

Edukasi Kesehatan Mental Remaja di Pondok Pesantren Pesawat Kulonprogo Yogyakarta

¹Hodiri Adi Putra, ²Norra Hendarni Wijaya

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, Indonesia

Corresponding Author: [¹hodiriadiputra12@gmail.com](mailto:hodiriadiputra12@gmail.com)

ABSTRACT

Kesehatan mental khususnya pada remaja menjadi masalah yang tidak tabu lagi karena dimasa tersebut termasuk masa yang unik dari periode transisi di mana individu mengalami perubahan secara fisik maupun psikologis dari seorang anak menuju dewasa. Manfaat dan pentingnya bagi remaja untuk mengetahui dan memahami kesehatan mental dengan baik agar bisa mengendalikan dan mengontrol emosi. Penanganan yang salah atau kurang tepat akan berakibat yang kurang menyenangkan bahkan dapat berakibat buruk bagi kesehatan remaja. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman santri dan agar lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Metode kegiatan ini dilakukan dengan memberikan edukasi kepada santri tentang kesehatan mental secara tatap muka di aula dengan jumlah peserta 164 santri. Kegiatan dimulai mulai dari pukul 20.00-22.00. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner baku dilakukan uji *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui pengetahuan santri tentang kesehatan mental. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman santri secara signifikan tentang kesehatan mental. Sarannya tetap perlu diberikan kegiatan lanjutan untuk mampu memberikan kesadaran penuh dan kebiasaan dalam menjaga kesehatan mental bagi remaja.

Kata Kunci: Edukasi, Kesehatan Mental, Remaja, Pondok Pesantren

PENDAHULUAN

Kesehatan mental termasuk bagian yang sangat penting dalam kesejahteraan individu, terutama pada usia remaja yang rentan terhadap tekanan hidup dan perkembangan emosional. Data dari berbagai sumber menunjukkan prevalensi yang signifikan dari gangguan kesehatan mental di kalangan anak-anak dan remaja, dengan dampak yang serius seperti peningkatan kasus bunuh diri. Di Indonesia sendiri, prevalensi gangguan kesehatan mental juga cukup tinggi, menunjukkan pentingnya edukasi tentang kesehatan mental sejak dini (Farika dkk., 2024). Masa remaja sebagai masa yang sulit karena peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Perubahan fisik dan psikologis pada remaja akan mempengaruhi kesehatan mental remaja itu sendiri. Upaya-upaya pencegahan gangguan mental pada remaja terus dilakukan salah satunya dengan edukasi tentang kesehatan mental pada remaja (Indaria dkk., 2023).

World Health Organization (2012) memaparkan bahwa anak muda di zaman milenial ini rentan terkena masalah gangguan mental. Hal tersebut disebabkan pada masa remaja banyak mengalami perubahan yang terjadi dalam diri dan penyesuaian yang terjadi secara psikologis, emosional, serta finansial. Tidak hanya perubahan itu saja, perubahan yang terjadi dalam perkembangan teknologi juga sangat berperan besar kepada kesehatan mental anak dan remaja di masa muda. Contohnya adalah penggunaan sosial media yang menciptakan gaya hidup yang terlihat ideal di sosial media namun tidak seindah kenyataan. Hal tersebut dapat menyebabkan tekanan besar terhadap pikiran generasi muda.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Angka bunuh diri di Indonesia juga terus meningkat hingga mencapai 1,6 - 1,8 tiap 100.000 633 penduduk. Adapun kejadian bunuh diri tertinggi berada pada kelompok usia remaja dan dewasa muda (15 – 24 tahun). Fenomena bunuh diri di Indonesia meningkat pada kelompok masyarakat yang rentan terhadap sumber tekanan psikososial yaitu pengungsi, remaja, dan masyarakat sosial ekonomi rendah (World Health Organization, 2012). Laporan terbaru tahun 2022 Angka penderita gangguan mental di Indonesia terus meningkat secara signifikan dari tahun ke tahun. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi penderita gangguan mental emosional pada penduduk usia dibawah 15 tahun, mengalami kenaikan dari 6,1 % atau sekitar 12 juta penduduk, meningkat menjadi 9,8% atau sekitar 20 juta penduduk (Riskesdas, 2022).

Temuan lainnya terkait gangguan mental juga diperoleh dari hasil survei oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10 – 17 tahun di Indonesia. Dari hasil survei tersebut menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Remaja dalam kelompok ini adalah remaja yang terdiagnosis dengan gangguan mental sesuai dengan panduan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi Kelima (DSM-5) yang menjadi panduan penegakan diagnosis gangguan mental di Indonesia. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5%. Meskipun pemerintah sudah meningkatkan akses ke berbagai fasilitas kesehatan, akan tetapi hanya sedikit remaja yang mencari bantuan professional untuk masalah kesehatan mental mereka. Hanya berjumlah 2,6% dari remaja yang memiliki masalah kesehatan mental menggunakan fasilitas kesehatan mental atau konseling untuk membantu mereka mengatasi masalah emosi dan perilaku mereka (Gloria, 2022).

Informasi yang diberikan oleh pengurus pesantren dan temuan yang ada dilapangan diketahui adanya indikasi gangguan mental dari beberapa santri seperti gangguan kecemasan pada santri, mengalami kekhawatiran dan ketakutan berlebih terhadap berbagai hal, perasaan sedih dan kehilangan minat serta sulit mengontrol emosi, juga mudah marah dan frustrasi. Masalah tersebut harus segera dilakukan penanganan yang lebih lanjut kepada mereka, selain pembinaan juga pendekatan secara rutin dengan melakukan konseling untuk mencegah perilaku negatif. Berdasarkan studi pendahuluan melakukan analisa dilakukan dengan mitra, terdapat beberapa masalah yang perlu segera diatasi antara lain: Kurangnya pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental sehingga menganggap bahwa kesehatan mental itu kurang penting, tidak adanya kegiatan atau usaha remaja untuk dapat mengatasi gangguan kesehatan mental sehingga remaja mengalihkan kegiatan pada hal-hal yang negatif seperti kenakalan remaja, minum minuman yang beralkohol. Berdasarkan hasil diskusi dan analisa yang dilakukan bersama mitra, solusi yang ditawarkan adalah memberikan pendidikan kesehatan mengenai kesehatan mental pada remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran serta kemauan remaja menjaga kesehatan mental termasuk upaya pencegahan gangguan mental pada remaja.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mengambil bentuk edukasi kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat, khususnya para santri, melalui metode ceramah serta berbagi pembahasan mengenai berbagai isu penting, terutama kesehatan mental remaja. Sebanyak 164 santri turut serta sebagai responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dengan skala Likert untuk mengukur tingkat pengetahuan, dan data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif untuk memahami pemahaman santri tentang kesehatan mental. Alur pelaksanaan kegiatan ini dapat dilihat pada Gambar 1, yang memvisualisasikan tahapan-tahapan yang dilakukan.



Gambar 1 tahapan kegiatan pengabdian masyarakat

Tahap persiapan diawali dengan tim pengabdi mengurus perizinan kepada mitra dan menyepakati waktu pelaksanaan. Selanjutnya, dilakukan survei lokasi serta pengecekan kelengkapan perangkat pendukung seperti LCD proyektor dan stopkontak, serta memastikan jumlah audiens yang akan hadir. Kegiatan inti kemudian dilaksanakan pada Kamis, 16 Oktober 2025, mulai pukul 20.00 di Pondok Pesantren Pesawat, Kulonprogo, Yogyakarta. Metode yang diterapkan adalah ceramah, yang didahului dengan pengantar mengenai topik kesehatan mental. Sebelum materi utama disampaikan, terlebih dulu dilakukan pre-test menggunakan kuesioner untuk mengukur pengetahuan awal santri. Setelah itu, tim pengabdi memberikan edukasi mendalam mengenai kesehatan mental.

Berlanjut ke sesi diskusi dan post-test, dimana setelah penyampaian materi dan pre-test, dibuka forum tanya jawab serta berbagi pengalaman seputar isu kesehatan mental. Sesi interaktif ini kemudian ditutup dengan pelaksanaan post-test untuk mengukur pemahaman santri pasca-edukasi. Pada tahap evaluasi, kegiatan dinilai untuk memastikan kelancarannya sesuai rencana. Hasilnya menunjukkan kegiatan berjalan lancar meskipun tim sempat sedikit kewalahan dalam mengkondisikan santri karena jumlah personel yang terbatas. Alhamdulillah, para santri menyambut dengan antusiasme tinggi, terlihat dari kesenangan dan semangat mereka selama penerimaan materi serta sesi diskusi. Evaluasi juga mengukur peningkatan pengetahuan santri melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test, yang menunjukkan adanya kemajuan pemahaman setelah diberikan edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan sosialisasi ini merujuk pada permasalahan yang melatarbelakangi melakukan pengabdian di Pondok Pesantren Pesawat Kulonprogo Yogyakarta yaitu upaya meningkatkan kesehatan mental remaja. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Surya Global Yogyakarta. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari kamis, tanggal 16 Oktober Tahun 2025 di aula, dimulai pada pukul 20.00 sampai selesai. Peserta kegiatan pengabdian ini diikuti oleh santri sebanyak 164 orang. Peralatan pendukung untuk kegiatan pengabdian ini adalah LCD/proyektor, laptop dan fotocopy materi. Dengan peralatan tersebut diharapkan proses pengabdian dapat berjalan dengan lancar. Persiapan peralatan juga

Kareba: Jurnal Inovasi dan Pemberdayaan Masyarakat

Hodiri Adi Putra, Norra Hendarni Wijaya

melibatkan bantuan dari 3 mahasiswa. Tidak hanya itu, terdapat juga 2 orang pemateri yang memberikan sosialisasi terkait kesehatan mental.

Kegiatan pengabdian diawali *pre-test* terlebih dahulu dengan bantuan instrumen berupa kuesioner yang telah dibuat oleh tim pengabdian masyarakat tujuannya untuk mengetahui sejauh mana pemahaman santri tentang kesehatan mental. Hasil pre-test dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Pre-Test Pengetahuan Santri Tentang Kesehatan Mental

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	44	26,8%
Cukup	53	32,3%
Kurang	67	40,9%
Jumlah	164	100%

Diketahui bahwa hasil *pre-test* mayoritas santri mempunyai tingkat pengetahuan kurang. Artinya bahwa tingkat pengetahuan santri tentang kesehatan mental butuh penjelasan lebih lanjut untuk bisa meningkatkan pengetahuan santri. Tim pengabdi berinisiatif memberikan edukasi kesehatan terkait kesehatan mental untuk meningkatkan pengetahuan santri khususnya di Pondok Pesantren Pesawat Kulonprogo Yogyakarta agar mereka lebih baik dan bisa mengontrol dirinya sendiri serta bisa melatih emosional.

Setelah dilakukan *pre-test* kemudian tim pengabdi memberikan edukasi kesehatan terkait kesehatan mental kepada para santri bertujuan untuk bisa meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental (Gambar 1). Pemaparan materi dilakukan secara terbuka agar santri merasa lebih rileks dan nyaman saat memperhatikan materi yang disampaikan dan pemateri juga membuka sesi pertanyaan terkait pengisian kuesioner saat *pre-test* sehingga ada respon atau pertanyaan dari audiens. Reaksi para audiens sangat aktif dan antusias dalam memperhatikan dan bertanya saat pemaparan materi. Penting untuk menghidupkan suasana saat edukasi agar audiens tidak merasa jemu atau bosan saat menyimak materi.

**Gambar 1** Edukasi Kesehatan Mental

Tim pengabdian masyarakat memberikan edukasi terkait kesehatan mental remaja, dengan maksud dan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman santri agar lebih baik. Jika tingkat pengetahuan santri semakin baik maka akan berdampak pada sikap dan

perilaku santri, sehingga pentingnya punya pengetahuan tentang kesehatan khususnya kesehatan mental agar bisa lebih baik menjaga dan mengontrol emosi diri kita sendiri. Setelah diberikan edukasi maka tim pengabdi akan melakukan *post-test* kepada santri tujuannya apakah pengetahuan dan pemahaman siswa semakin baik dan atau sama seperti sebelumnya.

Tabel 2 Post-Test Pengetahuan Santri Tentang Kesehatan Mental

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	148	90,2%
Cukup	16	9,8%
Kurang	0	0%
Jumlah	164	100%

Hasil *pos-test* pada tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan santri tentang kesehatan mental setelah diberikan edukasi semakin meningkat secara signifikan. Mereka yang memiliki tingkat pengetahuan kategori baik berada pada posisi paling banyak. Bahkan dalam hasil pengujian dan penilaian beberapa santri mendapatkan nilai sempurna. Sedangkan mereka yang memiliki tingkat pemahaman cukup sangat sedikit dan tingkat pemahaman kurang tidak ada. Metode edukasi sangat baik dilakukan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman santri, serta didukung dengan pemberian edukasi dilakukan pendekatan secara partisipatif sehingga para santri lebih antusias dan memperhatikan dengan seksama terkait materi yang disampaikan. Hasil ini menyatakan bahwa ada perubahan pemahaman santri tentang kesehatan mental. Perubahan ini menunjukkan tingkat pengetahuan santri Pondok Pesantren Pesawat Kulonprogo Yogyakarta yang semakin baik khususnya tentang materi kesehatan mental.

Remaja yang memiliki pengetahuan atau informasi mengenai kesehatan mental akan memiliki sikap untuk mampu menjaga kesehatan mental dirinya maupun teman sebayanya. Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat Praharso dkk. (2020) bahwa pengetahuan tentang pentingnya kesehatan mental berdampak pada peningkatan pengetahuan umum seperti memicu perilaku preventif untuk mencegah gangguan mental, upaya mencari pertolongan dan perawatan, mengetahui tentang strategi pertolongan mandiri yang efektif untuk masalah yang ringan, serta memiliki skill atau keterampilan pertolongan pertama untuk memberikan support kepada orang lain yang mengalami gangguan mental atau berada dalam kondisi krisis kesehatan mentalnya.

Kesehatan mental peserta didik dipengaruhi oleh perkembangan sosial emosional peserta didik disekolah. Pemahaman pimpinan sekolah dan guru-guru (terutama guru BK atau konselor) tentang kesehatan mental sangatlah penting. Pimpinan dan para guru secara sinergi dapat menciptakan lingkungan kehidupan sekolah yang positif (fisik, emosional, sosial, maupun moral spiritual) untuk perkembangan kesehatan mental para siswa dan siswinya. Disamping itu mereka dapat memantau gejala gangguan mental yang dapat diatasi sedini mungkin. Mereka dapat memahami masalah mental yang dapat diatasi sendiri dan mana seyogyanya dirujuk kepara ahli yang lebih professional (Kholid dkk., 2022).

Psikoedukasi dalam kegiatan ini juga memiliki pengaruh atau dampak pada perubahan pemahaman remaja terkait isu-isu kesehatan mental, terbukti dari hasil pengisian *pre-test* dan *post-test* yang menjelaskan bahwa pemahaman remaja menjadi lebih baik setelah mendapatkan pemaparan materi. Serupa dengan pendapat Ariyanti (2022) salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan terkait *mental health literacy* dapat dilakukan dengan intervensi psikologi berupa psikoedukasi. Psikoedukasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk

meningkatkan interpretasi atau keahlian sebagai upaya menghindari kemunculan penyebaran masalah kesehatan mental dalam kelompok, komunitas, atau kelompok serta meningkatkan interpretasi terhadap keluarga tentang hambatan yang dialami seseorang setelah menerima psikoterapi. Berkaitan dengan hal psikoedukasi, didukung oleh pendapat Prasetyo (2021) bahwa kesehatan mental remaja dapat dijaga dengan kegiatan pembekalan mengenai kesehatan mental, pendampingan remaja oleh seorang yang wawasannya lebih luas dan berempati terhadap kesehatan mental remaja dan penyuluhan mengenai kesehatan mental.



Gambar 2 Dokumentasi Bersama Penutupan Kegiatan

Sebagaimana pengabdian sebelumnya yang ditulis oleh Xiong dkk. (2020) bahwa supaya mencapai jiwa yang sehat diperlukan usaha dan waktu untuk mengembangkan dan membinanya. Jiwa yang sehat dikembangkan sejak bayi hingga dewasa ,dalam berbagai tahapan perkembangan. Pengaruh lingkungan terutama keluarga sangat penting dalam membina kesehatan mental mereka. Untuk menghadapi masa pandemi bagi remaja diperlukan pengalihan perhatian kepada kegiatan - kegiatan yang lebih produktif yang dinilai dapat mengurangi kecemasan dan membuat remaja merasa tidak terbebani. Orang tua mempunyai peranan penting dimana mereka harus dapat berperan menjadi teman bagi remaja dengan memberikan ruang untuk terbuka soal perasaan yang mereka rasakan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi kesehatan dapat di simpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan 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 emosi dan mencegah perilaku yang kurang baik. Sebaiknya tetap perlu diberikan kegiatan lanjutan untuk mampu memberikan kesadaran penuh dan kebiasaan dalam menjaga kesehatan mental bagi remaja khususnya bagi para santri, karena kesehatan sebagai kebutuhan primer oleh setiap orang yang harus dijaga

Kareba: Jurnal Inovasi dan Pemberdayaan Masyarakat
Hodiri Adi Putra, Norra Hendarni Wijaya

dengan baik termasuk kesehatan mental agar bisa mengendalikan emosi dan mencegah sesuatu yang tidak baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada mitra khususnya kepada pondok pesantren pesawat kulonprogo yogyakarta yang telah bersedia menjadi mitra pengabdian dengan memberikan dukungan berupa tempat/lokasi pengabdian. Terima kasih juga kepada tim yang telah sudi membantu jalannya kegiatan pengabdian.

REFERENSI

- 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>
- Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi kesehatan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.70109/jupenkes.v1i1.10>
- Gloria. (2022, 24 Oktober). *Hasil survei I-NAMHS: Satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental*. Universitas Gadjah Mada. <https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalahkesehatanmental>
- Indaria, Asrib, Y., Aminac, T., & Rizzal, A. F. (2023). Peer education: Kesehatan mental remaja untuk pencegahan gangguan mental remaja di Desa Ngadas. *Journal of Health Innovation and Community Service*, 2(2), 64-69. <https://doi.org/10.54832/jhics.v2i2.155>
- Kholid, L. F., Supriadi, Andri, M., Syarifudin, A., Erviyanti, T., & Oktavianti, V. (2022). Pembinaan kesehatan mental remaja di MTS Ngalaban Desa Bendet Kecamatan Diwek Jombang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.32492/dimas.v1i1.522>
- Praharsa, N. F., Pols, H., & Tiliopoulos, N. (2020). Mental health literacy of Indonesian health practitioners and implications for mental health system development. *Asian Journal of Psychiatry*, 54, Article 102168. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102168>
- 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>
- World Health Organization. (2012). *Mental health atlas 2011*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., & Phan, L. (2020). Impact of COVID-19 outbreak on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55-64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>