

Kegiatan Edukasi untuk Mencegah Gangguan Kesehatan Mental di Pesantren Al-Falah

Mutiara Anissa¹, Resti Rahmadika Akbar^{2*}, Rifkind Malik³, Widia Sari⁴

¹Bagian Psikiatri, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah

^{2*} Bagian Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah

³ Bagian Biokimia, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah

⁴ Bagian Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah

E-mail: ¹mutiaraanissa@fk.unbrah.ac.id, ^{2*}restirahmadikaakbar@gmail.com,

³rifkindmalik@fk.unbrah.ac.id, ⁴widiasari93@gmail.com

*Penulis Korespondensi

Abstrak

Stres adalah kondisi yang akan selalu dihadapi sehari-hari oleh manusia mulai dari bayi sampai dewasa. Survey The American Psychological Association (APA) melaporkan bahwa stres tertinggi dijumpai pada remaja. Pesantren banyak di isi oleh anak yang berusia antara 12-17 tahun atau yang disebut dengan santri dan termasuk kelompok remaja. Setiap tahunnya 5-10% mengalami berbagai masalah kesehatan mental. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan edukasi mekanisme coping dan cara belajar mengatasi emosi dan stres. Metode kegiatan dimulai dengan persiapan tim dalam menyiapkan materi dan menyiapkan kuis untuk menilai pemahaman peserta pengabdian. Pada tahap pelaksanaan dimulai dengan edukasi kemudian dilanjutkan dengan evaluasi pemahaman menggunakan quizis. Hasil dari pengabdian ini adalah peserta cukup memahami dengan nilai rata-rata 46% dan tingkat penyelesaian soal mencapai 72% dari 59 peserta. Dengan pengabdian ini diharapkan peserta dapat mengatasi emosi dan stres serta mengetahui kapan harus mendatangi ahli.

Kata kunci: mekanisme coping, remaja, stres

Abstract

Stress is a condition that humans will always face daily, from babies to adults. The American Psychological Association (APA) survey reports that the highest stress is found in adolescents. Many Islamic boarding schools are filled with children aged between 12-17 years, or what is called santri, and are included in the youth group. Every year 5-10% experience various mental health problems. This service aims to provide education on coping mechanisms and ways to learn to deal with emotions and stress. The activity method begins with the team's preparation in preparing material and preparing quizzes to assess the understanding of the service participants. At the implementation stage, it starts with education and continues with an experience evaluation using quizzes. This dedication shows that the participants understand enough, with an average score of 46%, and the problem-solving rate reaches 72% of the 59 participants. With this dedication, participants are expected to be able to overcome emotions and stress and know when to go to an expert.

Keywords: coping mechanisms, teenager, stress

1. PENDAHULUAN

Stres adalah kondisi yang akan selalu dihadapi sehari-hari oleh manusia mulai dari bayi sampai dewasa. Survey The American Psychological Association (APA) melaporkan bahwa stres tertinggi dijumpai pada remaja. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti intensitas belajar, kebiasaan belajar, adaptasi lingkungan baru, hubungan dengan guru dan teman, atau jauh dari orang tua/kerabat seperti pada remaja yang berada di Pondok pesantren. [1]–[3]

Pesantren banyak di isi oleh anak yang berusia antara 12-17 tahun atau yang disebut dengan Santri dan termasuk kelompok remaja. Setiap tahun 5-10% mengalami masalah dalam melakukan proses penyesuaian diri, seperti kurang mampu mengikuti pelajaran, sulit beradaptasi tinggal di asrama karena berpisah dengan orang tua, kemudian sebagian dari santri merupakan anak-anak yatim, piatu atau yatim-piatu yang ditiptkan ke pesantren oleh orang tua atau kerabat. Selain itu perubahan lingkungan sebelumnya yang ketika masih bersama orang tua atau kerabat kemudian tinggal bersama santri yang lebih kecil, sebaya atau mungkin lebih besar akan mempengaruhi proses adaptasi terhadap masalah yang terjadi sehingga akan berpengaruh terhadap kesehatan mental mereka.[2], [4]

Remaja adalah mereka yang berada dimasa transisi dari anak-anak menuju dewasa, masa remaja merupakan fase perkembangan yang dinamis yang akan mengalami perubahan serta persoalan yang banyak dalam kehidupan remaja. [4]–[6] Perubahan dapat meliputi fisik, mental, social dan emosional. Perkembangan emosi remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi yang berkobar-kobar sedangkan pengendalian dan kematangan diri belum sempurna, selain itu remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang dan khawatir sendirian. Efek dari perubahan mental yang tidak terkontrol akan memicu masalah kesehatan mental pada remaja.[7], [8]

Pondok Pesantren termasuk salah satu model Pendidikan di Indonesia yang telah diatur dalam Undang-Undang sistem Pendidikan Nasional (UU Sisdiknas) nomor 2003. Pesantren merupakan bentuk Pendidikan keagamaan yang diselenggarakan oleh pemerintah dan masyarakat. Proses pembelajaran di pesantren sedikit berbeda dengan sekolah umum lainnya yang lebih mengedepankan ilmu keagamaan serta seluruh siswa biasanya tinggal di pesantren tersebut.[1]

Kesadaran mengenai kesehatan mental pada anak dan remaja sudah mulai disadari oleh banyak kalangan. Berbagai usaha untuk meningkatkan kesadaran dan usaha meningkatkan kesehatan mental.[5], [9] Program deteksi dini untuk kesehatan mental bagi anak dan remaja sudah mulai dilakukan di beberapa sekolah. Kondisi mental yang lebih awal diketahui dari anak dan remaja akan memberikan pencegahan terhadap gangguan kesehatan mental, mulai dari cemas, depresi atau bahkan tindakan menyakiti diri sendiri.[4], [5], [9]

Mayoritas penghuni pesantren adalah remaja. Pada usia ini, pertumbuhan dan perkembangan relative cepat. Permasalahan remaja mulai muncul dengan masalah akademik, masalah pertemanan, adaptasi lingkungan, ataupun kehidupan bersosial. Berbagai permasalahan tersebut ada yang dapat ditangani adapula yang tidak dapat ditanganinya, sehingga menjadi pemicu masalah lainnya, yang berkaitan dengan kesehatan mental. Salah satu dampaknya adalah stres, akibat ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah tersebut.[4], [6], [7]

Banyaknya santri hal ini juga berdampak pada kesehatan mental mereka karena jauh dari keluarga dan kerabat serta usia yang berbeda antar santri. Berdasarkan hasil evaluasi dan latar belakang ini kami melakukan edukasi terhadap para santri dengan tema “Coping Mechanisme-Belajar Mengatasi Emosi, Yuk!, agar para santri dapat mengenali kesehatan mental.

2. METODE

Yang menjadi sasaran pelaksanaan kegiatan pelatihan ini adalah santri yang berusia 10-19 tahun. Di Kota Padang Sumatera Barat, terdapat Pesantren Perkampungan Minangkabau Yayasan Shine AL-Falah yang cukup besar yang menampung hampir 1000 santri pada tahun 2023 dan menggratiskan uang pesantrennya bagi kaum duafa, yatim dan keluarga tidak mampu. Pesantren ini berfokus pada kaum duafa, yatim dan keluarga tidak mampu agar mendapatkan Pendidikan yang setara dan layak.

Adapun beberapa metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah :

- a. Metode penyuluhan kepada santri mengenai kesehatan mental yang dapat dialami oleh remaja dan cara mengatasinya dengan hal-hal yang positif



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan

Materi yang berjudul “Bagaimana mencegah gangguan kesehatan mental” yang diberikan relevan dengan kehidupan remaja dan juga sebagai santri. Selain pemberian materi, para santri juga diminta untuk memberikan contoh apa saja masalah yang dihadapi oleh remaja, baik remaja purti maupun remaja putri. Selain itu mereka juga diajak *brainstorming* dan berbagi dengan santri lainnya cara mengatasi bila menghadapi suatu masalah.

Sebelum melakukan evaluasi, para santri diajarkan mengenai mekanisme koping. Cara koping saat sendiri, bagaimana *self talk* atau afirmasi positif. Para santri juga diajarkan untuk peka dengan lingkungan sekelilingnya dan siap menjadi *support system* bagi lingkungannya.



Gambar 2. Tim Penyuluhan

- b. Membagikan leaflet, sehingga bisa menjadi bahan bacaan dan memperkuat pemahaman materi. Tujuan tim pengabdian juga membekali santri dengan leaflet, agar para santri dapat membaca kembali isi materi, dan menjadi sebagai pengingat bagi mereka agar saling memberikan dukungan sesama santri.
- c. Evaluasi kegiatan berupa kuis menggunakan quizzis *paper mode*. Untuk menilai pemahaman para santri, kami memberikan beberapa pertanyaan. Agar kegiatan lebih interaktif dan para santri antusias untuk ikut berpartisipasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa para santri antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut. Jumlah peserta yang mengikuti kuis adalah sebanyak 59 orang dengan rentang usia yang bervariasi dari usia 10-19 tahun. Hasil analisis

menunjukkan tingkat penyelesaian kuis adalah sebesar 72%. Hal ini kemungkinan disebabkan karena tidak semua jawaban peserta yang terscan di aplikasi. Nilai dari pelaksanaan kuis ini adalah sebesar 46%.

Tabel 1. Pertanyaan kuis dan pemahaman terhadap materi berdasarkan jumlah benar-salah pertanyaan

No	Pertanyaan	Benar	Salah	Tidak Menjawab	% jawaban benar
1.	Yang bukan termasuk stresor adalah?	22	22	15	37,28
2.	Respon terhadap stress yang bersifat membangun disebut?	49	3	7	83,05
3.	Sinyal stres yang berasal dari perasaan?	35	5	19	59,32
4.	Tangan dingin/ berkeringat merupakan sinyal stres yang berasal dari?	28	7	24	47,45
5.	Mekanisme koping yang dapat mengurangi perasaan nyaman disebut dengan?	10	22	27	16,94
6.	Yang termasuk ke dalam contoh koping berfokus masalah yang sehat adalah?	1	44	14	1,69
7.	Contoh strategi koping yang tidak sehat adalah?	41	9	9	69,49
8.	Yang tidak boleh diucapkan saat berbicara dengan diri sendiri atau self talk adalah?	32	8	19	54,23

Berdasarkan jawaban peserta dari kuis, dapat disimpulkan peserta cukup paham dengan edukasi yang disampaikan mengenai mekanisme koping dan cara belajar mengatasi stres dan emosi dengan nilai rata-rata 46 % dan tingkat penyelesaian soal mencapai 72 % dari 59 peserta.

Evaluasi pemahaman para santri mengenai jenis stressor dinilai sedang, karena masih ada yang menjawab salah, dan 15 orang yang tidak menjawab. Pertanyaan kedua mengenai respon stress mayoritas santri dapat menjawab dengan benar. Selain mengenai stressor, respon stress dan gejala fisik yang ditemukan pada individu yang mengalami stress, pertanyaan juga mengenai koping. Santri diuji apakah mengetahui mengenai koping, contohnya dan praktiknya yang bisa dilakukan saat menghadapi stress.

Secara alamiah stress adalah reaksi fisik dan mental dalam menghadapi tekanan, ancaman atau sesuatu perubahan. Stress merupakan hal yang lazim bagi manusia dan dapat dialami oleh siapa saja mulai dari anak-anak sampai orang tua. Stress merupakan reaksi yang sepenuhnya wajar dialami semua orang dari waktu ke waktu ketika dihadapkan pada situasi yang membuat merasa tertekan.[9], [10]

Stress yang jika dibiarkan terus-menerus tanpa ada usaha untuk menguranginya akan berakibat terhadap kesehatan. The American Psychological Association (APA) secara periodik selalu melakukan survei stress sejak 2013 dan menemukan bahwa remaja memiliki tingkat stress lebih tinggi dari dewasa dan tahun 2018 survey APA dijumpai bahwa remaja memiliki gangguan kesehatan mental yang berat dibandingkan dengan semua grup usia dengan gejala terbanyak adalah anxietas dan depresi.[11], [12]

Berbagai penyebab stress yang paling sering dijumpai pada remaja seperti 1) Tugas sekolah seperti pekerjaan rumah dan ujian, 2) Ekspektasi dan tekanan yang berlebihan dari orangtua/keluarga, 3) Hubungan sosial, 4) Tantangan hidup kedepannya seperti kuliah atau bekerja, 5) kekurangan waktu-karena merasa tugas terlalu banyak, tidak siap terhadap ujian, 6) kurang waktu tidur.[12] Untuk santri yang tinggal di pesantren, penyebab stress yaitu kesusahan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, tugas-tugas baru dan aturan yang ketat. Terutama bagi santri baru, selain belajar umum, mereka juga dituntut dengan hafalan yang dalam prosesnya

membuat mereka tertekan. [4] Kehidupan yang dijalani bersama-sama di pesantren, yang dapat menimbulkan gesekan, misalnya saling ejek, berkelahi, memukul, ataupun perundungan dapat menjadi pemicu stress bagi remaja.[7], [9]

Fenomena stres merupakan hal yang pasti dijumpai dalam kehidupan manusia sehingga apabila stres dibiarkan terus menerus tanpa ada usaha untuk mengurangi tingkat stres akan berakibat fatal. Selain itu stres juga memiliki dampak yang positif dan negatif bagi remaja. Dampak positifnya seperti menimbulkan stimulus dan kegairahan yang dapat meningkatkan kreativitas, motivasi dan antusiasme sedangkan dampak negatifnya bisa kecemasan yang berlebihan, depresi dan bahkan mungkin sampai bunuh diri.[3], [12]

Para santri yang diberikan penyuluhan mengenai mekanisme koping, diharapkan dapat mengatasi suatu masalah yang dialami dan memiliki koping yang bisa mengatasi masalah. Mekanisme koping bertujuan selain dapat mengatasi masalahnya juga agar masalah tidak berlarut dan menjadi masalah yang besar. Mekanisme koping mengajarkan untuk memberikan keyakinan positif pada diri sendiri dan menghilangkan perasaan tertekan.[13]–[15] Oleh karena itu pengendalian stres yang baik sangat diperlukan agar manusia mampu menjalani hidup yang terus bergerak.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Peningkatan mengenai pengetahuan dan kepedulian terhadap kesehatan mental penting agar menjadi pribadi yang bijaksana karena pengendalian stress yang positif akan berdampak baik bagi fisik, mental, sosial dan emosi serta kapan harus meminta bantuan kepada ahli. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental diharapkan dapat meningkat di semua kalangan, terutama subjek remaja yang menghadapi permasalahan adaptasi dan dalam fase menyelesaikan masalah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih diucapkan kepada Yayasan Shine Al-Falah yang telah bekerjasama untuk topik kesehatan mental ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. A. Bau, L. Kadir, and R. Abudi, "Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil," *Jambura J. Epidemiol.*, vol. 1, no. 1, pp. 29–37, 2022, doi: 10.37905/jje.v1i1.15076.
- [2] L. Fitriani, Z. P. Perdani, and Y. Riyantini, "Hubungan Tingkat Stres Remaja dengan Kemampuan Beradaptasi di Pondok Pesantren Kota Tangerang," *J. Kesehat. Pertiwi*, vol. 2, no. 1, pp. 125–128, 2020.
- [3] P. Schönfeld, J. Brailovskaia, A. Bieda, X. C. Zhang, and J. Margraf, "The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy," *Int. J. Clin. Heal. Psychol.*, vol. 16, no. 1, pp. 1–10, 2016, doi: 10.1016/j.ijchp.2015.08.005.
- [4] Z. Maulana, A. Safitri, A. Pamungkas, and R. Rafi'i, "Tingkat Stres Pada Santri Baru Raudhatul Jannah Palangka Raya," *J. Mhs. BK An-Nur Berbeda, Bermakna, Mulia*, vol. 8, no. 3, pp. 211–216, 2022.
- [5] E. Malfasari *et al.*, "Kondisi Mental Emosional pada Remaja," *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 8, no. 3, pp. 241–246, 2020.
- [6] F. Rahmawaty, R. P. Silalahi, B. T, and B. Mansyah, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja," *J. Surya Med.*, vol. 8, no. 3, pp. 276–281, 2022, doi: 10.33084/jsm.v8i3.4522.
- [7] Y. Devita, "Prevalensi Masalah Mental Emosional Remaja Di Kota Pekanbaru," *J. Keperawatan Prior.*, vol. 2, no. 1, pp. 33–43, 2019.
- [8] Y. Habib, P. Yunes, S. Hedayat, and J. T. P, "Review article : Impact Of Stress On Body Function," *EXCLI J.*, vol. July, pp. 1057–1072, 2017.
- [9] N. Aisyaroh and S. Ediyono, "Gambaran Kesehatan Mental Remaja di Sekolah Pesantren," vol. 4, no. 2, pp. 372–379, 2023.

- [10] A. T. Ramadani, J. Aqidah, F. Islam, U. Uin, S. Gunung, and D. Bandung, “Konsep Pengendalian Diri dalam Perspektif Filsafat Stoisisme sebagai Pijakan Menjalani Kehidupan,” *Gunung Djati Conf. Ser.*, vol. 24, pp. 729–740, 2023.
- [11] D. Divecha, “Our Teens Are More Stressed Than Ever: Why, and What Can You Do About It?,” *Dev. Sci.*, pp. 1–17, 2019.
- [12] B. Kefalas, “Stress and teenagers.pdf,” *parents.au.reachout.com*, 2022. [Online]. Available: parents.au.reachout.com.
- [13] I. S. Purwiyarningsih, I. A. Isnawati, and ..., “Perbedaan Mekanisme Koping, Self Efficacy, Motivasi, Dan Kesehatan Mental Pada Remaja Yang Mengikuti Dan Tidak Mengikuti Posyandu Remaja Permata ...,” ... *Ilmu Kesehat. ...*, pp. 78–88, 2023.
- [14] Florensa, L. Sari, N. Hidayah, F. Yousriatin, and W. Litaqia, “EDUKASI KESEHATAN JIWA DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI REMAJA KOTA PONTIANAK,” vol. 2, no. 8, pp. 31–41, 2023.
- [15] N. L. A. Purnama, M. R. Widayanti, I. Yuliati, and Y. Kurniawaty, “Pengaruh Mekanisme Coping Terhadap Stres Remaja,” *J. Ris. Kesehat. Poltekkes Depkes Bandung*, vol. 16, no. 1, pp. 10–20, 2023, doi: 10.34011/juriskesbdg.v16i1.2448.