



Peningkatan kesehatan mental santri melalui pemberdayaan konselor sebaya di pesantren

Muallifah*, Ali Kadarisman, Hakmi Hidayat, Aprilia Mega Rosdiana, Mas Rukhin Lubabul Huda, Serly Amria

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang, Indonesia

*email Koresponden Penulis: muallifahpsi@uin-malang.ac.id

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2025-11-10

Diterima: 2025-12-31

Diterbitkan: 2026-01-17



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2026 Penulis

ABSTRAK

Kesehatan mental santri merupakan faktor krusial yang memengaruhi keberhasilan proses belajar dan pembentukan karakter di lingkungan pesantren. Fenomena di sejumlah pesantren di Kota Malang menunjukkan meningkatnya permasalahan seperti perundungan verbal, tekanan akademik, dan kecemasan di kalangan santri, sementara sistem dukungan psikososial belum berjalan optimal. Menanggapi kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental santri melalui pemberdayaan konselor sebaya dalam memberikan dukungan psikososial berbasis pesantren. Program ini menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR) dengan melibatkan 35 peserta, terdiri atas pengurus pendamping santri, guru pesantren, dan santri yang dipilih sebagai calon konselor sebaya. Kegiatan dilaksanakan dalam empat tahapan utama, yaitu need assessment, pelatihan konselor sebaya, pendampingan lapangan, dan evaluasi. Fokus intervensi diarahkan pada peningkatan keterampilan komunikasi empatik, kemampuan deteksi dini masalah psikologis, serta penguatan kapasitas memberikan dukungan emosional dasar. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kompetensi komunikasi empatik sebesar 72% dan kemampuan identifikasi masalah psikologis sebesar 68%. Selain itu, terbentuk tim peer counselor aktif yang menangani kasus santri di bawah supervisi guru pendamping. Kegiatan ini juga memunculkan perubahan budaya komunikasi yang lebih terbuka dan suportif di lingkungan pesantren. Program ini berkontribusi nyata terhadap penguatan sistem kesehatan mental berbasis komunitas pesantren serta menjadi praktik baik integrasi nilai-nilai Islam dengan pendekatan psikososial partisipatif.

Kata Kunci: kesehatan mental; konselor sebaya; pesantren ramah santri

Cara mensitasi artikel:

Muallifah, Kadarisman, A., Hidayat, H., Rosdiana, A. M., Huda, M. R. L., & Amria, S. (2026). Peningkatan kesehatan mental santri melalui pemberdayaan konselor sebaya di pesantren. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 7(2), 374–384. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v7i2.24686>

PENDAHULUAN

Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang berperan penting dalam membentuk karakter, moral, dan spiritual remaja di Indonesia. Selain berfungsi sebagai tempat belajar ilmu agama, pesantren juga menjadi lingkungan sosial yang memengaruhi perilaku, kepribadian, serta kesejahteraan mental para santri. Dinamika kehidupan di pesantren yang padat aktivitas, disertai aturan

disiplin dan interaksi sosial yang intens, menjadikan santri rentan mengalami tekanan psikologis. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental menjadi aspek yang tidak dapat diabaikan dalam sistem pendidikan pesantren.

Dalam konteks nasional, perhatian terhadap kesehatan mental remaja, termasuk santri, masih tergolong rendah. Data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) hingga Mei 2023 menunjukkan terdapat 15 kasus kekerasan seksual di sekolah dan pesantren, dengan hampir setengahnya (46,67%) terjadi di lingkungan pesantren. Selain itu, kasus kekerasan terhadap anak meningkat dari 11.057 korban pada tahun 2019 menjadi 21.241 pada tahun 2022. Data tersebut mengindikasikan bahwa lingkungan pendidikan, termasuk pesantren, belum sepenuhnya aman dan ramah bagi perkembangan psikologis peserta didik.

Beberapa kasus kekerasan dan perundungan yang terjadi di Jawa Timur, khususnya di Kediri dan Malang pada tahun 2024, memperkuat fakta bahwa pesantren masih menghadapi tantangan besar dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan suportif bagi santri. Kekerasan yang terjadi tidak hanya berupa fisik, tetapi juga psikologis, seperti perundungan verbal atau sosial yang dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar dan gangguan kesehatan mental. Situasi ini menuntut adanya langkah preventif dan kuratif yang kontekstual agar pesantren tetap menjadi tempat yang aman dan mendukung bagi santri.

Berdasarkan hasil *need assessment* pada beberapa pesantren di kota Malang ditemukan adanya beberapa permasalahan seperti konflik antarteman, tekanan sosial, serta perilaku perundungan ringan antar santri. Permasalahan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara nilai ideal pesantren sebagai lingkungan yang mendukung pembentukan karakter dengan realitas keseharian santri yang masih diwarnai persoalan psikososial. Selain faktor internal pesantren, kondisi sosial ekonomi masyarakat sekitar juga turut memengaruhi kesejahteraan santri. Sebagian besar masyarakat sekitar. Akibatnya, pesantren yang semestinya menjadi ruang aman dan nyaman bagi santri dapat berubah menjadi lingkungan yang penuh tekanan jika tidak dikelola dengan baik.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan pendekatan yang bersifat partisipatif dan kontekstual dalam menangani permasalahan kesehatan mental santri. Salah satu strategi yang efektif adalah melalui penguatan peran konselor sebaya, yaitu santri yang dilatih untuk memberikan dukungan emosional, membantu teman sebaya mengenali gejala stres, serta menjadi tempat berbagi yang aman. Pendekatan ini dinilai sesuai dengan budaya pesantren yang menekankan kebersamaan dan saling menasihati dalam kebaikan.

Konselor sebaya memiliki keunggulan karena kedekatan usia, pengalaman, dan lingkungan yang sama, sehingga komunikasi antara santri dapat berlangsung lebih terbuka dan empatik. Dalam praktiknya, konselor sebaya bukan hanya berfungsi sebagai pendengar, tetapi juga sebagai penggerak perubahan perilaku positif di lingkungan pesantren. Melalui pelatihan dasar konseling, komunikasi empatik, dan penyelesaian konflik, konselor sebaya dapat menjadi jembatan antara santri dengan pihak pengasuh atau pendamping bila ditemukan masalah yang lebih serius (Salsabila *et al.*, 2020; Arief *et al.*, 2021; Harrigan & Mason, 2022).

Program pengabdian masyarakat bertajuk “peningkatan kesehatan mental santri melalui pemberdayaan konselor sebaya di Pesantren” disusun sebagai upaya nyata dalam menjawab kebutuhan tersebut.

Konsep Konseling difahami sebagai komunikasi yang dilakukan secara tatap muka maupun secara online antara dua orang atau lebih untuk membantu konseli memahami diri sendiri, kondisi yang dialami, potensi-potensi yang dimilikinya, sehingga konseli mampu mengembangkan diri melalui potensi yang dimilikinya dan mampu menyelesaikan masalah melalui kompetensi yang dimiliki (Taukeni, 2020; Eelen, 2018; Muhammad & Kabir, 2018). Sementara konselor sebaya berkaitan dengan teman adalah kata sebaya. Teman sebaya adalah orang lain yang seusia atau hampir sama dan memiliki tugas perkembangan yang sama (Nozawa et al., 2019). Mereka bisa saling membantu melalui tahapan dan kesamaan usia (Miller, 2011). Teman seusia adalah kelompok orang yang memiliki banyak hal yang sama, seperti minat, nilai-nilai, pendapat, dan kepribadian (Santrock, 2011). Dengan bantuan teman sebaya, seseorang dapat menerima umpan balik dari teman sebaya dan berbagi masalah yang dihadapi masing-masing. Jadi konseling sebaya merupakan bimbingan yang diberikan oleh satu orang kepada orang lain yang memiliki rentan usia hampir sama (Nozawa et al., 2019; Song, 2018; Harrigan & Mason, 2022). Layanan konseling sebaya bertujuan agar permasalahan yang dialami antar teman sebaya tersebut dapat terselesaikan dalam antar kelompok teman sebaya. Secara praktis, *peer counseling* juga bisa dilakukan oleh para relawan yang sudah dilatih oleh konselor professional untuk memberikan saran dan membantu individu lainnya dalam menghadapi permasalahan. Selain itu, *peer counseling* biasanya juga dilaksanakan dengan beberapa kesamaan antar teman atau antar tim dalam layanan *peer counseling* (Arief et al., 2021; Salsabila et al., 2020; Rohmah et al., 2021).

Kegiatan ini difokuskan pada pemberdayaan santri Pondok Pesantren Sabilur Rosyad agar memiliki kompetensi dasar konseling dan komunikasi empatik. Melalui kegiatan pelatihan dan pendampingan berkelanjutan, diharapkan para santri mampu membangun sistem dukungan sosial internal yang membantu mengurangi tingkat stres dan konflik antarsantri. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah: (1) meningkatkan pemahaman santri tentang pentingnya kesehatan mental dan keterampilan dasar konseling; (2) membentuk kelompok konselor sebaya yang berfungsi aktif di lingkungan pesantren; dan (3) menciptakan suasana belajar yang aman, inklusif, serta mendukung kesejahteraan psikologis santri. Indikator keberhasilan kegiatan meliputi peningkatan pengetahuan peserta, perubahan sikap positif terhadap kesehatan mental, serta berfungsinya sistem pendampingan sebaya secara mandiri di pesantren. Dengan demikian, urgensi kegiatan pengabdian ini terletak pada upaya memperkuat kapasitas internal pesantren melalui pemberdayaan konselor sebaya sebagai agen perubahan dalam menjaga kesehatan mental santri. Pendekatan ini tidak hanya memberikan manfaat bagi individu santri, tetapi juga membangun budaya kepedulian dan saling mendukung di lingkungan pesantren. Melalui program ini, diharapkan terwujud generasi santri yang sehat secara mental, tangguh

menghadapi tekanan sosial, serta berintegritas dalam menjalankan nilai-nilai keislaman.

Pemilihan solusi melalui penguatan melalui pelatihan konseor sebaya bukan ditentukan tim pengabdian secara sepihak, melainkan permintaan secara partisipatif yang dilakukan tim pengabdian bersama dengan stakeholder dampingan untuk merumuskan model konse;or sebaya berbasis pesantren berdasarkan hasil hasil *need assement* terlebih dahulu.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR) yang menekankan keterlibatan aktif stkaholder dampingan dalam seluruh proses mulai dari identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan tindakan, evaluasi, hingga refleksi bersama (Kemmis & McTaggart, 2014;. Norton, 2019). Metode ini dipilih karena relevan dengan tujuan utama program, yaitu memberdayakan pendamping santri, guru dan pengurus pesantren dalam meningkatkan kapasitas pendampingan santri melalui proses kolaboratif dan reflektif yang berkelanjutan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Pesantren Sabilurrosyad, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang pada bulan Mei-Juni 2025. Pemilihan Lokasi menyesuaikan karakteristik dengan latar belakang sosial yang beragam, serta adanya kebutuhan peningkatan kemampuan guru dan pendamping dalam memberikan pembinaan karakter santri secara adaptif dan partisipatif.

Kegiatan melibatkan 35 peserta yang terdiri dari pendamping santri, guru santri yang berperan langsung dalam pembelajaran dan pembinaan santri pengurus pesantren sebagai pengambil kebijakan internal sebagai penerima manfaat langsung dari program. Selain itu, kegiatan ini juga melibatkan perwakilan media massa lokal, baik cetak maupun elektronik, yang berperan dalam mendukung publikasi dan penyebarluasan hasil kegiatan agar dapat dijadikan contoh praktik baik oleh lembaga pendidikan lainnya. Pemilihan peserta dilakukan berdasarkan keterlibatan aktif mereka di lingkungan pesantren serta kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pendampingan dan refleksi.

Pelaksanaan metode PAR dilakukan melalui empat tahapan utama yang bersifat siklik dan reflektif, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), observasi (*observation*), dan refleksi (*reflection*). Pada tahap perencanaan, dilakukan *Focus Group Discussion* (FGD) antara tim pengabdian, guru, dan pendamping kamar untuk mengidentifikasi permasalahan utama di lapangan. Hasil diskusi menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan pendamping dalam memberikan pembinaan yang adaptif terhadap kebutuhan sosial dan emosional santri menjadi isu utama yang perlu ditangani. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, disusunlah rencana kegiatan berupa pelatihan komunikasi efektif dan mentoring santri, penyusunan modul panduan pendampingan, serta pembentukan kelompok reflektif guru-pendamping.

Tahap tindakan dilakukan dengan melaksanakan pelatihan dan praktik pendampingan langsung. Para guru dan pendamping menerapkan hasil pelatihan dalam kegiatan harian di pesantren dengan pendampingan intensif dari tim pengabdian. Setiap minggu dilakukan observasi partisipatif untuk memantau

perubahan perilaku, partisipasi, serta pola komunikasi antara pendamping dan santri. Selanjutnya, tahap observasi dilakukan dengan menggunakan beberapa teknik, antara lain catatan lapangan (*field notes*), jurnal reflektif guru dan santri, kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan kemampuan pendamping, serta dokumentasi foto dan video sebagai bukti visual perkembangan kegiatan.

Tahap refleksi dilaksanakan secara kolaboratif di setiap akhir siklus dengan melibatkan semua pihak, termasuk guru, santri, dan pengurus pesantren. Refleksi ini berfungsi untuk menilai efektivitas tindakan yang telah dilakukan, sekaligus merumuskan perbaikan strategi dan rencana tindak lanjut untuk siklus berikutnya. Melalui proses refleksi yang berulang, kegiatan ini tidak hanya menghasilkan perubahan perilaku, tetapi juga menumbuhkan kesadaran kritis di kalangan peserta terhadap pentingnya praktik pendampingan yang partisipatif dan empatik.

Teknik pengumpulan data dalam kegiatan ini meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif, kuesioner evaluasi pelatihan, serta dokumentasi kegiatan. Data yang terkumpul dianalisis secara kualitatif deskriptif menggunakan pendekatan analisis tematik untuk menemukan pola perubahan perilaku, peningkatan keterampilan pendamping, serta persepsi peserta terhadap efektivitas program. Analisis dilakukan secara triangulatif dengan membandingkan hasil kuesioner, observasi, dan refleksi kelompok guna menjamin validitas temuan. Adapun indikator keberhasilan kegiatan ditetapkan berdasarkan beberapa aspek, yaitu peningkatan kemampuan pendamping dalam menerapkan pendekatan partisipatif, meningkatnya partisipasi santri dalam kegiatan pembinaan, perubahan pola komunikasi antara guru dan santri, serta terbentuknya kelompok belajar reflektif yang berkelanjutan di lingkungan pesantren. Evaluasi keberhasilan dilakukan secara formatif pada setiap siklus PAR untuk melihat perkembangan jangka pendek, dan secara sumatif di akhir kegiatan untuk menilai dampak jangka panjang dari program pendampingan.

Kegiatan ini juga melibatkan media massa sebagai mitra strategis dalam menyebarkan hasil dan dampak kegiatan. Melalui publikasi di media cetak dan elektronik, hasil pendampingan diharapkan dapat dikenal luas oleh masyarakat dan menjadikan Pesantren Sabilurrosyad sebagai model pesantren percontohan dalam pelaksanaan pendampingan berbasis PAR yang kolaboratif, partisipatif, dan berkelanjutan. Dengan demikian, metode pelaksanaan kegiatan ini tidak hanya menjabarkan konsep teoritis, tetapi juga menunjukkan penerapan operasional yang jelas, kontekstual, serta dapat direplikasi oleh lembaga lain yang memiliki permasalahan serupa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berbasis *Participatory Action Research* (PAR) di Pesantren Sabilurrosyad, Kota Malang, menghasilkan sejumlah temuan empiris yang menggambarkan perubahan nyata pada aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku para guru, pendamping, serta santri. Berdasarkan hasil *need assessment* yang dilakukan pada tanggal 20 Maret 2025 melalui wawancara dengan pengasuh pesantren, guru bimbingan konseling, dan pengurus pondok,

ditemukan bahwa sebagian besar santri masih menghadapi masalah psikologis dan sosial seperti perilaku perundungan (*bullying*), rendahnya motivasi belajar, dan kesulitan beradaptasi dengan kehidupan asrama. Sebanyak 78% guru dan pendamping mengakui belum memiliki kompetensi yang memadai dalam melakukan pendampingan psikologis dasar. Hasil asesmen ini menjadi dasar perumusan kegiatan pelatihan dan pendampingan berbasis konseling yang bertujuan memperkuat kapasitas guru dan santri sebagai konselor sebaya dalam mendukung kesehatan mental santri.

Tahapan perencanaan dan pelaksanaan kegiatan dirancang secara kolaboratif dengan melibatkan seluruh elemen pesantren. Berdasarkan hasil musyawarah dan diskusi kelompok terarah (*Focus Group Discussion*), disepakati tiga fokus kegiatan utama, yaitu pelatihan keterampilan konseling bagi pendamping santri, pelaksanaan monitoring dan evaluasi praktik pendampingan, serta pembentukan kelompok konseling sebaya. Pelatihan diikuti oleh 35 peserta yang terdiri atas pendamping santri, guru, santri. Materi pelatihan disampaikan oleh tim narasumber bidang psikologi dan pendidikan dengan metode ceramah interaktif, simulasi kasus, dan diskusi kelompok.

Selanjutnya, terbentuk kelompok konseling sebaya yang terdiri atas delapan santri dan tiga pendamping kamar yang dilatih untuk memberikan dukungan emosional dan membantu teman sebaya yang mengalami kesulitan adaptasi, stres belajar, atau konflik sosial. Dalam periode dua bulan pasca pelatihan, tercatat terdapat dua belas kasus konseling ringan yang berhasil ditangani oleh kelompok ini dengan bimbingan langsung dari guru pembimbing. Dari hasil kuesioner evaluasi, 85% peserta menyatakan mengalami peningkatan kepercayaan diri dalam melakukan pendampingan kepada santri, sedangkan 70% santri penerima manfaat mengaku merasa lebih nyaman dan didengar setelah adanya kegiatan konseling sebaya. Data observasi juga menunjukkan penurunan frekuensi konflik verbal antarsantri sebesar 40% dibandingkan dengan periode sebelumnya. Capaian ini mengindikasikan bahwa pelatihan dan pendampingan berbasis PAR tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mengubah perilaku sosial dan komunikasi di lingkungan pesantren menjadi lebih sehat, terbuka, dan empatik.

Secara teoretis, hasil tersebut menguatkan konsep yang dikemukakan oleh bahwa PAR merupakan pendekatan yang menekankan proses reflektif dan kolaboratif antara peneliti dan partisipan dalam menciptakan perubahan sosial yang bermakna. Dalam konteks pesantren, partisipasi aktif guru, pendamping, dan santri dalam setiap tahapan kegiatan memperlihatkan terjadinya proses pemberdayaan kolektif yang mengubah peran mereka dari objek menjadi subjek perubahan. Peningkatan keterampilan komunikasi empatik yang dialami para pendamping juga sejalan dengan teori *empathic understanding* terkait dengan kehadiran empati dan penerimaan tanpa syarat dalam hubungan bantu dapat menciptakan perubahan positif pada individu yang didampingi. Santri yang merasa didengarkan dan dihargai menunjukkan penurunan perilaku agresif serta peningkatan kedisiplinan dalam kegiatan pesantren.

Pembentukan kelompok konseling sebaya memperkuat temuan penelitian sebelumnya tentang efektivitas pendekatan *peer helping* dalam meningkatkan

kesejahteraan psikologis remaja. Dalam konteks pesantren, pendekatan ini memiliki keunikan tersendiri karena dipadukan dengan nilai-nilai spiritual, moral, dan sosial keagamaan yang menjadi dasar kehidupan santri. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan konseling sebaya mampu menumbuhkan *self-efficacy* dan kesadaran empatik di kalangan santri, sekaligus memperkuat ikatan sosial dan rasa tanggung jawab antar sesama. Dengan demikian, penerapan PAR dalam konteks pendidikan keagamaan atau dalam pesantren terbukti adaptif karena mampu mengintegrasikan prinsip pemberdayaan, refleksi, dan nilai-nilai religius secara harmonis.

Meskipun memberikan hasil positif, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicermati. Durasi pendampingan yang relatif singkat, yaitu hanya 2-3 bulan, belum memungkinkan untuk melihat dampak jangka panjang secara menyeluruh terhadap seluruh populasi santri. Jumlah peserta pelatihan juga masih terbatas, sehingga transfer pengetahuan dan praktik belum optimal di semua unit pesantren. Selain itu, evaluasi keberhasilan masih berfokus pada indikator kualitatif seperti observasi dan persepsi peserta, sehingga perlu dikembangkan instrumen evaluasi kuantitatif yang lebih terukur pada kegiatan lanjutan. Walau demikian, kegiatan ini memberikan kontribusi ilmiah dan praktis yang signifikan. Secara ilmiah, program ini menghadirkan model pemberdayaan konselor sebaya berbasis pesantren yang kontekstual, aplikatif, dan berlandaskan teori PAR serta prinsip psikologi humanistik.

Secara praktis, hasil kegiatan menunjukkan bahwa keterlibatan partisipatif antara guru, santri, dan pengurus pesantren mampu menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih sehat secara emosional dan sosial. Model ini dapat direplikasi di lembaga pesantren lain sebagai strategi penguatan kesehatan mental remaja berbasis kearifan lokal. Untuk menjamin keberlanjutan program, tim pengabdian dan pihak pesantren berkomitmen untuk melanjutkan pendampingan melalui kegiatan supervisi peer counseling, penyusunan modul Santri Sehat, serta pelatihan lanjutan bagi pengasuh dalam deteksi dini permasalahan psikologis santri. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis santri, tetapi juga memperkuat ekosistem pesantren berbasis nilai psikologis santri dan spiritualitas pesantren.

Dinamika keilmuan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terwujud melalui proses integrasi antara teori psikologi dan implementasi nilai-nilai pendidikan dalam lingkungan pesantren. Kegiatan pengabdian sekaligus menjadi bagian kolaboratif bagi dosen, mahasiswa, guru, dan santri untuk belajar bersama tentang konsep model pesantren ramah santri sekaligus santri mencapai kesehatan mental melalui optimalisasi peran pendamping santri.

Salah satu dinamika keilmuan yang menonjol adalah integrasi antara keilmuan psikologi dengan nilai-nilai Islam yang diterapkan di dunia pesantren. *Kesehatan mental* menjadi aspek penting yang harus dimiliki oleh santri untuk mendukung kenyamanan dan produktivitas santri. Kesehatan mental santri dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk dukungan teman sebaya dan hubungan positif dengan teman sebaya (Mahlke et al., 2014; Ha & Kelly, 2023). Hubungan teman sebaya dan dukungan teman sebaya berperan penting dalam mendukung

tercapainya Kesehatan mental siswa, terutama ketika siswa mengalami stress akademik di sekolah maupun dalam konteks pesantren. Dalam perspektif psikologi berkaitan Kesehatan mentala sangat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, pencapaian kebahagiaan dan kenyamanan yang bisa didapatkan siswa (Steptoe, 2019; Mundia, 2023). Kondisi seperti ini yang harus diciptakan di dalam pesantren, sehingga kondisi santri yang bahagia, nyaman menunjukkan bahwa santri merasa merasa sehat mental yang mampu mendorong santri lebih fokus belajar dan lebih produktif dalam bidang akademik maupun non akademik (Cowie & Myers, 2015). Pendekatan ini menciptakan model intervensi yang relevan secara kultural dan religius, sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah diterima oleh santri dan pembina.

Dari sisi metodologis, kegiatan ini memperlihatkan dinamika keilmuan dalam bentuk penerapan pendekatan *Participatory Action Research (PAR)*. Melalui pendekatan ini, pengabdian tidak hanya menjadi proses transfer pengetahuan dari akademisi ke masyarakat, tetapi juga membangun pengetahuan baru secara kolaboratif bersama dan partisipasi seluruh stakeholder. Artinya pengabdian ini terlaksana dalam mulai desain, rencana kegiatan, pelaksanaan sampai pada perubahan merupakan bentuk dari kolaborasi antara tim pengabdian dan stakeholder. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan pembelajaran penting tentang bagaimana teori psikologi pendidikan dan sosial dapat dikontekstualisasikan dalam budaya pesantren melalui proses refleksi, aksi, dan evaluasi yang berkesinambungan untuk mencapai perubahan kualitas pesantren yakni menuju pesantren ramah santri.

Secara keilmuan, kegiatan ini juga memperkaya bidang *Psikologi*, khususnya dalam konteks lembaga pendidikan Islam. Pembentukan *peer counselor* atau konselor sebaya di pesantren merupakan bentuk penerapan prinsip *community empowerment*, yaitu menguatkan potensi internal komunitas untuk mengatasi masalahnya sendiri. Santri yang dilatih menjadi *peer counselor* tidak hanya mendapatkan pemahaman teoretis tentang dukungan sosial dan empati, tetapi juga mengembangkan keterampilan praktis dalam mendengarkan, memberikan umpan balik, dan menumbuhkan solidaritas emosional di antara teman sebaya. Proses ini memperlihatkan dinamika pembelajaran yang bersifat *experiential learning* di mana ilmu pengetahuan tumbuh melalui pengalaman langsung dan refleksi bersama. Model pelatihan dan pendampingan yang memadukan antara explore pengalaman pendamping santri dengan teori menunjukkan bahwa kontribusi kegiatannya secara langsung mampu menjawab permasalahan yang dialami oleh santri.

Terdapat perbedaan yang mendasar setelah dilakukan pelatihan *peer counselor* dan penguatan siswa dalam program pengabdian kepada masyarakat ini. Setelah pelatihan *peer counselor* terhadap para pendamping santri, guru dan guru ditemukan kesadaran sekaligus implementasi cara mendampingi santri berbasis psikologis dan penyelesaian masalah. Berikut beberapa perbedaan mendasar dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian

No	Kegiatan	Sebelum	Sesudah
1	Pemahaman kesehatan mental	Belum pernah dilaksanakan	Dilaksanakan dan diagendakan secara berkala menyesuaikan dengan kondisi kebutuhan wawasan yang dibutuhkan
2	Pemahaman konsep pesantren ramah santri	Belum difahami dengan komprehensif	Mampu memahami dan menyebutkan karakteristiknya
3	Pelatihan Peer counselling	Belum menguasai	Mampu memahami dan mendemonstrasikan
4	Mendampingi santri	Sebagai kewajiban dan formalitas	Pendekatan psikologis
5	Penguasaan skill komunikasi efektif pendampingan santri	Lebih cenderung komunikasi formal	Komunikasi lebih emmahami kondisi psikologis
6	Mendorong santri mandiri dalam mengambil keputusan	Jarang terlaksana	Sebagai bentuk tangangan kepada santri dan menjadi prilaku pembiasaan
7	Interpersonal relationship yang membantu, mendukung, menghormati dan menerima pada santri	Belum pernah dilaksanakdengn optimal	Terjadi pola positive relationship

Berdasarkan tabel 1 di atas, terlihat para pendamping, pengurus dan guru mengalami perubahan antara sebelum dilakukan pelatihan dan pendampingan oleh tim pengabdian. Setelah dilakukan pelatihan dan pendampingan, pendamping jadi lebih merasa bahwa melakukan pendampingan pada santri bukan hanya bersifat fomrasl, namun juga lebih pada pendekatan psikologis bagi santri, lebih memahami santri dan membantu saat santri mengalami kesulitan. Sebelumnya yang banyak terjadi bullyian verbal seperti ejekan, namun sudah berkurang karena pola komunikasi yang diterapkan lebih positif dan suportif. Kondisi pesantren yang ramah santri diharapkan agar mendukung snatri untuk belajar lebih nyaman dan lebih produktif.

Selain itu, kegiatan pelatihan dan pendampingan selama melakukan pengabdian kepada masyarakat tersebut, akhirnya terbangun kualitas hubungan lebih dekat dan akrab antara pendamping, guru dan santri. Di dalam sekolah dan pesantren terbangun lingkungan yang lebih positif dan saling bekerjasama dengan baik pendamping dan guru dalam mendorong santri lebih positif dan semnagat dalam melakukan kegiatan di pesantren.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan *Participatory Action Research (PAR)* di Pesantren Sabilurrosyad, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil mencapai sebagian besar tujuan yang direncanakan, terutama dalam peningkatan kapasitas pendamping, penguatan relasi sosial, serta pembentukan lingkungan pesantren yang mendukung kesehatan mental santri. Data evaluatif menunjukkan peningkatan kompetensi pendamping dalam melakukan peran sebagai konseling sebaya, keterampilan komunikasi empatik, serta kenaikan partisipasi aktif peserta dari menjadi 92%. Selain itu, terbentuknya kelompok konseling sebaya yang berhasil menangani dua belas kasus konseling ringan dalam dua bulan pasca

pelatihan menjadi bukti adanya perubahan perilaku dan keberhasilan transfer keterampilan pendampingan di kalangan santri.

Secara analitis, temuan ini memperkuat efektivitas metode PAR dalam menciptakan perubahan sosial dan psikologis di lingkungan pesantren. Keterlibatan aktif seluruh pemangku kepentingan guru, pengasuh, pendamping kamar, dan santri pada setiap tahap kegiatan menjadi faktor utama terbentuknya rasa kepemilikan dan tanggung jawab kolektif terhadap perubahan yang terjadi. Proses reflektif dan kolaboratif yang diusung PAR mendorong lahirnya transformasi sosial yang lebih kontekstual dan berkelanjutan. Model konseling sebaya yang dikembangkan juga memperlihatkan integrasi antara nilai spiritual, sosial, dan psikologis, sehingga memberikan kontribusi terhadap pengembangan model pemberdayaan berbasis lembaga keagamaan yang adaptif terhadap kebutuhan santri.

Namun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Durasi pelaksanaan yang relatif singkat membatasi penilaian terhadap dampak jangka panjang, jumlah peserta yang terbatas membuat penyebaran praktik konseling sebaya belum merata, dan pengukuran hasil masih lebih dominan secara kualitatif. Oleh karena itu, tindak lanjut yang direkomendasikan mencakup (1) supervisi berkelanjutan bagi konselor sebaya, (2) replikasi program di pesantren lain sebagai model percontohan, serta (4) kolaborasi lintas disiplin untuk memperkuat dasar teoretis dan evaluatif. Dengan demikian, pendekatan PAR terbukti efektif dalam pemberdayaan santri karena mampu mengintegrasikan aspek partisipatif, reflektif, dan kontekstual secara sinergis, serta memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kompetensi pendamping dan terciptanya lingkungan pesantren yang lebih empatik, sehat, dan produktif secara psikososial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada UIN Maulana Malik Ibrahim Malang melalui LP2M (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat) yang telah mendanai kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Terima kasih penulis ucapkan kepada pengasuh dan pengurus pesantren Sabilurrosyad yang sudah mengizinkan dan mendukung kesuksesan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini serta keterlibatan dengan penuh untuk bersama-sama melakukan perubahan bersama. Dan terima kasih penulis ucapkan kepada guru-guru dan siswa atas kerjasama, kontribusi dan komitmennya bersama-sama mendukung pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Arief, Y. S., Krisnana, I., Kurnia, I. D., & Rachmawati, P. D. (2021). Peer group counseling in improving prosial behavior of adolescent in Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dalam Kesehatan*, 3(1), 18. <https://doi.org/10.20473/jpmk.v3i1.24385>
- Cowie, H., & Myers, C. A. (2015). *Bullying among university students: Cross-national perspectives* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315750132>
- Duggan, M., Koczela, S., Hanhan, T., Humphrey, D., Malpiede, M., Cogan, D.,

- Eisenberg, D., Gatto, A., Harrigan, A., & Mason, M. G. (2022). *Peer counseling in college mental health* (Issue January).
- Eelen, P. (2018). Behaviour therapy and behaviour modification background and development. *Psychologica Belgica*, 58(1), 184–195. <https://doi.org/10.5334/pb.450>
- Ha, Z., & Kelly, C. (2023). Peer relationship and mental health damage from academic-stress and depersonalization in high school. *Journal of Student Research*, 12(3), 1–13. <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v12i3.4890>
- Kemmis, S., McTaggart, R., & Nixon, R. (2014). *The action research planner: Doing critical participatory action research*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-981-4560-67-2>
- Mahlke, C. I., Krämer, U. M., & Bock, T. (2014). Peer support in mental health services. *Current Opinion in Psychiatry*, 27(4), 276–281. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000074>
- Miller, P. (2011). *Theories of developmental psychology* (3rd ed.). Catherine Woods. <https://doi.org/10.1037/033859>
- Muhammad, S., & Kabir, S. (2017). Introduction to counseling. In *Essentials of Counseling* (1st ed., pp. 20–46). Abosar Prokashana Sangstha.
- Mundia, L. (2023). Relationship between mental health and teaching. *International Journal of Mental Health*, 42(2–3), 73–98. <https://doi.org/10.2753/IMH0020-7411420205>
- Norton, L. (2019). *Action research in learning and teaching: A practical guide to conducting pedagogical research in universities* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.1177/1475725719850329>
- Nozawa, H., Ikegami, K., Michii, S., Sugano, R., Ando, H., Kitamura, H., & Ogami, A. (2019). Peer counseling for mental health in young people – Randomized clinical trial –. *Mental Health and Prevention*, 14(May), 200164. <https://doi.org/10.1016/j.mph.2019.200164>
- Qoyyimah, N. R. H., Noorrizki, R., Sa'id, M., & Apriliana, J. (2021). Efektivitas konseling sebaya sebagai upaya penguatan kesehatan mental remaja panti asuhan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(2), 166–173. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i2.114>
- Salsabila, S., Wiryantara, J., Salsabila, N., & Alhad, M. A. (2020). The role of peer counseling on mental health. *Bisma The Journal of Counseling*, 4(3), 242–253. <https://doi.org/10.23887/bisma.v4i3.29867>
- Santrock, J. W. (2011). *Educational psychology*. Hill Company Inc.
- Song, D. (2017). Effect of peer psychological counseling on mental health education of college students. *Proceedings of the 2017 7th International Conference on Mechatronics, Computer and Education Informationization*, 930–933. <https://doi.org/10.2991/mcei-17.2017.199>
- Steptoe, A. (2019). Happiness and health. *Annual Review of Public Health*, 40, 339–359. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-044150>
- Taukeni, S. G. (2020). *Introductory chapter: Counseling and therapy*. Intechopen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.92133>