

## **SOSIALISASI PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL DAN KESEHATAN JASMANI BAGI REMAJA DI BANJARMASIN**

**Noor Ainah<sup>1</sup>, Rusdi Rusli<sup>2</sup>, Gt. Muhammad  
Irhamna Husin<sup>3</sup>, Muhammad Ihsanul Arief<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Lambung Mangkurat

<sup>1</sup>[noor.ainah@ulm.ac.id](mailto:noor.ainah@ulm.ac.id), <sup>2</sup>[rrusli@ulm.ac.id](mailto:rrusli@ulm.ac.id),

<sup>3</sup>[irhamna.husin@ulm.ac.id](mailto:irhamna.husin@ulm.ac.id), <sup>4</sup>[ihsanul.arief@ulm.ac.id](mailto:ihsanul.arief@ulm.ac.id)

### **Abstrak**

*Kesehatan Mental di kalangan remaja Indonesia perlu menjadi sorotan bagi semua pihak. Banyak kasus akibat menurunnya mental remaja yang berujung pada depresi berat, hingga menyakiti diri sendiri. Pembinaan dan bimbingan bagi remaja harus dilakukan, baik orang tua, dan masyarakat sekitar. Kesehatan mental menjadi pendorong bagi remaja untuk meningkatkan semangat hidup, dan meningkatkan prestasi mereka guna mencapai cita-cita. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh remaja yang sedang menempuh pendidikan formal sekaligus pesantren di Arrahmatul Abadiyah Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Kegiatan ini bertujuan terkait sosialisasi tentang pentingnya kesehatan mental dan fisik yang harus menjadi perhatian khusus bagi remaja mengingat masih kurangnya pemahaman untuk memperdalam hal tersebut. Selain itu hidup bersama-sama dengan jumlah santri yang banyak masih sulit mengukur apakah kesehatan mental dan fisik sudah ideal. Sasaran dari kegiatan pengabdian ini adalah remaja yang berstatus pelajar sekaligus santri di sekolah Arrahmatul Abadiyah Banjarmasin. Metode kegiatan dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi (ceramah) kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab. Hasil dari kegiatan sosialisasi menunjukkan bahwa antusias para remaja yang hadir mengikuti sosialisasi cukup tinggi. Selain itu materi kesehatan mental dan fisik dapat diterima dengan mudah karena menggunakan pendekatan studi kasus. Dari awal sampai akhir mereka menyimak sekaligus memberikan respon yang positif untuk diterapkan dilingkungan tempat mereka. Temuan di lapangan tidak terdapat gangguan kesehatan mental dan fisik yang signifikan dialami santri. Implementasi dari materi sosialisasi berupa aksinya dengan memperbaiki hubungan timbal balik antar sesama dan pola hidup yang sehat bagi santri.*

*Kata kunci: Sosialisasi, Kesehatan Mental, Kesehatan Fisik, Remaja*

### **Abstract**

*Mental health among Indonesian teenagers needs to be highlighted by all parties. Many cases of declining mental health in teenagers lead to severe depression and self-harm. Guidance and mentoring for teenagers should be conducted by both parents and the surrounding community. Mental health drives teenagers to boost their zest for life and improve their achievements to reach their goals. This community service activity involved teenagers who are pursuing formal education as well as attending the Arrahmatul Abadiyah pesantren in Banjarmasin, South Kalimantan. The purpose of this activity was to raise awareness about the importance of mental and physical health, which should be a special focus for teenagers due to the still-limited understanding of these issues. Additionally, living together with many students makes it difficult to measure whether mental and physical health are ideal. The target of this community service activity was teenagers who are both students and santri at the Arrahmatul Abadiyah school in Banjarmasin. The method of the activity was conducted in the form of socialization (lectures) followed by a Q&A session. The results of the socialization activity showed a high level of enthusiasm from the teenagers who attended. Moreover, the material on mental and physical health was easily accepted due to the use of case study approaches. From beginning to end, they listened and gave positive feedback to be implemented in their environment. Field*

*findings indicated no significant mental and physical health disturbances among the santri. The implementation of the socialization material took the form of actions to improve reciprocal relationships among peers and promote a healthy lifestyle for the santri.*

*Keywords: Socialization, Mental Health, Physical Health, Teenagers*

## PENDAHULUAN

Di negara maju maupun berkembang, termasuk Indonesia, masalah kesehatan mental masih menjadi masalah besar di dunia. Salah satu komponen utama definisi kesehatan adalah kesehatan mental atau kesehatan jiwa. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa di seluruh dunia, sekitar 35 juta orang mengalami depresi, 60 juta mengalami bipolar, 21 juta mengalami skizofrenia, dan 47,5 juta orang mengalami dimensia. Namun, jumlah orang yang menderita masalah kesehatan mental di seluruh dunia tidak sebanding dengan jumlah layanan dan profesional yang digunakan untuk mendapatkan bantuan. Persyaratan untuk mendapatkan bantuan profesional termasuk kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi masalah mereka sebagai gangguan mental.<sup>1</sup> Diperkirakan 1 dari 20 remaja di Indonesia mengalami gangguan mental pada tahun 2022, dan 2,6% dari jumlah yang memiliki gangguan tersebut yang memeriksakan dirinya ke pelayanan kesehatan. Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan.<sup>2</sup>

Kesehatan mental adalah istilah yang diterjemahkan dari "kesehatan mental", yang merupakan disiplin ilmu yang meneliti kesehatan jiwa yang fokus utamanya pada manusia karena mereka adalah objek materi dan berbagai masalah atau masalah yang dihadapinya. Beberapa ciri kesehatan mental seseorang dapat diisyaratkan, seperti kemampuan mereka untuk menjaga kesehatan dan menjalin hubungan baik dengan orang lain, berpartisipasi dalam lingkungan sosial, dan melakukan hal-hal baik. Seseorang yang mengalaminya akan menghadapi masalah psikologis dan emosional setelah beban itu berkumpul dan menjadi gunung. Seiring berjalannya waktu, masalah yang dihadapi manusia semakin kompleks. Problematika kehidupan mencakup semua aspek dan sendi kehidupan manusia, dan mereka muncul dalam setiap kegiatan sehari-hari. Banyak orang mengalami efek dari beban hidup yang berat, seperti depresi, gelisah, stres, cemas, berburuk sangka, tekanan mental, dan sejumlah gangguan kejiwaan, termasuk agresi berlebihan hingga bunuh diri.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Diyah Nazira et al., "Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Banda Aceh," *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah* 5, no. 1 (2022), <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25102>.

<sup>2</sup> Akas Yekti Pulih Asih et al., "Pengenalan Deteksi Dini Kesehatan Mental Santri Berbasis Sistem Informasi di Pondok Pesantren," *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* 3, no. 1 (2023), <https://doi.org/10.33086/snpm.v3i1.1281>.

<sup>3</sup> Hisny Fajrussalam et al., "Peran Agama Islam Dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa," *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2022), <https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>.

Di Indonesia, pondok pesantren adalah bentuk pendidikan Islam. Ini adalah sekolah tradisional di mana siswa hidup bersama dan belajar di bawah kiai-kiai. Masjid di sekolah ini tersedia untuk ibadah, pendidikan, dan kegiatan keagamaan lainnya. Sistem pendidikan pesantren berasal dari rumah kos tradisional Jawa. Pendidikan Islam dan pengembangan pondok pesantren diawasi oleh Kementerian Agama RI. Kata Arab "*funduk*", yang berarti hotel, adalah asal kata "pondok". Pondok pesantren adalah lembaga penting yang tidak dapat diabaikan. Pesantren adalah lembaga pendidikan tradisional yang lahir dan berkembang ketika Islam masuk ke tanah Jawa. Jadi, mereka berasal dari masyarakat Indonesia.<sup>4</sup> Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan swasta yang sangat mandiri untuk mendidik santri-santri menjadi generasi penerus yang berjiwa islami dan berakhlak mulia. Jumlah perkembangan pesantren di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir mengalami peningkatan dengan jumlah 36.000 pesantren dan 3,4 juta santri aktif pada tahun 2022. Berkembangnya pesantren akan tetapi tidak diimbangi dengan peningkatan taraf kesehatan pada penghuni pesantren, khususnya para santri.<sup>5</sup>

Kesehatan mental adalah elemen penting yang harus diperhatikan di pesantren. Kesehatan mental mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengelola fungsi-fungsi kejiwaan mereka dan beradaptasi secara dinamis dengan diri mereka sendiri, orang lain, dan dunia di sekitar mereka. Para ahli kesehatan mental umumnya setuju dengan perspektif Islam tentang kesehatan mental. Sebagai tempat pendidikan dan pembinaan spiritual, pesantren memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental siswa. Masa remaja, yang sering terjadi di pesantren, adalah periode transisi penting dalam perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Santri dapat mengalami perubahan perilaku seperti stres dan kecemasan. Pentingnya pesantren sebagai tempat pembinaan karakter dan spiritualitas juga terkait dengan pentingnya menjaga kesehatan mental di lingkungan pesantren.

Setiap orang menginginkan kesehatan yang baik. Kualitas hidup seseorang dapat dipengaruhi oleh kesehatan mereka. Jika kondisi kesehatannya baik, dia akan dapat menjalani kehidupannya dengan baik, tetapi jika kondisi kesehatannya buruk, dia akan menghadapi kesulitan. Kesehatan dalam Islam adalah bagian penting dalam mewujudkan kedamaian, bukan bagian yang terpisah dari kehidupan seseorang. Menurut Al-Quran, kesehatan adalah keadaan kesehatan yang mencakup kesehatan fisik, mental, spiritual, dan sosial. Kesehatan mental adalah keadaan kejiwaan manusia yang mencapai keseimbangan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Nurul Fadilah, Nisa Ariantini, and Wahyu Ningsih, "Fenomena Bullying Di Kawasan Pondok Pesantren," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo* 5, no. 1 (2023).

<sup>5</sup> Akas Yekti Pulih Asih et al., "Pengenalan Deteksi Dini Kesehatan Mental Santri Berbasis Sistem Informasi Di Pondok Pesantren."

<sup>6</sup> Maemunah Sa'diyah, Naskiyah Naskiyah, and Abdu Rahmat Rosyadi, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam," *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 03 (2022), <https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>.

Berbagai kegiatan perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan mental di pesantren, seperti mengajarkan siswa tentang pentingnya kesehatan mental dan cara menjaga kesehatan mental yang baik. Selain itu, layanan konseling atau dukungan psikologis harus disediakan bagi santri yang membutuhkannya. Kita juga memperhatikan pembinaan kegiatan sosial dan keagamaan yang dapat meningkatkan kesehatan mental santri. Selain itu, perlu disertakan dengan peningkatan kesadaran dan pemahaman tentang gangguan kesehatan mental dan bagaimana menanganinya. Dengan adanya perhatian yang cukup terhadap kesehatan mental di lingkungan pesantren, diharapkan santri dapat tumbuh dan berkembang secara holistik, baik dari segi spiritual maupun psikologis. Perlu kita pahami bahwa perubahan biologis, fisiologis, dan psikologis dapat menyebabkan depresi pada remaja pesantren. Gangguan penyesuaian diri, yang dapat menyebabkan depresi, dapat disebabkan oleh banyak faktor, termasuk perubahan emosi, pengaruh sosial, tekanan sebaya, dan minat lawan jenis. Sebagian besar santri, remaja, dihadapkan pada lingkungan sosial baru dan diharuskan untuk menyesuaikan. Norma dan kebiasaan yang ketat dapat menimbulkan tekanan psikologis.<sup>7</sup>

Problematika yang dihadapi semua orang pada masa sekarang, melahirkan tekanan yang jika dibiarkan menjadi ancaman mental. Depresi merupakan bagian dari dampak yang muncul bagi seseorang yang begitu banyak menghadapi tekanan. Berbagai cara dilakukan untuk mengurangi tingkat depresi yang dihadapi. Dalam kehidupan bermasyarakat, masalah mental atau kejiwaan masih mendapatkan stigma (pandangan) yang tidak baik. Seseorang yang mengalami masalah dengan mental atau kejiwaannya akan dianggap negatif. Padahal di era digital saat ini persoalan kesehatan mental bukanlah hal yang “asing” untuk diperbincangkan masyarakat. Banyaknya orang yang terkena gangguan mental, hal demikian seharusnya sebagai penanda untuk selalu mengembalikan mental dalam kondisi baik. Oleh karena itu, kita alangkah baiknya senantiasa menjaga kesehatan mental supaya tetap stabil.<sup>8</sup>

Di pondok pesantren, selain aspek kesehatan mental yang harus diperhatikan, kesehatan fisik juga hal penting. Pondok pesantren adalah tempat para santri tinggal, belajar, dan berinteraksi satu sama lain di bawah bimbingan kiai atau guru. Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan fisik santri, pondok pesantren harus mengajarkan gaya hidup sehat dan menerapkannya.<sup>9</sup> Strategi menjaga kesehatan fisik santri dapat diambil untuk meningkatkan kesehatan lingkungan pondok pesantren, termasuk sanitasi dan kebersihan lingkungan. Selain itu perlu arahan kepada para guru dan murid untuk berkontribusi pada Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), seperti menghindari merokok dan cuci tangan pakai

---

<sup>7</sup> Dewi Yuniasih et al., “Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental Pondok Pesantren Al’Atsar Quranic Caturharjo, Pandak, Bantul. Di.Yogyakarta,” *Abdimas Galuh* 5, no. 1 (2023), <https://doi.org/10.25157/ag.v5i1.8771>.

<sup>8</sup> Fajrussalam et al., “Peran Agama Islam Dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa.”

<sup>9</sup> Achmad Muchaddam Fahham, “Sanitasi Dan Dampaknya Bagi Kesehatan: Studi Dari Pesantren,” *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial* 10, no. 1 (2019), <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v10i1.1230>.

sabun. Para santri di pondok pesantren harus mengikuti kebiasaan hidup sehat, seperti menjaga pola makan, berpuasa dari Senin hingga Kamis, dan berolahraga. Kementerian Kesehatan juga telah meluncurkan program Pesantren Sehat untuk membantu santri menjaga kesehatan fisik. Program ini, yang mencakup pendampingan teknis, pembinaan kesehatan lingkungan, dan kampanye kesehatan, diharapkan dapat memastikan santri memiliki kesehatan fisik yang baik, meningkatkan daya tahan tubuh, dan menjaga keseimbangan selama kegiatan sehari-hari.

Kita setuju bahwa lembaga pesantren tidak terkecuali mengalami tantangan dalam menyelesaikan masalah kesehatan fisik dan mental. Beberapa hal yang berkaitan demikian, *pertama*, masalah psikologis. Remaja adalah periode penting dalam perkembangan seseorang dan mengalami perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang cepat. Remaja di pondok pesantren dapat mengalami masalah kesehatan mental seperti stres dan ketidakmampuan untuk menangani situasi. *Kedua*, permasalahan dengan kesehatan fisik santri di pondok pesantren juga mengalami masalah kesehatan fisik yang serupa dengan siswa sekolah umum. Selain itu, mereka juga mungkin menghadapi masalah kesehatan lingkungan di pondok pesantren, seperti air kotor atau pola hidup yang tidak sehat. *Ketiga*, beberapa pondok pesantren mungkin memiliki keterbatasan dalam akses ke layanan kesehatan. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental santri, terutama jika mereka memerlukan perawatan medis yang lebih intensif atau dukungan psikologis. Keempat, pelecehan fisik dan mental. Di pondok pesantren juga kadang-kadang terjadi kekerasan fisik dan psikis. Hal ini dapat membahayakan kesehatan mental dan fisik santri serta mengganggu perkembangan mereka. Kelima, kurangnya Pendidikan Kesehatan. Beberapa pondok pesantren mungkin tidak memberikan pendidikan kesehatan yang memadai kepada santri mereka. Mereka perlu ditingkatkan tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental, serta cara menjaga pola hidup sehat.

Kita pahami bersama tingkat rendah literasi kesehatan mental berpotensi menyebabkan lemahnya kemampuan untuk mengidentifikasi masalah kesehatan mental. Literasi kesehatan mental sangat penting karena pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental akan membantu rekognisi, manajemen, dan pencegahan gangguan mental. Literasi kesehatan mental akan meningkatkan pengetahuan tentang cara mencegah gangguan mental, tentang kondisi gangguan mental yang paling umum, tentang pilihan pengobatan dan perawatan yang tersedia, dan tentang cara terbaik untuk mendapatkan bantuan.<sup>10</sup>

Penting untuk mengatasi masalah-masalah ini dengan melakukan upaya pembinaan kesehatan yang komprehensif di lingkungan pondok pesantren ar-rahmatul abadiyah Banjarmasin. Hal ini meliputi pendekatan yang holistik, seperti memberikan dukungan psikologis, meningkatkan akses terhadap pelayanan kesehatan, meningkatkan edukasi tentang kesehatan, dan menciptakan

---

<sup>10</sup> Yuniasih et al., "Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental Pondok Pesantren Al'Atsar Quranic Caturharjo, Pandak, Bantul. Di.Yogyakarta."

lingkungan yang aman dan sehat bagi santri. Dengan melaksanakan kegiatan pembinaan kesehatan mental dan kesehatan fisik, diharapkan santri Pondok Pesantren Arrahmatul Abadiyah dapat memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan menjadi individu yang sehat secara fisik dan mental.

## **METODE PENELITIAN**

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode sosialisasi terkait dampak tidak menjaga kesehatan mental dan kesehatan fisik. Kemudian mensosialisasikan solusinya yaitu pentingnya menjaga kesehatan mental dan kesehatan fisik bagi para santri di pondok pesantren. Adapun langkah-langkah dalam metode ini dilakukan dengan tiga tahapan yaitu tahap persiapan. Pada tahap ini tim pengabdian melakukan survey pendahuluan untuk melihat kondisi di lapangan serta sarana dan pra sarana yang dimiliki pondok pesantren Arrahmatul Abadiyah Banjarmasin. Dalam tahap ini dicari permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh santri dan pengurus pondok pesantren dalam hal menjaga kesehatan. Tahap selanjutnya merupakan tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian. Dalam tahap ini tim pengabdian melakukan sosialisasi tentang dampak dan akibat tidak menjaga kesehatan mental dan kesehatan fisik di lingkungan pondok pesantren. Tahap terakhir yaitu tahap evaluasi. Pada tahap ini dilakukan evaluasi, masukan dan perbaikan lebih lanjut dapat dilakukan pada tahap ini. Evaluasi diberikan dengan mengumpulkan data yang diperoleh dari kegiatan pengabdian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

*World Health Organization* mendefinisikan sehat sebagai suatu kenyamanan menyeluruh dari jasmani, mental sosial, serta bukan hanya terhindar dari penyakit atau kecacatan. Kata mental diambil dari bahasa Yunani yang artinya sama dengan *psyche* dalam bahasa latin yaitu psikis, jiwa atau kejiwaan. Mental diartikan sebagai unsur jiwa termasuk emosi, pikiran, sikap, dan pandangan. Kata jiwa dalam Al-Quran selalu disebut dengan *nafs*, kata *nafs* dalam Al-Quran dijumpai sebanyak 298 kali dalam 270 ayat yang tersebar dalam 63 surat.<sup>11</sup> Sedangkan dalam pandangan Islam, Kesehatan mental adalah kemampuan setiap orang untuk mengatur fungsi-fungsi kejiwaan dan mencapai penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya secara dinamis dengan berpegang pada Al-Quran dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup untuk kebahagiaan dunia dan akhirat. Dalam pandangan psikologi Islam, kesehatan mental memiliki fungsi yang besar bagi jiwa, pikiran, sikap, perasaan, persepsi, pandangan, dan keyakinan hidup sehingga tercipta keharmonisan dan mencegah gangguan jiwa seperti gelisah, ragu, dan pertentangan batin. Gejala jiwa seperti

---

<sup>11</sup> Sa'diyah, Naskiyah, and Rosyadi, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam."

pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan, dan keyakinan hidup harus saling berkoordinasi satu sama lain sehingga tercipta keharmonisan dan mencegah gangguan jiwa.<sup>12</sup>

Setiap fase usia memiliki ciri-ciri unik yang membedakannya dari fase pertumbuhan yang lain; demikian pula, fase remaja memiliki ciri-ciri yang berbeda dari fase kanak-kanak, dewasa, dan tua. Selain itu, setiap fase memiliki kondisi-kondisi dan tuntutan yang unik bagi masing-masing individu yang berada di dalamnya. Oleh karena itu, kemampuan seseorang untuk berperilaku dan bertindak dalam menghadapi situasi berkembang secara bertahap. Ketika seseorang mengungkapkan perasaan mereka, hal ini tampak jelas. Remaja adalah periode yang paling sulit dalam perkembangan manusia karena orang melewati banyak langkah dalam pencarian identitas mereka. Perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menuju dewasa, serta peralihan dari keadaan yang relatif lebih mandiri.<sup>13</sup>

Pengabdian masyarakat dalam menjaga kesehatan mental dan fisik bagi santri di Pondok Pesantren Arrahmatul Abadiyah Banjarmasin menjadi “PR” bersama semua pihak terkait. Secara umum tahapan awal dalam sosialisasi beberapa point penting yang disampaikan melalui metode ceramah dalam kegiatan untuk ditumbuhkembangkan kognitif santri lalu bertransformasi menjadi aksi, sehingga santri terampil dalam menjaga kesehatan mental dan fisik. Materi tentang kesehatan mental seputar bagaimana menjaga kesehatan mental merupakan hal yang penting diperhatikan untuk mendukung proses pembelajaran dan pengembangan diri mereka. Selain itu dapat membantu santri menghadapi tekanan dan stres yang mungkin timbul selama proses belajar. Santri yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih baik, motivasi yang tinggi, dan mampu mengelola emosi dengan baik. Kegiatan-kegiatan seperti meditasi, olahraga, dan konseling dapat membantu santri menjaga kesehatan mental mereka. Kesehatan mental adalah komponen penting dari kesehatan secara keseluruhan dan dapat didefinisikan dalam setidaknya tiga cara, yaitu sebagai tidak adanya penyakit, sebagai kondisi tubuh yang memungkinkan kinerja penuh semua fungsinya, atau sebagai keseimbangan dalam diri seseorang dan antara diri sendiri dan lingkungan fisik dan sosialnya.<sup>14</sup>

Materi tentang kesehatan fisik menjelaskan bagaimana menjaga kesehatan fisik santri karena kesehatan fisik yang baik akan berdampak pada kualitas hidup mereka. Santri yang sehat secara fisik cenderung memiliki energi yang cukup untuk menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan belajar di pondok pesantren. Pola makan yang seimbang dan olahraga teratur merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan fisik santri. Pondok pesantren juga dapat menyediakan

---

<sup>12</sup> Sa'diyah, Naskiyah, and Rosyadi.

<sup>13</sup> Syarif Aini and Budi Santosa, “Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Santri Di MTs Terpadu Pondok Pesantren Haji Abdul Karim Syu'aib,” *Journal of Educational Management and Strategy* 2, no. 1 (2023), <https://doi.org/10.57255/jemast.v2i1.224>.

<sup>14</sup> Esa Nur Wahyuni and Khairul Bariyyah, “Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa?,” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 1 (2019), <https://doi.org/10.29210/120192334>.

fasilitas dan program-program yang mendukung kesehatan fisik santri, seperti lapangan olahraga dan kegiatan-kegiatan olahraga.

Selain deskripsi di atas kegiatan pengabdian ini menekankan pada aspek memberikan informasi kepada santri mengenai pentingnya menjaga kesehatan jasmani dan kesehatan mental melalui ceramah, dan santri antusias dalam menyimak selama proses kegiatan. Santri juga diperkenalkan keterampilan hidup sehat, seperti pola makan yang seimbang, olahraga, tidur yang cukup, dan manajemen stres. Selama sosialisasi santri juga didorong untuk menyampaikan pengalamannya selama berada di lingkungan pesantren, hasilnya tidak mereka menikmati masa studinya, serta tidak terdapat tanda-tanda tertekan atau perlu bimbingan konseling khusus.

Dua pendekatan positif dan negatif dapat digunakan untuk mendefinisikan kesehatan mental. Pendekatan pertama mendefinisikan kesehatan mental sebagai ketika semua aspek positif dari kesehatan psikologis seseorang terpenuhi. Faktor-faktor seperti kebahagiaan, kebahagiaan hidup, dan pertumbuhan cinta satu sama lain termasuk dalam kategori ini. Dalam pendekatan kedua, kesehatan mental didefinisikan sebagai ketidakmampuan untuk menghindari penyakit mental seperti cemas, depresi, atau kehilangan kontrol perilaku. Dalam bidang kesehatan mental, kedua pendekatan ini dikenal sebagai teori dualisme model.<sup>15</sup>

Kegiatan sosialisasi kepada santri Pondok Pesantren Arrahmatul Abadiyah menekankan beberapa pemahaman dasar pentingnya untuk kesehatan mental dan fisik remaja. Pemahaman tentang cara meningkatkan kemandirian santri untuk menjaga kesehatan mental dan fisik mereka sangat penting selama sosialisasi. Selain itu, memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan pondok pesantren dan komunitas sekitarnya. Pondok pesantren atau tempat pendidikan harus membuat lingkungan yang aman dan sehat bagi santri dan orang lain di sekitarnya. Mengurangi stres dan gangguan kesehatan mental yang timbul akibat tekanan kehidupan sehari-hari adalah penting untuk menjaga kesehatan mental santri. Selanjutnya, guru harus memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik dan mendorong mereka untuk memiliki hobi positif yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik mereka.

Tahapan berikutnya setelah penyampaian sosialisasi, diskusi seputar permasalahan penyebab menurunnya kesehatan mental dan fisik. Selain itu bagaimana meningkatkan kesehatan mental dan menjaga kondisi fisik agar tetap semangat dalam belajar. Para santri antusias dalam diskusi interaktif tentang beberapa pengalaman yang mereka alami selama ini. Selain itu mereka juga menginginkan lingkungan yang baik dan ideal dalam mendukung semangat belajar dan menggapai cita-cita. Diskusi tersebut diawali dengan memberikan kesempatan yang hadir untuk bertanya atau menyampaikan pendapatnya. Lalu kemudian digali dengan teknik *snow ball* agar

---

<sup>15</sup> Rahmat Aziz et al., "Model Pengukuran Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Perguruan Tinggi Islam," *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)* 1, no. 2 (2022), <https://doi.org/10.25299/jicop.v1i2.8251>.

suasana lebih terkendali. Selanjutnya dipetakan apa saja yang harus dipecahkan (*problem solving*) berdasarkan temuan di lapangan. Pada bagian akhir, mitra diajak untuk bersama-sama menemukan solusi agar mudah dan efektif untuk dilaksanakan dan berkelanjutan. Semua aspek kehidupan santri, termasuk emosional, kognitif, fisik, dan sosial, dipengaruhi oleh masalah kesehatan mental secara individual. Gejala depresi umum, seperti terganggunya suasana hati, stress, kelelahan, kurangnya energi, masalah dengan pola makan dan tidur, konsentrasi yang buruk, rendahnya motivasi dan *self esteem*, kurangnya kemampuan mengingat dan membuat keputusan, hilangnya semangat untuk menjalani aktivitas normal, dan menarik diri dari lingkungan sosial, adalah tanda-tanda masalah kesehatan mental.<sup>16</sup> Hal demikian tidak ditemui di lapangan dari hasil kegiatan pada mitra, santri di Arrahmatul Abadiyah Banjarmasin.

## KESIMPULAN

Sosialisasi yang telah dilakukan tentang pentingnya kesehatan jasmani dan kesehatan mental kepada mitra di Ponpes Arrahmatul Abadiyah diharapkan dapat memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kesehatan jasmani dan kesehatan mental. Perubahan yang terjadi setelah kegiatan santri di pondok pesantren dapat mengadopsi perilaku hidup sehat, seperti pola makan yang seimbang, olahraga teratur, tidur yang cukup, dan manajemen stres yang baik. Perubahan perilaku ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan kesehatan mental mereka. Selain itu santri dapat menjadi pelopor dalam menunjang program kesehatan di pondok pesantren, dan hal tersebut juga harus didukung akses pelayanan kesehatan di lembaga. Upaya melibatkan berbagai kegiatan dan harapan capaian tersebut, manfaat yang signifikan bagi santri di Pondok Pesantren Arrahmatul Abadiyah Banjarmasin dapat dirasakan dengan maksimal dan memiliki program lanjutan di internal lembaga guna menjaga kesehatan jasmani dan kesehatan mental mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Syarifah, and Budi Santosa. "Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Santri Di MTs Terpadu Pondok Pesantren Haji Abdul Karim Syu'aib." *Journal of Educational Management and Strategy* 2, no. 1 (2023). <https://doi.org/10.57255/jemast.v2i1.224>.
- Akas Yekti Pulih Asih, Maki Zamzam, Kuuni Ulfah Naila El Muna, Rizki Andikawati Fitriyari, and Endang Sulistiyani. "Pengenalan Deteksi Dini Kesehatan Mental Santri Berbasis Sistem Informasi Di Pondok Pesantren." *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* 3, no. 1 (2023). <https://doi.org/10.33086/snpm.v3i1.1281>.
- Aziz, Rahmat, Retno Mangestuti, Yulia Sholichatun, Iin Tri Rahayu, Endah Kurniawati Purwaningtyas, and Esa Nur Wahyuni. "Model Pengukuran Kesehatan Mental Pada

---

<sup>16</sup> Wahyuni and Bariyyah, "Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa?"

Noor Ainah, Rusdi Rusli, Gt. Muhammad Irhamna Husin, Muhammad Ihsanul Arief: Sosialisasi Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental dan Kesehatan Jasmani Bagi Remaja di Banjarmasin

Mahasiswa Di Perguruan Tinggi Islam.” *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)* 1, no. 2 (2022). <https://doi.org/10.25299/jicop.v1i2.8251>.

Fadilah, Nurul, Nisa Ariantini, and Wahyu Ningsih. “Fenomena Bullying Di Kawasan Pondok Pesantren.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo* 5, no. 1 (2023).

Fahham, Achmad Muchaddam. “Sanitasi Dan Dampaknya Bagi Kesehatan: Studi Dari Pesantren.” *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial* 10, no. 1 (2019). <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v10i1.1230>.

Fajrussalam, Hisny, Isma Aulia Hasanah, Niken Oktavia Anisa Asri, and Nur Adilla Anaureta. “Peran Agama Islam Dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa.” *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2022). <https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>.

Nazira, Diyah, Marty Mawarpury, Afriani Afriani, and Intan Dewi Kumala. “Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Banda Aceh.” *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah* 5, no. 1 (2022). <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25102>.

Sa'diyah, Maemunah, Naskiyah Naskiyah, and Abdu Rahmat Rosyadi. “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam.” *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 03 (2022). <https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>.

Wahyuni, Esa Nur, and Khairul Bariyyah. “Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa?” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 1 (2019). <https://doi.org/10.29210/120192334>.

Yuniasih, Dewi, Herlina Siwi Widiani, Annisa Furqon Iriyanti, Abdul Karim Amirullah, and Suhendra Suhendra. “Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental Pondok Pesantren Al'Atsar Quranic Caturharjo, Pandak, Bantul. Di.Yogyakarta.” *Abdimas Galuh* 5, no. 1 (2023). <https://doi.org/10.25157/ag.v5i1.8771>.