



Menjaga Kesehatan Mental Santri Di Lingkungan Pesantren

Alya Nur Zahwa¹, Nabila Safa Calista², Natalia Wisma³, Inanda Milisani⁴, Kiftian Hady Prasetya⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Balikpapan

Korespondensi: alyanurzahwa1506@email.com

Informasi Artikel

Riwayat artikel:

Diterima Juli 5th, 2025

Direvisi Juli 14th, 2025

Diterima Juli 26th, 2025

Kata kunci:

Menejemen Stress; Kesehatan Mental; Pesantren; Santri; Edukasi.

ABSTRACT

Lingkungan pesantren sebagai tempat pendidikan sekaligus tempat tinggal bagi santri dapat memunculkan tekanan psikologis yang memicu stres, terutama dalam hal adaptasi, beban belajar, dan tekanan sosial. Berdasarkan observasi awal, beberapa santri mengalami gejala stres seperti mudah marah, menarik diri, dan kesulitan tidur. Sosialisasi manajemen stres ini dilakukan untuk memberikan pemahaman serta keterampilan dasar dalam mengelola tekanan mental secara positif. Metode pelaksanaan dilakukan melalui pendekatan interaktif seperti pemaparan materi dan diskusi kelompok. Kegiatan dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Muttaqien dengan peserta sebanyak 35 santri putra dan putri. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental serta kemampuan mengenali dan mengelola stres. Diharapkan program ini dapat mendorong terbentuknya lingkungan pesantren yang lebih sehat secara psikologis.



© 2025 Para Penulis. Diterbitkan oleh --. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi CC BY (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

PENDAHULUAN

Pesantren sebagai lembaga pendidikan berbasis agama memiliki sistem pembelajaran dan kehidupan yang menyatu. Santri tinggal dan belajar dalam satu lingkungan yang penuh dengan nilai-nilai kedisiplinan dan spiritualitas. Namun, lingkungan yang serba teratur dan padat aktivitas ini tidak jarang memunculkan tekanan psikologis yang berpengaruh terhadap kesehatan mental para santri. Tekanan dari akademik, relasi sosial, dan adaptasi terhadap lingkungan baru dapat memicu munculnya stres, kecemasan, bahkan depresi ringan.

Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan santri masih tergolong rendah. Banyak santri yang mengalami gangguan psikologis namun enggan untuk berbicara, karena stigma negatif yang melekat pada permasalahan kejiwaan. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif dan edukatif untuk membangun kesadaran santri tentang pentingnya menjaga mental yang sehat, serta memberikan mereka bekal strategi coping yang adaptif.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana kegiatan edukasi dan diskusi kelompok dapat membantu meningkatkan pemahaman dan ketahanan mental santri, serta menciptakan lingkungan pesantren yang lebih suportif.

METODE PENELITIAN

Kegiatan edukasi kesehatan mental ini dilaksanakan dengan metode sosialisasi langsung dan diskusi interaktif yang difokuskan pada satu kelas santri kelas X di Pesantren Al Muttaqien Balikpapan. Kegiatan ini berlangsung pada hari Rabu, 11 Juni 2025, bertempat di ruang pertemuan utama pondok.

1. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah seluruh santri kelas X yang berjumlah 35 orang dan didampingi oleh wali kelas. Kelas X dipilih karena mereka sedang dalam masa adaptasi terhadap sistem kehidupan pesantren yang penuh kedisiplinan dan padat aktivitas.

2. Bentuk dan tahapan

Kegiatan dibagi dalam dua sesi utama yang berlangsung dalam durasi ± 60 menit:

A. Sosialisasi Kesehatan Mental (20 menit)

Materi disampaikan langsung oleh fasilitator menggunakan media **PowerPoint, gambar visual bahaya di sekolah**, dan contoh nyata dari lingkungan sekitar. Pokok bahasan meliputi:

- Pentingnya Kesehatan Mental
- penyebab stres
- strategi mengelola emosi

Materi dikemas menarik dengan bantuan gambar visual dan contoh nyata dari kehidupan santri.

B. Sesi Tanya Jawab dan Diskusi Siswa (40 menit)

Setelah sosialisasi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi interaktif, di mana siswa diberi kesempatan untuk:

- Mengajukan pertanyaan terkait materi yang disampaikan
- Menceritakan pengalaman pribadi yang berkaitan dengan kesehatan mental di pesantren
- Memberikan ide tentang bagaimana membuat kesehatan mental lebih aman menurut versi mereka.

Diskusi ini dilakukan secara santai namun diarahkan agar tetap fokus pada mental.

Wali kelas juga terlibat aktif dalam memperkuat pesan-pesan penting dari fasilitator

3. Evaluasi dan Instrumen

- A. Pre-test dan post-test** singkat dalam bentuk 7 soal Tanya jawab sederhana. Hasil digunakan untuk melihat peningkatan pemahaman siswa tentang Kesehatan mental
- B. Games** diisi oleh kami yang memberikan clue mengenai kegiatan dan keterlibatan siswa menjawab selama kegiatan berlangsung
- C. Refleksi akhir lisan**, di mana beberapa siswa diminta menyampaikan satu hal baru yang mereka pelajari dan satu kebiasaan aman yang ingin mereka mulai praktikkan di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dan diskusi Kesehatan Mental yang dilakukan di pesantren Al Muttaqien Balikpapan menunjukkan peningkatan pemahaman dan kesadaran diri. Santri mampu memahami penyebab stress seperti tekanan akademik dan rindu keluarga. Mereka juga mulai mengenal cara mengelola emosi secara sehat, seperti bercerita kepada guru dan memperbanyak ibadah.

1. Sosialisasi dan Edukasi K3 bagi Warga Sekolah

Kegiatan diawali dengan sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental kepada santri kelas X. Sosialisasi dilakukan melalui pemaparan materi interaktif dan cerita pendek yang relevan dengan kehidupan santri. Santri diajak memahami perbedaan antara stres dan kelelahan, serta diajarkan teknik dasar menenangkan diri seperti pernapasan dalam dan journaling sederhana.

2. Penerapan Budaya Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Setelah pemaparan materi, santri dibagi menjadi kelompok kecil untuk berbagi pengalaman pribadi yang memicu stres atau tekanan. Melalui diskusi ini, santri dapat saling mendukung dan belajar dari pengalaman satu sama lain. Beberapa santri menyebut tekanan akademik dan kerinduan pada keluarga sebagai pemicu utama stres. Kegiatan ini membantu mereka merasa didengar dan dihargai.

3. Penerapan Zona Aman dan Tertib Lalu Lintas di Lingkungan Sekolah

Hasil post-test menunjukkan bahwa sebagian besar santri mengalami peningkatan pemahaman tentang kesehatan mental. Santri mulai mengenali tanda-tanda stres dan mampu menyebutkan strategi coping yang sehat, seperti menulis jurnal, berzikir, dan meminta bantuan kepada guru.

4. Pengawasan dan Penataan Fasilitas Sekolah

Santri berharap adanya sesi lanjutan seputar topik ini serta menyediakan ruang curhat atau konseling di lingkungan pesantren. Usulan ini menunjukkan tumbuhnya kesadaran kolektif akan pentingnya kesehatan mental dalam mendukung proses belajar dan kehidupan di pesantren.

Tabel 1 Implementasi Penerapan Kesehatan Mental di ponpes Al Muttaqien Balikpapan

No	Implementasi Kegiatan	Keterangan
1	Edukasi bahaya stress	Memberikan pemahaman kepada santri tentang penyebab, dampak, dan tanda-tanda stres.
2	Simulasi situasi tekanan	Santri diajak bermain peran untuk menghadapi situasi stres ringan di lingkungan pesantren
3	Curhat terbimbing	santri diberi ruang aman untuk bercerita dan saling mendukung secara emosional



Gambar 1 Pemaparan Materi

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan mental yang dilaksanakan di Pesantren Al Muttaqien Balikpapan menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman santri kelas X mengenai pentingnya menjaga kondisi psikologis yang sehat. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, santri mampu mengenali sumber stres serta belajar strategi mengelola emosi secara sederhana.

Santri menunjukkan antusiasme tinggi dalam diskusi kelompok dan kegiatan reflektif. Mereka dapat mengidentifikasi masalah umum seperti tekanan akademik, konflik sosial, dan kerinduan terhadap keluarga, yang selama ini belum tersampaikan. Hal ini membuktikan bahwa ruang dialog terbuka sangat dibutuhkan dalam lingkungan pesantren.

Dapat disimpulkan bahwa program edukasi pencegahan stres di lingkungan pesantren berpotensi menjadi upaya preventif yang penting. Dengan dukungan berkelanjutan dari pihak pesantren, guru, dan pendamping, kegiatan semacam ini dapat membantu membentuk lingkungan belajar yang sehat secara mental, mendukung tumbuh kembang santri secara utuh baik dari sisi spiritual maupun psikologis.

REFERENSI

- Fitriani, S., & Mahfud, C. (2020). Peran Layanan Konseling dalam Menurunkan Stres Belajar Santri. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2), 105–112.
- Nugroho, D., & Harahap, A. (2023). Strategi Koping Santri dalam Menghadapi Tekanan Akademik di Pesantren Modern. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 145–156.
- Rahmawati, E. (2021). Upaya Peningkatan Ketahanan Mental Siswa di Sekolah Berasrama. *Jurnal Konseling dan Pendidikan Islam*, 6(1), 23–30.
- Saputra, A. (2022). *Kesehatan Mental Remaja di Pesantren*. Malang: Literasi Nusantara.
- Sarafino, E. P. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7th ed.)*. New York: Wiley.
- Yusuf, S. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.