



Penyuluhan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Remaja di Pesantren Babussa'adah Al Munawarah di Desa Ulee Tanoh Kecamatan Tanah Pasir Kab Aceh Utara

Counseling on the Importance of Maintaining Mental Health of Adolescents at the Babussa'adah Al Munawarah Islamic Boarding School in Ulee Tanoh Village, Tanah Pasir District, North Aceh Regency

Srie Wahyuni^{1*}, Rosalia Putri², Qurananayati³, Asmuri Yadna⁴

¹⁻⁴Universitas Abulyatama, Indonesia

Email : srie_fikes@abulyatama.ac.id¹, rosaliaputri_kesmas@abulyatama.ac.id²
Quranayati21@gmail.com

Alamat : Lampoh Keude, Aceh Besar

Korespondensi penulis : srie_fikes@abulyatama.ac.id^{*}

Article History:

Received: Mei 14, 2025

Revised: Mei 28, 2025

Accepted: Juni 11, 2025

Published: Juni 13, 2025

Keywords: Mental Health, Teenagers, Teen Awareness

Abstract: Adolescence is a transition phase between childhood and adulthood, there are significant changes in various aspects of life. In addition to physical, psychological and social changes, adolescence is also an important time to develop skills, discover interests, and prepare for adult life. The importance of early recognition of forms of mental disorders as an effort to reduce the incidence of mental disorders in society. This activity aims to increase adolescent knowledge through socialization about mental health and its treatment. The target of this Community Service activity is students in pesantren Babussa'adah Al Munawarah di Desa Ulee Tanoh Kecamatan Tanah pasir, Aceh Utara a total of 30 people and activities take place for one day presenting material using the lecture method followed by evaluation. The results of this community service show an increase in knowledge and students' understanding of mental health causes, symptoms, and treatment. Changes in student understanding by showing greater positive responses. It is hoped that this service will contribute to efforts to maintain mental health and improve the psychological well-being of adolescents.

Abstrak

Remaja merupakan fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, di mana terjadi perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Selain perubahan fisik, psikologis, dan sosial, masa remaja juga merupakan waktu yang penting bagi individu untuk mengembangkan kemampuan, menemukan minat, dan mempersiapkan diri untuk kehidupan dewasa. Pentingnya mengetahui secara dini bentuk gangguan mental sebagai upaya untuk menekan angka kejadian gangguan mental pada masyarakat khususnya remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja melalui sosialisasi tentang kesehatan mental dan penanganannya. Sasaran pada kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah santri di pesantren Babussa'adah Al Munawarah di Desa Ulee Tanoh Kecamatan Tanah pasir, Aceh Utara sejumlah 30 orang yang dilakukan selama satu hari. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah metode ceramah dalam pemaparan materi. Setelah ceramah tentang materi, dilanjutkan dengan evaluasi pemahaman santri. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman santri tentang kesehatan mental, termasuk penyebab, gejala, dan penanganannya. Perubahan pemahaman siswa dengan menunjukkan respons positif yang lebih besar. Kesimpulan dari pengabdian ini adalah bahwa pendekatan edukasi pendidikan tentang kesehatan mental berjalan dengan lancar dan memberikan hasil yang sesuai dengan harapan. Diharapkan pengabdian ini memberikan kontribusi dalam upaya menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

Kata Kunci: Kesehatan mental, Remaja, Kesadaran Remaja

1. PENDAHULUAN

Dalam era modern ini, perhatian terhadap kesehatan mental semakin menjadi sorotan utama, seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesejahteraan psikologis bagi individu dan masyarakat secara keseluruhan. Kesehatan mental tidak lagi dianggap sebagai isu yang bersifat pribadi belaka, melainkan sebagai aspek integral dari kesejahteraan holistik yang memengaruhi berbagai bidang kehidupan (Rosyadi et al., 2021).

Pada fase pubertas, atau disebut juga masa *growth spurt* akan mengalami perubahan fisik disertai dengan perkembangan mental dan kecerdasan, psikis, serta perubahan pada sistem reproduksi. Masa remaja kadangkala diasumsikan sebagai masa yang paling sehat, namun pada kenyataannya perubahan fisik yang terjadi pada remaja belum tentu disertai dengan kemampuan berpikir dan emosional yang matang. Masa remaja juga mengalami proses pengenalan kepribadian, dimana kegagalan dalam proses tersebut dapat menimbulkan berbagai permasalahan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Sebuah survei yang dilakukan oleh I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) tahun 2022 menunjukkan sebanyak 15.5 juta atau sekitar 34.9% remaja mengalami masalah kesehatan mental. Kemudian, data dari WHO juga menunjukkan 1 di antara 7 anak berusia 10-19 tahun mengalami masalah kesehatan mental.

Kesehatan mental bukan sekadar tidak hadirnya gangguan kejiwaan dalam diri seseorang, tapi juga kemampuan untuk bisa mengatasi stres dan masalah dalam hidup. Gangguan kejiwaan tersebut tidak sama artinya dengan sakit jiwa (gila). Jika tidak dipedulikan, kesehatan mental yang terganggu akan berakhir kepada permasalahan belajar, perkembangan, kepribadian, dan masalah kesehatan fisik remaja (Sutanto et al, 2022)

Kecenderungan kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh masa remaja yang merupakan periode penting untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional. Remaja menghadapi sejumlah faktor resiko yang signifikan yang dapat berdampak besar pada kesehatan mental mereka. Gangguan kesehatan mental pada remaja bisa diamati berdasarkan perilaku, fikiran dan emosi, serta hubungan bersama lingkungan lingkungan sekitarnya (WHO, 2021).

Pesantren pada dasarnya adalah sebuah asrama pendidikan Islam tradisional dimana para siswanya tinggal bersama dan belajar ilmu-ilmu keagamaan dibawah bimbingan seorang kyai. Asrama untuk para santri berada dalam komplek pesantren dimana tempat tinggalnya kyai (Herman, 2013) Berkembangnya pesantren akan tetapi tidak diimbangi dengan peningkatan taraf kesehatan pada penghuni pesantren, khususnya para santri. Pesantren Babussa'adah merupakan salah satu pondok pesantren binaan Puskesmas Syamtalira Aron. Padatnya aktivitas santri dalam proses belajar akademik dan hafalan Al-Quran dapat memicu kecemasan, depresi atau stres sehingga perlu adanya kesadaran terkait kesehatan mental.

Untuk mendeteksi dini masalah kesehatan khususnya kesehatan mental remaja yang dilakukan di lokasi pengabdian masyarakat. Kecenderungan kesehatan mental remaja sangat dipengaruhi oleh masa remaja yang merupakan periode penting untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional. Remaja menghadapi sejumlah faktor risiko yang signifikan yang dapat berdampak besar pada kesehatan mental mereka. Gangguan kesehatan mental pada remaja bisa diamati berlandaskan perilaku, pikiran, emosi, serta hubungan bersama lingkungan sekitarnya (WHO, 2021).

Berdasarkan dari hasil survei pendahuluan diatas, dianggap pentingnya peningkatan pengetahuan dan pendampingan remaja tentang kesehatan mental pada remaja agar mengurangi dampak negatif dari masalah kesehatan mental yang terhadap upaya penekanan angka kejadian gangguan mental pada masyarakat khususnya pada usia remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja melalui pelatihan tentang kesehatan mental dan penanganannya, sehingga diharapkan dari hasil kegiatan ini dapat dijadikan sebagai referensi yang dapat diimplementasikan langsung oleh peserta baik itu sebagai masyarakat umum maupun sebagai kader remaja sehat mental.

2. METODE

Metode yang diterapkan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan pemberian edukasi dan penyuluhan kepada santri mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dengan bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan bagaimana penanganannya. pendekatan kolaboratif yang melibatkan partisipasi aktif dari berbagai pihak, termasuk masyarakat, akademisi, praktisi, dan pihak terkait lainnya. Sebelumnya pemateri menggali pengetahuan dasar santri kemudian dilanjutkan dengan memaparkan materi tentang pentingnya kesehatan mental, di akhir sesi pemateri memberikan

kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan.

3. HASIL

Hasil dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan tentang berbagai aspek kesehatan mental, termasuk penyebab, gejala, dan cara penanganannya. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah di lakukan sesuai tahap yang di rencanakan. Kegiatan ini di lakukan bersama santri, tim Dosen dan Mahasiswa. Selain itu, hasil pengabdian ini juga menunjukkan perubahan sikap dan perilaku masyarakat terhadap kesehatan mental. Adanya perubahan respons santri terhadap keingintahuan masalah kesehatan mental.

Pengabdian masyarakat ini juga berhasil menciptakan lingkungan yang mendukung bagi santri yang sedang membutuhkan bantuan dalam kesehatan mental. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi upaya untuk meningkatkan kesadaran remaja, khususnya santri tentang kesehatan mental dapat terus berlanjut dan memberikan dampak yang positif dalam memperbaiki kualitas hidup dan kesejahteraan sosial.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan pelaksanaan kegiatan PkM ini berjalan dengan baik dan lancar, pengabdian ini tidak hanya memberikan manfaat secara langsung kepada santri yang terlibat, namun juga memberikan dampak yang luas dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan sosial secara menyeluruh. Dengan adanya peningkatan kesadaran dan pemahaman santri terhadap kesehatan mental, Oleh karena itu, pengabdian ini merupakan langkah penting dalam membangun kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental demi kesejahteraan psikologis bagi seluruh lapisan masyarakat.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada Universitas Abulyatama, pihak Puskesmas Syamtalira Aron, Pesantren Babussa'adah al munawarah di desa ulee tanoh Kecamatan tanah pasir Kabupaten Aceh Utara serta seluruh pihak yang turut terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat ini

DAFTAR REFERENSI

- Herman. (2013). Sejarah pesantren di Indonesia. *Tadrib*, 6(2), 50.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Peringati Hari AIDS Sedunia, ini penyebab, kendala dan upaya Kemenkes tangani HIV di Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/peringati-hari-aids-sedunia-ini-penyebab-kendala-dan-upaya-kemenkes-tangani-hiv-di-indonesia>
- Rosyadi, S., Setyoko, P. I., Kurniasih, D., Ramadhanti, W., Kusuma, A. S., & Atika, Z. R. (2021). Penguatan kapasitas peran sosial BUMDes dalam penanggulangan dampak ekonomi COVID-19. *Wikrama Parahita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 27–32. <https://doi.org/10.30656/jpmwp.v5i1.2554>
- Sutanto, D., Amiruddin, D., & Nugraha, G. (2022). Rancang bangun aplikasi skrining kesehatan mental remaja berbasis web di RSUD Dr. Dradjat Prawiranegara dengan menggunakan metode analytic hierarchy process (AHP). *Journal of Innovation and Future Technology (IFTECH)*. (Volume dan nomor belum disebutkan—harap ditambahkan jika tersedia).
- Universitas Gadjah Mada. (2023). *Hasil survei I-NAMHS: Satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental*. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- World Health Organization. (2021). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>