

**PENGUATAN KESEHATAN MENTAL SANTRI MELALUI PENDEKATAN
PSIKOLOGI ISLAM: IMPLEMENTASI PROGRAM PSIKOEDUKASI DAN
KONSELING DI PONDOK PESANTREN CENDEKIA BAZNAS PALEMBANG**

Amir Hamzah¹, Shendy Aulia², Deszarah Aurel Setiawan Putri³, Elvina Divaliya⁴

^{1,2,3,4} UIN Raden Fatah Palembang

amirhamzahuin@radenfatah.ac.id, auliashendy08@gmail.com
deszarah1517@gmail.com, elvinadivaliya1234567@gmail.com

ABSTRACT

The mental health of students in Islamic boarding schools has become a critical issue due to increasing academic pressure, disciplinary demands, and the social and spiritual adaptation processes they undergo. These conditions can negatively impact psychological well-being if not balanced with appropriate support. This study aims to describe the implementation of a mental health strengthening program based on Islamic Psychology through psychoeducation, peer support, group sharing, mood checks, casual counseling, self-hope letters, the tree of hope, and green action at the Cendekia BAZNAS Islamic Boarding School. The study employed a qualitative descriptive approach using a community service method based on the Recognition-based Community Service Program (KKN). Data collection techniques included observation, informal interviews, documentation, and activity reflections. The results indicated that the program's implementation had a positive impact on enhancing students' self-disclosure, interpersonal communication skills, emotional awareness, self-confidence, as well as their social and environmental concern. Relaxed counseling sessions and group sharing activities help students feel more comfortable expressing their feelings and personal issues, while the "letters of hope" and "tree of hope" activities boost students' motivation and optimism about the future. Thus, an Islamic psychology approach combined with participatory methods has proven effective in holistically supporting the mental well-being of students within the pesantren environment.

Keywords: mental health, Islamic psychology, students, psychoeducation

ABSTRAK

Kesehatan mental santri di lingkungan pesantren menjadi isu penting seiring meningkatnya tekanan akademik, tuntutan kedisiplinan, serta proses adaptasi sosial dan spiritual yang dialami oleh santri. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis apabila tidak diimbangi dengan pendampingan yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi program penguatan kesehatan mental berbasis Psikologi Islam melalui kegiatan psikoedukasi, *peer support*, *group sharing*, *mood check*, konseling santai, surat harapan diri, pohon harapan, dan *green action* di Pondok Pesantren Cendekia BAZNAS. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode pengabdian masyarakat berbasis Kuliah Kerja Nyata (KKN) Rekognisi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara informal, dokumentasi, dan refleksi kegiatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan program memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterbukaan diri, kemampuan komunikasi interpersonal, kesadaran emosi, rasa percaya diri, serta kepedulian sosial dan lingkungan santri. Program konseling santai dan *group sharing* membantu santri

lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan permasalahan pribadi, sedangkan kegiatan surat harapan dan pohon harapan mampu meningkatkan motivasi dan optimisme santri terhadap masa depan. Dengan demikian, pendekatan Psikologi Islam yang dikombinasikan dengan metode partisipatif terbukti mampu mendukung penguatan kesehatan mental santri secara holistik di lingkungan pesantren.

Kata Kunci: kesehatan mental, psikologi Islam, santri, psikoedukasi

A. Pendahuluan

Kesehatan mental menjadi salah satu isu penting dalam dunia pendidikan, termasuk pada lingkungan pendidikan berbasis pesantren. Pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam tidak hanya berfungsi sebagai tempat transfer ilmu pengetahuan agama, tetapi juga sebagai ruang pembentukan karakter, pembinaan moral, dan penguatan spiritual santri. Dalam praktiknya, kehidupan pesantren yang menuntut kedisiplinan tinggi, jadwal kegiatan yang padat, serta tuntutan akademik dan spiritual yang berkelanjutan sering kali menimbulkan tekanan psikologis bagi santri. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan mental apabila tidak diimbangi dengan pendampingan psikologis yang memadai. Oleh sebab itu, perhatian terhadap kesehatan mental santri menjadi bagian penting dalam menciptakan lingkungan pendidikan Islam yang sehat dan berkelanjutan. Fenomena kesehatan mental pada

remaja saat ini menunjukkan peningkatan perhatian secara global maupun nasional. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap perubahan emosi, tekanan sosial, pencarian identitas diri, serta konflik psikologis lainnya. Santri yang hidup dalam lingkungan pesantren menghadapi tantangan tambahan berupa keterpisahan dari keluarga, adaptasi dengan budaya pesantren, pembatasan aktivitas tertentu, serta tuntutan untuk mampu menjalankan nilai-nilai religius secara konsisten. Situasi tersebut dapat memunculkan stres, kecemasan, kelelahan emosional, bahkan penurunan motivasi belajar apabila tidak mendapatkan dukungan psikologis dan sosial yang tepat. Di sisi lain, masih terdapat stigma terhadap pembahasan kesehatan mental di lingkungan pendidikan berbasis keagamaan. Sebagian individu menganggap permasalahan psikologis sebagai bentuk lemahnya keimanan atau kurangnya kedekatan

spiritual seseorang kepada Tuhan. Padahal, kesehatan mental dan spiritual merupakan dua aspek yang saling berkaitan dan perlu dikelola secara seimbang. Dalam perspektif Islam, manusia dipandang sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani, akal, ruhani, dan emosional yang harus dijaga keseimbangannya. Oleh karena itu, pendekatan psikologi Islam hadir sebagai salah satu alternatif dalam membantu individu memahami dan mengelola kondisi psikologis melalui penguatan nilai-nilai spiritual dan religius. Psikologi Islam menekankan pentingnya ketenangan hati (*as-sakinah*), introspeksi diri (*muhasabah*), kesabaran, rasa syukur, dan tawakal sebagai bagian dari proses menjaga kesehatan mental individu. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah psikologis secara ilmiah, tetapi juga menempatkan hubungan manusia dengan Allah SWT sebagai sumber ketenangan dan kekuatan emosional. Konsep tersebut relevan diterapkan dalam lingkungan pesantren karena kehidupan santri sangat dekat dengan aktivitas ibadah dan pembinaan spiritual. Dengan demikian, integrasi antara pendekatan psikologis dan nilai-nilai Islam dapat

menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis santri.

Pondok Pesantren Cendekia BAZNAS Palembang merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam yang memiliki komitmen dalam membina generasi muda berprestasi dan berakhlak mulia. Namun, sebagaimana lembaga pendidikan lainnya, pesantren juga menghadapi tantangan dalam menjaga kondisi psikologis santri di tengah aktivitas pendidikan yang intensif. Berdasarkan hasil observasi awal selama pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Rekognisi, ditemukan bahwa sebagian santri masih mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi, kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat, serta cenderung memendam masalah pribadi. Selain itu, beberapa santri menunjukkan gejala kelelahan emosional akibat rutinitas yang padat dan tekanan akademik yang cukup tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya program pendampingan psikologis yang bersifat preventif dan promotif di lingkungan pesantren. Pendampingan tidak hanya dilakukan melalui metode konseling formal, tetapi juga melalui pendekatan yang

lebih santai, komunikatif, dan sesuai dengan karakteristik remaja pesantren. Dalam konteks ini, mahasiswa Psikologi Islam memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi kesehatan mental sekaligus penguatan psikospiritual kepada santri melalui kegiatan pengabdian masyarakat. Pelaksanaan program KKN Rekognisi di Pondok Pesantren Cendekia BAZNAS dilakukan melalui beberapa kegiatan seperti *peer support*, group sharing, *mood check in*, konseling santai, surat harapan diri (*letter of hope*), pohon harapan, dan *green action* program. Kegiatan-kegiatan tersebut dirancang untuk membantu santri mengenali kondisi emosinya, meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal, membangun rasa percaya diri, serta menumbuhkan harapan positif terhadap masa depan. Selain itu, pendekatan yang digunakan menekankan suasana yang nyaman dan suportif agar santri merasa aman dalam mengekspresikan pikiran maupun perasaannya. Program *peer support* dan group sharing menjadi sarana penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat antar santri. Melalui kegiatan ini, santri belajar untuk saling mendukung,

mendengarkan, dan memahami pengalaman emosional teman sebaya. Sementara itu, kegiatan *mood check in* membantu fasilitator dalam memantau kondisi psikologis santri secara berkala sehingga pendekatan yang diberikan dapat disesuaikan dengan kebutuhan mereka. Adapun kegiatan surat harapan diri dan pohon harapan berfungsi sebagai media refleksi diri yang mendorong santri untuk mengenali tujuan hidup, harapan, dan potensi diri secara lebih positif. Melalui implementasi program tersebut, pelaksanaan KKN Rekognisi diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan spiritual santri di Pondok Pesantren Cendekia BAZNAS Palembang. Selain itu, kegiatan ini juga menjadi bentuk integrasi antara pengembangan keilmuan Psikologi Islam dengan praktik pengabdian masyarakat di lingkungan pendidikan Islam. Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan program penguatan kesehatan mental berbasis pendekatan psikologi Islam serta dampaknya terhadap peningkatan keterbukaan diri, kesadaran emosi, dan kemampuan

sosial santri di Pondok Pesantren Cendekia BAZNAS Palembang.

B. Metode Penelitian

Pada bagian ini menjelaskan metodologi yang digunakan dalam penelitian yang dianggap perlu untuk memperkuat naskah yang dipublikasikan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode pengabdian masyarakat berbasis Kuliah Kerja Nyata (KKN) Rekognisi yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Cendekia BAZNAS selama periode 20 Januari hingga 28 Februari 2026. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami kondisi psikologis, keterbukaan diri, serta perubahan perilaku sosial santri setelah mengikuti program penguatan kesehatan mental berbasis Psikologi Islam. Subjek dalam kegiatan ini meliputi santri putra dan putri serta beberapa pendidik dan pengasuh pesantren yang terlibat secara langsung dalam pelaksanaan program. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara informal, dokumentasi kegiatan, serta refleksi hasil pelaksanaan program.

Observasi dilakukan untuk melihat dinamika interaksi sosial, kondisi emosional, dan tingkat partisipasi santri selama kegiatan berlangsung. Sementara itu, wawancara informal dilakukan melalui pendekatan konseling santai dan *group sharing* guna memperoleh gambaran mengenai pengalaman, perasaan, dan respon santri terhadap program yang dilaksanakan. Adapun program yang menjadi fokus kegiatan meliputi *peer support*, *group sharing*, *mood check in*, konseling santai, *letter of hope*, pohon harapan, dan *green action* program. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan cara mengidentifikasi perubahan perilaku, keterlibatan, dan respons emosional santri sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan pendekatan psikospiritual yang mengintegrasikan nilai-nilai Psikologi Islam seperti muhasabah, empati, dukungan sosial, dan penguatan spiritual sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesejahteraan mental santri di lingkungan pesantren.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Secara singkat dan jelas uraikan hasil yang diperoleh dan dilengkapi dengan pembahasan yang mengupas tentang hasil yang telah didapatkan dengan teori pendukung yang digunakan.

1. Implementasi Program Penguatan Kesehatan Mental Berbasis Psikologi Islam

Pelaksanaan program KKN Rekognisi di Pondok Pesantren Cendekia BAZNAS menunjukkan bahwa pendekatan psikologi Islam dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam mendukung kesehatan mental santri di lingkungan pesantren. Program yang dilaksanakan tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam sebagai dasar pembentukan ketenangan jiwa dan penguatan kesadaran diri santri. Hal ini sejalan dengan pandangan Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir yang menyatakan bahwa kesehatan mental dalam perspektif Islam berkaitan erat dengan keseimbangan antara aspek jasmani, akal, emosi, dan spiritual manusia. Kondisi awal pelaksanaan program menunjukkan bahwa sebagian santri masih memiliki keterbatasan dalam

mengekspresikan emosi dan menyampaikan pendapat secara terbuka. Beberapa santri cenderung pasif ketika mengikuti kegiatan kelompok serta kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan teman sebaya maupun fasilitator. Kondisi tersebut merupakan fenomena yang umum terjadi pada remaja, khususnya dalam lingkungan pendidikan berasrama yang memiliki aturan disiplin cukup ketat. Menurut Desmita, masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan proses pencarian identitas diri, ketidakstabilan emosi, dan kebutuhan akan penerimaan sosial dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang mampu menciptakan rasa aman dan nyaman bagi santri agar mereka lebih terbuka dalam menyampaikan pikiran maupun perasaan. Dalam pelaksanaannya, program KKN dirancang menggunakan pendekatan partisipatif dan komunikatif sehingga santri tidak merasa sedang mengikuti kegiatan formal yang kaku. Pendekatan ini menjadi penting karena sebagian besar santri lebih mudah menerima pendampingan psikologis melalui aktivitas yang bersifat santai dan dekat dengan kehidupan sehari-hari

mereka. Selain itu, integrasi nilai-nilai Islam seperti muhasabah, empati, ukhuwah, dan tawakal turut memperkuat efektivitas program dalam membangun kesejahteraan psikologis santri.

2. Efektivitas Program *Peer support* dan *Group Sharing*

Program *Peer support* dan *Group Sharing* menjadi bagian utama dalam membangun keterbukaan diri serta hubungan sosial antar santri. Pada awal kegiatan, sebagian besar santri masih menunjukkan rasa malu dan takut salah ketika diminta menyampaikan pendapat di depan kelompok. Namun, setelah program berjalan secara rutin, terlihat adanya peningkatan keberanian santri dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan teman sebaya. Program *peer support* dilakukan melalui diskusi kelompok kecil, pemberian motivasi bersama, dan aktivitas saling mendukung antar santri. Melalui kegiatan ini, santri belajar memahami kondisi emosional teman sebaya sekaligus membangun empati sosial. Dukungan teman sebaya memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan psikologis remaja karena pada fase tersebut individu cenderung lebih nyaman berbagi

pengalaman dengan kelompok sosial yang dianggap setara.

Sementara itu, kegiatan group sharing memberikan ruang bagi santri untuk menyampaikan pengalaman pribadi, pendapat, maupun perasaan mereka secara terbuka. Dalam prosesnya, fasilitator berperan menjaga suasana diskusi agar tetap aman dan suportif sehingga santri tidak merasa dihakimi ketika berbicara. Hasil pelaksanaan program menunjukkan bahwa santri yang awalnya pasif mulai lebih aktif dalam berdiskusi dan mampu mengungkapkan pengalaman emosional secara lebih terbuka. Peningkatan partisipasi santri dalam kegiatan group sharing menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang suportif memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan rasa percaya diri dan kemampuan komunikasi interpersonal. Menurut Carl Rogers, individu akan lebih mudah berkembang secara positif apabila berada dalam lingkungan yang menerima, memahami, dan tidak memberikan penilaian negatif terhadap dirinya. Dalam konteks pesantren, suasana kebersamaan dan dukungan sosial antar santri menjadi faktor penting dalam menjaga

kesehatan mental mereka. Selain itu, kegiatan *peer support* juga berhasil meningkatkan rasa kebersamaan dan solidaritas antar santri. Mereka mulai terbiasa memberikan motivasi dan dukungan emosional kepada teman yang mengalami kesulitan, baik dalam aspek akademik maupun kehidupan pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa program yang dilakukan tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga membentuk lingkungan sosial pesantren yang lebih harmonis dan suportif.

3. *Mood check* dan Konseling Santai sebagai Pendekatan Preventif

Program *mood check* dan konseling santai menjadi bentuk pendekatan preventif dalam memantau kondisi emosional santri selama pelaksanaan kegiatan KKN. Program *mood check* dilakukan secara sederhana dengan meminta santri menyampaikan kondisi perasaan mereka sebelum maupun sesudah kegiatan berlangsung. Meskipun terlihat sederhana, kegiatan ini memberikan manfaat besar dalam membantu fasilitator memahami kondisi psikologis santri secara berkala. Sebelum pelaksanaan program, kondisi emosi santri belum terpantau secara sistematis sehingga

pendekatan yang digunakan seringkali bersifat umum dan kurang menyesuaikan kebutuhan individu. Setelah adanya *mood check*, fasilitator lebih mudah menentukan pendekatan komunikasi yang tepat terhadap santri yang terlihat mengalami tekanan emosional, kecemasan, maupun kelelahan psikologis. Menurut Goleman, kemampuan mengenali emosi diri merupakan bagian penting dari kecerdasan emosional yang berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam mengelola stres dan membangun hubungan sosial yang sehat. Selain *mood check*, program konseling santai juga memberikan dampak positif terhadap keterbukaan diri santri. Konseling dilakukan secara informal melalui percakapan santai agar santri merasa nyaman ketika bercerita. Pendekatan ini dipilih karena sebagian santri masih memiliki anggapan bahwa konseling formal identik dengan suasana serius dan menegangkan. Dengan metode komunikasi empatik, santri mulai lebih terbuka dalam menyampaikan masalah pribadi, tekanan akademik, maupun konflik sosial yang mereka alami. Hasil pelaksanaan program menunjukkan adanya peningkatan

jumlah santri yang secara sukarela mengikuti sesi konseling. Mereka mulai merasa bahwa konseling bukan sekadar tempat menyelesaikan masalah, tetapi juga ruang aman untuk didengarkan dan dipahami. Kondisi ini menunjukkan bahwa pendekatan interpersonal yang hangat dan tidak menghakimi memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan proses pendampingan psikologis. Dalam perspektif Psikologi Islam, pendekatan konseling tidak hanya berfungsi membantu individu menyelesaikan masalah emosional, tetapi juga mengarahkan individu untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT sebagai sumber ketenangan hati. Nilai-nilai seperti sabar, syukur, dan tawakal menjadi bagian penting dalam membantu santri memahami serta menerima kondisi yang mereka alami secara lebih positif.

4. Penguatan Kesadaran Diri melalui Surat Harapan dan Pohon Harapan

Program *Letter of Hope* dan Pohon Harapan menjadi media reflektif yang bertujuan meningkatkan kesadaran diri dan motivasi hidup santri. Dalam kegiatan ini, santri diminta menuliskan harapan, cita-cita, dan tujuan hidup mereka secara tertulis. Aktivitas tersebut membantu

santri mengenali potensi diri sekaligus membangun optimisme terhadap masa depan. Pada awal kegiatan, beberapa santri terlihat kesulitan menuliskan harapan mereka karena belum memiliki gambaran yang jelas mengenai tujuan hidup. Namun, setelah diberikan arahan dan motivasi, sebagian besar santri mampu mengekspresikan harapan mereka secara lebih terbuka. Hal ini menunjukkan bahwa proses refleksi diri dapat membantu individu memahami identitas dan arah hidupnya secara lebih mendalam. Kegiatan Pohon Harapan kemudian menjadi pengembangan dari surat harapan yang telah ditulis santri. Hasil tulisan ditempel pada media berbentuk pohon sebagai simbol harapan bersama. Media visual ini memberikan dampak psikologis positif karena santri dapat melihat bahwa setiap individu memiliki harapan dan perjuangan masing-masing. Selain meningkatkan motivasi diri, kegiatan ini juga memperkuat rasa kebersamaan dalam lingkungan pesantren. Menurut Viktor Frankl, individu yang memiliki makna dan tujuan hidup cenderung lebih mampu menghadapi tekanan serta kesulitan dalam kehidupannya. Oleh karena itu,

kegiatan reflektif seperti surat harapan menjadi salah satu metode sederhana namun efektif dalam membantu remaja membangun harapan dan motivasi internal.

5. *Green action* sebagai Pendukung Kesejahteraan Psikososial

Program *green action* dilaksanakan sebagai bentuk pengembangan kepedulian sosial dan lingkungan santri. Kegiatan dilakukan melalui aksi bersih-bersih lingkungan pesantren dan aktivitas luar ruangan yang melibatkan partisipasi bersama. Program ini tidak hanya bertujuan menjaga kebersihan lingkungan, tetapi juga membangun rasa tanggung jawab sosial dan kerja sama antar santri. Partisipasi aktif santri dalam kegiatan lingkungan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran kolektif terhadap pentingnya menjaga kebersihan dan kenyamanan lingkungan pesantren. Selain memberikan manfaat fisik, kegiatan berbasis lingkungan juga memiliki dampak psikologis positif karena mampu mengurangi kejenuhan dan meningkatkan suasana emosional yang lebih baik. Dalam perspektif psikologi lingkungan, interaksi positif dengan lingkungan sekitar dapat membantu

meningkatkan kesejahteraan emosional individu. Oleh karena itu, kegiatan *green action* menjadi salah satu bentuk pendekatan holistik dalam mendukung kesehatan mental santri melalui keseimbangan antara kondisi psikologis, sosial, dan lingkungan.

6. Analisis Keseluruhan Program

Secara keseluruhan, pelaksanaan program KKN Rekognisi menunjukkan bahwa pendekatan psikologi Islam yang dikombinasikan dengan metode partisipatif mampu memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis santri. Program yang dilaksanakan berhasil meningkatkan keterbukaan diri, kemampuan komunikasi, rasa percaya diri, empati sosial, serta kesadaran emosional santri di lingkungan pesantren. Meskipun terdapat beberapa kendala seperti keterbatasan waktu, penyesuaian jadwal pesantren, dan masih adanya santri yang kurang percaya diri pada tahap awal kegiatan, seluruh program tetap berjalan secara efektif karena adanya dukungan dari pihak pesantren dan keterlibatan aktif santri dalam setiap kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa penguatan kesehatan mental di lingkungan

pesantren memerlukan kolaborasi antara pendekatan psikologis, spiritual, dan sosial secara berkelanjutan.

D. Kesimpulan

Pelaksanaan program KKN Rekognisi di Pondok Pesantren Cendekia BAZNAS menunjukkan bahwa pendekatan Psikologi Islam yang diintegrasikan melalui kegiatan psikoedukasi, *peer support*, group sharing, *mood check*, konseling santai, surat harapan, pohon harapan, dan *green action* mampu memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis santri. Program yang dilaksanakan berhasil meningkatkan keterbukaan diri, kemampuan komunikasi interpersonal, rasa percaya diri, kesadaran emosi, serta kepedulian sosial dan lingkungan santri. Selain itu, pendekatan psikospiritual yang menekankan nilai-nilai Islam seperti muhasabah, empati, ukhuwah, dan tawakal turut membantu santri dalam membangun ketenangan batin dan motivasi hidup yang lebih positif. Perubahan kondisi sebelum dan sesudah pelaksanaan program menunjukkan adanya peningkatan partisipasi santri dalam kegiatan sosial, keberanian menyampaikan

pendapat, serta keterbukaan dalam mengungkapkan masalah pribadi. Dengan demikian, program KKN ini tidak hanya menjadi bentuk pengabdian masyarakat, tetapi juga menjadi implementasi nyata keilmuan Psikologi Islam dalam mendukung penguatan kesehatan mental di lingkungan pesantren secara holistik dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Bastaman, H. D. (2015). *Integrasi psikologi dengan Islam: Menuju psikologi Islami*. Pustaka Pelajar.
- Daradjat, Z. (2016). *Kesehatan mental*. Gunung Agung.
- Desmita. (2019). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Remaja Rosdakarya.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Goleman, D. (2005). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Mujib, A., & Mudzakir, J. (2017). *Nuansa-nuansa psikologi Islam*. Raja Grafindo Persada.
- Nurihsan, J. (2018). *Strategi layanan bimbingan dan konseling*.
- Refika Aditama. Prayitno, & Amti, E. (2018). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Proshansky, H. M. (1976). *Environmental psychology*. Holt, Rinehart and Winston.
- Rogers, C. (1995). *On becoming a person*. Houghton Mifflin.
- Yusuf, S. (2018). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S. (2020). *Kesehatan mental perspektif psikologis dan agama*. Remaja Rosdakarya.

Artikel in Press :

- World Health Organization. (2022). Mental health: Strengthening our response. <https://www.who.int>