

PROGRAM ABDIMAS UNTUK KESEHATAN MENTAL SANTRI PUTRA DI PESANTREN X: INTERVENSI MELALUI FOCUS GROUP DISCUSSION (FGD)

(COMMUNITY SERVICE PROGRAM FOR THE MENTAL HEALTH OF MALE STUDENTS AT PESANTREN X: INTERVENTION THROUGH FOCUS GROUP DISCUSSION (FGD))

Praesti Sedjo^{1*}, Alia Rizki Fauziah², Quroyzhin Kartika Rini³, Wardalisa⁴, Kenes Pranandari⁵

1 Universitas Gunadarma, email: praesti@staff.gunadarma.ac.id

2 Universitas Gunadarma, email: aliarizki@staff.gunadarma.ac.id

3 Universitas Gunadarma, email: quroyzhin@staff.gunadarma.ac.id

4 Universitas Gunadarma, email: wardalisa@staff.gunadarma.ac.id

5 Universitas Gunadarma, email: kenes@staff.gunadarma.ac.id

*Penulis Korespondensi: E-mail: praesti@staff.gunadarma.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan mental santri menjadi aspek penting dalam mendukung keberhasilan pendidikan di pesantren. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengintervensi permasalahan psikologis yang dialami santri putra kelas 8 dan 9 di pesantren X daerah Cibinong. Sebanyak 37 santri disaring menggunakan alat ukur *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ), dengan hasil 12 santri teridentifikasi memiliki permasalahan dalam aspek emosi, perilaku, atau relasi sosial. Intervensi dilakukan melalui pendekatan *Focus Group Discussion* (FGD) dengan teknik fasilitasi empatik dan berbasis kekuatan (*strength-based approach*). Hasil FGD menunjukkan bahwa santri menghadapi tantangan dalam regulasi emosi, interaksi sosial, serta tekanan akademik dan spiritual. Program ini menunjukkan potensi untuk dilanjutkan ke sesi konseling kelompok dan mentoring.

Kata Kunci: SDQ, Emosi Remaja, FGD, Pesantren, Intervensi Psikologis.

ABSTRACT

The mental health of santri is a crucial aspect in supporting educational success in pesantren. This community service activity aims to identify and intervene in the psychological issues experienced by male students in grades 8 and 9 at Pesantren X, Cibinong. A total of 37 students were screened using the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), with 12 students identified as having issues related to emotional, behavioral, or social relationship aspects. The intervention was carried out through a Focus Group Discussion (FGD) approach using empathetic and strength-based facilitation techniques. The FGD results showed that the students faced challenges in emotional regulation, social interaction, as well as academic and spiritual pressure. This program shows potential to be continued through group counseling and mentoring sessions.

Keywords: SDQ, Adolescent Emotions, FGD, Pesantren, Psychological Intervention.

PENDAHULUAN

World Health Organization (2024), mencatat bahwa satu dari tujuh remaja yang berada dalam rentang usia 10-19 tahun mengalami masalah dalam kesehatan mental, terutama gangguan yang berkaitan dengan emosi dan perilaku. Gangguan emosional seperti kecemasan dialami oleh 4.4% remaja berusia 10-14 tahun dan 5.5% pada remaja berusia 15-19 tahun. Gangguan lain, seperti depresi dialami oleh 1.4% remaja berusia 10-14 tahun dan meningkat menjadi 3.5% pada remaja berusia 15-19 tahun. Adapun gangguan yang berkaitan dengan perilaku, seperti *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) terjadi pada 2.9% remaja berusia 10-14 tahun dan 2.2% pada remaja berusia 15-19 tahun. Selain itu, *Conduct Disorder* (CD) juga dialami oleh 3.5% remaja berusia 10-14 tahun dan menurun menjadi 1.9% pada remaja berusia 15-19 tahun. Kedua gangguan tersebut berdampak serius pada kehidupan remaja, seperti penurunan prestasi akademik, penarikan diri dari lingkungan sosial, meningkatnya perilaku menyimpang dan kriminal, serta potensi melakukan tindakan bunuh diri.

Remaja yang menempuh pendidikan dalam lingkungan pondok pesantren atau *boarding school* yang lebih dikenal sebagai santri, tidak luput dari risiko gangguan emosi dan perilaku. Gangguan ini dapat terjadi akibat berbagai tekanan yang dialami para santri, seperti tekanan untuk mengikuti pembelajaran akademik, keagamaan, dan ekstrakurikuler yang padat, kemudian ekspektasi tinggi dari orang tua dan pengajar, serta persaingan untuk menjadi yang terbaik antar santri. Kondisi-kondisi tersebut memicu terjadinya stres, kecemasan dan masalah kesehatan mental santri apabila tidak diatasi lebih dini (Misbahudin & Munawaroh, 2024). Namun, hal ini seringkali tidak langsung terdeteksi secara dini, karena terbatasnya ruang untuk berbagi permasalahan dan kondisi psikologis yang dialami santri.

Remaja pesantren memiliki dinamika emosional dan sosial yang kompleks karena lingkungan yang terstruktur dan padat aktivitas. Dalam konteks ini, penting dilakukan deteksi dini terhadap gangguan emosi dan perilaku. SDQ (*Strengths and Difficulties Questionnaire*) adalah instrumen yang umum digunakan untuk menilai lima domain psikologis pada remaja. Pendekatan intervensi berbasis *Focus Group Discussion* (FGD) memungkinkan eksplorasi mendalam dari sudut pandang siswa, yang sesuai dengan nilai partisipatif dan kontekstualisasi budaya pesantren (Yusuf, 2014; Zimmermann, 2000). *Focus Group Discussion* (FGD) merupakan proses pengumpulan informasi yang terfokus pada suatu permasalahan tertentu melalui diskusi interaktif terbuka yang dipimpin oleh moderator dan mendorong sekelompok individu atau peserta diskusi untuk mengutarakan pikiran, perasaan, serta pengalamannya (Irwanto, 2006). Kegiatan ini memberikan kesempatan bagi santri untuk menyampaikan pikiran, perasaan, serta berbagi pengalaman yang dialami selama berada dalam lingkungan pondok pesantren. Selain itu, santri juga diharapkan dapat mengembangkan keterampilan komunikasi dan kemampuan berpikir kritis.

Mempertimbangkan pentingnya kesehatan mental remaja khususnya pada santri, tim psikologi Universitas Gunadarma bermaksud untuk melakukan intervensi berbasis *Focus Group Discussion* (FGD) pada santri Pesantren X. Tujuannya adalah untuk mengeksplorasi dan mengidentifikasi masalah emosional dan perilaku yang dialami santri, serta mencari solusi terbaik untuk mengatasi permasalahan tersebut guna meningkatkan kesehatan mental santri. Melalui program pengabdian masyarakat (abdimas) ini, diharapkan akan membentuk lingkungan pesantren yang positif dan menghasilkan santri yang cerdas, religius, dan sehat secara mental.

METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan narasi yang telah diberikan sebelumnya, metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Pesantren Menengah Pertama didaerah Cibinong, Kab. Bogor dengan uraian sebagai berikut:

1. Waktu dan Tempat/Lokasi:

Waktu: Kegiatan ini berlangsung selama s a t u h a r i , pada hari Sabtu, 3 Mei 2025. Tempat/Lokasi: Pesantren X, Cibinong, Kab.Bogor

2. Partisipan Kegiatan:

- a. Tiga Puluh tujuh (37) santri yang terdiri dari: 16 santi kelas 8 dan 21 santri kelas 9 mengikuti *screening* menggunakan SDQ (*Strengths and Difficulties Questionnaire*),
- b. Setelah SDQ, sebanyak 12 santri yang terdiri dari: 7 santri dari kelas 8 dan 5 dari kelas 9, yang masuk kategori rendah secara regulasi emosi yang kemudian diundang dalam FGD.
- c. Psikolog dari tim psikologi Universitas Gunadarma
- d. Ko-fasilitator/Asisten

3. Bahan dan Alat:

- a. Lembar SDQ pretest
- b. Form observasi FGD
- c. Kartu emosi
- d. HVS dan alat tulis

4. Metode Pelaksanaan Kegiatan:

- a. Seluruh santri kelas 8 dan 9 mengikuti *screening* SDQ
- b. Seleksi peserta FGD berdasarkan hasil *screening*
- c. Pelaksanaan FGD menggunakan panduan lima tema: Emosi dan pengalaman pribadi, relasi sosial, otoritas, belajar, dan harapan
- d. Dokumentasi temuan dan rekomendasi
- e. Monitoring oleh guru untuk keberlanjutan intervensi

5. Struktur dan Alur *Forum Group Discussion* (FGD)

- a. Pembukaan (10-15 menit)
Tujuannya untuk membangun kepercayaan, menetapkan aturan main dan menjelaskan tujuan. Pada tahap ini terdapat kontrak psikologis, *ice breaking* dan penjelasan FGD
- b. Diskusi Utama (45-60 menit)
Tujuannya untuk menggali pengalaman dan kebutuhan siswa secara terbuka. Pada tahap ini menggunakan pendekatan bertahap yaitu dari umum ke spesifik, dari ringan ke dalam serta menggunakan pertanyaan terbuka.
- c. Penutupan (5-10 menit)
Pada tahap ini psikolog meringkas hasil diskusi (tanpa menyebut nama santri), memberi ruang santri unru refleksi ringan, ucapan terima kasih dan tindak lanjut dari FGD tersebut

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat yang diberikan kepada santri Pesantren X dengan metode intervensi melalui *focus group discussion* telah mendapatkan hasil berdasarkan lima tema yang ditanyakan/didiskusikan, yaitu emosi dan pengalaman pribadi, relasi sosial, otoritas, belajar, dan harapan. Dari hasil diskusi tersebut, dibantu oleh tim psikologi Universitas Gunadarma, santri mulai menggali sendiri permasalahan pribadi mereka sehingga muncul pola masalah, tipe-tipe santri tentang solusi dan bentuk dukungan, narasi penting (tanpa identitas) sebagai insight dan indikasi kebutuhan intervensi individual, kelompok, atau sistemik. Melalui intervensi ini santri dapat meningkatkan kesadaran kesehatan mental personal mereka dan meningkatkan pemikiran kritis. Berikut adalah data ringkas hasil FGD psikolog bersama santri, yang tercantum dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1. Kegiatan dan Jumlah Peserta Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan	Jumlah Peserta
Intervensi Focus Group Discussion	12

Hasil *Focus Group Discussion* pada 12 santri menunjukkan beberapa masalah yang muncul selama mereka tinggal dan belajar di lingkungan pesantren. Santri pesantren menengah pertama di Pesantren X secara emosional menghadapi perasaan cemas dan kesepian akibat jauh dari orang tua. Ruang pribadi yang terbatas juga menyebabkan konflik dengan teman sekamar yang tidak terhindarkan. Beban akademik dan target hafalan menjadi faktor penyebab gangguan tidur serta gangguan perilaku dengan melawan guru saat ditegur.

Tabel 2 Hasil Temuan Forum Group Discussion

Tema	Masalah yang Sering Muncul	Faktor Penyebab
Emosional	Merasa kesepian, cemas menghadapi aturan ketat	<ul style="list-style-type: none"> • Kurangnya ruang pribadi / waktu istirahat. • Rasa tidak nyaman bercerita ke pengurus. • Beban akademik + hafalan membuat stres.
Relasional	Konflik dengan teman sekamar, kesulitan adaptasi dengan teman baru	
Konsentrasi	Mudah terdistraksi saat menghafal, gangguan tidur.	
Perilaku	Menarik diri, melawan saat ditegur, menunda tugas hafalan	

Setelah diskusi lebih lanjut, santri menerangkan bahwa dukungan emosional dari teman dekat membuat mereka dapat bertahan belajar di lingkungan pesantren. Selain itu, aktivitas keagamaan seperti menghafal Alqur-an dan muroja'ah membuat mereka lebih rileks dan tenang ketika merasa cemas/stres. Para santri juga mengharapkan ada waktu mingguan yang disediakan pondok untuk

mendengarkan curahan hati santri serta memperbanyak kegiatan santai seperti *games* atau liburan bersama.

Tabel 3 Sumber Dukungan Dan Usulan Siswa

Usulan siswa	Sumber dukungan
Ruang curhat mingguan dengan ustaz/ustazah	Beberapa siswa merasa lebih nyaman berbicara dengan teman dekat
Kegiatan santai bersama teman (game islami, piknik)	Siswa yang merasa tenang setelah murojaah atau kegiatan keagamaan
Waktu relaksasi/istirahat ditambah	

Dari hasil FGD ini, tim Fakultas Psikologi Gunadarma mengupayakan intervensi lanjutan sebagai respon terhadap permasalahan yang muncul, yaitu konseling kelompok untuk regulasi emosi dan membangun relasi sehat, sesi monitoring individu bagi siswa yang menunjukkan *withdrawal* atau agresi, pelatihan ketrampilan sosial dan komunikasi dan peningkatan peran wali kamar sebagai pendamping suportif. Upaya berkelanjutan dari kegiatan ini bertujuan untuk memberdayakan para santri maupun guru agar terus mengembangkan kesadaran kesehatan mental lingkungan pesantren dan meningkatkan ketrampilan mereka dalam mengelola emosi dan perilaku.



Gambar 1. Fasilitator Pertama, Asisten dan Santri Melakukan *Focus Group Discussion*



Gambar 2. Fasilitator kedua, Asisten dan Santri Melakukan *Focus Group Discussion*



Gambar 3. Tim Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

SIMPULAN

Remaja yang menempuh pendidikan dalam lingkungan pondok pesantren atau *boarding school*, tidak luput dari risiko gangguan emosi dan perilaku. Gangguan ini dapat terjadi akibat berbagai tekanan yang dialami para santri, seperti tekanan untuk mengikuti pembelajaran akademik, keagamaan, dan ekstrakurikuler yang padat, kemudian ekspektasi tinggi dari orang tua dan pengajar, serta persaingan untuk menjadi yang terbaik antar santri. Pendekatan intervensi berbasis *Focus Group Discussion* (FGD) memungkinkan eksplorasi mendalam dari sudut pandang siswa yang sesuai dengan nilai partisipatif dan kontekstualisasi budaya pesantren. Dengan menggunakan FGD, dapat dikumpulkan

informasi yang terfokus pada suatu permasalahan tertentu melalui diskusi interaktif terbuka yang dipimpin oleh moderator dan mendorong sekelompok individu atau peserta diskusi untuk mengutarakan pikiran, perasaan, serta pengalamannya. Melalui FGD, santri mulai menggali sendiri permasalahan pribadi mereka sehingga muncul pola masalah, tide-ide santri tentang solusi dan bentuk dukungan, narasi penting (tanpa identitas) sebagai *insight* dan indikasi kebutuhan intervensi individual, kelompok, atau sistemik. Melalui intervensi ini santri dapat meningkatkan kesadaran kesehatan mental personal mereka dan meningkatkan pemikiran kritis.

Adapun saran atau rekomendasi, dapat mengupayakan intervensi lanjutan sebagai respon terhadap permasalahan yang muncul, yaitu seperti konseling kelompok untuk regulasi emosi dan membangun relasi sehat, sesi monitoring individu bagi siswa yang menunjukkan *withdrawal* atau agresi, pelatihan ketrampilan sosial dan komunikasi dan peningkatan peran wali kamar sebagai pendamping suportif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih atas kerjasamanya yang ditunjukkan kepada LPM Universitas Gunadarma khususnya tim PKM Fakultas Psikologi, dan kepala sekolah, guru serta santri Pesantren X-Cibinong yang telah membantu kami dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan PKM.

DAFTAR PUSTAKA

Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A research note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.

Irwanto. (2006). *Focused Group Discussion (FGD): Sebuah pengantar praktis*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

Misbahudin, & Munawaroh, H. (2024). Analisis pengaruh tekanan psikologis dan beban tugas terhadap kesejahteraan mental santri: Studi kasus. *An Najah (Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Keagamaan)*, 3(4), 331-335.

Rahman, F. (2021). Psikologi Remaja di Lingkungan Pesantren. *Jurnal Psikoedukatif*.

Yusuf, A. M. (2014). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan. Prenadamedia Group.

World Health Organization. (2024). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.

Zimmermann, M. A. (2000). Empowerment theory. *Handbook of community psychology*, 43-63.