

Meningkatkan Kesehatan Mental Santri melalui Pelatihan *Helping Adolescent Thrive* (HAT) pada Guru untuk Mewujudkan Pesantren Ramah Anak

Risnah¹, Rosmini Amin², Zulfahmi Alwy³, Djuwairiah Ahmad⁴, Aisyah Arsyad⁵

¹Fakultas Kedokteran & Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

²Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat (LP2M), Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

³Fakultas Syariah dan Hukum, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

⁴Pusat Studi gender dan Anak (PSGA), Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

⁵Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

ABSTRAK

Pendidikan di dalam pesantren terdapat basis kehidupan sosial remaja. Pada praktik kehidupan sosial masyarakat di pesantren, guru dan santri memiliki peranan yang tinggi. Santri sebagai bagian terbesar dalam masyarakat di pesantren. Santri yang mayoritas berada pada usia remaja berbaur menjadi satu dalam kehidupan kelompok di pesantren. Santri berasal dari daerah yang beragam, latar belakang keluarga dengan pola asuh yang tidak sama, dan kondisi psikologis yang berbeda-beda. Di dalam kehidupan sosial di pesantren hal ini menjadi dinamika yang luar biasa, khususnya mengenai hal psikologis yang memerlukan kesehatan mental yang optimal antara satu dengan yang lainnya. Menjaga kesehatan mental mereka menjadi suatu keharusan, mengingat tantangan dan tekanan yang dihadapi dalam kehidupan pesantren. Dalam rangka mendukung hal tersebut, pelatihan *Helping Adolescent Thrive* (HAT) menjadi sebuah inisiatif yang sangat relevan. Tujuan pelatihan HAT ini adalah terwujudnya pendidikan yang ramah anak di Pondok Pesantren yang diharapkan adanya pelatihan diharapkan akan mampu mewujudkan kualitas pendidikan yang baik di madrasah berbasis pesantren. Metode pelatihan yang digunakan adalah dengan metode pendekatan ceramah bervariasi dan praktek implementasi pesantren ramah anak. Pada rangkaian pelaksanaan kegiatan menyajikan 17 modul yang terbagi dalam 5 sesi. Hasil dari pelatihan ini menunjukkan bahwa peserta menganggap bahwa materi pelatihan HAT disajikan dengan baik, jelas dan sistematis, materi pelatihan HAT sangat mendalam dan pemateri memberikan contoh-contoh yang nyata sehingga membantu mereka lebih mudah memahami materi. serta pelatihan HAT memberi manfaat dalam banyak hal, karena mampu meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental remaja.

Kata kunci: Guru, Pesantren, Pelatihan, Santri

Penulis Korespondensi :

Risnah

Fakultas Kedokteran & Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

E-mail :risnah@uin-alauddin.ac.id

No. Hp : +6281342783846

Improving The Mental Health of Students through *Helping Adolescent Thrive* (HAT) Training for Teachers to Create Child-Friendly Islamic Boarding Schools

ABSTRACT

Education in Islamic boarding schools is the basis of adolescent social life. In the practice of social life in Islamic boarding schools, teachers and students have a high role. Santri are the largest part of society in Islamic boarding schools. The majority of students who are teenagers are mixed together in group life at the Islamic boarding school. Santri come from diverse areas, family backgrounds with different parenting styles, and different psychological conditions. In social life at Islamic boarding schools, this becomes an extraordinary dynamic, especially regarding psychological matters that require optimal mental health between one another. Maintaining their mental health is a must, considering the challenges and pressures faced in Islamic boarding school life. In order to support this, *Helping Adolescent Thrive* (HAT) training is a very relevant initiative. The aim of this HAT training is to create child-friendly education in Islamic boarding schools. It is hoped that the training will be able to

realize good quality education in Islamic boarding school-based madrasas. The training method used is a varied lecture approach and child-friendly Islamic boarding school implementation practices. In the series of implementation activities, 17 modules were presented which were divided into 5 sessions. The results of this training showed that the participants thought that the HAT training material was presented well, clearly and systematically, the HAT training material was very in-depth and the presenters provided real examples so that it helped them more. easy to understand the material, and HAT training provides benefits in many ways, because it can increase understanding of adolescent mental health.

Keywords: Teachers, Islamic Boarding Schools, Training, Student

Correspondent Author:

Risnah

Faculty of Medicine & Health Sciences, Alauddin State Islamic University Makassar

E-mail : risnah@uin-alauddin.ac.id

No. Hp : +6281342783846

PENDAHULUAN

Pendidikan di pesantren tidak hanya melibatkan aspek keagamaan, tetapi juga harus memperhatikan kesejahteraan mental para santri. Menjaga kesehatan mental mereka menjadi suatu keharusan, mengingat tantangan dan tekanan yang dihadapi dalam kehidupan pesantren. Dalam rangka mendukung hal tersebut, pelatihan *Helping Adolescent Thrive* (HAT) menjadi sebuah inisiatif yang sangat relevan. HAT merupakan suatu program yang dirancang khusus untuk membekali guru pesantren dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan dalam mendukung kesejahteraan mental para santri. Dengan melibatkan guru sebagai agen perubahan, diharapkan pesantren dapat menjadi lingkungan yang tidak hanya berfokus pada aspek akademis dan keagamaan, tetapi juga memperhatikan kesehatan mental serta perkembangan psikososial remaja. Tujuan pelatihan ini adalah terwujudnya pendidikan yang ramah anak di Pondok Pesantren yang diharapkan adanya pelatihan diharapkan akan mampu mewujudkan kualitas pendidikan yang baik di madrasah berbasis pesantren. Pesantren sebagai sub-kultur masyarakat, sangat berperan dalam perkembangan dunia pendidikan.

Sebagai Lembaga Pendidikan islam tertua, pesantren dituntut mampu memberikan solusi jernih terhadap setiap hentakan permasalahan yang terjadi di tengah masyarakat. Besarnya jumlah santri pada pondok pesantren, diharapkan mampu memberi kontribusi besar pula terhadap pembangunan khususnya sumber daya manusia. Kehidupan di pondok pesantren akan menjadi bekal dan pembiasaan yang baik, khususnya dalam hal menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat (Afridah, W., Adriyansyah, A. A., & Herdiani, N: 2022). Masih banyaknya permasalahan kesehatan yang terjadi akibat kurangnya kesadaran dan pemahaman yang tinggi terhadap makna kesehatan secara umum dan kesehatan mental Secara khusus.

Melalui artikel ini, kita akan menjelajahi pentingnya pelatihan HAT dalam konteks pesantren, serta dampak positif yang diharapkan dapat terjadi, yaitu mewujudkan pesantren ramah anak. Pada akhirnya juga mampu membantu mencegah tindakan menyakiti diri sendiri dan perilaku berisiko lainnya, seperti alkohol dan obat-obatan terlarang, yang berdampak negatif pada kesehatan mental—dan fisik—kaum muda. Pesantren ramah anak adalah konsep yang mengutamakan kesejahteraan dan perkembangan holistik para santri, menjadikan pesantren bukan hanya sekadar tempat pendidikan agama, tetapi juga lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi dan kesehatan mental generasi penerus bangsa.

METODE

Metode pelatihan yang digunakan adalah dengan metode pendekatan ceramah bervariasi dan praktek implementasi pesantren ramah anak. Pada rangkaian pelaksanaan kegiatan menyajikan 17 modul yang terbagi dalam 5 sesi, yakni 1). Regulasi emosional yang memuat 4 modul berupa memulai perjalanan mengenali diriku, memahami apa yang aku rasakan, mengakui dan menerima perasaanku dan mengungkapkan perasaanku. 2). Manajemen stress yang memuat 2 modul berupa memahami stres dan mengidentifikasi penyebabnya dan mengatasi tekanan. 3). Harga diri yang memuat 2 modul berupa menemukan kekuatanku dan apa yang ku

sampaikan pada diriku. 4). Pemecahan masalah yang memuat 2 modul berupa pemecahan masalah dan mengelola masalah. 5). Keterampilan interpersonal yang memuat 7 modul berupa hubungan suportif, dengar dan paham, bicara tentang apa yang aku rasakan dan butuhkan, percakapan yang sulit, manajemen konflik, menetapkan batasan dan peranmu di dunia.

Memerlukan waktu 3 untuk hari menuntaskan seluruh rangkaian isi modul yang totalnya sekitar 13 jam 42 menit. Banyak aktivitas yang dirancang dalam penyajian modul sehingga seluruh peserta terlibat aktif yang diselingi dengan materi penguatan dari fasilitator namun diwarnai pula oleh curah pendapat bersama dengan peserta dan ice breaking yang memeriahkan suasana. Pada hari pertama merupakan acara pembukaan. Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 wita dan berakhir hingga pukul 21.00 Wita pada hari kedua namun pada hari ketiga dimulai pada pukul 09.00 wita hingga pukul 14.00 yang diakhiri dengan acara penutupan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sejak dilahirkan hingga akhir hayatnya, manusia tidak dapat terhindar dari hubungan dengan individu di sekitarnya. Selain memiliki kemampuan interaksi, kemauan yang kuat untuk beradaptasi juga merupakan faktor kunci. Sumber-sumber seperti al-Quran dan Hadis Nabi Saw menekankan pentingnya menjalin komunikasi dan interaksi dengan sesama manusia serta alam sekitar. Al-Quran menyatakan bahwa sebagai ciptaan, manusia diharapkan saling mengenal satu sama lain.

Dalam Surah Al-Hujurat ayat 13, Allah Berfirman :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ

Terjemahan : Wahai sekalian manusia, Sungguh kami menciptakan kalian dari jenis laki-laki dan perempuan, dan kami menjadikan kalian berbangsa-bangsa dan bersuku untuk kalian saling mengenal, sesungguhnya yang paling mulia diantara kalian di sisi Allah adalah yang paling bertaqwa.

Firman Allah tersebut menyiratkan makna bahwa perbedaan atau keragaman adalah bagian dari kehendak Ilahi, telah diciptakan oleh Allah dengan tujuan agar manusia dapat saling mengenal. Ini melibatkan pemahaman terhadap perbedaan bangsa, suku, karakter, budaya, dan agama. Disarankan agar kita bersedia untuk saling mengenal, menunjukkan perlunya interaksi antarindividu, serta menjauhi sikap menutup diri untuk berkomunikasi secara timbal balik. Kolaborasi dan kerjasama dalam menyelesaikan masalah juga diakui sebagai suatu hal yang penting.

Terkait dengan hal tersebut maka Pusat Studi Gender dan Anak (PSGA) LP2M UIN Alauddin Makassar berkolaborasi dengan United Nations Children's Fund (Unicef) mengadakan workshop peningkatan kapasitas guru/pembina pesantren menuju pesantren ramah anak Helping Adolescents Thrive (HAT). Kegiatan ini berlangsung selama tiga hari di Hotel Vasaka Jalan Andi Pangeran Pettarani, Kota Makassar. Peserta guru Pembina pesantren yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 40 orang yang berasal dari pesantren berbagai wilayah di dalam dan diluar kota Makassar. Sebelum memulai kegiatan pelatihan maka didahului dengan acara pembukaan yang dihadiri oleh Ketua LP2M UIN Alauddin Makassar Dr Rosmini Amin M Th I, Chief Protection Specialist Unicef Indonesia, Zubedy Koteng dan Kepala Bidang Pendidikan Diniyah dan Pondok Pesantren Kemenag Sulsel, Dr H Mulyadi Iskandar Idy. Pada akhir acara pembukaan dilakukan kegiatan pre tes online bagi guru/pembina pesantren untuk menegetahui pemahaman dasar peserta terkait kesehatan mental.



Gambar 1. Penyajian materi oleh Fasilitator

Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang memberikan ilmu pengetahuan umum dan agama Islam (Hidayat, dkk. 2018). Di dalam pesantren terdapat basis kehidupan sosial remaja. Pada praktik kehidupan sosial masyarakat di pesantren, santri memiliki peranan yang tinggi. Santri sebagai bagian terbesar dalam masyarakat di pesantren. Santri berbaur menjadi satu dalam kehidupan kelompok di pesantren. Santri berasal dari daerah yang beragam, latar belakang keluarga dengan pola asuh yang tidak sama, dan kondisi psikologis yang berbeda-beda. Di dalam kehidupan sosial di pesantren hal ini menjadi dinamika yang luar biasa, khususnya mengenai hal psikologis. Pola asuh dari rumah yang sudah dibentuk oleh orang tua memiliki peranan dalam perilaku kehidupan anak (Putri, 2018). Hal ini menjadikan munculnya banyak karakter santri yang memerlukan banyak perhatian khusus. Usia santri yang mayoritas antara 12-18 tahun merupakan kondisi yang perlu perhatian lebih dalam perkembangan psikologis dan fisik (Maslahah, W., & Lestari, R. H. S: 2022).



Gambar 2. Curah pendapat bersama peserta

Peraturan perundang-undangan yang melindungi anak-anak, yakni UU (Undang-Un dang) Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga (PKDRT), UU Pemberantasan Tindak Pidana Perdagangan Orang (PTPPO), UU Sistem Peradilan Pidana Anak (SPPA), UU Perlindungan Anak, dan UU Tindak Pidana Kekerasan Seksual (TPKS). Berikut peraturan dan komitmen lain di bawah UU, sekalipun dalam konteks penegakan segala peraturan itu masih memerlukan penguatan di sana-sini. Terutama dalam membangun sistem yang lebih memastikan kerja lintas sektor berjalan dengan baik. Berdasarkan pada Peraturan Menteri Agama Nomor 73 Tahun 2022 tentang pencegahan kekerasan seksual di satuan Pendidikan kementerian agama dijelaskan bahwa Satuan Pendidikan

adalah kelompok layanan Pendidikan yang menyelenggarakan Pendidikan pada jalur formal, non formal dan informal pada setiap jenjang dan jenis Pendidikan di kementerian agama meliputi madrasah, pesantren dan satuan Pendidikan keagamaan.



Gambar 3. Aksi teaterikal peserta



Gambar 4. Penyajian modul peranmu di dunia pada sesi 5

Pada penyelenggaraan pembelajaran di pesantren maka memerlukan kehadiran guru/pembina yang akan melakukan proses belajar dan mengajar kepada santri. Diadakannya sebuah sekolah ramah anak berintergritas pesantren karena adanya dukungan darimasyarakat, pemerintah serta yayasan guna menjunjung tinggi hak dan kewajiban anak dalam melakukan belajar, dan di adakan sebuah program pesantren guna memberikan bekal pada peserta didik untuk bermasyarakat (Latif, M. A., Rosyidi, M. H., & Khoiriah, R: 2021).



Gambar 5. Foto bersama panitia, peserta dan fasilitator di acara penutupan

Selayaknya untuk mewujudkan pesantren ramah anak maka dibentuk sebuah Hubungan harmonis antara santri dan Pembina atau guru mereka. Teori yang dikembangkan oleh Hildegard E. Peplau adalah psikodinamik keperawatan. *Interpersonal Therapeutic Models* mempengaruhi teori ini. Ini didefinisikan sebagai kemampuan untuk menerapkan prinsip-prinsip kemanusiaan dalam kaitannya dengan masalah yang muncul. Peplau menggambarkan diri sendiri dan orang lain menggunakan landasan hubungan yang terdiri dari empat elemen kunci: Pasien, perawat, masalah kecemasan terkait penyakit dan hubungan interpersonal. Proses interaksi simultan dengan orang lain yang saling mempengaruhi merupakan pentingnya proses interpersonal dalam ilmu komunikasi. Tujuannya adalah untuk membangun Hubungan (Risnah & Muhammad Irwan, 2023). Selain itu dalam Model Hubungan Manusia-keManusia menurut Joyce Travelbee. Terdapat rasa empati dan rasa simpati sebagai aspek interpersonal dalam keperawatan yang dapat memberikan pengaruh pada hubungan antar manusia. Empati merupakan keadaan seorang individu mampu memahami keadaan psikologis orang lain dan Simpati merupakan kemampuan untuk membantu seseorang yang sedang mengalami tekanan atau stress (Travelbee, J., 2016). Sehingga dalam menjalin komunikasi di pondok pesantren mampu mengedepankan kemampuan rasa empati sehingga terwujud pesantren yang ramah anak.

Abu Hurairah meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW menuturkan:

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ ضَيْفَهُ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَصِلْ رَحْمَهُ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ

Artinya: "Barang siapa beriman kepada Allah SWT dan hari akhir, maka hendaklah ia memuliakan tamunya. Barang siapa beriman kepada Allah dan hari akhir, maka hendaklah ia mempererat hubungan keluarganya. Dan barang siapa beriman kepada Allah dan hari akhir, maka hendaklah ia mengucapkan yang baik ataupun berdiam diri saja." (HR Bukhari [10/373, 442] & Muslim [47]).

Hadis ini menyiratkan pentingnya menjalani percakapan dengan etika, termasuk menghindari penggunaan suara yang terlalu keras. Hal ini lebih penting lagi ketika berbicara dengan seseorang yang lebih tua atau memiliki otoritas tertentu. Menunjukkan kelembutan suara dalam berkomunikasi dengan harapan dapat memenuhi kebutuhan lawan bicara adalah metode efektif dalam keseharian berkomunikasi. Keberhasilan komunikasi tidak hanya tergantung pada gaya berbicara, melainkan juga ditekankan bahwa pesan komunikasi seharusnya bersifat positif. Komunikasi terbuka antara orang tua dan anak dianggap sebagai kunci untuk menciptakan harmoni dalam keluarga. Sebagaimana kehidupan di dalam pondok pesantren sebagai sebuah

ikatan keluarga yang selayaknya berlangsung dengan kondisi kesehatan mental yang baik dalam suasana pondok pesantren yang ramah anak demi mewujudkan generasi bangsa yang hebat dan berkualitas di masa depan.

KESIMPULAN

Hasil dari pelatihan ini menunjukkan bahwa:

- Peserta menganggap bahwa materi pelatihan HAT disajikan dengan baik, jelas dan sistematis.
- Peserta juga menganggap materi pelatihan HAT sangat mendalam dan pemateri memberikan contoh-contoh yang nyata sehingga membantu mereka lebih mudah memahami materi.
- Peserta mengungkapkan jika pelatihan HAT memberi manfaat dalam banyak hal, karena mampu meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan pihak *United Nations Children's Fund* (UNICEF) yang telah memberikan dukungan penuh hasil kolaborasi yang harmonis dengan Pusat Studi dan Gender Anak (PSGA) Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afridah, W., Adriyansyah, A. A., & Herdiani, N. (2022, November). Perilaku dan Budaya Santri sebagai Penguatan Promosi Kesehatan Di Pondok Pesantren. In PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SURABAYA (Vol. 2, No. 1, pp. 430-438).
- Bafaqih, H., & Sa'adah, U. L. Pesantren Ramah Santri, Respons Mencegah Kekerasan Di Pesantren.
- Hidayat, T., Rizal, A. S., & Fahrudin, F. (2018). Peran Pondok Pesantren Sebagai Lembaga Pendidikan Islam di Indonesia. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 461-472.
- Latif, M. A., Rosyidi, M. H., & Khoiriah, R. (2021). Sekolah Ramah Anak Berintegritas Pesantren. *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 16(2), 118-131
- Maslahah, W., & Lestari, R. H. S. (2022). Program Penguatan Psikologis Santri Dalam Kehidupan Sosial Di Pesantren Melalui Sosialisasi Santri Milenial Anti Bullying. *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 1459-1472.
- Putri, F. R. (2018). Hubungan pola asuh otoriter terhadap perilaku perundungan pada remaja. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 5(2), 101-108.
- Risnah, Muhammad Irwan (2023). Teori dan Model Keperawatan, Jakarta, Trans Info Media
- Travelbee, J. 2016. Rasa simpati dan rasa empati serta hubungan antara sesama manusia. *American Journal of Nursing*