

## Pengenalan Deteksi Dini Kesehatan Mental Santri berbasis Sistem Informasi di Pondok Pesantren

Akas Yekti Pulih Asih<sup>1</sup>, Maki Zamzam<sup>1</sup>, Kuuni Ulfah Naila El Muna<sup>1\*</sup>,  
Rizki Andikawati Fitriyasari<sup>1</sup>, Endang Sulistiyani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

*\*corresponding author: kuuniulfah@unusa.ac.id*

### Abstract

Roughly 5% of all teenagers in Indonesia are estimated to experience mental health disorders, yet only a small portion of them seek counseling or treatment. The rapid growth of Islamic boarding schools (Pondok Pesantren) in Indonesia, primarily catering to children and adolescents, has contributed to a vulnerable population regarding mental health issues. The dense schedule of students in pursuing both secular and religious knowledge, in addition to memorizing the Quran, coupled with the relatively low awareness and knowledge among the students, and the absence of early detection regarding mental health at the Sulaimaniyah Tahfidz Foundation in Surabaya, has become a particular concern. The introduction of early detection of mental health based on information systems called siskestren, is expected to address the existing issues at this partner institution. The community engagement project revealed an increase in mental health-related knowledge among the students. Moreover, six santri husada have been established and trained to conduct early detection of mental health using the siskestren system, enabling all santri husada to conduct mental health early detection on other students. By implementing siskestren at the Sulaimaniyah Tahfidz Foundation, it is hoped that it will raise awareness and knowledge among the students about their mental health condition and enable regular early detection of the students' mental health.

### 1. Pendahuluan

Diperkirakan 1 dari 20 remaja di Indonesia mengalami gangguan mental pada tahun 2022, dan 2,6% dari jumlah yg memiliki gangguan tersebut yang memeriksakan dirinya ke pelayanan kesehatan (UGM, 2022). Kesehatan mental berdasarkan pendapat dari beberapa ahli dijelaskan bahwa: "Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa. Atau dengan kata lain penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial (Hamid, 2017). 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.

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, 2014). Mengutip dari jargon yang digunakan oleh WHO, "there is no health without mental health" menandakan bahwa kesehatan mental perlu dipandang sebagai sesuatu yang penting sama seperti kesehatan fisik. Mengenali bahwa kesehatan merupakan kondisi yang seimbang antara diri sendiri, orang lain dan lingkungan membantu masyarakat dan individu memahami bagaimana menjaga dan meningkatkannya (WHO, 2021).

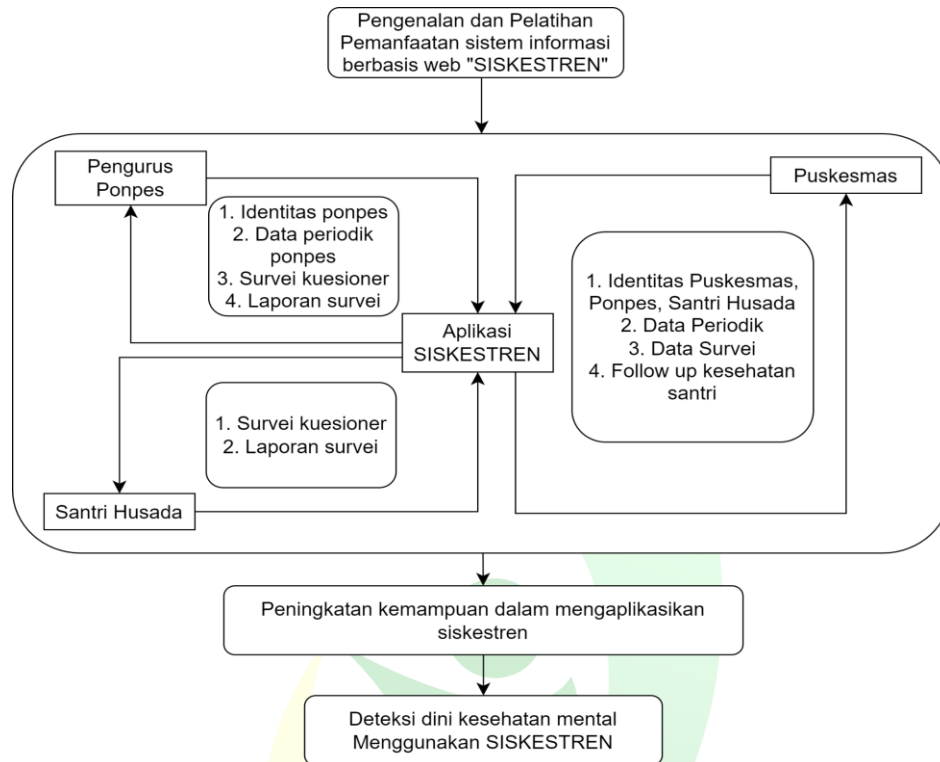
Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan swasta yang sangat mandiri untuk mendidik santri-santri menjadi generasi penerus yang berjiwa islami dan berakhlak mulia. Jumlah perkembangan pesantren di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir mengalami peningkatan dengan jumlah 36.000 pesantren dan 3,4 juta santri aktif pada tahun 2022 (Kemenag, 2022). Berkembangnya pesantren akan tetapi tidak diimbangi dengan peningkatan taraf kesehatan pada penghuni pesantren, khususnya para santri.

Yayasan Tahfidz Sulaimaniyah merupakan salah satu pondok pesantren dengan jumlah santri yang ada yakni 40 santri dan merupakan pondok pesantren binaan Puskesmas Jemursari. Puskesmas Jemursari merupakan wilayah terdekat dekat UNUSA, dan berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan pihak puskesmas mengusulkan melakukan pengembangan sistem deteksi dini kesehatan berbasis sistem di Yayasan Tahfidz karena para santri dan pembina sangat familiar dengan sistem informasi dan gadget. Berdasarkan survei dan studi pendahuluan yang telah dilakukan di tempat mitra yakni Yayasan Tahfidz Sulaimaniyah yang merupakan suatu pondok pesantren, ditemukan beberapa masalah diantaranya adalah terdapat survei mawas diri rutin dari puskesmas setiap 3 bulan namun deteksi dini terhadap kesehatan mental masih belum ada. Terdapat cek kesehatan rutin yang dilaksanakan komisi kesehatan pusat Yayasan Tahfidz Sulaimaniyah dari Jakarta 1 kali setiap tahun. Yayasan Tahfidz ini telah memiliki kader santri husada sebanyak 10% dari jumlah santri yang mondok di sana dibentuk saat santri dibekali terkait kesehatan pesantren oleh Puskesmas

Jemursari namun baru 1 kali. Selain itu padatnya aktivitas santri dalam proses belajar akademik maupun menghafal Al-Quran bisa memicu kecemasan, stres atau depresi serta belum adanya peningkatan kesadaran terkait kesehatan mental dan deteksi dini yang dilakukan berdasarkan sistem disana.

Sistem Informasi Survei Kesehatan Pondok Pesantren (Siskestren) adalah sistem informasi berbasis website yang digunakan untuk membantu proses pencatatan dan pelaporan kegiatan deteksi dini beberapa faktor resiko penyakit yang ada di lingkungan pondok pesantren (Handayani, 2021) salah satunya adalah mengenai kesehatan mental. Siskestren sendiri merupakan program yang dikembangkan oleh Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat UNUSA dimana proses pencatatan dan pelaporan deteksi dini faktor resiko penyakit dilakukan oleh santri husada pondok pesantren bersama pihak puskesmas selaku pembina untuk mengenal keadaan dan melakukan deteksi dini risiko kesehatan di lingkungan pondok pesantren. Siskestren dapat diakses dengan mudah oleh pengurus pondok pesantren dan puskesmas setempat melalui komputer, smartphone, dan tablet yang terkoneksi jaringan internet. Dengan pemanfaatan Siskestren, informasi yang dibutuhkan dalam rangka melakukan intervensi kesehatan, khususnya promosi kesehatan dapat disajikan secara cepat dan akurat dengan pengelolaan data yang lebih efisien dan efektif daripada menggunakan cara konvensional.

Berdasarkan uraian informasi di atas terdapat beberapa masalah yang ditemukan pada mitra yakni: 1. Terbatasnya pengetahuan santri terkait pengenalan kesehatan mental; 2. Aktivitas akademik santri menghafal Al-Quran yang padat dapat menjadi pemicu munculnya kecemasan, stres serta depresi pada santri; 3. Belum pernah dilakukan deteksi dini kesehatan mental pada santri. Oleh karena itu, hal ini mendasari pelaksanaan pengabdian masyarakat yakni pengenalan deteksi dini kesehatan mental berbasis sistem informasi pada santri. Berikut adalah kerangka solusi yang ditawarkan dari permasalahan di atas:



Gambar 1. Kerangka Solusi Pemecahan Masalah

## 2. Metode

### Tahapan dalam implementasi solusi masalah:

a. Perencanaan dan koordinasi antara tim dan mitra

Kegiatan ini dilakukan sebelum pelaksanaan pengabdian masyarakat. diawali dengan inisiasi ke Puskesmas Jemursari yang menyarankan pelaksanaan pengabdian masyarakat di Yayasan Tahfidz Sulaimaniyah Surabaya. kemudian kami diskusi dengan pihak mitra menyampaikan maksud dan tujuan pengabdian masyarakat tentang deteksi dini kesehatan mental pada santri berbasis sistem informasi.

b. Penyusunan rencana sosialisasi kesehatan mental dan deteksi dini kondisi kesehatan mental

Pada tahapan ini setelah mendapat persetujuan dari pihak Pondok dari tahapan sebelumnya, Kami berdiskusi dengan tim dan mahasiswa yang terlibat dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat. serta menyesuaikan tanggal pelaksanaan dengan pihak Pondok.

c. Sosialisasi pentingnya kesehatan mental serta deteksi dininya sebagai upaya preventif kesehatan mental pada santri

Pada tahapan ini, kami melibatkan tenaga Puskesmas Jemursari dalam memberikan materi kesehatan mental dan pentingnya deteksi dini kesehatan mental pada santri dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan kesadaran santri. Metode ceramah dan diskusi tanya jawab dilakukan dalam tahap ini berfungsi untuk memberi pemahaman pada santri serta memotivasi santri untuk melaksanakan deteksi dini kesehatan mental. Peningkatan kemampuan mitra kami ukur dengan memberikan pre-test dan post-test.

d. Pelatihan deteksi dini kesehatan mental menggunakan Siskestren kepada Santri Husada

Pada tahap ini seluruh Santri Husada dilatih menggunakan Siskestren dan bagaimana melaksanakan deteksi dini kesehatan mental dengan metode mentoring didampingi mahasiswa sambil melaksanakan praktik langsung dalam mengoperasikan Siskestren.

e. Pelaksanaan deteksi dini kesehatan mental pada santri

Pada tahap ini seluruh Santri Husada yang telah dilatih melaksanakan deteksi dini kesehatan mental pada santri lainnya dengan memanfaatkan Siskestren.

### **Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program**

Dalam rangka mencapai pengabdian masyarakat yang bersifat sustainable. Partisipasi mitra dalam program pengabdian masyarakat ini memiliki peran cukup besar, oleh karenanya kami melibatkan mitra di seluruh tahapan. Mitra terlibat sejak awal proses perencanaan hingga akhir kegiatan, sehingga program ini merupakan solusi yang dibutuhkan mitra dan sasaran. Mitra dilibatkan dalam proses pembentukan santri husada, dikarenakan santri yang sedang mondok seluruhnya merupakan santri baru. Partisipasi mitra juga ditunjukkan dengan mekanisme resources sharing, termasuk berbagi peran sebagai mentor dan/atau fasilitator dalam pelaksanaan deteksi dini kesehatan mental.

### **Evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program**

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini kami menargetkan beberapa hal sebagai berikut:

- a. 70% santri mengalami peningkatan pengetahuan
- b. 80% santri husada terampil dalam menggunakan siskestren sebagai upaya pemantauan risiko kesehatan mental di pesantren
- c. 50% santri melakukan deteksi dini kesehatan mental memanfaatkan Siskestren

Mengenai keberlanjutan program, hal ini tentu akan didiskusikan bersama mitra. Sementara yang bisa kami pastikan adalah kami menyediakan biaya pemeliharaan sistem (hosting) untuk mitra selama 2 tahun. Namun tindak lanjut yang diharapkan dari program pengabdian masyarakat ini yaitu berupa peningkatan kesadaran untuk melaksanakan deteksi dini secara rutin dan kedepannya diharapkan ada perubahan perilaku kesehatan dikalangan para santri.

### 3. Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan hasil yang positif. Kegiatan yang dikemas dalam bentuk edukasi kesehatan mental dan pelatihan serta penggunaan aplikasi siskestren untuk deteksi dini kesehatan mental mendapatkan respon yang baik dari para santri husada dan pengurus pondok pesantren. Berikut merupakan gambaran dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.



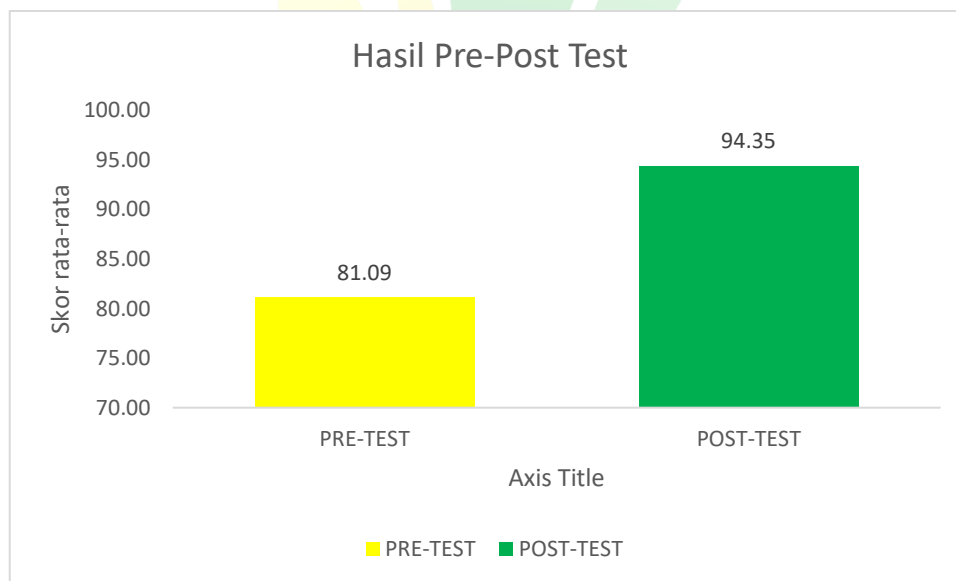
Gambar 2. Dokumentasi Kunjungan Pertama

Pada pertemuan pertama kami melaksanakan sosialisasi mengenai kesehatan mental kepada seluruh santri. Pada kegiatan awal ini dirancang sebagai solusi untuk para santri yang masih awam kesadarannya terhadap kesehatan mentalnya sendiri. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah santri yang keseluruhannya adalah laki-laki berusia antara 12-13 tahun dan bermukim di pondok pesantren. sebanyak 46 santri hadir dalam kegiatan ini dengan attendance rate sebesar 84%.



Gambar 3. Pelaksanaan Sosialisasi Pentingnya Deteksi Dini Kesehatan Mental pada Santri

Sebelum dilakukan pemberian edukasi, tim pengmas memberikan Pre Test kepada para santri, kemudian setelah itu diberikan materi kerjasama dengan Puskesmas Jemursari melalui presentasi dan diskusi tanya jawab. Kemudian pemberian Post Test dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman para santri tentang kesehatan mental. Untuk hasil Pre Test dan Post Test para peserta pengabdian masyarakat yang telah mendapat edukasi dapat dilihat pada grafik Gambar 4 dibawah ini.

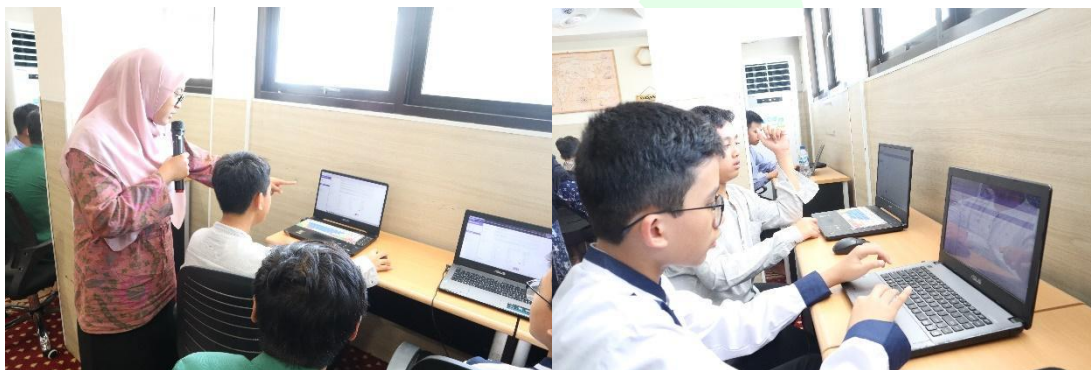


Gambar 4. Grafik Hasil Pre-test dan Post-Test Santri

Berdasarkan grafik di atas, diketahui bahwa para santri telah mengalami peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental. Pada pre test tingkat pemahamannya memiliki nilai rata-rata sebesar 81.09 dan pada post test setelah mendapat edukasi nilai rata-rata tingkat pemahaman peserta meningkat menjadi 94.35. Seiring dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran para santri maka diharapkan akan meningkatkan kesadaran

santri untuk melaksanakan deteksi dini kesehatan mental serta dalam jangka panjang diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan santri secara keseluruhan.

Pada pertemuan kedua kami memberikan pelatihan penggunaan aplikasi Siskestren kepada para santri husada sebanyak 6 orang. Para santri husada dilatih agar bisa menggunakan siskestren dengan baik seperti menginput data santri serta mengisi survei kesehatan mental. Para santri husada juga dilatih untuk melakukan pengukuran pendukung seperti tinggi dan berat badan, tekanan darah, dan suhu. Kegiatan ini ditujukan agar pondok pesantren memiliki kemampuan untuk melakukan kegiatan deteksi dini masalah kesehatan khususnya kesehatan mental secara mandiri kedepannya.



Gambar 5. Pelaksanaan Pelatihan Deteksi Dini Kesehatan Mental pada Santri Husada

Pada kegiatan ketiga kami mengadakan kegiatan deteksi dini kesehatan mental kepada seluruh santri yang dipandu oleh para kader santri husada yang telah kami latih. Para kader santri husada mampu melakukan deteksi dini secara mandiri dan membantu santri lainnya untuk melakukan survei mulai dari pengukuran kesehatan umum sampai melakukan survei menggunakan aplikasi siskestren.



Gambar 6. Deteksi Dini Kesehatan Mental pada Santri oleh Santri Husada



## Pembahasan

Hasil dari Implementasi Deteksi Dini Kesehatan Mental Santri Berbasis Sistem Informasi di Yayasan Tahfidz Sulaimanayah Surabaya memberikan gambaran yang sangat berharga dalam pemahaman dan pemantauan kesehatan mental santri. Berikut gambaran capaian target pelaksanaan pengabdian masyarakat:

1. Setelah mendapat sosialisasi nilai rata-rata tingkat pengetahuan santri mengenai kesehatan mental santri meningkat sebesar 16,35% dari sebelumnya. Dari 46 santri yang mengikuti kegiatan ini 71,74% santri diantaranya meningkat pengetahuannya setelah menerima materi. Hal ini membuktikan bahwa kunjungan pertama kami meningkatkan mayoritas pengetahuan santri terkait kesehatan mental. Oleh karena itu target 70% santri mengalami peningkatan pengetahuan telah tercapai.
2. Diketahui dari pelaksanaan kunjungan kedua dan ketiga 100% santri husada terampil dalam menggunakan siskestren sebagai upaya pemantauan kesehatan mental di pesantren
3. Sebanyak 42 santri dengan response rate sebesar 76,36% santri telah melakukan deteksi dini kesehatan mental memanfaatkan Siskestren dibantu oleh 6 santri husada yang telah dilatih pada kunjungan kedua.

Selain pencapaian target kegiatan di atas, berikut beberapa poin penting yang muncul sebagai hasil dari implementasi ini:

Pertama, melalui implementasi ini, yayasan berhasil mengidentifikasi berbagai masalah kesehatan mental yang mungkin dihadapi oleh santri. Hasil tersebut mencakup beragam aspek, mulai dari tingkat stres hingga masalah kecemasan atau depresi. Data yang terkumpul memberikan pandangan yang lebih jelas tentang permasalahan kesehatan mental yang mungkin dihadapi oleh santri.

Selanjutnya, hasil implementasi ini membantu dalam menentukan respons yang diperlukan. Dengan data-data yang diperoleh, yayasan dapat merespons dengan lebih efektif. Ini mencakup menyediakan konseling, dukungan psikologis bagi santri yang membutuhkan, aktivitas fisik (Wartiningsih et al., 2022) serta merancang program pendukung khusus yang sesuai dengan masalah yang diidentifikasi. Siskestren ini juga mendukung hal ini dikarenakan aplikasi ini juga dipantau oleh Puskesmas.

Selain itu, hasil dari implementasi ini juga memberikan gambaran yang lebih baik tentang dampak intervensi yang telah/ akan diterapkan. Ini membantu dalam

mengevaluasi efektivitas program dan melihat perkembangan positif yang mungkin telah dicapai oleh santri. Data ini juga digunakan untuk mengidentifikasi santri yang mungkin memerlukan tindak lanjut atau perawatan jangka panjang.

Keseluruhan, hasil dari Implementasi Deteksi Dini Kesehatan Mental Santri Berbasis Sistem Informasi telah membawa manfaat yang signifikan bagi yayasan dan santri. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental santri, yayasan dapat memberikan dukungan yang lebih efektif dan meningkatkan kualitas pendidikan dan kehidupan santri secara keseluruhan. Ini adalah tonggak penting dalam menjaga kesejahteraan mental santri dan menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih mendukung.

Hasil dari Implementasi Deteksi Dini Kesehatan Mental Santri Berbasis Sistem Informasi di Yayasan Tahfidz Sulaimaniyah Surabaya memberikan gambaran yang sangat berharga dalam pemahaman dan pemantauan kesehatan mental santri. Berikut gambaran capaian target pelaksanaan pengabdian masyarakat:

1. Setelah mendapat sosialisasi nilai rata-rata tingkat pengetahuan santri mengenai kesehatan mental santri meningkat sebesar 16,35% dari sebelumnya. Dari 46 santri yang mengikuti kegiatan ini 71,74% santri diantaranya meningkat pengetahuannya setelah menerima materi. Hal ini membuktikan bahwa kunjungan pertama kami meningkatkan mayoritas pengetahuan santri terkait kesehatan mental. Oleh karena itu target 70% santri mengalami peningkatan pengetahuan telah tercapai.
2. Diketahui dari pelaksanaan kunjungan kedua dan ketiga 100% santri husada terampil dalam menggunakan siskestren sebagai upaya pemantauan kesehatan mental di pesantren
3. Sebanyak 42 santri dengan response rate sebesar 76,36% santri telah melakukan deteksi dini kesehatan mental memanfaatkan Siskestren dibantu oleh 6 santri husada yang telah dilatih pada kunjungan kedua.

Selain pencapaian target kegiatan di atas, berikut beberapa poin penting yang muncul sebagai hasil dari implementasi ini: pertama, melalui implementasi ini, yayasan berhasil mengidentifikasi berbagai masalah kesehatan mental yang mungkin dihadapi oleh santri. Hasil tersebut mencakup beragam aspek, mulai dari tingkat stres hingga masalah kecemasan atau depresi. Data yang terkumpul memberikan pandangan yang lebih jelas tentang permasalahan kesehatan mental yang mungkin dihadapi oleh santri.

Selanjutnya, hasil implementasi ini membantu dalam menentukan respons yang diperlukan. Dengan data-data yang diperoleh, yayasan dapat merespons dengan lebih efektif. Ini mencakup menyediakan konseling, dukungan psikologis bagi santri yang membutuhkan, aktivitas fisik (Wartiningsih et al., 2022) serta merancang program pendukung khusus yang sesuai dengan masalah yang diidentifikasi. Siskestren ini juga mendukung hal ini dikarenakan aplikasi ini juga dipantau oleh Puskesmas.

Selain itu, hasil dari implementasi ini juga memberikan gambaran yang lebih baik tentang dampak intervensi yang telah/ akan diterapkan. Ini membantu dalam mengevaluasi efektivitas program dan melihat perkembangan positif yang mungkin telah dicapai oleh santri. Data ini juga digunakan untuk mengidentifikasi santri yang mungkin memerlukan tindak lanjut atau perawatan jangka panjang.

Keseluruhan, hasil dari Implementasi Deteksi Dini Kesehatan Mental Santri Berbasis Sistem Informasi telah membawa manfaat yang signifikan bagi yayasan dan santri. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental santri, yayasan dapat memberikan dukungan yang lebih efektif dan meningkatkan kualitas pendidikan dan kehidupan santri secara keseluruhan. Ini adalah tonggak penting dalam menjaga kesejahteraan mental santri dan menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih mendukung.

#### **4. Kesimpulan**

Melalui implementasi ini, terbukti terdapat peningkatan pengetahuan kesehatan mental ada santri. Selain itu, yayasan berhasil mengidentifikasi berbagai masalah kesehatan mental yang mungkin dihadapi oleh santri. Hasil tersebut mencakup berbagai aspek, mulai dari tingkat stres hingga masalah kecemasan atau depresi. Selanjutnya, hasil implementasi ini membantu dalam menentukan respons yang diperlukan. Dengan data-data yang diperoleh, yayasan dapat merespons dengan lebih efektif. Ini mencakup menyediakan konseling dan dukungan psikologis bagi santri yang membutuhkan, dan merancang program pendukung khusus yang sesuai dengan masalah yang diidentifikasi. Selain itu, hasil dari implementasi ini juga memberikan gambaran yang lebih baik tentang dampak intervensi yang telah diterapkan. Ini membantu dalam mengevaluasi efektivitas program dan melihat perkembangan positif yang mungkin telah dicapai oleh santri. Keseluruhan, hasil dari Implementasi Deteksi Dini Kesehatan Mental Santri Berbasis

Sistem Informasi telah membawa manfaat yang signifikan bagi yayasan dan santri. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental santri, yayasan dapat memberikan dukungan yang lebih efektif dan meningkatkan kualitas pendidikan dan kehidupan santri secara keseluruhan. Ini adalah tonggak penting dalam menjaga kesejahteraan mental santri dan menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih mendukung.

Untuk meningkatkan efektivitas Implementasi Deteksi Dini Kesehatan Mental Santri Berbasis Sistem Informasi di Yayasan Tahfidz Sulaimaniyah Surabaya, perlu fokus pada peningkatan kesadaran dan pemahaman mengenai kesehatan mental di antara santri, guru, dan staf yayasan. Ini dapat dicapai melalui penyuluhan dan workshop berkala yang membahas kesehatan mental, termasuk tanda-tanda masalah dan cara mengatasinya. Dengan meningkatnya pemahaman ini, diharapkan lebih banyak santri akan terlibat aktif dalam program deteksi dini, sambil mengurangi stigma yang terkait dengan masalah kesehatan mental. Selain itu, melibatkan orang tua atau wali santri dalam program ini juga penting, dengan mengadakan pertemuan berkala untuk berbagi informasi dan mendukung pemahaman yang lebih baik serta dukungan holistik dalam menjaga kesehatan mental santri, baik di lingkungan yayasan maupun di rumah.

### **Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pengasuh Yayasan Tahfidz Sulaimaniyah Surabaya, Santri Husada serta seluruh santri yang sudah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini. Kami juga ingin mengucapkan terimakasih kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi yang telah memberikan dana dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Tak lupa kami juga mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya serta tim pelaksana yang telah membantu sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilaksanakan hingga akhir.

### **Referensi**

Barbayannis., G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K.W., Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students : Correlations, Affected

Groups and COVID-19. *Frontiers in Psychology*.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>

Fitriani, L. Perdani, Z.P., Riyantini, Y. (2020). Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Adaptasi Di Pondok Pesantren Kota Tangerang. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*. 2(1). 125-128.  
<https://journals.poltekesbph.ac.id/index.php/pertiwi/article/view/35>

Fitriasari, A., Purwanti, N., Khamida, Hidaayah, N. (2022). Education and early detection as a community disclosure effort to mental health. *Community Service Journal of Indonesia* 4(1). 22-27. <https://ejournal-kertacendekia.id/index.php/csji/article/view/403>

Green LW, Kreuter MW. (1991). *Health Promotion Planning: An Educational and Environmental Approach*, 2nd edition. Palo Alto: Mayfield Publishing Co.

Hamid A. (2017). Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* 3(1). 1-84.

Handayani, D., Fasya, A.H.Z., Ibad, M., Afridah, W., Zahro, F.A., Nugroho, I.A. (2021). Sosialisasi Aplikasi Siskestren (Sistem Informasi Survei Kesehatan Pondok Pesantren) Di Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*. 687-694.  
<https://conferences.unusa.ac.id/index.php/snpm/article/view/863>

Handayani, D., Ibad, M., Sulistiyani, E., Sukmaningtyas, A.Z., Auliya, O.I., Hasanah, M., Al-Faizi, N.M.A., Iryawan, R.D.A. (2022). Community Empowerment Through Utilization of Information Technology to Improve Management of Health Introspection at An-Nur Student Islamic Boarding School. *Community Development Journal* Vol 6 (3) December. 72-78.  
<https://journal2.unusa.ac.id/index.php/CDJ/article/view/3608>

Kemenag. (2022, April 5). Pesantren: Dulu, Kini dan Mendatang. Kementerian Agama Republik Indonesia. <https://www.kemenag.go.id/opini/pesantren-dulu-kini-dan-mendatang-ft719d>

Khafifah, Kirana., Hasanah, U., Zulfa, V. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Academic Performance Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*. 10(1), April. 27-27.

Khamida, Budury, S., Rohmawati, R., Fitriasari, A., Zahroh, C. (2020). A lifestyle Management of Mental Health Decreasing The Stress Level of Student. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 9(2) November.; 826-830.  
<https://sjik.org/index.php/sjik/article/view/292>

Sutanto S.D., Nala Damajanti M, Cahyadi J, Studi Desain Komunikasi Visual P, Seni dan Desain F. (2014). Perancangan Buku Cerita Tentang Pengelolaan Kesehatan Mental Bagi Remaja. *Jurnal Desain Komunikasi Visual Adiwarna*, 1 (4). 1-12.

Universitas Gajah Mada. (2022, October 24). Indonesia-National Adolescent Mental health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian, Edisi Pertama. Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi Universitas Gajah Mada.

Wartiningsih, M., Silitonga, H. T. H., Juliasih, N. N., Siahaan, C., Ritunga, I., Tandoyo, E. D., Dedwydd, K. C., Angriyanto, C. C., Mauludia, R., Muntholib, A., Lestyani, A., & Tobias, T. (2022). Counseling to improve the mental health of the elderly community in Kertorejo, Malang Regency. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 7(4). 728-737. <https://doi.org/10.26905/abdimas.v7i4.7713>

WHO. (2021). *Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030*. Geneva : World Health Organization; 2021. Licence : CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Zahrah, S. J., & Fitriani, D. R. (2019). *Gambaran Stres Santri Di Pondok Pesantren Salafiyah Nurul Amin Samarinda Tahun 2019*. <https://Dspace.Umkt.Ac.Id//Handle/463.2017/1623>



**SN-PKM**  
Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat