

Penguatan Karakter dan Mental Positif Remaja Pesantren dengan Metode Edukasi Asik Redakan Sifat *Insecure*

Kurniawan*¹, Tofa Waluyo Alifya², Iyus Yosep³, Khoirunnisa⁴

¹Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Indonesia

²Departemen Administrasi Bisnis, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Padjadjaran, Indonesia

³Departemen Keperawatan Anak, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Indonesia

⁴Prodi Sarjana Keperawatan K. Pangandaran, PSDKU Universitas Padjadjaran, Indonesia

*e-mail: kurniawan2021@unpad.ac.id¹, tofawaluyo@gmail.com², iyus.yosep@unpad.ac.id³, khoirunnisa2021@unpad.ac.id⁴

Abstrak

Remaja dalam fase perkembangannya rentan mengalami masalah psikososial. Masalah kesehatan jiwa yang mereka hadapi seperti munculnya rasa tidak percaya diri, kecemasan sosial, dan sifat insecure. Hal ini juga terjadi pada remaja yang ada di lingkungan pesantren atau sekolah berbasis agama. Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pemahaman siswa terkait kesehatan mental, mengatasi rasa insecure, serta meningkatkan keterampilan coping melalui pendekatan edukasi berbasis diskusi dan komunikasi asertif. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendidikan kesehatan dalam program Edukasi Asik Redakan Sifat Insecure dengan partisipan sebanyak 30 orang siswa/i di SMP Plus Ma'arif NU Pangandaran Kabupaten Pangandaran. Kegiatan pengabdian ini dibagi menjadi kedalam tiga tahap kegiatan yaitu persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi (pre-posttest) dan rencana tindak lanjut. Hasil dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan sebanyak 16% pada rerata nilai di berbagai aspek seperti definisi, tanda dan gejala, dampak dan cara mengatasi insecure. Kesimpulannya kegiatan ini memberikan dampak positif bagi remaja yang ada di lingkungan pesantren dilihat dari hasil evaluasi dengan adanya peningkatan pengetahuan. Rekomendasi kegiatan pengabdian selanjutnya yakni pelatihan pengembangan keterampilan sosial emosional atau strategi coping bagi siswa, kampanye akses pelayanan kesehatan jiwa masyarakat, serta pelatihan guru dan orang tua dalam mengidentifikasi masalah kesehatan mental dan penanganan masalah psikososial siswa.

Kata kunci: harga diri, insecure, kesehatan mental, pesantren, siswa

Abstract

Adolescents in their developmental phase are vulnerable to psychosocial problems. Mental health problems that they face, such as the emergence of self-confidence, social anxiety, and insecurity. This also happens to adolescents in a pesantren or faith-based school environment. This activity aims to increase students' understanding of mental health, overcome insecurity, and improve coping skills through a discussion-based educational approach and assertive communication. The method used in this activity is health education in the Edukasi Asik Redakan Sifat Insecure program, with participants of as many as 30 students at SMP Plus Ma'arif NU Pangandaran Pangandaran Regency. This service activity is divided into three activity stages: preparation, implementation, evaluation (pre-posttest), and follow-up plans. The result of this activity is an increase in knowledge by 16% on the average score in various aspects such as definitions, signs and symptoms, impacts, and ways to overcome insecurity. In conclusion, this activity positively impacts adolescents in the pesantren environment seen from the evaluation results with an increase in knowledge. Recommendations for further service activities are training in developing students' social-emotional skills or coping strategies, campaigning for access to community mental health services, and training teachers and parents in identifying mental health problems and handling student psychosocial problems.

Keywords: insecurity, Islamic boarding school, mental health, self-esteem, students

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan yang penuh dengan tantangan, di mana pada fase tersebut individu mulai mencari jati diri dan membangun fondasi karakter serta mental yang akan membentuk masa depan mereka. Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, masa ini merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dan mengalami banyak

perubahan serta persoalan dalam kehidupan remaja. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, mental, sosial, dan emosional [1]. Perkembangan emosi masa remaja biasanya memiliki energi yang besar dan emosi yang kurang stabil, sedangkan pengendalian diri mereka belum sempurna. Perubahan dan persoalan yang terjadi pada masa remaja, jika tidak dapat terkontrol dengan baik dapat memicu terjadinya masalah mental emosional pada remaja [2]. Kondisi ini tidak terkecuali terjadi pada remaja yang berada di lingkungan pesantren, yang meskipun menawarkan lingkungan pembelajaran yang religius dan disiplin, tetap tidak lepas dari dinamika khas remaja seperti rasa tidak percaya diri, kecemasan sosial, dan sifat insecure.

Berdasarkan data dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia prevalensi klien dengan harga diri rendah di Indonesia lebih dari 30 %, klien dengan harga diri rendah tidak mendapatkan penanganan. Jumlah penderita gangguan jiwa sebanyak 2,5 juta yang terdiri dari pasien dengan harga diri rendah dan diperkirakan 40% menderita harga diri rendah [3]. Di Jawa Barat prevalensi gangguan jiwa berat adalah 1.6 per mil atau 1-2 orang dari 1000 penduduk. Daerah pedesaan di daerah Jawa Barat memiliki prevalensi lebih tinggi dibandingkan dengan daerah perkotaan.

Harga Diri Rendah menurut [4], adalah perasaan tidak berharga, tidak berarti dan rendah diri yang berkepanjangan akibat evaluasi yang negatif terhadap diri sendiri dan kemampuan diri. Adanya hilang percaya diri, merasa gagal karena tidak mampu mencapai keinginan sesuai ideal diri. Faktor internal, seperti perubahan fisik dan emosional, serta faktor eksternal, seperti ekspektasi tinggi dari lingkungan pesantren dan pengaruh media sosial, sering kali menjadi pemicu utama rasa insecure pada remaja. Menurut [5], rasa insecure pada remaja sering kali muncul akibat tekanan untuk memenuhi standar sosial dan budaya tertentu, yang dapat berdampak negatif pada perkembangan identitas diri dan kesehatan mental mereka. Sementara itu, penelitian dari juga menunjukkan bahwa kurangnya dukungan emosional dan keterampilan coping pada remaja dapat memperburuk kecenderungan mereka untuk merasa tidak percaya diri [6].

Masalah kesehatan mental dikalangan siswa/siswi di pesantren merupakan isu yang kompleks, berdasarkan sebuah pengabdian masyarakat dijelaskan bahwa padatnya jadwal dipesantren dan kurangnya kesadaran serta deteksi dini menjadi perhatian utama dalam kesehatan mental para siswa di pesantren. Tantangan ini bisa menjadi lebih kompleks mengingat ekspektasi terhadap siswa yang tinggi untuk menjaga disiplin, nilai-nilai agama, dan hubungan sosial yang harmonis [7]. Meski demikian, lingkungan pesantren juga memiliki potensi besar untuk menjadi tempat pembentukan karakter melalui pendekatan yang sesuai [8]. Berdasarkan sebuah penelitian menyebutkan bahwa program berbasis komunikasi efektif dan edukasi mental di pesantren mampu meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi gejala kecemasan sosial pada remaja [9]. Hal ini sejalan dengan hasil sebuah penelitian yang menjabarkan bahwa program edukasi kesehatan jiwa bagi siswa di pesantren dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional, mengurangi stress, dan mengembangkan karakter siswa. Selain itu, edukasi juga dapat mencegah dan mendeteksi dini gangguan kesehatan mental [10].

Permasalahan kesehatan jiwa yang seringkali muncul di usia remaja adalah harga diri rendah atau *insecure*. Berdasarkan hasil wawancara atau survey di SMP Plus Ma'Arif NU Pangandaran kepada guru menyatakan rendahnya pemahaman siswa mengenai kondisi kesehatan mental mereka serta kurangnya kemampuan untuk meningkatkan harga diri dan strategi coping yang efektif. Identifikasi ini juga mencakup analisis kelompok sasaran, yaitu siswa/i SMP Plus Ma'arif NU Pangandaran yang menunjukkan tanda-tanda harga diri rendah berdasarkan masukan dari guru dan hasil observasi awal. Kebanyakan siswa/i mengeluh terkait adanya perasaan rendah diri atau *insecure* yang diakibatkan oleh keadaan fisik mereka seperti, merasa kurang cantik, merasa pendek, merasa terlalu tinggi dan karena masalah pendidikan seperti, nilai jelek. Setelah diidentifikasi, rendahnya pengetahuan yang dimiliki oleh siswa/i SMP Plus Ma'arif NU Pangandaran mengenai harga diri rendah dan dampaknya membuat para siswa/i kurang memahami apa yang mereka rasakan dan apa yang terjadi di dalam diri mereka serta tidak mengetahui coping dari permasalahan kesehatan jiwa tersebut.

Maka dari itu, diperlukan adanya program inovatif yang tidak hanya memberikan solusi atas rasa *insecure*, tetapi juga mampu menciptakan suasana belajar yang interaktif dan mendalam. Kegiatan edukasi kesehatan mental mengenai harga diri rendah pada remaja sangat penting karena harga diri yang rendah dapat berdampak negatif seperti lebih rentan terhadap perasaan putus asa dan depresi [11]. Kegiatan **Edukasi Asik Redakan Sifat *Insecure*** ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa terkait kesehatan mental, mengatasi rasa *insecure*, serta meningkatkan keterampilan koping melalui pendekatan edukasi berbasis diskusi dan komunikasi asertif.

2. METODE

Pendidikan kesehatan diberikan kepada siswa/i SMP Plus Ma'arif NU Pangandaran yang terletak di Kabupaten Pangandaran untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental, khususnya terkait harga diri. Partisipan adalah siswa/i SMP Plus Ma'Arif NU Pangandaran yang berusia 13-15 tahun dan tidak memiliki gangguan mental yang sudah terdiagnosis klinis.

Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan media presentasi *PowerPoint* yang diproyeksikan melalui proyektor, sehingga seluruh peserta dapat dengan jelas melihat materi yang disampaikan. Metode pembelajaran yang digunakan adalah metode ceramah, yaitu penyampaian materi secara lisan kepada sekelompok siswa/i. Metode ini dipilih karena efisien dalam menyampaikan informasi dalam waktu singkat dan mencakup topik yang cukup luas.



Gambar 1. Media Kegiatan Edukasi Asik Redakan Sifat *Insecure*

Untuk mengevaluasi pemahaman siswa/i terkait kesehatan mental dan harga diri, digunakan dua pendekatan evaluasi. Pertama, dilakukan pretest sebelum pendidikan kesehatan dimulai untuk mengukur pengetahuan awal peserta. Kedua, posttest dilaksanakan setelah sesi selesai untuk menilai peningkatan pemahaman. Selain itu, metode tanya jawab digunakan pada akhir sesi untuk memastikan siswa/i dapat mendiskusikan dan mengklarifikasi informasi yang telah diterima, sekaligus memperkuat pemahaman mereka terhadap materi. Metode kombinasi ini dirancang agar proses pendidikan tidak hanya informatif tetapi juga interaktif dan mendorong partisipasi aktif dari peserta.

Adapun tahapan-tahapan pelaksanaan kegiatan ini sebagai berikut:

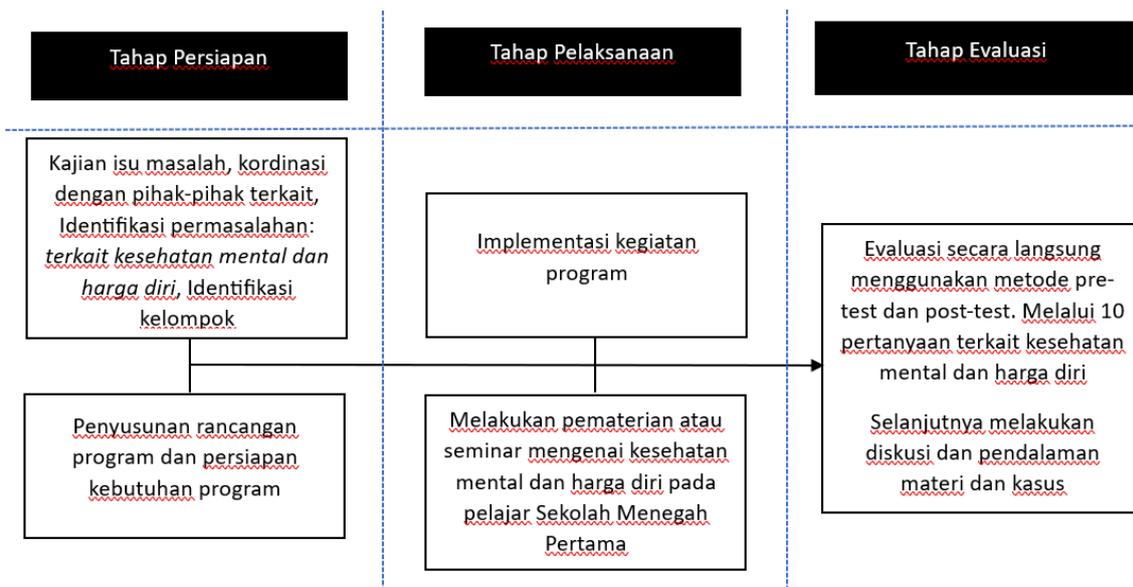
1. Tahap Persiapan

- a. Penyusunan Materi
Materi pendidikan disusun berdasarkan referensi ilmiah terpercaya tentang kesehatan mental dan harga diri. Materi disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa/i SMP, menggunakan bahasa yang sederhana dan visual menarik.
- b. Pelatihan Pemateri
Pemateri diberikan pelatihan singkat terkait penggunaan media dan pendekatan ceramah interaktif.
- c. Pembuatan Instrumen
Kuesioner pretest dan posttest dirancang dan divalidasi terlebih dahulu melalui uji validitas dan reliabilitas. Panduan tanya jawab dirancang dengan menyesuaikan tema agar mendorong diskusi aktif.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Kegiatan Awal
Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan dan memberikan arahan kepada siswa/i terkait pengisian kuesioner pretest. Pretest dilakukan selama 15 menit untuk mengukur pengetahuan awal siswa/i.
- b. Pendidikan Kesehatan:
 - Durasi: 45 menit.
 - Metode: Ceramah interaktif dengan menggunakan *slide PowerPoint* yang diproyeksikan melalui proyektor.
 - Pendekatan: Pemateri menyampaikan materi secara lisan dengan penjelasan sederhana, dilengkapi gambar dan animasi yang relevan untuk meningkatkan pemahaman siswa/i.
- c. Diskusi dan Tanya Jawab:
Sesi interaktif selama 15 menit, di mana siswa/i diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan. Pemateri memberikan klarifikasi dan memotivasi siswa/i untuk berbagi pengalaman terkait kesehatan mental.
- d. Kegiatan Akhir
Post-test dilakukan selama 15 menit untuk mengukur perubahan pengetahuan setelah intervensi.

3. Tahap Evaluasi Analisis Data



Gambar 1. Bagan Alur Kegiatan Edukasi Asik Redakan Sifat Insecure

Data hasil pretest dan posttest dianalisis dengan menghitung peningkatan skor pada hasil pre-test ke post-test, analisis rata-rata selisih skor untuk melihat pola Peningkatan dengan menggunakan uji t berpasangan. Analisis data pada metode pre-test dan post-test bertujuan

untuk memahami sejauh mana perubahan atau peningkatan yang terjadi setelah pelaksanaan program serta survey atau umpan balik dari peserta kegiatan. Analisis ini membantu memberikan kesimpulan tentang efektivitas intervensi program pengabdian masyarakat. Selain itu evaluasi juga dilakukan dengan wawancara kepada guru dan beberapa siswa/i yang mengikuti kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tahap persiapan dalam penelitian ini dimulai dengan melakukan kajian terhadap isu-isu yang berkaitan dengan kesehatan mental dan harga diri pada siswa/i SMP Plus Ma'arif NU Pangandaran. Kajian ini bertujuan untuk memahami konteks permasalahan serta mencari literatur pendukung yang relevan untuk merancang intervensi yang sesuai. Pada tahap identifikasi, penelitian ini memetakan permasalahan utama, yaitu rendahnya pemahaman siswa mengenai kondisi kesehatan mental mereka serta kurangnya kemampuan untuk meningkatkan harga diri dan strategi koping yang efektif. Identifikasi ini juga mencakup analisis kelompok sasaran, yaitu siswa/i SMP Plus Ma'arif NU Pangandaran yang menunjukkan tanda-tanda harga diri rendah seperti tidak percaya diri untuk melakukan presentasi kedepan dan menjadi seorang ketua kelompok. Selanjutnya, dilakukan koordinasi dengan pihak-pihak terkait, seperti pihak sekolah, guru, dan staf pendukung, guna memperoleh dukungan, data awal, dan akses ke kelompok sasaran.

Tahap pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan menyelenggarakan seminar yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa/i SMP Plus Ma'arif NU Pangandaran mengenai kesehatan mental dan harga diri. Seminar ini dirancang secara interaktif, melibatkan pemaparan materi, diskusi, serta simulasi sederhana untuk membantu siswa memahami pentingnya mengenali emosi, kondisi psikologis, dan strategi koping yang efektif dalam menghadapi permasalahan sehari-hari. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan tentang kesehatan mental, dampak harga diri rendah, serta cara-cara membangun kepercayaan diri dan menghargai potensi diri. Selain itu, siswa juga diberikan latihan praktis untuk mengenali emosi mereka dan menyusun strategi koping yang sesuai dengan situasi yang dihadapi. Pelaksanaan seminar berjalan lancar dengan partisipasi aktif dari siswa, yang ditunjukkan melalui keterlibatan mereka dalam sesi tanya jawab dan diskusi kelompok.



Gambar 2. Pembukaan Kegiatan Edukasi Asik Redakan Sifat Insecure



Gambar 3. Pengisian Pre test



Gambar 4. Pemberian materi Edukasi Asik Redakan Sifat Insecure



Gambar 5. Pemberian hadiah pada siswa/i teraktif dan nilai tertinggi pre test dan post test

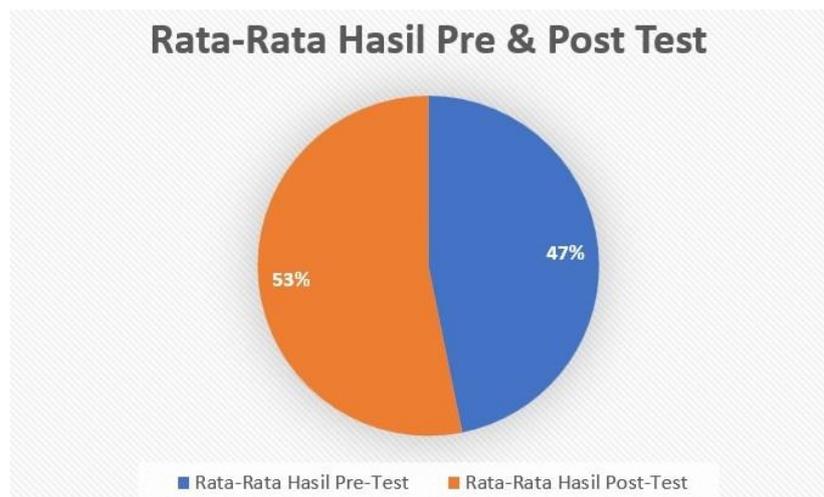


Gambar 6. Penyerahan sertifikat kepada pihak sekolah



Gambar 7. Peserta kegiatan Edukasi Asik Redakan Sifat Insecure

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa/i SMP Ma'arif Pangandaran yang memiliki permasalahan harga diri rendah menunjukkan peningkatan kesehatan mental dan harga diri setelah mengikuti pelatihan atau seminar yang diberikan. Sebelum kegiatan pelaksanaan program, hasil pre-test sebesar 47% menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kurang memahami apa yang mereka rasakan, tidak menyadari apa yang terjadi dalam diri mereka, dan tidak mengetahui strategi coping yang efektif untuk menghadapi permasalahan kesehatan jiwa. Setelah intervensi, hasil post-test sebesar 53% mengindikasikan adanya peningkatan skor rata-rata sebesar 16%, yang menunjukkan adanya dampak positif dari pelatihan atau seminar terhadap pemahaman siswa mengenai kondisi psikologis mereka.



Gambar 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan melalui wawancara kepada guru dan beberapa siswa/i yang mengikuti kegiatan ini memberikan respon positif, mereka menyatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan mengenai harga diri rendah atau *insecure* dan beberapa siswa/i juga menyatakan akan mencoba untuk melatih kepercayaan dirinya dengan lebih berani kedepan atau pun menjawab pertanyaan. Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menghargai potensi diri, yang menjadi indikasi positif dari peningkatan harga diri mereka. Hal ini ditunjukkan dengan adanya beberapa siswa yang mampu mengajukan pertanyaan dan menyampaikan pesan serta kesan setelah kegiatan selesai. Program selanjutnya yang dapat dilakukan adalah dengan melibatkan guru, orang tua, dan monitoring secara berkala untuk memastikan keberlanjutan dampak positif ini.

2. Pembahasan

Remaja termasuk kedalam kelompok usia yang berada dalam masa transisi penting dengan berbagai tantangan dan potensi yang mereka miliki. Mereka mengalami perkembangan pesat dalam berbagai aspek kehidupan seperti pertumbuhan biologis yang berkaitan dengan perubahan hormonal dan neurobiologis, adanya transisi peran sosial seperti peningkatan

reaktivitas secara emosional, adanya pengaruh teman sebaya serta pencarian terhadap hal-hal baru, sehingga mereka rentan menghadapi risiko yang memerlukan perhatian dan dukungan dari lingkungan sekitar [12]. Apabila, kondisi ini tidak dikelola dengan baik, maka dapat menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan mental, seperti terjadinya gangguan mood atau suasana hati, kecemasan, ADHD, bahkan jika sampai tidak ditangani bisa menimbulkan schizoprenia dan penyakit mental lainnya [13].

Permasalahan mental tidak hanya bisa terjadi pada remaja di kelompok umum, hal tersebut bisa terjadi juga pada remaja di lingkungan khusus seperti pesantren. Berdasarkan hasil penelitian menyebutkan bahwa siswa yang bersekolah di pesantren atau sekolah berbasis agama rentan terhadap resiko kesehatan mental jika dibandingkan dengan siswa yang bersekolah di sekolah umum dengan adanya gejala PTSD dan depresi yang lebih umum dialami [14]. Adanya permasalahan kesehatan mental yang terjadi pada remaja di pesantren disebabkan oleh beberapa faktor, yakni faktor internal seperti kecemasan dan status gizi, serta faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial dan adanya stigma kesehatan mental. Masalah kecemasan yang terjadi pada remaja pesantren berkaitan dengan masalah emosional dan perilaku, sedangkan status gizi seperti kelebihan berat badan atau obesitas dikaitkan dengan masalah kesehatan mental mereka [15], [16]. Masalah lainnya seperti kurangnya dukungan sosial turut memicu munculnya masalah psikososial pada remaja pesantren, berdasarkan sebuah studi dijabarkan bahwa hubungan sosial yang bermakna seperti dukungan orang tua, saudara kandung, maupun teman dapat mempengaruhi masalah psikososial remaja, remaja yang mendapatkan dukungan sosial dibawah rata-rata beresiko mengalami masalah psikososial 3,2 kali lebih tinggi [17]. Kemudian adanya stigma tinggi dalam bentuk stigma diri dan stigma sosial terkait masalah kesehatan mental pada remaja generasi z di lingkungan pesantren dapat menghambat siswa dalam mencari dukungan sosial ataupun mengakses bantuan [18].

Adapun beberapa upaya atau intervensi yang sudah dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental mereka berdasarkan hasil beberapa penelitian diantaranya seperti adanya penerapan perspektif kesehatan mental di lingkungan pesantren atau sekolah berbasis agama dalam proses pembelajaran yang dilakukan untuk menanggulangi isu-isu terkait kesehatan mental siswa sehingga siswa merasa lebih nyaman dan mampu bertahan [19]. Selain itu, intervensi lain yang dapat dilakukan untuk mereduksi stigma dan meningkatkan pemahaman siswa terhadap kesehatan mental mereka dapat juga dilakukan melalui program pendekatan berbasis teknologi dan kolaborasi lintas sektor seperti melibatkan tenaga kesehatan serta pemanfaatan pusat kesehatan masyarakat dalam proses penanganannya [18].

Kegiatan edukasi mengenai kesehatan mental pada remaja dilihat dari hasil pre test dan post test kegiatan ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang menggambarkan siswa mulai mengenali emosi dan perasaan mereka, memahami faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, serta mendapatkan pengetahuan mengenai strategi koping yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan atau seminar kesehatan mental terbukti efektif dalam membantu siswa meningkatkan pemahaman dan kemampuan untuk mengelola kondisi psikologis mereka. Hal ini sejalan dengan sebuah pengabdian yang menyebutkan adanya peningkatan pengetahuan dari 30% menjadi 65% setelah diberikan edukasi kesehatan mengenai kesehatan mental pada remaja pada usia 13-15 tahun [20].

Berdasarkan studi-studi sebelumnya yang telah dilakukan, peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental dengan cara meningkatkan literasi remaja dapat dijadikan sebagai upaya preventif gangguan kesehatan mental pada remaja [21]. Pengabdian mengelaborasi kegiatan edukasi terkait pemahaman kesehatan mental bagi remaja dalam bentuk program "Asik Redakan Sifat Insecure" sebagai upaya meningkatkan pemahaman yang lebih baik terkait kesehatan mental yang dapat membantu perkembangan remaja menuju kedewasaan yang sehat dan produktif. Selain itu, kegiatan ini juga dapat menjadi salah satu bentuk dukungan program WHO tahun 2021 untuk mengurangi gangguan kesehatan mental pada remaja yaitu dengan memberikan promosi dan pencegahan kesehatan mental remaja di sekolah-sekolah. Berdasarkan hasil yang didapatkan dari program ini, kegiatan yang dikemas dalam bentuk pendidikan kesehatan yang interaktif mampu meningkatkan pengetahuan mereka terkait materi kesehatan mental yang diberikan seperti definisi, tanda gejala, faktor penyebab, dampak dan

cara mengatasi harga diri rendah atau mengatasi insecure mereka, hal tersebut terlihat dari peningkatan nilai *pre-test* dan *post-test*. Rekomendasi kegiatan selanjutnya untuk keberlanjutan program yakni dapat dilakukan beberapa rangkaian kegiatan lanjutan seperti pelatihan pengembangan keterampilan sosial dan emosional atau strategi koping bagi siswa, kampanye akses layanan kesehatan jiwa, pelatihan guru dan orang tua dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan jiwa siswa.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi, siswa terlibat secara aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan dengan topik “Edukasi asik redakan sifat *insecure*”. Kemudian kegiatan ini secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan siswa, hal ini dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan sebanyak 16% pada rerata nilai berbagai aspek seperti definisi, tanda dan gejala, dampak dan cara mengatasi insecure. Program ini memberikan kontribusi dalam membangun kesadaran remaja pesantren terhadap kesehatan mental dan memberikan mereka strategi konkret untuk mengatasi rasa *insecure*.

Untuk meningkatkan efektivitas dan keberlanjutan program dapat dilanjutkan dengan mengadakan kegiatan pelatihan pengembangan keterampilan sosial emosional atau strategi koping bagi siswa, kampanye akses pelayanan kesehatan jiwa masyarakat, serta pelatihan guru dan orang tua dalam mengidentifikasi masalah kesehatan mental dan penanganan masalah psikososial siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, terutama kelompok 2 PBL MK Keperawatan Kesehatan Jiwa dan Psikososial, Prodi Keperawatan K Pangandaran, PSDKU Unpad Pangandaran, DRPM Universitas Padjadjaran dan SMP Ma'arif Pangandaran.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] G. W. Stuart, *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*, 2nd Edition. Elsevier Health Sciences, 2022.
- [2] Y. Devita, “Prevalensi Masalah Mental Emosional Remaja di Kota Pekanbaru,” *J. Keperawatan Prior.*, vol. 1, no. 2, pp. 33–43, 2019.
- [3] F. Kusumawati and Y. Hartono, *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika, 2011.
- [4] B. A. Keliat, Akemat, N. H. . Daulima, and H. Nurhaeni, *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas*. Jakarta: EGC, 2011.
- [5] J. W. Santrock, *Life-Span Development*, 17th Editi. Mc Graw Hill, 2018.
- [6] J. W. Santrock, *Adolescence*, 15th Editi. New York: Mc Graw Hill, 2014.
- [7] A. Yekti *et al.*, “Pengenalan Deteksi Dini Kesehatan Mental Santri berbasis Sistem Informasi di Pondok Pesantren,” *Pros. Semin. Nas. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 3, no. 1, pp. 480–493, 2023, doi: 10.33086/snpm.v3i1.1281.
- [8] P. Muris and C. Meesters, “Small or big in the eyes of the other: on the developmental psychopathology of self-conscious emotions as shame, guilt, and pride.,” *Clin. Child Fam. Psychol. Rev.*, vol. 17, no. 1, pp. 19–40, Mar. 2014, doi: 10.1007/s10567-013-0137-z.
- [9] R. Dapari, M. S. M. Bashaabidin, M. Hassan, N. Dom, S. Rahim, and W. W. Mahiyuddin, “Health Education Module Based on Information–Motivation–Behavioural Skills (IMB) for Reducing Depression, Anxiety, and Stress among Adolescents in Boarding Schools: A Clustered Randomised Controlled Trial,” *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, 2022,

- doi: 10.3390/ijerph192215362.
- [10] Machfudz, "The Degree of Mental Health of Boarding School Students Based on Islamic Psychoeducation," *Syaikhuna J. Pendidik. dan Pranata Islam*, vol. 15, no. 1 SE-Articles, pp. 116–127, Mar. 2024, doi: 10.62730/syaikhuna.v15i1.7602.
- [11] D. T. Nguyen, E. P. Wright, C. Dedding, T. T. Pham, and J. Bunders, "Low Self-Esteem and Its Association With Anxiety, Depression, and Suicidal Ideation in Vietnamese Secondary School Students: A Cross-Sectional Study," *Front. psychiatry*, vol. 10, p. 698, 2019, doi: 10.3389/fpsy.2019.00698.
- [12] S. M. Sawyer, P. S. Azzopardi, D. Wickremarathne, and G. C. Patton, "The age of adolescence," *Lancet. Child Adolesc. Heal.*, vol. 2, no. 3, pp. 223–228, Mar. 2018, doi: 10.1016/S2352-4642(18)30022-1.
- [13] F. S. Lee *et al.*, "Mental health. Adolescent mental health--opportunity and obligation," *Science*, vol. 346, no. 6209, pp. 547–549, Oct. 2014, doi: 10.1126/science.1260497.
- [14] P. Nurina and N. Hermatasyah, "Kesehatan Mental Remaja Usia SMA Selama Pandemi Covid 19 (Studi Komparatif Pondok Pesantren Dan Sekolah Umum)," *J. Consulen. J. Bimbing. Konseling dan Psikol.*, vol. 5, no. 2, pp. 171–179, 2022, doi: 10.56013/jcbkp.v5i2.1642.
- [15] R. Udawiyah, L. Setyawati, and C. B. J. Lesmana, "Relationship of anxiety with emotional and behavioral problem in Madrasah Tsanawiyah Hidayatullah Islamic boarding school students, Denpasar," *J. Clin. Cult. Psychiatry*, vol. 1, no. 1, pp. 1–4, 2020, doi: 10.36444/v1i1.004.
- [16] S. N. N. Nauli, S. Bardosono, and L. A. Wiradnyani, "Nutritional status indicator and its correlation with mental health score among adolescents in Islamic boarding schools," *World Nutr. J.*, vol. 5, no. 1, pp. 95–105, 2021, doi: 10.25220/wnj.v05.i1.0013.
- [17] D. Kosika, N. Sari, and D. Kurniawan, "Hubungan Dukungan Sosial dengan Masalah Psikososial pada Remaja Awal (12-14 Tahun) di Pesantren," *Nurs. Updat. J. Ilm. Ilmu Keperawatan P-ISSN 2085-5931 e-ISSN 2623-2871*, vol. 14, pp. 580–586, Sep. 2023, doi: 10.36089/nu.v14i3.1292.
- [18] A. Alfianto, I. Rahmadanty, and M. Ulfa, "Mental Health Stigma Among Generation Z Students in Salafi Islamic Boarding Schools," *J. Heal. Sci.*, vol. 15, pp. 283–290, Dec. 2022, doi: 10.33086/jhs.v15i03.2886.
- [19] F. Anwar and P. Julia, "The Application of Mental Health at Islamic Boarding Schools," *Proc. Int. Conf. Multidisciplinary Res.*, vol. 4, pp. 130–140, Jan. 2022, doi: 10.32672/pic-mr.v4i1.3760.
- [20] M. Gurning, D. Pademme, N. Mansoben, I. A. Manoppo, and T. Banna, "Pendidikan Kesehatan tentang Kesehatan Jiwa Emosional," *Berbakti J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 2, pp. 194–201, 2023, [Online]. Available: <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/JPMD/article/view/485>
- [21] R. A. Atika *et al.*, "Deteksi Dini dan Edukasi Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja," *Surya Abdimas*, vol. 8, no. 1 SE-Articles, pp. 73–79, Jan. 2024, doi: 10.37729/abdimas.v8i1.3600.