

Edukasi Kesehatan Mental pada Santri di Pondok Pesantren Darusy Syahadah Boyolali

Hodiri Adi Putra^{1*}, Norra Hendarni Wijaya²

^{1*,2}Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, Bantul, Indonesia

Email: ^{1*}olkuliah2@gmail.com, ²norahendarnie@gmail.com

Informasi Artikel

Submitted : 30-04-2026

Accepted : 19-05-2026

Published : 15-06-2026

Keywords:

Education
Mental Health
Islamic Boarding School
Students

Abstract

Mental health can be defined as a condition that causes thoughts, behavior, emotions and social relationships to become disturbed. Mental health education is an effective strategy to increase student literacy and awareness about the importance of maintaining mental health. Health education activities can help students recognize symptoms of mental disorders early, reduce stigma, and encourage seeking professional help. Wrong or inappropriate handling will have unpleasant consequences and can even be bad for the students' health. The aim of this community service activity is to increase the knowledge and understanding of students and also to make them more aware of the importance of maintaining mental health and managing emotions well. The method of this activity is carried out by providing health education to students about mental health offline in the hall, using instruments in the form of questionnaires for pre-test and post-test of students' knowledge about mental health, and question and answer discussions followed by consultations regarding mental health including problems felt by the students. The results of the activity showed that there was an increase in students' knowledge and understanding of mental health from before being given education to after being exposed to the material. The suggestion is that further activities need to be provided to be able to provide full awareness and habits in maintaining mental health for students so they can continue to control and manage emotions.

Abstrak

Kesehatan sebagai kebutuhan utama untuk semua orang yang harus di penuhi terlebih dahulu agar bisa menjalankan aktivitas yang di kerjakan. Tak terkecuali kesehatan mental yang harus di jaga dan dipelihara dengan baik agar tidak terjadi hal yang bisa merusak perilaku. Edukasi kesehatan sebagai salah satu metode untuk meningkatkan pengetahuan 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 yang ber status sebagai santri yang masih sekolah menengah atas berjumlah 172 orang. Bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan santri mengenai kesehatan mental. Metode pelaksanaan dilakukan secara tatap muka di aula dengan model ceramah. Sebelum edukasi kesehatan tim memberikan instrumen berupa kuesioner sebagai pre test terlebih dahulu kepada responden untuk mengetahui sejauh mana pengeahuan santri tentang kesehatan mental. Kemudian dilanjut dengan pemaparan materi dan diskusi serta sharing mengenai pengalaman pribadi santri. Setelah selesai tim kembali memberikan lembaran kertas berisi item pertanyaan yang harus dijawab oleh santri disebut sebagai post test. Kegiatan pengabdian memberikan hasil positif kepada santri dengan data yang didapat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan khususnya tentang kesehatan mental. Tim memberikan saran agar bisa di jaga dan di praktekkan dalam menjaga emosional serta mampu bersosial dalam kehidupan keseharian.

Kata Kunci: Edukasi, Kesehatan Mental, Santri.

1. PENDAHULUAN

Setiap orang yang sudah memasuki masa dimana semua anggota tubuh di nilai menjadi yang sangat sensitif. Melakukan aktivitas apapun yang tidak sesuai dengan yang ada di perasaannya akan terasa terganggu. Disebut sebagai masa remaja yang sangat labil dalam memilih apapun yang ingin di miliknya harus berdasarkan pada apa yang di harapkan. (Savira

& Pranaz, 2021). Sifat emosional pasti ada pada setiap orang tanpa terkecuali yang sudah mulai beranjak masa remaja. Disebutkan dalam literatur lain bahwa remaja menjadi fase memilih karena berada diambang anak-anak dan dewasa. (Suswati, Budiman & Yuhbaba, 2023). Setiap aktifitas remaja bisa di nilai baik jika sejalan dengan harapan dan bisa mengontrol emosional dengan baik, mampu menyesuaikan dengan lingkungan serta bersosial tanpa memandang dan memilih. Indikator ini menjadi patokan khususnya kepada remaja agar selalu menjaga ego saat bersosial dengan temannya. (WHO, 2021).

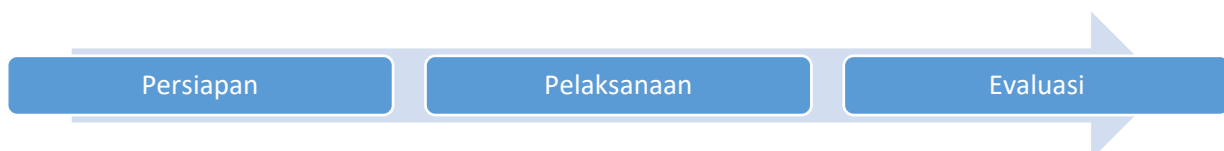
Data pendukung yang ditemukan dari hasil survey pada remaja pada tahun 2022 bahwa sejumlah 15 juta lebih para remaja khususnya di Indonesia memiliki riwayat gangguan kesehatan mental. Diantara beberapa jenis masalah yang dialami yaitu tentang kecemasan dan rasa gelisah. Gejala tersebut sebagai tanda yang bisa dijadikan data awal untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut. Temuan ini menjadi landasan bahwa butuh penanganan serius untuk menurunkan angka kejadian yang dialami oleh remaja. Salah satu opsi yang bisa dijadikan solusi yaitu dengan edukasi kesehatan pada remaja khususnya tentang kesehatan mental. Meningkatkan pengetahuan remaja menjadi modal dasar untuk bisa menekan angka kejadian masalah kesehatan mental pada remaja. Selain pemaparan materi tentunya harus didukung dengan lingkungan yang baik, karena diantara salah satu diantara faktor yang dapat mempengaruhi perilaku yaitu lingkungan. Seperti cara berteman dengan yang baik, tidak ada yang sering minum-minuman keras dan bisa saling menjaga emosi saat bercanda maupun bergurau. Hal seperti itulah yang bisa menjadikan remaja ikut apa yang dilakukan oleh temannya. Termasuk dukungan peran dari orang tua agar lebih dipertegas untuk selalu memantau keadaan anaknya jangan sampai terperosok pada hal yang negatif seperti kekerasan dan tawuran. (Center for Reproductive Health et al., 2022).

Berbagai sumber yang telah beredar di media sosial menunjukkan bahwa tingginya angka kekerasan yang dilakukan oleh remaja yang berstatus masih berseragam putih abu-abu. Hanya karena faktor tidak mengikuti perintah temannya kemudian bertindak diluar batas kewajaran. Hal ini tentunya mejadi masalah remaja yang harus segera ditangani agar tidak semakin merajalela. Pengetahuan remaja harus dibekali dengan materi tentang kesehatan mental, seperti cara untuk mengontrol emosi dan mengelola ego. Berbekal materi tersebut harapannya bisa menjaga sikap dan perilaku yang tidak baik saat bersosial. Sebenarnya jika remaja bisa menyesuaikan dengan lingkungan yang baik akan memberikan dampak yang positif. Sebagaimana saat berteman layaknya seperti bisa jangan sampai diluar batas aturan yang berlaku. (Farika, Mirza & Romas, (2024). Terlepas pernyataan tersebut tentunya bekal pengetahuan remaja terkait kesehatan mental juga harus disupport dengan peran orang tua ataupun guru saat berada di sekolah harus bisa membimbing dan mengarahkan agar menjadi siswa yang baik.

Berdasarkan studi pendahuluan pada hari kamis, tanggal 02 april 2026 di pondok pesantren darusy syahadah boyolali melakukan wawancara dengan pengurus ditemukan masalah pada santri terkait dengan gangguan kesehatan mental. Santri sering merasa gelisah, kadang cemas dan kesulitan berkonsentrasi saat pelajaran, ada juga yang merasa ketakutan tidak seperti biasanya. Keluhan tersebut bukan hanya dirasakan oleh satu atau dua santri saja, hampir separuh dari jumlah santri yang mengalami. Setiap malam pasti ada yang laporan kepada pengurus terkait keluhan santri. Setelah ditanya hampir sama dengan yang sebelumnya. Kejadian tersebut jika tidak ditangani dengan segera akan berdampak negatif pada santri. Pengurus melakukan konsultasi kepada tenaga kesehatan terdekat bahwa kejadian yang dialami pada santri salah satu gejala gangguan kesehatan menal. Pengurus berinisiatif untuk melakukan kegiatan yang bisa menurunkan masalah yang dilami oleh santri salah satunya yaitu dengan edukasi kesehatan mental. Sebelumnya memang tidak pernah ada pemaparan materi terkait kesehatan mental, tentunya ini menjadi ilmu baru khususnya bagi para santri. Harapannya bisa menjaga dan mengolola emosi dengan baik. Tujuan pengabdian masyarakat salah satunya adalah untuk meningkatkan pengetahuan santri tentang kesehatan mental dan menguatkan pemahaman santri akan pentingnya menjaga serta mencegah dari gangguan mental.

2. PELAKSAAAN DAN METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara luring bertempat di Aula dengan responden berjumlah 217 santri. Kegiatan ini memberikan edukasi kesehatan kepada santri mengenai berbagai isu penting khsusnya 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. Perizinan awal komunikasi melalui telephon, kemudian membuat surat izin yang dikirim ke tempat yang akan dijadikan pengabdian masyarakat. Kemudian dilanjutkan kesepakatan waktu pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan, jumlah peserta dan perlengkapan. 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 edukasi kesehatan mental pada santri di pondok pesantren darusy syahadah di laksanakan pada hari jum'at, tanggal 17, bulan april tahun 2026, tepat pada pukul 15.30 – selesai. Sebelum memberikan materi atau edukasi kesehatan mental kepada santri terlebih dahulu melakukan *pre test* dengan memberikan instrument berupa kuesioner kepada santri. Setelah mengisi angket kemudian 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 pengabdian menanyakan terkait materi yang disampaikan kepada santri bertujuan untuk mengetahui sejauh mana santri memahami materi yang disampaikan oleh tim pengabdian sekaligus memberikan angket berupa kuesioner sebagai metode *post test*.

Kedua 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 pengabdian. Alhamdulillah santri merasa senang, semangat dan antusias saat diberikan materi dan diskusi serta sharing terkait kesehatan mental.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan ini mengacu pada permasalahan yang ada di pondok pesantren darusy syahadah boyolali. Harapannya dengan kegiatan ini bisa memberikan dampak positif kepada santri yaitu bisa meningkatkan pengetahuan khususnya tentang kesehatan mental, mampu menjaga kesehatan mental serta mencegah faktor resiko yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental pada santri.



Gambar 1. Melakukan Pre Test kepada Santri

Sebelum edukasi kesehatan, tim pengabdian melakukan *pre test* terlebih dahulu dengan memberikan instrument berupa kuesioner untuk mengukur dan ingin mengetahui pengetahuan santri tentang kesehatan mental. Berikut hasil *pre test* yang telah diolah oleh tim:

Tabel 1. *Pre Test* Pengetahuan Santri Tentang Kesehatan Mental

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	96	44,2%
2	Cukup	102	47,1%
3	Kurang	19	8,7%
Jumlah		217	100%

Sumber: Diolah tim pengabdian, 2026

Statistics

Pengetahuan

N	Valid	217
	Missing	0
Mean		1.85
Median		2.00
Mode		1
Minimum		1
Maximum		3

Frekuensi Deskriptif Statistik *Pre Test*

Berdasarkan tabel 1 diatas hasil *pre test* diketahui bahwa nilai paling tinggi santri mempunyai tingkat pengetahuan yang cukup dan disusul dengan pengetahuan baik posisi ke dua. Sedangkan santri yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang berada pada minoritas. Artinya pengetahuan santri tentang kesehatan mental berada pada sebagian besar pemahaman yang cukup dan tidak jauh juga dengan pengetahuan yang baik. Tim pengabdian berinisiatif memberikan edukasi kesehatan terkait kesehatan mental untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman santri khususnya di Pondok Pesantren Darusy Syahadah Boyolali dengan tujuan agar lebih baik dan bisa mengontrol dirinya sendiri serta bisa melatih emosional.



Gambar 2. Pemaparan Materi Kesehatan Mental

Tim pengabdian masyarakat memberikan materi kepada santri terkait kesehatan mental, dengan maksud dan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman santri agar lebih baik. Jika tingkat pengetahuan santri semakin lebih baik maka akan berdampak pada sikap dan perilaku ssantri, sehingg pentingnya punya pengetahuan tentang kesehatan khususnya kesehatan mental agar bisa lebih baik menjaga dan mengontrol emosi diri kita sendiri. Setelah diberikan materi maka tim pengabdian akan melakukan *post test* kepada santri tujuannya apakah pengetahuan dan pemahaman santri semakin baik dan atau sama seperti sebelumnya. Berikut hasil *post test* santri yang telah diolah oleh tim pengabdian pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. *Post Test* Pengetahuan Santri Tentang Kesehatan Mental

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	163	75,1%
2	Cukup	46	21,2%
3	Kurang	8	3,7%
Jumlah		217	100%

Sumber: Diolah tim pengabdian, 2026

Statistics		
Pengetahuan		
N	Valid	217
	Missing	0
Mean		2.71
Median		3.00
Mode		3
Minimum		1
Maximum		3

Frekuensi Deskriptif Statistik *Post Test*

Berdasarkan hasil *post test* pada tabel 2 diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan santri tentang kesehatan mental setelah diberikan edukasi kesehatan semakin meningkat secara signifikan. Nilai pengetahuan yang baik berada pada posisi paling banyak. Bahkan dalam hasil pengujian dan penilaian data yang didapatkan beberapa santri mendapatkan nilai sempurna. Sedangkan mereka yang memiliki tingkat pengetahuan yang cukup sangat sedikit dan tingkat pemahaman yang kurang hanya ada minoritas. Hasil ini menyatakan bahwa ada perubahan pengetahuan santri tentang kesehatan mental.

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. (Pobas, dkk, 2025). 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. (S. Lee, J. H., & Kim, 2020). 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 remaja merasa cemas, takut yang berlebihan bahkan sulit berkomunikasi. Hal ini dikarenakan faktor mental yang tidak sehat dalam dirinya belum bisa dikendalikan dengan baik sehingga berakibat 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. (Devita, dkk, 2026). 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. (Dewanto A C, dkk, 2023).



Gambar 3. Melakukan *Post Test* kepada Santri

Banyaknya kasus remaja yang mengakhiri hidupnya dengan berbagai cara karena faktor tidak bisa menjaga dan menontrol emosinya. Kenakalan remaja yang kerap menjadi status buronan karena ulah yang diperbuatnya seperti minum-minuman terlarang, tindakan kekerasan dan perilaku kejahatan. Kholig L F, dkk (2022). 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. (Rahmawaty et al., 2022). Lebih ditekankan lagi setelah memahami materi tentang kesehatan mental maka harus bisa mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari seperti cara mengelola emosi.

Kebiasaan remaja akan menjadikan sifat dan karakter individu dalam berperilaku termasuk tindakan yang negatif. Jika remaja senantiasa melatih mental yang sehat dengan sering bersosial, berinteraksi dengan sesama juga saling membantu maka akan menumbuhkan rasa untuk berbuat yang lebih. (Kirana et al., 2022). 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. (Anggadewi, 2020).

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 di depan 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. (Aisyaroh et al., 2022). Biasanya yang demikian menjadi salah satu tanda bahwa mengalami gangguan kesehatan mental. Pengamatan lapangan didapatkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami yang demikian. Diantara faktornya yaitu kelebihan berfikir, artinya banyak beban pikiran menjadikan seakan tidak akan bisa dilakukan. Resiko 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. (Ruimassa, 2023).

Temuan dilapangan 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 dikamar 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. (Praherso, Pols & Tiliopoulos, 2020).

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. (Ariyanti, 2022). Pondok pesantren sebagai tempat menimba ilmu agama sekaligus mencetak generasi yang berakhlak mulia. Perlu di tingkatkan 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. (Prasetyo, 2021). 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.

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 pengetahuan 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 pengetahuan, namun tetap perlu diberikan kegiatan lanjutan untuk mampu memberikan kesadaran penuh dan kebiasaan dalam menjaga kesehatan mental bagi santri. Menurut Mawaddah N & Prastya A. (2023) 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.

4. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kesehatan tentang edukasi kesehatan mental pada santri dapat di simpulkan bahwa adanya 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 dan mengelola emosi serta mampu mencegah perilaku yang kurang baik.

Saran

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.

Ucapan Terima Kasih

Program pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Pengasuh Pondok Pesantren Darusy Syahadah Boyolali dan seluruh guru, ustadz dan ustadzah 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.

5. DAFTAR PUSTAKA

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>.

- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-Kanak pada Remaja. *Journal of Counseling and Personal Development*, 2(2). ISSN 2684-7655 (Print), ISSN 2716-1315 (Online). *Solution, Journal of Counseling and Personal Development*. <https://doi.org/10.24071/sol.v2i2.3387>.
- 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>.
- 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>.
- 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>.
- Dewanto A C, Khasanah K, Isrofah, Prasetya E Y, Islammudin M. (2023). Edukasi Peningkatan Kesehatan Mental Pada Remaja Karang Taruna Bina Karya Remaja Desa Sumurjomblangbogo Kabupaten Pekalongan. *Madaniya*, Vol. 4, No. 3, Agustus 2023. ISSN 2721-4834. <https://doi.org/10.53696/27214834.554>.
- 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>.
- Kholig L F, Supriadi, Andri M, Syarifudin A, Erviyanti T, Oktavianti V. (2022). Pembinaan Kesehatan Mental Remaja Di MTS Ngalaban Desa Bendet Kecamatan Diwek Jombang. Vol. 1 No. 1. ISSN: 2810-0085 (online). ISSN: 2810-0816 (cetak). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Univ. Darul Ulum. <https://doi.org/10.32492/dimas.v1i1.522>.
- 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>.
- 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.v2i1.180>.
- Praharso, 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, 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>.
- Pobas, Delice Vebrida, Reashly Mokola, Christina Nayoan, And Noorce Beek. (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>.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolesents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3). <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4522>.
- 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>.
- S. Lee, J. H., & Kim, “The impact of mental health education on students’ help-seekingbehavior: A systematic review. *Health Education Research*,” 2020, doi:<https://doi.org/10.1093/her/cyz016>.
- Savira, R., & Pranaz, N. (2021). A Survey On Problems Caused By Psychological Factors Among Gen Z. *Jurnal Dakwah Dan Ilmu Komunikasi*, 2(2). <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alhikmah>.
- Suswati, W. S. E., Budiman, M. E. A., & Yuhbaba, Z. N. (2023). Kesehatan Mental pada Remaja di lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 537–544. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/viewFile/11121/pdf>.
- WHO. (2021). Comprehensive Mental Health Action Plan who 2013-2030. <https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjyKP1wMeAAxU73TgGHU7SA4wQFnoECBkQAQ&url=https%3A%2F%2Fapps.who.int%2Firis%2Frest%2Fbitstreams%2F1371507%2Fretrieve&usg=AOvVaw1Mtrdmanj9GFz0Ba9eFeN4&opi=89978449>.