.org/10.53399/knj.v4i0.177>.
- [13] Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dan Faktor yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1). <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6>.
- [14] Mawaddah N & Prastya A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. (*Improving Adolescent Mental Health Through Stimulation of Psychosocial Development in Adolescents*). Volume 2 Issue 2, Agustus 2023, pp 115-125, e-ISSN: 2964-6243, p-ISSN: 2964-6308. DEDIKASI SAINTEK: *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i.180>.
- [15] Farika S A, Mirza M N, Romas A N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. Volume 1. Nomor 1. Edisi Juni 2024. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan. Menara Science Indonesia*. <https://doi.org/10.70109/jupenkes.v1i1.10>.