

## **PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL BERBASIS EDUKATIF-PARTISIPATORIS BAGI TENAGA KEPENDIDIKAN DAN PENGASUH PESANTREN**

### ***MENTAL HEALTH PSYCHOEDUCATION BASED ON AN EDUCATIVE-PARTICIPATORY APPROACH FOR EDUCATIONAL PERSONNEL AND BOARDING SCHOOL CAREGIVERS***

**Nadea Zulfa Khairunnisa**

Universitas Islam Mulia Yogyakarta

#### **INTISARI**

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang mendukung terciptanya lingkungan pendidikan yang aman, produktif, dan bermakna. Guru, staf karyawan, dan pengasuh asrama memiliki peran strategis dalam mendampingi perkembangan anak, khususnya di lingkungan madrasah yang juga berfungsi sebagai lembaga pendidikan keagamaan dan sosial. Namun, masih banyak tenaga pendidik dan pengasuh yang belum memiliki pemahaman memadai mengenai isu-isu kesehatan mental serta strategi penanganannya. Untuk menjawab kebutuhan tersebut, disusunlah sebuah program psikoedukasi kesehatan mental yang dilaksanakan di MI Ma'arif Nurul Haromain. Program ini bertujuan untuk meningkatkan literasi psikologis, kesadaran emosional, dan keterampilan dasar dalam menjaga kesehatan mental, baik bagi diri sendiri maupun dalam mendampingi siswa. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif-partisipatoris melalui pelatihan, diskusi kelompok, simulasi kasus, dan refleksi bersama. Materi berdasarkan konsep kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) yang terdiri dari enam aspek utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Diharapkan program ini dapat memperkuat kapasitas psikososial para guru, staf, dan pengasuh dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang suportif dan ramah mental.

**Kata kunci:** psikoedukasi, kesehatan mental, guru, pengasuh pesantren.

#### **ABSTRACT**

*Mental health is a crucial aspect supporting a safe, productive, and meaningful educational environment. Teachers, staff, and dormitory caregivers play a strategic role in supporting children's development, particularly in madrasah environments, which also serve as religious and social educational institutions. However, many educators and caregivers lack an adequate understanding of mental health issues and strategies for addressing them. To address this need, a mental health psychoeducation program was developed at MI Ma'arif Nurul Haromain. This program aims to improve psychological literacy, emotional awareness, and basic skills in maintaining mental health, both for themselves and in assisting students. The method used is an educational-participatory approach through training, group discussions, case simulations, and collaborative reflection. The material is based on Ryff's (1989) concept of psychological well-being, which consists of six main aspects: self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. It is hoped that this program will strengthen the psychosocial capacity of teachers, staff, and caregivers in creating a supportive and mentally friendly educational environment.*

**Keywords:** *psychoeducation, mental health, teachers, Islamic boarding school caregivers*

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam menentukan kualitas hidup dan produktivitas seseorang. Dalam konteks lembaga pendidikan, guru dan seluruh staf sekolah memegang peranan penting untuk keberlangsungan proses pendidikan. Guru dalam menjalankan profesinya menjalankan banyak peran. Tidak hanya mengajar, guru juga dituntut perannya untuk membimbing, menjadi motivator bagi siswa, dan mengerjakan tugas administrasi. Demikian pula, pengrus asrama bagi sekolah yang berasrama memiliki tanggung jawab dalam mengelola kehidupan sehari-hari santri, menjaga kedisiplinan, kenyamanan, dan kebutuhan psikososial mereka. Terutama, dalam lingkungan pendidikan berasrama, seperti pondok pesantren, madrasah aliyah boarding school, atau sekolah dengan sistem full-day dan boarding. Beban kerja yang kompleks dan berlapis menjadikan guru dan pengurus asrama sebagai kelompok profesional yang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis.

Beberapa temuan menunjukkan bahwa guru memiliki prevalensi yang tinggi terhadap gangguan Kesehatan mental. Survei yang dilakukan oleh RAND Corporation (2022) menunjukkan bahwa 73 % guru mengaku sering mengalami stres kerja, sementara 59 % mengalami burnout, dan 28 % melaporkan gejala depresi (Times

Indonesia, 2025). Data dari UNESCO (2023) menunjukkan bahwa lebih dari 40% guru di negara berkembang mengalami tingkat stres kerja yang tinggi, dan sekitar 25% di antaranya mengindikasikan gejala burnout yang memengaruhi performa mengajar dan relasi dengan siswa. Di Indonesia, laporan dari Kementerian Kesehatan RI (2022) menyebutkan bahwa 1 dari 3 guru mengalami gangguan psikologis ringan hingga sedang, terutama berkaitan dengan stres dan kecemasan akibat beban kerja berlebih serta kurangnya keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan.

Beberapa penelitian telah menemukan beberapa faktor isu kesehatan mental guru. Penelitian oleh Piyakun & Salim (2023) membandingkan guru di Indonesia dan Thailand (130 guru Indonesia). Data menggunakan DASS-21 dan Maslach Burnout Inventory menunjukkan bahwa area-area kerja (worklife), seperti beban kerja, dukungan administratif, hubungan interpersonal, dan pengakuan profesional adalah prediktor signifikan dari kesehatan mental dan burnout guru. Model regresi menunjukkan pola prediksi berbeda antara faktor mental health dan burnout untuk kedua negara. Selain itu, temuan Yulianti et al. (2021) dengan kajian literatur pada tujuh artikel (1997–2020) mengungkap bahwa banyak guru memiliki literasi kesehatan mental rendah, kurang mampu mengenali gejala mental siswa maupun diri sendiri, stigma

terhadap masalah mental tinggi, dan tidak terbiasa mencari bantuan. Hal ini meningkatkan risiko keterlambatan intervensi dan memperburuk kesehatan mental guru maupun siswa. Selain itu, Suswati (2024) menggunakan program intervensi berbasis sekolah meningkatkan literasi kesehatan mental guru dari rata-rata skor 68 menjadi 81 ( $p < 0,001$ ). Guru menjadi lebih mampu mengenali tanda-tanda gangguan mental siswa remaja dan melakukan tindakan pencegahan awal yang lebih efektif.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah diulas diatas, faktor literasi kesehatan mental merupakan salah satu faktor penting terhadap Kesehatan mental seseorang. Literasi kesehatan mental merupakan fondasi penting dalam upaya peningkatan kesehatan mental individu terutama dalam konteks guru dan staff sekolah. Literasi ini mencakup pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan mental, termasuk kemampuan untuk mengenali gejala gangguan psikologis, mengetahui cara mengelola stres, serta memahami pentingnya bantuan profesional. Ketika individu memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang baik, mereka lebih mampu mendeteksi dini masalah psikologis pada diri sendiri maupun orang lain, dan lebih terbuka dalam mencari pertolongan. Rendahnya literasi kesehatan mental seringkali dikaitkan dengan tingkat stres yang tidak terkelola, kecemasan kronis, atau depresi yang

tidak tertangani. Sebaliknya, literasi yang baik memungkinkan individu untuk memiliki coping strategies yang lebih sehat, memperkuat daya tahan psikologis (resiliensi), dan menghindari perilaku yang merugikan diri (Furnham & Swami 2018).

Salah satu strategi efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental adalah melalui psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan proses penyampaian informasi dan pembelajaran tentang kesehatan mental secara sistematis, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman individu tentang kondisi psikologis, cara mengelolanya, serta pentingnya mencari bantuan profesional. Psikoedukasi tidak hanya bermanfaat bagi individu yang mengalami gangguan mental, tetapi juga bagi keluarga, pendidik, dan masyarakat umum agar mampu menciptakan lingkungan yang lebih suportif dan bebas stigma.

Psikoedukasi merupakan salah satu strategi intervensi psikologis yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental individu dan kelompok. Melalui pemberian informasi yang akurat dan sistematis tentang gangguan mental, strategi penanganan, serta akses layanan, psikoedukasi membantu individu memahami kondisi psikologisnya dan membentuk sikap positif terhadap upaya pemulihan. Oleh karena itu, psikoedukasi menjadi bagian penting dalam program promotif dan

preventif kesehatan mental yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah, keluarga, maupun Masyarakat (Haeri-Mehrizi et al., 2024).

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatoris melalui metode psikoedukasi yang dirancang untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan guru, staf, dan pembina asrama di MI Ma'arif Nurul Haromain'. Kegiatan psikoedukasi dilakukan dalam bentuk ceramah interaktif, diskusi kelompok kecil, simulasi emosional, dan refleksi, yang bertujuan untuk menyampaikan pengetahuan dasar mengenai konsep kesehatan mental, pentingnya mengenali dan mengelola emosi, serta strategi coping sederhana sesuai dengan usia perkembangan anak.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi langsung selama kegiatan, dokumentasi aktivitas, serta wawancara semi-terstruktur dengan beberapa guru dan tenaga kependidikan setelah program berlangsung. Wawancara dilakukan untuk menggali pemahaman peserta, perubahan sikap, serta pengalaman mereka dalam mengikuti kegiatan. Data kualitatif dari wawancara dan observasi dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, untuk mengidentifikasi pola-pola

respons dan efektivitas intervensi secara deskriptif.

Pemilihan metode psikoedukasi didasarkan pada pendekatan partisipatif yang menekankan pada proses pembelajaran dua arah antara fasilitator dan peserta, dengan harapan dapat meningkatkan kesadaran psikologis, keterbukaan terhadap isu kesehatan mental, dan kemampuan peserta untuk merespons tekanan psikososial secara adaptif. Kegiatan ini juga dirancang sebagai model intervensi awal (preventif) yang dapat direplikasi dan dikembangkan oleh pihak sekolah secara mandiri (Kapadia, Nurbani & Agustina 2023).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan program psikoedukasi tentang literasi kesehatan mental di MI Ma'arif Nurul Haromain menunjukkan peningkatan kesadaran dan pemahaman terhadap isu kesehatan mental. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa peserta, ditemukan bahwa program ini berhasil memperkenalkan konsep-konsep dasar kesehatan mental secara sederhana dan kontekstual, sehingga dapat diterima dengan baik oleh guru, staf sekolah, dan pengasuh pesantren. Peserta mengaku lebih memahami pentingnya mengenali emosi, cara mengelola stres, serta bagaimana mencari pertolongan ketika mengalami tekanan psikologis. Selain itu, program ini juga didasarkan pada teori Ryff (1989) mengenai

kesejahteraan psikologis. Adapun bagan dari teori Ryff (1989) terdapat pada gambar di bawah ini.



**Gambar 1.1**  
**Model Kesejahteraan Psikologis**  
**menurut Ryff (1989)**

Berdasarkan konsep di atas, Ryff (1989) memetakan kesejahteraan psikologis yang terdiri dari enam dimensi utama yang saling berkaitan. Dimensi pertama adalah *self-acceptance* atau penerimaan diri, yakni kemampuan individu untuk menerima dirinya secara positif, termasuk segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Dimensi kedua, *positive relations with others*, mengacu pada kapasitas individu dalam menjalin hubungan yang hangat, penuh kepercayaan, dan kasih sayang dengan orang lain. Selanjutnya, *autonomy* menggambarkan kemampuan seseorang dalam membuat keputusan secara mandiri, berpikir bebas, dan tidak mudah terpengaruh tekanan sosial. Dimensi keempat adalah *environmental mastery*, yaitu kemampuan untuk mengatur dan mengelola lingkungan hidup secara efektif sesuai dengan

kebutuhan pribadi. Dimensi kelima, *purpose in life*, mencerminkan adanya arah dan makna dalam hidup yang jelas, serta perasaan bahwa hidup yang dijalani memiliki tujuan. Terakhir, *personal growth* merujuk pada keterbukaan terhadap pengalaman baru serta komitmen untuk terus bertumbuh dan berkembang sebagai pribadi. Berdasarkan hasil wawancara, program ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dari enam aspek yang dikemukakan oleh Ryff (1989).

Dalam konteks tenaga pendidik dan pengasuh pesantren, dimensi *self-acceptance* menjadi penting sebagai landasan untuk menerima peran dan tantangan dengan sikap positif terhadap diri sendiri. Dimensi *positive relations* mendukung kebutuhan relasi sosial yang sehat, baik antartim maupun dengan santri, yang menjadi modal penting dalam membangun komunitas pesantren yang harmonis. Sementara itu, *autonomy* relevan dalam mendorong para pendidik untuk bertindak sesuai nilai dan keyakinan profesional, meskipun berada dalam sistem hierarkis yang ketat. Adapun *environmental mastery* menjadi krusial karena tenaga pendidik dan pengasuh harus mampu menavigasi berbagai dinamika lingkungan, baik dalam aspek manajerial maupun interaksi sosial. Dimensi *purpose in life* menekankan pentingnya makna kerja, di mana pengasuh pesantren tidak sekadar bekerja sebagai kewajiban, tetapi sebagai panggilan hidup yang sarat nilai

spiritual. Terakhir, personal growth menjadi indikator bahwa individu mampu belajar dari pengalaman dan terus berkembang, termasuk dalam aspek spiritual, emosional, dan sosial.



Gambar 1.2 Kegiatan Psikoedukasi di MI Ma'arif Nurul Haromain

Keberhasilan ini menunjukkan bahwa intervensi psikoedukatif, efektif dalam membentuk fondasi literasi kesehatan mental. Selain peningkatan pengetahuan, wawancara juga mengindikasikan adanya perubahan sikap dan perilaku peserta setelah mengikuti program. Misalnya, beberapa guru menyatakan menjadi lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan dan lebih percaya diri untuk berdiskusi dengan rekan sejawat ketika menghadapi masalah. Aspek ini mendukung hasil studi oleh Rajabi et al. (2021), yang menyebutkan bahwa psikoedukasi dapat memperkuat kompetensi sosial-emosional, seperti empati, kontrol diri, dan komunikasi efektif.

Program ini juga menunjukkan pentingnya pendekatan psikoedukasi

yang adaptif dan kontekstual dalam dunia pendidikan Islam. Dengan integrasi nilai-nilai religius yang sesuai dengan latar belakang Lembaga pendidikan, psikoedukasi di MI Ma'arif Nurul Haromain tidak hanya menjadi sarana informatif, tetapi juga transformasional yang menumbuhkan pemahaman, kepedulian, dan penerimaan terhadap kondisi psikologis sebagai bagian dari kesehatan menyeluruh.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi psikoedukatif yang dirancang secara partisipatif mampu memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis peserta. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, program ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang kesehatan mental, memperkuat keterampilan pengelolaan emosi, serta mendorong refleksi diri yang konstruktif. Melalui pendekatan teori kesejahteraan psikologis Ryff (1989), peserta menunjukkan peningkatan dalam enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Temuan ini menjelaskan bahwa pelatihan berbasis edukatif-partisipatoris tidak hanya relevan dalam konteks pendidikan berasma, tetapi juga efektif dalam menumbuhkan ketahanan psikologis dan mencegah burnout di

kalangan guru, staf, dan pengasuh pesantren.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Fusar-Poli, P., Salazar de Pablo, G., Correll, C. U., Meyer-Lindenberg, A., Millan, M. J., Borgwardt, S., Galderisi, S., Bechdolf, A., Pfennig, A., Kessing, L. V., van Amelsvoort, T., Nieman, D. H., Domschke, K., Krebs, M. O., Koutsouleris, N., McGuire, P., & Arango, C. (2020). Annual research review: Prevention of psychosis in adolescents – systematic review and meta-analysis of advances in detection, prognosis and intervention. *JAMA Psychiatry*, 77(7), 755–765. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.477>
2. Haeri Mehrizi, A., Mohammadi, S., Rafifar, S., Sadighi, J., Mozaffari Kermani, R., Rostami, R., ... & Tavousi, M. (2024). Health literacy and mental health: A national cross-sectional inquiry. *Scientific Reports*, 14, 13639. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-64656-7>
3. Kapadia, R., Nurbani, N., & Agustina, M. (2023). Pengaruh Participatory Learning Approach (PLA) terhadap Pengetahuan dan Kesadaran Ibu dalam Pencegahan Stunting. *Bima Nursing Journal*, 3(2). <https://doi.org/10.32807/bnj.v3i2.873>
4. Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar tentang Kesehatan Mental Tenaga Pendidikan*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes.
5. Nguyen, D. B., Nguyen, H. Q., & Le, T. T. (2022). EFL teachers' perceptions of professional development activities and their effects in a non-Anglosphere context. *Focus on ELT Journal*, 4(2), 70–86. <https://doi.org/10.14744/felt.2022.4.2.5>
6. Piyakun, A., & Salim, H. (2023). Teachers' worklife, mental health, and job burnout: Cases of Thailand and Indonesia. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 12(3). <https://doi.org/10.11591/ijere.v12i3.25077>
7. Rajabi, M., Sharifian, E., & Rafian, M. (2021). An investigation on approach of the learning environment in urban design. *Psychology and Education*, 58(2), 5295–5308. <https://doi.org/10.17762/pae.v58i2.2940>
8. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

9. Suswati, W. (2024). Psikoedukasi berbasis sekolah untuk meningkatkan literasi kesehatan mental guru dalam pencegahan masalah kesehatan mental remaja. *Sadewa: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 39–44. <https://doi.org/10.36858/js.v2i1.583>
10. Times Indonesia. (2025). Psikolog: Guru SMA paling rentan alami burnout akibat tekanan hadapi . Retrieved from [https://timesindonesia.co.id/pendidikan/537710/psikolog-guru-sma-paling-rentan-alami-burnout-akibat-tekanan-hadapi-siswa?utm\\_source=chatgpt.com#google\\_vignette](https://timesindonesia.co.id/pendidikan/537710/psikolog-guru-sma-paling-rentan-alami-burnout-akibat-tekanan-hadapi-siswa?utm_source=chatgpt.com#google_vignette)
11. UNESCO. (2023). *Global status report on teachers' wellbeing*. Paris: UNESCO Publishing. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000385577>
12. Yulianti, P. D., Surjaningrum, E. R., Sugiharto, D. Y. P., & Hartini, N. (2021). Mental health literacy of teachers: A systematic literature review. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 10(2), 339–350. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v10i2.20512>