

Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Sirojul Ulum As-Sarqowi Malang

Muhammad Hilal, Abdul Wahid Purnama

Universitas Al-Qolam Malang, Indonesia,

hilal@alqolam.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental remaja merupakan aspek krusial dalam mendukung keberhasilan akademis, namun perhatian terhadap isu ini di lingkungan pesantren masih sangat minim. Penelitian pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan literasi kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Sirojul Ulum As-Sarqowi, Gondanglegi, Malang. Metode pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui tiga tahapan utama: persiapan, pelaksanaan sosialisasi dengan metode ceramah interaktif dan permainan edukatif "Botak-Batuk-Batik", serta pelaporan dan evaluasi. Kegiatan ini melibatkan 40 peserta yang terdiri dari santri usia SMP-SMA dan pengurus pesantren, serta berkolaborasi dengan Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIKR) Universitas Al-Qolam. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa integrasi ceramah dan permainan edukatif efektif mengurangi kejenuhan sekaligus mempermudah pemahaman santri mengenai pengelolaan stres dan pengenalan gejala gangguan mental. Simpulan dari program ini menegaskan bahwa pendekatan yang interaktif berhasil membentuk kesadaran awal santri dan membuka peluang kerja sama berkelanjutan antara pesantren dengan profesional atau lembaga eksternal di bidang pemberdayaan remaja untuk optimalisasi proses belajar santri.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Santri, Pesantren, Ceramah Interaktif, Permainan Edukatif.

Abstract

Adolescent mental health is a crucial aspect of academic success, yet attention to this issue within Islamic boarding schools (pesantren) remains severely limited. This community service project aims to enhance mental health awareness and literacy among students (santri) at Sirojul Ulum As-Sarqowi Pesantren in Gondanglegi, Malang. The intervention method was executed in three primary stages: preparation, implementation of social advocacy utilizing interactive lectures and the "Botak-Batuk-Batik" educational game, and evaluation. The program engaged 40 participants, including junior and senior high school-aged santri and school administrators, in collaboration with the Youth Counseling and Information Center (PIKR) of Universitas Al-Qolam. The results demonstrate that integrating interactive lectures with educational games effectively mitigated boredom while facilitating the students' understanding of stress management and identification of mental health disorders. In conclusion, this interactive approach successfully fostered initial mental health awareness among students and established a foundation for sustainable collaboration between the pesantren and external youth empowerment organizations to optimize the students' learning process.

Keywords: Mental Health, Santri, Pesantren, Interactive Lecture, Educational Games.

PENDAHULUAN

Pendidikan dan kesehatan mental tidak bisa dipisahkan. Hal ini karena kesehatan mental terbukti mendukung prestasi siswa. Sebaliknya, anak didik dengan masalah mental cenderung terhambat proses belajarnya dan, oleh karenanya, prestasinya cenderung rendah. Beberapa studi sudah membuktikan hal ini (Brännlund dkk., 2017; Mukarom & Daeli, 2023). Ini di satu sisi. Di sisi lain, guru yang kesehatan mentalnya terjaga dan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental terbukti menyokong kenaikan capaian belajar siswa (Gray dkk., 2017, hlm. 207).

Kenyataannya, masalah mental di kalangan remaja akhir-akhir ini cukup tinggi dan trennya cenderung meningkat. Laporan oleh Indonesia-National Adolescent Mental Health Survei (2022, hlm. 27) menyatakan bahwa satu dari tiga (34,9%) remaja berusia 10-19 tahun di Indonesia mengalami masalah mental, dengan kecemasan (*anxiety*) sebagai salah satu gejalanya. Sementara itu, masalah mental dengan gejala depresi dialami oleh remaja Indonesia sebanyak 27,86% (Purborini dkk., 2021, hlm. 1441), yang bisa dinyatakan bahwa 3 dari 10 remaja mengalami masalah mental. Survei lebih belakangan dilakukan oleh Suryaputri dkk (2021, hlm. 93) yang menyatakan bahwa 5,1% remaja awal dan 5,6% remaja akhir mengalami masalah mental berupa depresi. Permasalahan mental di kalangan remaja ini diprediksi akan semakin besar jumlahnya jika dilihat berbagai faktor yang berkontribusi pada tiap gejalanya.

Selain itu, permasalahan kesehatan mental di sekolah pada umumnya belum mendapat perhatian memadai oleh para pengelolanya. Untuk menyebut salah satu indikasinya, jumlah guru BK (Bimbingan dan Konseling) di sekolah-sekolah Indonesia sangatlah terbatas. Data Kemendikbud (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan) tahun 2023 menyebutkan bahwa guru BK di Indonesia hanya tersedia 25.000 orang untuk lebih dari 28.000 sekolah di seluruh negeri (Rahiem, 2024). Dengan demikian, banyak siswa sekolah yang memiliki permasalahan psikologis tidak tertangani dengan baik sehingga menghambat proses belajarnya di sekolah. Meski guru BK adalah amanat undang-undang, sebagaimana tertuang dalam Permendikbud (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan) RI Nomor 111 Tahun 2014, namun masih banyak sekolah yang kesulitan menerapkannya.

Sebagai lembaga pendidikan tradisional, pesantren pada umumnya tidak memiliki guru BK yang memiliki tugas-tugas tertentu sebagaimana di sekolah, namun peran-peran guru BK tersebut terkadang diemban oleh pihak tertentu yang terdapat dalam pesantren. Pondok Pesantren Suryalaya, misalnya, memanfaatkan amaliah tarekat sebagai media bimbingan dan konseling (Mardjun, 2022). Pondok Pesantren Nurul Jadid juga membuat program bimbingan dan konseling dengan menjadikan Wali Asuh sebagai pengembannya (Imami dkk., 2023). Namun, tidak ada laporan komprehensif tentang bagaimana praktik bimbingan dan konseling secara umum dilakukan di pesantren, meskipun kesadaran akan pentingnya praktik tersebut sudah dinyatakan oleh banyak pihak (Fachrurrazi dkk., 2023; Huda & Luailik, 2023; Loama & Basuki, 2024).

Bisa dibilang, sudah ada beberapa kegiatan pengabdian yang mengangkat isu ini di berbagai kesempatan. Ini karena isu kesehatan mental bagi remaja sudah menjadi perhatian banyak orang di Indonesia. Sebagian besar kegiatan itu diselenggarakan di sekolah formal, baik sekolah di bawah Kemdikdasmen (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah) seperti SMP dan SMA maupun sekolah di bawah Kemenag (Kementerian Agama) seperti MTs dan MA. Meski semua kegiatan pengabdian itu menggunakan kata kunci ‘penyuluhan’, ‘sosialisasi’, atau ‘edukasi’, namun titik tekan masing-masing berbeda-beda dan bisa jelaskan secara kategorial.

Sebagian kegiatan pengabdian itu menitiktekan satu aspek penting kesehatan mental, seperti manajemen stres dan kecemasan (Ningrum & Rosanti, 2025), aspek positif diri (Insiyah & Caturini, 2024), atau penggunaan media sosial secara bijak (Kurniawati dkk., 2021). Satu buah kegiatan menekankan pemanfaatan aplikasi kesehatan mental bernama Riliv (Indriani, 2024). Satu buah lagi menekankan penggunaan paradigma psikologi Islami dalam menguatkan kesehatan mental remaja sekolah (Muhammad dkk., 2025). Selebihnya, semua kegiatan lainnya hanya menyebarkan pentingnya kesehatan mental bagi remaja (Ariantini dkk., 2024; Juniarti dkk., 2025; Kala & Zamli, 2025; Mahmud dkk., 2023; Mutmainnah & Malka St, 2025; Nasution dkk., 2025; Putra & Wijaya, 2025; Surani dkk., 2024; Ulfa Hrp dkk., 2024).

Daftar publikasi terhadap kegiatan pengabdian bertema kesehatan mental di lingkungan sekolah sebenarnya berjumlah lebih banyak lagi, namun kategorisasi yang dilakukan di atas kiranya sudah menggambarkan tipologi kegiatannya. Yang perlu diuraikan dengan lebih terperinci lagi di sini adalah kegiatan serupa di lingkungan pesantren. Berdasarkan penelusuran di Google Scholar dengan teknik Boolean Operators, dengan kata kunci “allintitle: mental+pesantren”, hanya terdapat tujuh kegiatan pengabdian bertema kesehatan mental di pesantren. Enam di antaranya melakukan sosialisasi kesehatan mental di pesantren (Fatmawati dkk., 2024; Helti dkk., 2025; Khusnia dkk., 2025; Mulyanti dkk., 2025; Rini dkk., 2024; Setiawati dkk., 2025), sedangkan satu sisanya dilakukan di sebuah sekolah berbasis pesantren (Juniarti dkk., 2025). Tidak terdapat publikasi kegiatan pengabdian jika digunakan kata kunci lain. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian bertema sosialisasi kesehatan mental di lingkungan pesantren masih sangat sedikit dan belum menjadi perhatian banyak orang. Selain itu, sebagaimana bisa dilihat dalam tujuh publikasi di atas, semuanya diterbitkan pada tahun 2024 serta 2025 dan tidak ada satu pun di tahun-tahun sebelumnya, membuktikan bahwa perhatian terhadap pentingnya kesehatan mental bagi para santri masih menjadi “barang baru” dan hanya belakangan ini saja mulai mendapat perhatian orang. Minimnya jumlah publikasi kegiatan pengabdian bertema kesehatan mental di pesantren, sebagaimana bisa dilihat di atas, menjadikan rencana kegiatan ini punya nilai penting untuk dilanjutkan.

Mempertimbangkan fakta di atas, kegiatan ini akan dilaksanakan di Pondok Pesantren Sirojul Ulum As-Sarqowi Gondanglegi sebagai upaya menanggapi seruan akan pentingnya kesehatan mental bagi para pelajar di atas, khususnya bagi para santri. Pesantren ini dipilih karena beberapa alasan. *Pertama*, santri-santrinya adalah para pelajar berusia SMP dan SMA yang dalam

teori demografi terkini dikenal sebagai Generasi Z dan Generasi Alfa. Sebagaimana diketahui bersama, dua generasi ini adalah *digital native* yang menurut studi punya kerentanan gangguan mental lebih besar ketimbang generasi sebelumnya. *Kedua*, para santri di pesantren ini memiliki latar belakang keluarga bermacam-macam. Sebagian di antaranya adalah anak-anak yang orang tuanya bercerai.

Kegiatan ini dirancang dengan tujuan untuk memberikan kesadaran pentingnya kesehatan mental kepada para santri Pondok Pesantren Sirojul Ulum As-Sarqowi, terutama dalam proses belajar mereka di pesantren dan sekolah, dan melibatkan pihak eksternal dalam proses sosialisasi pentingnya kesehatan mental bagi para santri di Pondok Pesantren Sirojul Ulum As-Sarqowi Gondanglegi. Dengan beberapa tujuan tersebut diharapkan agar kegiatan ini bisa menjadi langkah awal bagi para santri untuk menyadari pentingnya kesehatan mental dalam proses belajar mereka di pesantren, sehingga mereka bisa belajar dengan optimal sesuai dengan kebutuhan mereka untuk menjalani kehidupan mereka setelah lulus dari pesantren nanti.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Sirojul Ulum As-Sarqowi Sepanjang. Pesantren ini dipilih karena memiliki sejumlah santri dengan latar belakang yang beragam, mayoritas berasal dari keluarga ekonomi menengah-bawah, serta sebagian berasal dari keluarga terpisah (*broken home*). Waktu pelaksanaannya adalah bulan Januari. Peserta kegiatan ini adalah para santri di pondok pesantren tersebut. Sebagian besar santri di pondok pesantren tersebut adalah anak-anak usia SMP. Sebagian kecilnya adalah siswa usia SMA.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan tahapan-tahapan berikut ini. (1) Tahap persiapan, yang meliputi tahap penyusunan laporan, komunikasi awal dengan lembaga mitra, penyusunan materi sosialisasi, dan pengiriman surat-surat kepada beberapa pihak kepentingan, seperti pemateri. (2) Tahap pelaksanaan, yang meliputi kegiatan sosialisasi kesehatan mental kepada para santri di Pondok Pesantren Sirojul Ulum As-Sarqowi dengan metode ceramah dan permainan edukatif. (3) Tahap pelaporan dan evaluasi, yang meliputi tahap penyusunan laporan kegiatan pengabdian sebagai bentuk tanggung jawab terhadap berbagai pihak yang berkepentingan atas terlaksananya kegiatan ini.

PEMBAHASAN

Profil Pondok Pesantren Sirojul Ulum As-Sarqowi

Pondok Pesantren Sirojul Ulum As-Sarqowi didirikan oleh KH Syarqowi. Pada mulanya, pesantren ini tidak memiliki lembaga formal dan hanya berupa tempat bagi beberapa santri untuk menimba ilmu agama. Pembelajaran keagamaan yang diampu oleh KH Syarqowi terutama berupa pembelajaran baca-tulis Al-Qur'an dan ilmu-ilmu keislaman dasar, seperti Akidah dasar, Fikih ibadah dan akhlak-akhlak mulia. Kegiatan pendidikan di pesantren ini pada periode tersebut

menganut sistem pesantren yang sepenuhnya salaf, yakni seorang murid belajar di pondok dengan bergantung sepenuhnya pada keputusan sang guru. Belum ada sistem yang berlaku di dalamnya.

Setelah dirasakan adanya kebutuhan untuk melibatkan sistem pendidikan yang lebih teratur dan tertata, dimulailah periode berikutnya dari pesantren ini. Pada periode ini sistem pembelajaran yang berjenjang dan berkelas mulai diterapkan. Pada mulanya dilakukan diterapkan dalam sistem pembelajaran Al-Qur'an dengan menganut metode Yanbu'a. Lembaga pembelajaran Al-Qur'an ini kemudian dinamai TPQ Raudlatul Ullum Sepanjang. Pelaksanaan pembelajaran Al-Qur'an ini dilakukan pada sore hari. Guru-gurunya direkrut dari para tetangga sekitar pesantren dan dilatih untuk menjadi pengajar metode Yanbu'a.

Berikutnya, didirikan pula sekolah formal tingkat menengah pertama (SMP) dengan bekerja sama dengan PGRI (Persatuan Guru Republik Indonesia) Kabupaten Malang. Sekolah formal ini bernama SMP PGRI As Sarqowi Gondanglegi dan berdiri sejak tahun 2014. Berdirinya SMP ini menandakan masuknya sistem pendidikan formal dalam pesantren ini.

Secara kelembagaan, Pesantren Sirojul Ulum As-Sarqowi lantas menjadi salah satu unit di bawah yayasan LPI As-Sarqowi, sesuai Keputusan Menteri Hukum dan HAM pada 16 Desember 2015 dengan nomor AHU 0028460.AH.01.07.Tahun 2015. Terbitnya dokumen formal ini menjadikan seluruh unit kegiatan yang berlangsung di lingkungan pesantren ini berada di bawah payung yayasan tersebut. Hal ini mirip seperti saat Madrasah Diniyah didirikan dan dilaksanakan pada tahun 2017. Unit kegiatan baru tersebut secara otomatis berada di bawah payung yayasan As-Sarqowi (Hilal & Rohim, 2024, hlm. 144).

Santri yang terdapat di Pesantren Sirojul Ulum As-Sarqowi ini terdiri dari santri mukim dan santri kalong. Santri mukim adalah para santri yang sehari-harinya tinggal dan menginap di pesantren. Biasanya, para santri mukim ini berasal dari daerah-daerah yang jauh dari lokasi pesantren. Kebanyakan santri mukim ini berasal dari Kecamatan Sumbermanjing Wetan, Kabupaten Malang. Sebagian kecil berasal dari Kalimantan Barat atau dari Kecamatan Gondanglegi sendiri.

Santri kalong adalah sebutan untuk para santri yang sehari-harinya tidak menginap di pesantren, melainkan berangkat dari rumah dan pulang kembali setelah waktu belajar di pesantren sudah usai. Biasanya, para santri kalong berasal dari daerah yang dekat dengan pesantren. Di Pesantren Sirojul Ulum As-Sarqowi, kebanyakan santri kalong mengikuti kegiatan TPQ. Hanya sebagian kecil santri kalong yang sekolah di SMP atau mengikuti kegiatan madrasah diniyah.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Sosialisasi Pentingnya Kesehatan Mental bagi Para Santri Pesantren Sirojul Ulum As-Sarqowi ini dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi atau pelaporan.

Tahap perencanaan dimulai dari penyusunan proposal untuk diajukan kepada LP3M Universitas Al-Qolam Malang agar bisa menjadi bagian program Hibah Penelitian dan Penelitian kepada Masyarakat periode kedua tahun 2025-2026. Setelah melalui proses peninjauan (*review*) dan seleksi, proposal tersebut diterima dan ditetapkan sebagai bagian dari program hibah tersebut. Setelah langkah tersebut, tim pengabdian lantas menghubungi beberapa mitra kegiatan. Mitra pertama yang dihubungi adalah Pondok Pesantren Sirojul Ulum As-Sarqowi yang santri-santrinya merupakan subjek dari kegiatan pengabdian ini. Mitra berikutnya yang dihubungi oleh tim pengabdian adalah UKM PIKR (Pusat Informasi dan Konseling Remaja) Universitas Al-Qolam Malang. UKM ini dijadikan mitra oleh tim karena program-programnya dianggap sejalan dan sehaluan dengan tujuan kegiatan pengabdian ini, yaitu pemberdayaan remaja agar bisa berdampak secara pribadi maupun secara sosial.

Perencanaan dengan Pondok Pesantren Sirojul Ulum As-Sarqowi Gondanglegi berkisar pada teknis pelaksanaan berupa penentuan waktu, penentuan lokasi dan penentuan peserta kegiatan. Komunikasi mengenai perencanaan ini dilakukan dengan Ketua Pondok Pesantren (lurah), yaitu Ustaz Muhammad Syahrul Faizin. Oleh karena para santri di pesantren ini hanya berjumlah 50-an orang, maka diputuskan bahwa pesertanya adalah seluruh santri, baik putra maupun putri. Selain itu, oleh karena para pengurusnya juga masih tergolong remaja, maka para peserta kegiatan ini mencakup juga para pengurus pesantren.

Perencanaan dengan PIKR berkisar pada desain acara dan materi yang akan disampaikan kepada para peserta. Acara yang direncanakan meliputi penyampaian materi dan beberapa permainan edukatif sebagai pemecah kebosanan (*ice breaking*). Beberapa anggota PIKR akan menjadi salah satu pemateri dalam kegiatan tersebut. Materi yang akan disampaikan disusun dalam bentuk beberapa salindia yang akan ditampilkan melalui layar proyektor. Beberapa salindia tersebut bisa dilihat dalam lampiran.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 5 Februari 2026. Tempatnya di salah satu ruang kelas SMP PGRI As-Sarqowi Gondanglegi. Peserta yang turut hadir dalam kegiatan ini berjumlah 40 orang. Unsur para peserta sesuai dengan rencana awal, yaitu terdiri dari santri dan pengurus pesantren. Para peserta diminta memasuki ruang kegiatan pada pukul 9:30, dengan ketentuan harus menulis tanda tangan yang disiapkan oleh panitia di pintu masuk. Sembari menunggu kedatangan peserta secara penuh, panitia juga menyiapkan keperluan-keperluan acara, seperti pelantang suara ringan, laptop, dan proyektor. Di waktu ini, panitia juga menyiapkan berkas salindia yang akan ditampilkan melalui proyektor.

Setelah semua keperluan acara sudah siap dan semua peserta sudah memasuki ruang kegiatan, acara sosialisasi itu dimulai dengan pembukaan dan sambutan. Sambutan acara disampaikan oleh Muhammad Hilal selaku ketua tim kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dari Universitas Al-Qolam Malang. Kegiatan pembukaan dan sambutan tersebut dilakukan secara ringkas dan dilaksanakan sesuai dengan rencana acara, yaitu 15 menit.

Setelah sambutan, acara kegiatan diserahkan kepada para materi sosialisasi. Pada pagi menjelang siang itu, materi sosialisasi diberikan kepada delegasi dari PIKR (Pusat Informasi dan Konseling Remaja), sebuah UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) di Universitas Al-Qolam Malang yang bergerak dalam bidang pengembangan dan pemberdayaan remaja. Delegasi yang hadir mewakili PIKR saat itu terdapat lima orang, yaitu Alfiya, Nisa'us Sofiyah, Alfi Durriyatus Sholihah, Binti Zakiatun Nadhiroh, Maytrista Cahya Assyifa. Mereka tiba ke lokasi kegiatan di waktu yang telah ditentukan dan disepakati bersama.

Materi yang disampaikan oleh para delegasi PIKR tersebut berkisar pada beberapa poin berikut. *Pertama*, pengertian kesehatan mental (*mental health*) yang luas dan mencakup aspek emosional, psikologis, individual dan sosial. Pengertian ini mencakup keterampilan seseorang untuk mengelola stres, menjalin hubungan yang sehat, beradaptasi dengan perubahan hidup, serta merasakan, memahami serta mengatasi emosi. *Kedua*, pembahasan mengenai contoh-contoh gangguan kesehatan mental, seperti depresi, gangguan kecemasan, gangguan kecanduan dan penyalahgunaan zat terlarang, gangguan makan, gangguan perkembangan anak, dan lain sebagainya. *Ketiga*, pembahasan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, yakni faktor genetis, pengalaman traumatis, stres dan tekanan hidup, isolasi sosial, ketidaksetaraan ekonomi dan sosial, serta masih banyak lagi. *Keempat*, pembahasan tentang gejala-gejala gangguan kesehatan mental, yang dijelaskan dengan tanda-tanda seperti ketakutan dan kekhawatiran berlebih, perubahan *mood* atau suasana hati yang drastis, menarik diri dari pertemanan dan lingkungan sosial, kelelahan dan turunnya energi, serta pengalaman masalah tidur.

Setelah menjelaskan semua hal yang disebutkan di atas, para pemateri kemudian menutupnya dengan solusi dan ajakan kepada para peserta untuk meningkatkan kesehatan mental. Menurut para pemateri itu, kesehatan mental bisa ditingkatkan dengan beberapa hal berikut. *Pertama*, terapi psikologis. *Kedua*, meditasi. *Ketiga*, olahraga dan menjaga kesehatan fisik. *Keempat*, mengatur pola makan. *Kelima*, menghindari kebiasaan buruk. *Keenam*, memperkuat dukungan sosial. *Ketujuh*, tidur yang cukup. *Kedelapan*, pengembangan keterampilan coping. *Kesembilan*, mengurangi stres dengan liburan atau sekadar jalan kaki.

Setelah kegiatan pemaparan materi tersebut, para pemateri melanjutkannya dengan kegiatan permainan edukatif. Tujuan dari permainan ini untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, juga sebagai media penyegaran pikiran (*ice breaking*) kepada para peserta yang telah mendengarkan materi selama kurang lebih satu jam. Permainan tersebut dikenal dengan sebutan “Botak-Batuk-Batik”. Jika pemandu menyebut kata ‘botak’, peserta diminta memegang

kepala mereka. Jika pemandu menyebut kata ‘batuk’, peserta diminta menutup mulut dengan tangan mereka. Jika pemandu menyebut kata ‘batik’, peserta diminta memegang pundak mereka. Unsur permainannya, para pemandu akan menyebut sebuah kata tapi meletakkan tangan mereka di tempat yang tidak sama dengan instruksi di atas. Permainan ini di satu sisi melatih refleks mereka secara akurat, di sisi lain menjadi hiburan bagi mereka sebab mereka akan mendapati tangan mereka bergerak secara keliru.

Kegiatan ini ditutup dengan penutup oleh delegasi PIKR lalu diakhiri dengan ajang foto-foto bersama. Kegiatan berakhir pada pukul 11:45, sesuai dengan jadwal yang tertera dalam manual acara. Evaluasi terhadap kegiatan ini dilakukan oleh tim kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Al-Qolam Malang pada dua hari setelah acara dilaksanakan, yaitu pada hari Sabtu, 7 Februari 2026. Evaluasi dilakukan secara informal dengan menganalisis apa yang berhasil terlaksana dan yang tidak berhasil dilaksanakan.

Sebagaimana disebutkan di atas, tujuan dari kegiatan ini adalah: (1) terbentuknya kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental di benak para santri Pondok Pesantren Sirojul Ulum As-Sarqowi, terutama dalam proses belajar mereka di pesantren dan sekolah; dan (2) melibatkan pihak eksternal dalam proses sosialisasi pentingnya kesehatan mental bagi para santri di Pondok Pesantren Sirojul Ulum As-Sarqowi Gondanglegi. Tujuan pertama telah terlaksana dengan disampaikannya materi mengenai pentingnya kesehatan mental bagi para santri Pondok Pesantren Sirojul Ulum As-Sarqowi. Tujuan kedua dari kegiatan ini juga telah terlaksana dengan melibatkan PIKR (Pusat Informasi dan Konseling Remaja) yang berfokus di bidang pemberdayaan remaja dan pelajar.

KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini didesain untuk meningkatkan kesadaran para santri mengenai pentingnya kesehatan mental mereka, khususnya dalam konteks belajar mereka di pesantren. Sebagaimana disebutkan di atas, kesehatan mental punya peran signifikan terhadap keberhasilan para pelajar dalam proses belajar mereka. Sebaliknya, gangguan mental dengan berbagai spektrumnya punya peran dalam menghambat proses keberhasilan belajar mereka. Di samping untuk meningkat kesadaran para santri, kegiatan ini bertujuan untuk membuka jalinan kerja sama antara pihak pondok pesantren dengan pihak luar yang berfokus di bidang pemberdayaan remaja. Kegiatan ini telah menghubungkan pondok pesantren dengan PIKR, sebuah UKM di Universitas Al-Qolam Malang yang berfokus di bidang keremajaan. Dengan jalinan kerja sama ini diharapkan terlaksana kegiatan-kegiatan lain yang berkaitan dengan remaja, tidak hanya di bidang kesehatan mental namun juga bidang-bidang lain yang diperlukan remaja dan pelajar, khususnya para pelajar di pondok pesantren.

Berangkat dari kesimpulan di atas, terlihatlah bahwa kegiatan pengabdian ini memiliki beberapa keterbatasan. Untuk itu, program lanjutan sangat direkomendasikan agar tujuan yang

lebih besar terkait kesehatan mental bagi para santri PP Sirojul Ulum As-Sarqowi bisa dicapai. Selain itu, rekomendasi lain yang bisa disebutkan di sini adalah upaya perluasan jangkauan kerja sama pihak pesantren dengan pihak lain dalam berurusan dengan kesehatan mental para santrinya. Selama ini hanya sedikit pesantren yang punya kemewahan untuk bekerja sama dengan para profesional dalam menangani kesehatan mental santri, namun kebanyakan pesantren tidak punya kemewahan serupa karena berbagai kendala yang mereka miliki. Oleh karena itu, suatu kerja pengabdian kepada masyarakat bisa menjadi salah satu jalan keluar untuk menghubungkan pihak pesantren dengan para profesional tersebut, baik secara individual maupun secara kelembagaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariantini, N. S., Solehah, E. L., & Saputra, I. K. D. A. (2024). Penyuluhan Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja Di SMP Negeri 1 Banjar Buleleng. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 22–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.57218/jompaabdi.v3i2.1067>
- Brännlund, A., Strandh, M., & Nilsson, K. (2017). Mental-health and educational achievement: The link between poor mental-health and upper secondary school completion and grades. *Journal of Mental Health*, 26(4), 318–325. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1294739>
- Center for Reproductive Health. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report* [Laporan Penelitian]. University of Queensland & John Bloomberg Hopkins School of Public Health. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Fachrurrazi, M., Fitri, S., & Hidayat, D. R. (2023). Bimbingan dan Konseling di Pesantren Berlandaskan Nilai Religiusitas: Kajian Teori dan Pola Dasar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 596–605. <https://doi.org/10.29210/1202322996>
- Fatmawati, Z., Barir, B., Sarmin, S., & Putra, K. W. R. (2024). Education on the Impact of Bullying on the Mental Health of Adolescents in Pesantren Village, Tembelang District, Jombang Regency. *Journal of Indonesian Public Health Service*, 1(2), 36–41. <https://doi.org/10.60050/jiphs.v1i2.44>
- Gray, C., Wilcox, G., & Nordstokke, D. (2017). Teacher Mental Health, School Climate, Inclusive Education and Student Learning: A Review. *Canadian Psychology*, 58(3), 203–210. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/cap0000117>
- Helti, M. R., Hati, Y., Zaen, N. L., Muchsin, R., & Sari, J. (2025). Edukasi Pencegahan dan Tata Kelola Kesehatan Mental di Sekolah dalam Aspek Tumbuh Kembang Remaja di Pondok Pesantren Az Zuhra Deli Serdang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 27–34. <https://aipvikireg1.org/index.php/jupemas/article/view/28>
- Hilal, M., & Rohim, M. (2024). Sosialisasi Program Pencegahan dan Penanganan Kasus Perundungan di Pondok Pesantren Sirojul Ulum As-Sarqowi Gondanglegi Malang. *Jurnal Aksi Afirmasi*, 5(2), 141–149.

<https://ejournal.alqolam.ac.id/index.php/jurnalaksiafirmasi/article/view/1517>

- Huda, M., & Luailik, M. (2023). Urgensi Layanan Bimbingan Konseling dalam Pondok Pesantren. *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(1), 19–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.61404/jimi.v1i1.5>
- Imami, A. S., Nikmah, U. K., Hasanah, U., Putri, D. C., & Ningsih, J. (2023). Penguatan Kapasitas Wali Asuh melalui Layanan Bimbingan Konseling Berbasis Trilogi dan Panca Kesadaran Santri di Pondok Pesantren Nurul Jadid Paiton Pobolinggo. *Hidmah: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 80–80. <https://ejournal.kopertais4.or.id/tapalkuda/index.php/HIDMAH/article/view/5082>
- Indriani, F. (2024). Edukasi Kesehatan Mental Remaja dengan Media Aplikasi Rilis dan Media Leaflet Di SMP PGRI 1 Surakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 2274–2277. <https://doi.org/https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i2.3121>
- Insiyah, I., & Caturini, E. (2024). Sosialisasi Dukungan Kesehatan Mental Remaja melalui Aspek Positif Diri di SMAN 6 Surakarta. *J-Abdi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(4), 441–450. <https://www.bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/8482>
- Juniarti, R. A., Hamzah, R. N., Asmian, R. Y., Riswanti, Hadijah, Sartika, & Mukrima. (2025). Penyuluhan melalui Pendidikan Kesehatan: Pentingnya Kesehatan Mental dan Emosional Remaja SMA Pesantren Guppi Kabupaten Gowa. *Maju: Indonesian Journal of Community Empowerment*, 2(2), 286–291. <https://doi.org/https://doi.org/10.62335/maju.v2i2.1080>
- Kala, H., & Zamli. (2025). Sosialisasi Kesehatan Mental Remaja: Membangun Pemahaman Dini Bagi Siswa SMA Kristen Barana'Kabupaten Toraja Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, 2(1), 33–39. <http://jurnalpengabdianmasyarakatmentari.com/index.php/jpmm/article/view/142>
- Khusnia, A., Ulya, A., Rahmah, S., & Elbasyarah, M. S. (2025). Peningkatan Literasi Kesehatan Mental di Pesantren Budi Luhur Bogor. *Jurnal Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(2), 137–145. <https://jurnal.erapublikasi.id/index.php/JPPM/article/view/1277>
- Kurniawati, D., Nugrahani, N. A., Kusumaningtyas, B. M., Syakur, M. A., & Asyfiradayati, R. (2021). Penyuluhan Penggunaan Sosial Media Secara Bijak sebagai Upaya Kesehatan Mental Remaja Terdidik SMAN 2 Brebes. *GLOBAL ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 100–107. <http://journal.intelekmadani.org/index.php/globalabdimas/article/view/144>
- Loama, R. T., & Basuki, A. (2024). Menemukan Berbagai Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Membantu Adaptasi Santri Baru pada Perbedaan Bahasa di Pesantren. *Journal of Current Research in Management, Policy, and Social Studies*, 1(1), 35–42. <https://ejournal.hakhara-institute.com/MPSS/article/view/19>
- Mahmud, Y., Ahmad, E. H., Nurbaiti, Arief, N. A., & Ismail, O. (2023). Edukasi Mental Health Awareness untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi di SMA Bawakaraeng. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 1(2), 13–19.

<https://doi.org/https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v1i2.25>

- Mardjun, M. M. (2022). Tarekat sebagai Media Bimbingan Konseling: Studi Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Pondok Pesantren Suryalaya. *Edukasi: Journal of Educational Research*, 2(1), 101–119. <https://doi.org/10.57032/edukasi.v2i1.122>
- Muhammad, S. R., Lestari, A. T., & Patmawati, P. (2025). Penguatan Kesehatan Mental Remaja dengan Psikologi Islami di MA Al-Islamiah Sawangan Depok. *Jurnal Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(2), 157–163. <https://jurnal.erapublikasi.id/index.php/JPPM/article/view/1276>
- Mukarom, M., & Daeli, W. (2023). The Relationship of Mental Health with Learning Achievement in Adolescent. *Cities and Urban Development Journal*, 1(2), 1–7. <https://doi.org/10.7454/cudj.v1i2.1014>
- Mulyanti, L., Prakasiwi, S. I., & Safitri, N. (2025). Edukasi Kesehatan Mental pada Remaja di Pondok Pesantren Putri KH. Sahlan Rosjidi Semarang. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan*, 2(2), 74–80. <https://jupenkes.menarascienceindo.com/article/view/52>
- Mutmainnah, & Malka St. (2025). Penyuluhan Jenis Terapi Komplementer untuk Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja di UPT SMAN 13 Bone. *Masyarakat Mandiri: Jurnal Pengabdian dan Pembangunan Lokal*, 2(3), 217–227. <https://pkm.lpkd.or.id/index.php/MasyarakatMandiri/article/view/1942>
- Nasution, I. S., Maharani, A. P., Nasution, A. A., Ghaida, F. A., Syahlin, F. U., Fauziah, F., Alfiah, S., & Gultom, Z. S. (2025). Penyuluhan Kesehatan Tentang Mental Health Pada Remaja SMP. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 4387–4397. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.19501>
- Ningrum, S., & Rosanti, D. P. (2025). Remaja Hebat, Mental Kuat: Penyuluhan Manajemen Stres dan Kecemasan di SMA Katolik Untung Suropati. *Transformasi Masyarakat: Jurnal Inovasi Sosial dan Pengabdian*, 2(3), 200–208. <https://pkm.lpkd.or.id/index.php/Transformasi/article/view/1836>
- Purborini, N., Lee, M.-B., Devi, H. M., & Chang, H.-J. (2021). Associated factors of depression among young adults in Indonesia: A population-based longitudinal study. *Journal of the Formosan Medical Association*, 120(7), 1434–1443. <https://doi.org/10.1016/j.jfma.2021.01.016>
- Putra, H. A., & Wijaya, N. H. (2025). Pendidikan Mental Health: Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 2 Banguntapan. *Jurnal Bersama Pengabdian Kepada Masyarakat (SAMAMAS)*, 1(2), 78–84. <https://jurnal.literasisains.id/index.php/samamas/article/view/281>
- Rahiem, M. D. H. (2024, November 12). *Sekolah Ramah Mental: Investasi Generasi Masa Depan* [Website kampus]. Website UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. <https://uinjkt.ac.id/id/sekolah-ramah-mental-investasi-generasi-masa-depan>

- Rini, A. S., Setyawati, C. A., Umah, D. N., Sholihah, W. N., & Untari, S. (2024). Stringing Beads Therapy: Alternatif Tindakan dalam Menjaga Mental Health Santriwati Pondok Pesantren Salafiyah Putri Al Ishlahiyah Kota Malang. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(4), 371–379. <https://doi.org/10.31004/jh.v4i4.1234>
- Setiawati, E., Syach, A. A., Rahman, H., Nadhif, S., Larasati, T., Harsono, M. A. G., & Maulana, M. A. (2025). Promosi Kesehatan tentang Kesehatan Mental Remaja di Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 3(2), 514–521. <https://doi.org/https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i2.2310>
- Surani, D., Noning, F., Nurjanah, L. S., Yasir, G., Rumapea, R., Tiva, R., & Amanah, N. (2024). Sosialisasi Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Remaja di SMK PGRI 4 Kota Serang. *Jubaedah: Jurnal Pengabdian dan Edukasi Sekolah*, 4(2), 252–258. <https://jubaedah.lppmbinabangsa.id/index.php/home/article/view/168>
- Suryaputri, I. Y., Mubasyiroh, R., Idaiani, S., & Indrawati, L. (2021). Determinants of Depression in Indonesian Youth: Findings From a Community-based Survey. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 55(1), 88–97. <https://doi.org/10.3961/jpmph.21.113>
- Ulfa Hrp, F. A., Mastari, E. S., Wahyuni, N., Tarigan, E. P., & Nuha, F. K. (2024). Edukasi Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Anak Remaja di SMA Negeri 3 Binjai. *Marsipature Hutanabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(01), 13–17. <https://jurnal.devitara.or.id/index.php/abdimas/article/view/24>