



Edukasi Kesehatan Mental dalam Islam dan Pelatihan Kewirausahaan bagi Komunitas Jurnal Pelajar Ponorogo

Devid Dwi Erwahyudin^{1*}, Adib Khusnul Rois², Afitria Rizkiana³, Ardiansyah Mustofa Latief⁴, Nabila Azzahwa⁵

¹Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Jl Budi Utomo, Ponorogo, Indonesia, 63471

²Ekonomi Syariah, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Jl Budi Utomo, Ponorogo, Indonesia, 63471

³Psikologi Islam, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Jl Budi Utomo, Ponorogo, Indonesia, 63471

⁴Psikologi Islam, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Jl Budi Utomo, Ponorogo, Indonesia, 63471

⁵Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Jl Budi Utomo, Ponorogo, Indonesia, 63471

*Email koresponden: deviderwahyudin@umpo.ac.id

ARTIKEL INFO

Article history

Received: 24 Sep 2025

Accepted: 15 Okt 2025

Published: 30 Nov 2025

Kata kunci:

Kesehatan mental
Islami,
Kewirausahaan,
literasi

Keywords:

Islamic mental health,
Entrepreneurship,
literacy

ABSTRAK

Pendahuluan: Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental dalam perspektif Islam sekaligus menumbuhkan jiwa kewirausahaan pada generasi muda, khususnya anggota Komunitas Jurnal Pelajar Ponorogo. **Metode:** Kegiatan dilaksanakan dengan metode penyuluhan, diskusi interaktif, dan pelatihan kewirausahaan berbasis kreativitas literasi. **Hasil:** kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terkait konsep kesehatan mental Islami yang berlandaskan nilai ketenangan hati, kesabaran dan tawakal. Selain itu, peserta mampu merumuskan ide-ide wirausaha sederhana yang dapat dikembangkan melalui keterampilan membuat produk kewirausahaan. Program ini diharapkan menjadi upaya preventif terhadap masalah psikososial remaja serta meningkatkan kemandirian ekonomi berbasis nilai Islam.

ABSTRACT

Background: This community service program aims to provide education on the importance of mental health from an Islamic perspective while fostering an entrepreneurial spirit among the younger generation, particularly members of the Ponorogo Student Journal Community. **Method:** The activities were carried out using methods such as counseling, interactive discussions, and creativity-based literacy entrepreneurship training. **The results:** of the activity showed an increase in participants' understanding of the concept of Islamic mental health based on the values of peace of mind, patience, and trust in God. In addition, participants were able to formulate simple entrepreneurial ideas that could be developed through entrepreneurial product-making skills. This program is expected to be a preventive measure against psychosocial problems among adolescents and to increase economic independence based on Islamic values.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental saat ini menjadi isu global yang semakin penting, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa. Organisasi Kesehatan Dunia ([World Health Organization, 2021](https://www.who.int)) mencatat bahwa satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, yang akhirnya berdampak pada prestasi akademik, produktivitas, dan kualitas hidup. Di Indonesia, Kementerian

Doi: <https://doi.org/10.22236/solma.v14i3.20928>

solma@uhamka.ac.id | 4175



Kesehatan melaporkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8% dan angka depresi sebesar 6,1% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan yang tidak hanya medis, tetapi juga berbasis nilai-nilai spiritual dan pendidikan untuk menguatkan daya tahan mental generasi muda.

Kondisi serupa juga ditemukan di kalangan pelajar Ponorogo, khususnya yang tergabung dalam Komunitas Jurnal Pelajar. Sebagai daerah dengan kultur pesantren yang kuat, para pelajar memiliki potensi akademik dan religius yang baik, namun masih menghadapi tantangan dalam mengelola stres, tekanan akademik, serta keterbatasan wawasan kewirausahaan. Penelitian (Hidayat & Prasetyo, 2020) menunjukkan bahwa religiusitas dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Selain itu menurut (Rahman, 2021) pesantren di Ponorogo mulai mengintegrasikan kewirausahaan dalam pendidikan santri. Akan tetapi, belum banyak wadah yang secara khusus menggabungkan edukasi kesehatan mental Islami dengan penguatan jiwa kewirausahaan bagi pelajar umum non-pesantren.

Berdasarkan kondisi tersebut, terlihat adanya kesenjangan bahwa program-program yang ada umumnya hanya fokus pada edukasi kesehatan mental atau pada penguatan kewirausahaan saja. Belum ada integrasi kedua elemen tersebut dalam bingkai nilai-nilai Islam, khususnya untuk komunitas pelajar yang aktif dalam bidang literasi dan jurnalistik. Kegiatan ini menjadi unik karena menawarkan pendekatan holistik yang memadukan pembinaan kesehatan mental Islami dengan pemberdayaan kewirausahaan, sehingga pelajar tidak hanya memiliki ketahanan psikologis tetapi juga kemandirian ekonomi.

Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi kesehatan mental berbasis nilai Islam sekaligus menumbuhkan jiwa kewirausahaan pada anggota Komunitas Jurnal Pelajar Ponorogo. Harapannya, kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran pelajar akan pentingnya menjaga kesehatan mental, menginternalisasi ajaran Islam dalam mengelola stres, serta menumbuhkan keterampilan berwirausaha sebagai bekal kemandirian. Urgensi program ini terletak pada upaya mencetak generasi muda yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga tangguh secara mental dan mandiri secara ekonomi, sejalan dengan tantangan era global dan digital.

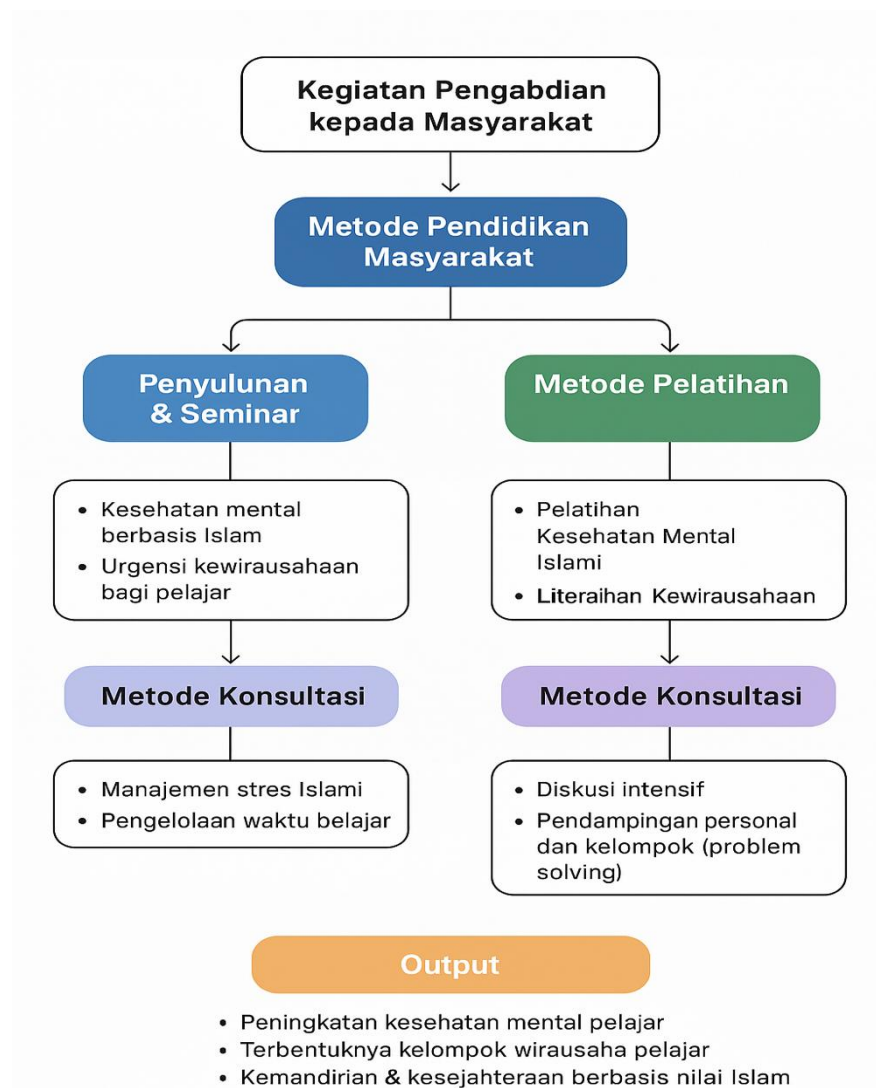
MASALAH

Komunitas Jurnal Pelajar Ponorogo sebagai wadah literasi dan pengembangan diri bagi para pelajar di wilayah Ponorogo menghadapi sejumlah persoalan yang cukup kompleks, mulai dari tekanan akademik, keterbatasan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental, hingga tantangan dalam menumbuhkan jiwa kewirausahaan yang mandiri dan berdaya saing; kondisi ini semakin nyata ketika banyak anggota komunitas masih kurang memiliki keterampilan praktis dalam mengelola stres maupun beban psikologis yang timbul akibat aktivitas belajar dan organisasi, sementara pada saat yang sama peluang kewirausahaan berbasis literasi, kreativitas, dan teknologi digital belum banyak dimanfaatkan secara optimal, sehingga kebutuhan pokok yang muncul adalah adanya program edukasi yang tidak hanya memberi pemahaman tentang kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam, tetapi juga membekali mereka dengan kemampuan berwirausaha agar dapat menciptakan kemandirian ekonomi, meningkatkan rasa percaya diri,

serta mengoptimalkan potensi literasi yang mereka miliki sebagai modal sosial untuk berkembang lebih luas dalam lingkup masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan kombinasi metode pendidikan masyarakat, pelatihan, dan konsultasi. Metode pendidikan masyarakat diterapkan melalui penyuluhan dalam bentuk seminar dan in-house training mengenai kesehatan mental berbasis Islam serta urgensi kewirausahaan bagi pelajar. Metode pelatihan dilakukan dengan memberikan keterampilan praktis, seperti manajemen stres Islami, pengelolaan waktu belajar, serta pelatihan kewirausahaan berbasis literasi digital dan kreativitas pelajar, yang disertai dengan demonstrasi sederhana dan pembentukan kelompok wirausaha pelajar. Sementara itu, metode konsultasi digunakan untuk memberikan ruang diskusi dan pendampingan intensif antara tim pelaksana dengan anggota Komunitas Jurnal Pelajar Ponorogo agar permasalahan personal maupun kelompok dapat diidentifikasi dan diberikan solusi secara bersama-sama pada [Gambar 1](#).



Gambar 1. Flow Chart Kegiatan Pengabdian

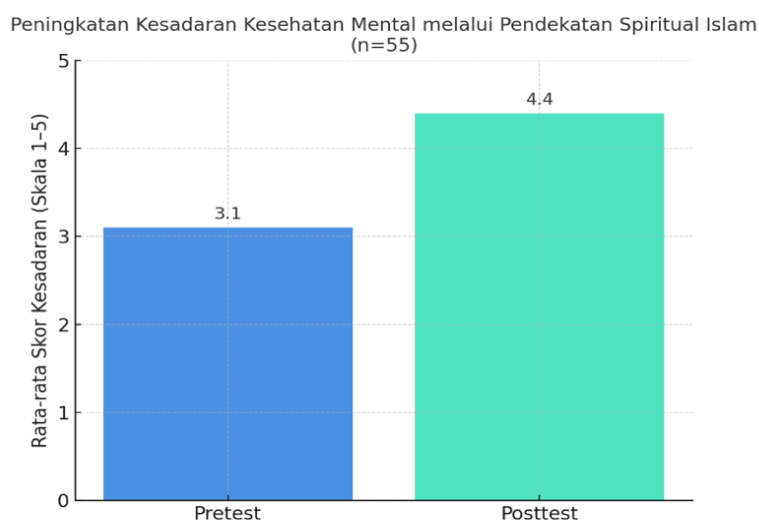


Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi awal untuk mengetahui kebutuhan komunitas, wawancara dengan pengurus Jurnal Pelajar Ponorogo, serta kuesioner kepada anggota terkait kondisi kesehatan mental dan minat berwirausaha. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk melihat perubahan tingkat pemahaman, kesadaran, serta keterampilan peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

Lokasi kegiatan dilaksanakan di Ponorogo dengan melibatkan langsung anggota Komunitas Jurnal Pelajar. Waktu pelaksanaan dilakukan selama lima bulan, yang terbagi menjadi tahap persiapan (2 minggu), tahap pelaksanaan inti berupa penyuluhan dan pelatihan (2 bulan), serta tahap evaluasi dan pendampingan (2 minggu). Dengan metode ini diharapkan masalah keterbatasan pemahaman kesehatan mental Islami dan rendahnya keterampilan kewirausahaan di kalangan pelajar dapat diatasi secara sistematis dan berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menghasilkan beberapa temuan penting yang dapat dijadikan dasar pengembangan program edukasi kesehatan mental Islami sekaligus penguatan kewirausahaan bagi Komunitas Jurnal Pelajar Ponorogo. Temuan pertama adalah meningkatnya kesadaran peserta terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental melalui pendekatan spiritual Islam sebagaimana [gambar 2](#) berikut :



Gambar 2. Peningkatan Kesehatan Mental

Grafik menunjukkan adanya kenaikan skor rata-rata dari 3,1 (sebelum intervensi) menjadi 4,4 (sesudah intervensi) pada 55 peserta. Ini menandakan peningkatan sebesar 1,3 poin atau sekitar 42% peningkatan relatif terhadap kondisi awal yang menunjukkan efektivitas pendekatan Islam dalam memperkuat kesadaran kesehatan mental.

Sebelum kegiatan, sebagian besar pelajar hanya memahami kesehatan mental sebatas bebas dari gangguan emosional, namun setelah penyuluhan mereka mampu mengaitkan konsep *tazkiyatun nafs* sebagai salah satu bentuk manajemen stres Islami. Hal ini sejalan dengan penelitian ([Lubis, 2020](#)) yang menegaskan bahwa kesehatan mental dalam Islam mencakup aspek ruhani, akal, dan perilaku, bukan sekadar ketiadaan gangguan psikis. Kesehatan mental dalam perspektif

Islam dipahami bukan hanya bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga mencakup ketenangan batin yang diperoleh melalui ibadah seperti salat, zikir, dan manajemen emosi Islami. Salat dan zikir memiliki efek terapeutik dalam menenangkan jiwa, meningkatkan regulasi emosi, serta menumbuhkan ketabahan spiritual dalam menghadapi tekanan hidup

Peserta menyadari bahwa kesehatan mental tidak hanya tanggung jawab individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh dukungan dari lingkungan sekitar. Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan komunitas memiliki peran penting dalam membangun rasa aman, mengurangi kesepian, serta menumbuhkan rasa saling peduli yang dapat membantu individu menghadapi permasalahan psikologis dengan lebih baik. Lingkungan yang peduli dan terbuka mampu menciptakan ruang untuk berbagi, mendengarkan, dan saling memahami tanpa adanya stigma negatif. Hal ini sejalan dengan temuan (Koch, 2025) yang menekankan peran komunitas dalam menjaga kesehatan mental remaja di daerah pedesaan, serta (Farhana, 2025) yang menunjukkan bahwa keluarga berperan sebagai sumber utama dukungan bagi pasien dengan gangguan mental. Kesadaran ini semakin menguatkan pandangan bahwa dukungan sosial adalah faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental. Melalui diskusi kelompok dan interaksi yang saling mendukung, peserta belajar untuk melihat komunitas sebagai tempat berbagi pengalaman, memberikan motivasi, dan membangun solidaritas, sehingga setiap individu merasa diterima, dihargai, dan memiliki peran dalam menciptakan ekosistem yang sehat secara psikologis maupun spiritual. Pandangan ini didukung oleh studi (Abubakar, 2025) yang menemukan bahwa dukungan sosial meningkatkan resiliensi tenaga kesehatan di Uganda, serta penelitian (Prabhakaran, 2025) yang menegaskan keterlibatan komunitas mampu mengurangi stigma sekaligus memperkuat jaringan dukungan sosial.

Temuan kedua adalah bertambahnya keterampilan praktis peserta dalam mengelola stres dan meningkatkan produktivitas. Melalui simulasi relaksasi dzikir dan teknik perencanaan belajar, pelajar lebih mampu mengendalikan tekanan akademik. Hidayat dan Prasetyo (2020) menegaskan bahwa religiusitas memiliki korelasi positif dengan kesehatan mental mahasiswa, dan praktik spiritual dapat memperkuat daya tahan psikologis. Dengan demikian, model yang dihasilkan dari kegiatan ini dapat disebut sebagai Model Edukasi Kesehatan Mental Islami Terintegrasi, yang menggabungkan penyuluhan nilai Islami, teknik manajemen stres, dan pendampingan psikologis berbasis komunitas pada [gambar 3](#) berikut.



Gambar 3. Pelatihan Kesehatan Mental

Pada aspek kewirausahaan ditemukan bahwa para pelajar memiliki minat yang tinggi untuk mengembangkan potensi diri di bidang literasi dan media digital, namun minim pengalaman dalam manajemen usaha. Melalui pelatihan kewirausahaan ini mendorong generasi muda tidak hanya fokus pada keuntungan, tetapi juga etika bisnis dan keberkahan. Oleh karena itu, kegiatan ini menghasilkan Prototipe Wirausaha Literasi Islami, yaitu model bisnis sederhana berbasis produk literasi (artikel, konten digital, buletin pelajar) yang dapat dikelola sebagai unit usaha kecil komunitas dengan [gambar 4](#) berikut.



Gambar 4. Pelatihan Kewirausahaan

Peserta memahami bahwa nilai-nilai Islam harus menjadi landasan utama dalam setiap kegiatan wirausaha. Prinsip halal, kejujuran, amanah, dan orientasi keberkahan merupakan pijakan yang tidak hanya membentuk etika bisnis, tetapi juga menumbuhkan kepercayaan masyarakat terhadap usaha yang dijalankan. Hal ini sejalan dengan pandangan ([Hassan & Hippler, 2014](#)) yang menegaskan bahwa kewirausahaan Islami tidak hanya berorientasi pada profit, tetapi juga pada nilai ibadah dan maslahat. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islami, wirausaha tidak lagi dipandang hanya dari sisi keuntungan materi, tetapi juga sebagai jalan ibadah yang membawa manfaat luas bagi sesama ([Alwi & Setiawan, 2022](#)).

Integrasi nilai Islam ini diwujudkan dalam sikap konsisten terhadap transparansi, keadilan, dan tanggung jawab dalam berbisnis. Peserta menyadari bahwa usaha yang dijalankan dengan kejujuran dan menghindari praktik yang merugikan akan membawa ketenangan batin serta keberkahan. Penekanan ini sejalan dengan temuan ([Mutmainnah, 2025](#)) yang menyoroti peran nilai spiritual dalam menumbuhkan ketenangan emosional, serta Muslihah dan ([Muslihah & Wardhani, 2023](#)) yang menegaskan pentingnya kepercayaan dan dukungan sosial dalam membangun sistem usaha yang beretika. Pada akhirnya, wirausaha berbasis nilai Islam akan melahirkan generasi pengusaha yang tidak hanya sukses secara ekonomi, tetapi juga memiliki kesadaran spiritual yang kuat, sehingga usahanya bernilai ibadah dan memberi maslahat bagi masyarakat.



Analisis Keunggulan dan Kelemahan

Keunggulan utama dari luaran kegiatan ini adalah kesesuaiannya dengan kultur lokal Ponorogo yang kental dengan nilai religius, sehingga pendekatan Islami lebih mudah diterima. Selain itu, integrasi literasi dan kewirausahaan memberikan peluang ekonomi yang realistis tanpa meninggalkan identitas pelajar. Namun, kelemahan yang ditemukan adalah kurangnya keberlanjutan apabila tidak ada pendampingan rutin, serta keterbatasan sumber daya dalam mengembangkan usaha literasi ke arah yang lebih profesional.

Tingkat Kesulitan dan Peluang

Dari sisi pelaksanaan, kegiatan pelatihan dan konsultasi relatif mudah dilakukan karena antusiasme peserta tinggi, tetapi tantangan muncul pada tahap mediasi dan advokasi, terutama dalam menjaga komitmen jangka panjang peserta. Produksi luaran berupa prototipe usaha literasi juga masih sederhana, namun memiliki peluang besar untuk dikembangkan melalui dukungan digital marketing dan kolaborasi dengan pesantren maupun sekolah. Dengan demikian, kegiatan ini berpotensi menjadi model pemberdayaan pelajar yang mengintegrasikan kesehatan mental Islami dengan kewirausahaan literasi sebagai solusi berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema edukasi kesehatan mental dalam Islam dan kewirausahaan bagi Komunitas Jurnal Pelajar Ponorogo dapat dikatakan berhasil mencapai target yang telah ditetapkan, terlihat dari meningkatnya pemahaman sebesar 1,3 poin atau sekitar 42%. peserta mengenai konsep kesehatan mental Islami serta tumbuhnya minat dan keterampilan dasar dalam kewirausahaan berbasis literasi. Metode yang diterapkan, yaitu kombinasi pendidikan masyarakat, pelatihan, dan konsultasi, terbukti tepat dan sesuai dengan persoalan serta kebutuhan yang dihadapi mitra, yakni rendahnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan keterbatasan wawasan kewirausahaan. Dampak positif yang dirasakan mitra adalah bertambahnya kemampuan dalam mengelola stres melalui pendekatan spiritual serta munculnya prototipe usaha literasi Islami sebagai solusi kreatif dalam menumbuhkan kemandirian ekonomi. Manfaat kegiatan ini tidak hanya langsung dirasakan oleh peserta, tetapi juga berpotensi memberi efek jangka panjang dalam membangun budaya pelajar yang sehat mentalnya dan mandiri secara ekonomi. Untuk kegiatan PkM berikutnya, direkomendasikan adanya pendampingan lanjutan yang lebih intensif, terutama dalam pengembangan kewirausahaan literasi ke arah yang lebih profesional melalui kolaborasi dengan sekolah, pesantren, maupun lembaga mitra terkait.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kementerian Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi (Kemdiktisaintek) tahun 2025 atas dukungan pendanaan yang memungkinkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga ditujukan kepada Komunitas Jurnal Pelajar Ponorogo yang telah menjadi mitra sekaligus berpartisipasi aktif selama seluruh rangkaian kegiatan berlangsung. Penghargaan yang sebesar-besarnya kami



sampaikan kepada pihak sekolah, pesantren, serta rekan-rekan dosen dan mahasiswa yang turut membantu dalam proses persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan ini. Semoga kerja sama dan sinergi yang baik ini dapat terus berlanjut dalam upaya peningkatan kualitas pendidikan, kesehatan mental, dan kewirausahaan di kalangan pelajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, A. (2025). Assessing the psychological wellbeing and resilience of frontline health workers in Uganda: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1568376.
- Alwi, M., & Setiawan, I. (2022). Islamic Entrepreneurial Spirit in Higher Education: Opportunities and Challenges. *Journal of Islamic Economics and Business*, 10(2), 78–95.
- Farhana. (2025). Family caregivers' perspectives on caring for mentally ill adult patients in tertiary hospital in Khyber Pakhtunkhwa, Pakistan. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 41(8), 2311–2316.
- Hassan, A., & Hippler, T. (2014). Entrepreneurship and Islam: An Overview. *Middle East Journal of Business*, 9(1), 47–55.
- Hidayat, R., & Prasetyo, B. (2020). Hubungan religiusitas dan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam Indonesia*, 5(2), 101–113.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*.
- Koch, A. (2025). Adolescent mental health in rural settings: the role of artificial intelligence and community engagement. *Frontiers in Public Health*, 13, 1643466.
- Lubis, N. (2020). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(1), 15–28.
- Muslihah, E., & Wardhani, S. (2023). The Role of Social Support and Self-Esteem in Mental Health of Muslim Students. *Al-Izzah: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian*, 18(2), 123–135.
- Mutmainnah, B. (2025). Integrasi Sholat sebagai Terapi Emosional dalam Pendidikan dan Konseling Islam. *Jurnal Moderasi: Jurnal Kajian Multidisiplin*, 1(1), 45–60. <https://ejournal.nuprobolinggo.or.id/index.php/moderasi/article/view/96>
- Prabhakaran, D. (2025). Co-creating community engagement and involvement strategies: understanding challenges and needs of people living with multiple long-term conditions and stakeholders' perspectives in India and Nepal. *BMJ Global Health*, 10(9).
- Rahman, F. (2021). Peran pesantren dalam mengembangkan jiwa kewirausahaan santri. *Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 211–225.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

