



## Pemberdayaan Kesehatan Mental Muslimah Alumni Pesantren melalui Edukasi Digital dan Self-Healing Islami: Program Pengabdian Masyarakat Teman Pulihmu

Risabella Nuriyanah Burhani<sup>1</sup>

Indriani Oktaviana Sugandi<sup>2</sup>

Hanin Alfia Rosyidah<sup>3</sup>

Muhammad Hambal Shafwan<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Muhammadiyah Surabaya

**Abstract :** The mental health of Muslimah alumni of Islamic boarding schools has increasingly gained attention as they face rising academic, professional, and social demands after graduation. Limited access to mental-health services that are sensitive to Islamic values, along with low psychological literacy, makes many of them vulnerable to stress, anxiety, and emotional exhaustion. The Teman Pulihmu program was developed to provide empowerment through digital education and Islamic-based self-healing practices that are accessible, non-stigmatizing, and aligned with the principles of tauhid. This community service aims to evaluate the program's effectiveness using a descriptive quantitative method. Participants consisted of Muslimah alumni of pesantren aged 18–30 years. The intervention was delivered through five sessions: understanding Muslimah mental health, Islamic self-healing, journaling healing, simple SEFT, and Islamic affirmations. Initial results indicate an increase in participants' understanding of Islamic mental health, a reduction in mild stress, and improved self-reflection skills. Participants also reported emotional calmness and positive spiritual experiences after completing the SEFT and affirmation sessions, suggesting that the program is both relevant and effective.

**Keywords:** Islamic self-healing; pesantren alumni; digital education; community service; Teman Pulihmu.

**Abstrak :** Kesehatan mental muslimah alumni pesantren semakin menjadi perhatian seiring meningkatnya tuntutan akademik, pekerjaan, dan peran sosial yang mereka hadapi setelah lulus. Keterbatasan akses layanan kesehatan mental yang sensitif terhadap nilai Islam serta rendahnya literasi psikologis menyebabkan sebagian dari mereka rentan mengalami stres, kecemasan, dan kelelahan emosional. Program Teman Pulihmu dikembangkan untuk memberikan pelatihan berbasis edukasi digital dan praktik *self-healing* Islami yang mudah diakses, non-stigmatis, dan selaras dengan nilai tauhid. Pengabdian ini bertujuan menilai efektivitas program tersebut dengan menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Peserta terdiri dari muslimah alumni pesantren usia 18–30 tahun. Intervensi diberikan melalui lima sesi: pemahaman kesehatan mental muslimah, *self-healing* Islami, journaling healing, SEFT sederhana, dan afirmasi Islami. Hasil awal menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terkait kesehatan mental Islami, penurunan stres ringan, serta peningkatan kemampuan refleksi diri. Peserta juga melaporkan ketenangan emosional dan pengalaman spiritual positif setelah menjalani sesi SEFT dan afirmasi, sehingga program ini dinilai relevan dan efektif.

**Kata kunci:** self-healing Islami; alumni pesantren; edukasi digital; pengabdian masyarakat; Teman Pulihmu

## A. Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis telah menjadi salah satu isu yang semakin menonjol dalam konteks pendidikan Islam, terutama ketika peserta didik menghadapi tekanan akademik, persoalan identitas, hingga tantangan perkembangan sosial yang kompleks. Sejumlah literatur menunjukkan bahwa komponen religiusitas Islam memainkan peran signifikan dalam menopang kondisi psikologis yang sehat. Kajian sistematis terbaru menegaskan bahwa nilai-nilai keislaman seperti ibadah, makna spiritual, dan keterikatan pada ajaran agama telah berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh (Praditya et al., 2025). Faktor-faktor seperti dukungan sosial, kebermaknaan relasi, dan suasana emosional yang stabil juga ditemukan berkaitan erat dengan peningkatan *psychological well-being*, dan hal ini semakin kuat ketika dikaitkan dengan religiusitas yang menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mereka (Auliya & Setiyowati, 2024).

Secara khusus di sekolah Islam dan pesantren, bimbingan dan konseling Islam menjadi instrumen strategis dalam menangani beragam permasalahan mental peserta didik. Layanan ini tidak hanya mencakup pendampingan emosional, tetapi juga mengintegrasikan prinsip-prinsip Qur'ani, nilai-nilai akhlak, dan praktik keagamaan yang membentuk karakter spiritual siswa. Pengabdian terdahulu menunjukkan bahwa bimbingan konseling Islam mampu membantu siswa mengelola kecemasan, konflik sosial, hingga penurunan motivasi belajar melalui pendekatan yang bersifat humanis dan transformatif (Muslimah et al., 2024).

Selain itu, berbagai bentuk intervensi keagamaan seperti terapi dzikir juga terbukti efektif meningkatkan kesehatan mental santri. Melalui penguatan ingatan kepada Allah, praktik dzikir memberikan efek menenangkan, membantu mengurangi tekanan emosional, serta meningkatkan ketahanan spiritual dalam menghadapi kesulitan hidup (Muslimah, 2020). Di sisi lain, gerakan *self-healing* berbasis Islam semakin berkembang di kalangan Muslimah, khususnya di lingkungan perkotaan. Aktivitas-aktivitas keagamaan kolektif seperti majelis ilmu dan komunitas pendukung terbukti memberikan ruang pemulihan yang aman, meningkatkan penerimaan diri, dan memperkuat koneksi spiritual (Hariy, 2023).

Praktik *self-healing* dalam Islam juga diperkaya dengan interpretasi yang bersumber dari kajian tafsir. Pendekatan kontemporer terhadap tafsir Al-Mishbah misalnya, menunjukkan bahwa penguatan nilai-nilai spiritual dapat menjadi strategi preventif terhadap perilaku menyakiti diri (*self-harm*) melalui internalisasi makna hidup, pengendalian diri, dan kedekatan dengan Allah (Yusuf, 2025). Di pesantren, intervensi serupa juga muncul dalam konsep *self-love* islami, yakni strategi menumbuhkan penghargaan diri berlandaskan ajaran agama, yang terbukti membantu santri menjaga kesehatan mental dalam konteks kehidupan pesantren yang penuh dinamika (Safarina et al., 2024).

Selain aspek klinis dan psikologis, penelusuran terkait penguatan lembaga pesantren menunjukkan bahwa keberhasilan pendidikan mental spiritual santri juga sangat dipengaruhi oleh dukungan kelembagaan yang kuat, keterlibatan masyarakat, serta jaringan alumni (Syauqillah et al., 2023). Alumni pesantren yang terbentuk melalui tradisi

keagamaan yang kuat, umumnya menunjukkan sikap beragama yang konsisten dan perilaku religius yang stabil, menunjukkan bahwa nilai-nilai religius yang ditanamkan dapat memberi dampak jangka panjang bagi perkembangan kepribadian dan kesehatan mental (Supriyanto & Waseso, 2020).

Program-program pemberdayaan kesehatan mental di komunitas Muslimah, khususnya alumni pesantren, selama ini masih terbatas pada pendekatan konvensional seperti penyuluhan tatap muka, layanan konseling dasar, atau pelatihan singkat yang belum berkelanjutan. Padahal, banyak alumni pesantren menghadapi tantangan psikososial baru setelah kembali ke lingkungan masyarakat, mulai dari tuntutan peran domestik-sosial, tekanan ekonomi, hingga beban emosional yang tidak selalu dapat ditangani dengan pengetahuan keagamaan formal yang telah mereka peroleh. Literatur menunjukkan kurangnya model pemberdayaan yang memadukan *digital mental-health education* dengan praktik *self-healing Islami* yang sederhana, aman, dan mudah diakses oleh komunitas perempuan pesantren. Selain itu, belum ada laporan pengabdian masyarakat yang mengembangkan program berbasis platform edukasi digital non-klinis seperti Teman Pulihmu, yang secara sistematis dirancang untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, mendorong refleksi diri, serta memperkuat ketahanan spiritual Muslimah melalui journaling, dzikir terapeutik, dan teknik regulasi emosi berbasis nilai Islam. Artikel ini menawarkan kebaruan berupa model pemberdayaan yang integratif, berbasis digital, berorientasi komunitas, dan terfokus pada segmentasi spesifik: Muslimah alumni pesantren, yang selama ini kurang mendapatkan intervensi kesehatan mental berbasis bukti dan berlandaskan nilai Islami.

Berangkat dari rangkaian temuan tersebut, diperlukan sebuah kajian sistematis yang mengintegrasikan pendekatan religius, psikologis, dan pedagogis dalam konteks sekolah Islam dan pesantren. Pendekatan ini menjadi penting bukan hanya untuk memahami efektivitas intervensi berbasis nilai Islam, tetapi juga untuk merumuskan kerangka teoritis baru yang relevan bagi pengembangan layanan kesehatan mental yang lebih komprehensif dan kontekstual di lembaga pendidikan Islam.

## B. Metode Pengabdian

Pengabdian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif, yaitu pendekatan yang bertujuan memberikan gambaran objektif mengenai perubahan kondisi psikologis peserta sebelum dan sesudah mengikuti intervensi. Desain ini dipilih karena mampu menggambarkan fenomena empiris secara apa adanya tanpa melakukan manipulasi variabel sebagaimana dalam pengabdian yang bersifat eksperimen. Selain itu, metode ini relevan untuk melihat pola awal peningkatan pemahaman, penurunan stres, atau perubahan persepsi peserta dalam program yang bersifat edukatif dan berbasis penguatan psikologis (Alfatih, 2021; Kusumastuti et al., 2021).

Subjek pengabdian ini adalah Muslimah alumni pesantren berusia 18–30 tahun, yaitu kelompok yang secara psikososial berada dalam masa transisi penting menuju dunia kerja, pendidikan lanjut, dan kehidupan sosial yang lebih kompleks. Pengabdian sebelumnya menunjukkan bahwa alumni pesantren memiliki karakter religius yang kuat, namun tetap menghadapi tantangan adaptasi emosional dan sosial setelah lulus

(Syauqillah et al., 2023; Supriyanto & Waseso, 2020). Oleh karena itu, sasaran pengabdian ini difokuskan pada alumni pesantren perempuan di usia dewasa awal yang bersedia mengikuti program secara penuh dan mengisi instrumen pre-test maupun post-test. Adapun peserta yang sedang menjalani terapi psikiatri intensif atau tidak menyelesaikan rangkaian program dikeluarkan dari analisis pengabdian.

Nilai-nilai tauhid, akhlak, dan adab belajar yang menjadi karakter pendidikan pesantren juga menjadi fondasi penting dalam membentuk pola self-regulasi dan kesadaran diri (Shafwan & Zakariya, 2021; Hidayatulloh et al., 2024; Shafwan & Yaqin, 2023). Dengan demikian, kelompok ini merupakan target yang ideal untuk program edukasi digital dan pemberdayaan kesehatan mental berbasis nilai Islam.

Prosedur pengabdian dimulai dari tahapan pra-kegiatan berupa *needs assessment* untuk memetakan kebutuhan kesehatan mental dan pola permasalahan yang dialami alumni pesantren. Tahap ini dilakukan melalui observasi digital pada komunitas alumni, pengumpulan respons singkat terkait masalah stres dan kecemasan, serta *baseline assessment* untuk mengetahui kondisi awal peserta. Informasi tersebut digunakan untuk merancang program yang sesuai dengan konteks religius dan kebutuhan emosional peserta.

Selanjutnya, peneliti menyusun desain Program “Teman Pulihmu” sebagai bentuk intervensi berbasis edukasi digital dan praktik self-healing Islami. Program ini terdiri dari lima komponen utama: (1) edukasi kesehatan mental Muslimah yang menekankan konsep keseimbangan psikologis dan spiritual, (2) praktik self-healing Islami seperti dzikir, syukur, dan regulasi emosi berbasis nilai tauhid, (3) journaling healing reflektif untuk membantu penguatan insight diri, (4) SEFT sederhana sebagai teknik regulasi emosi yang mudah diterapkan dan sejalan dengan nilai spiritual (Yusuf, 2025), dan (5) afirmasi Islami untuk membangun kembali keyakinan positif melalui kalimat-kalimat tauhid. Kelima komponen ini disusun berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan peserta dan literatur mengenai pendekatan healing dalam komunitas Muslim.

Tahap pelaksanaan intervensi dilakukan secara edukasi digital selama tiga hari dengan total lima modul yang dikirimkan secara terstruktur. Peserta menerima materi dalam bentuk teks edukatif, panduan praktik, dan instruksi refleksi. Aktivitas yang dilakukan peserta meliputi dzikir dan syukur terarah, journaling healing berbasis refleksi kognitif, praktik SEFT *tapping*, dan afirmasi Islami yang diulang pada waktu-waktu tertentu. Model edukasi digital dipilih karena lebih mudah diakses oleh alumni pesantren yang kini telah menyebar di berbagai daerah, serta terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental generasi muda (Siregar et al., 2025).

Evaluasi dilakukan melalui pengukuran *pre-test* dan *post-test*, sehingga perubahan pemahaman dan tingkat stres awal dapat dilihat secara sederhana. Selain itu, peserta mengisi kuesioner persepsi kebermanfaatan program dan menuliskan refleksi pengalaman selama intervensi. Dua minggu setelah program berakhir, peneliti melakukan monitoring tambahan untuk melihat keberlanjutan praktik self-healing Islami yang telah diberikan serta dampaknya terhadap keseimbangan emosional peserta.

Instrumen yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi skala stres sederhana berbasis *Likert*, skala kesejahteraan psikologis yang diringkas untuk memudahkan respon

cepat, serta lembar refleksi peserta yang memuat catatan perubahan emosi, spiritualitas, dan insight diri. Kuesioner evaluasi program digunakan untuk mengetahui sejauh mana materi, penyajian, dan praktik yang diberikan relevan dengan kebutuhan peserta. Semua instrumen dirancang ringkas dan mudah diisi mengingat pengabdian ini berbasis edukasi digital dalam waktu terbatas.

Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif, termasuk perhitungan rata-rata, persentase, serta perbandingan skor pre- dan post-intervensi guna menggambarkan perubahan kondisi peserta selama program berlangsung (Alfatih, 2021). Selain itu, analisis naratif terhadap refleksi peserta digunakan untuk menggali tema-tema perubahan emosional dan pengalaman spiritual yang muncul, sehingga memberikan gambaran lebih kaya mengenai efektivitas program “Teman Pulihmu”.



Gambar 1. Partisipan dalam Kegiatan Edukasi Digital Teman Pulihmu



Gambar 2. Pelaksanaan Edukasi Teman Pulihmu pada Muslimah

## C. Hasil

### 1. Profil Responden

Responden pengabdian ini adalah Muslimah alumni pesantren berusia 18–30 tahun, dengan variasi latar pendidikan, pekerjaan, dan aktivitas pasca-kepesantrenan. Pada umumnya, peserta berada pada fase kehidupan dewasa awal yang ditandai oleh proses pencarian jati diri, transisi menuju kemandirian finansial, dan penyesuaian terhadap tuntutan sosial maupun religius. Fase ini sering dikaitkan dengan peningkatan kerentanan terhadap stres, tekanan emosi, dan kebingungan identitas (Arnett, 2015).

Berdasarkan pengisian identitas awal (*pre-test*), sebagian besar peserta menyampaikan bahwa mereka masih mempertahankan kebiasaan ibadah yang diperoleh dari pesantren, tetapi menghadapi perubahan lingkungan yang membuat sebagian nilai tersebut sulit dipraktikkan secara konsisten. Kondisi ini penting, karena menurut Aycan (2024), ketidaksinkronan antara identitas religius dan tuntutan kehidupan modern dapat memengaruhi stabilitas emosional perempuan Muslim dewasa awal.

### 2. Gambaran Kesehatan Mental Awal (*Baseline Assessment*)

Hasil *baseline assessment* memperlihatkan bahwa mayoritas peserta menunjukkan:

- a. tingkat stres ringan hingga sedang,
- b. indikasi kecemasan yang berkaitan dengan masa depan, karier, dan keluarga,
- c. fluktuasi emosi,
- d. ketegangan psikologis terkait hubungan sosial, dan
- e. dorongan untuk memperbaiki kedekatan spiritual dengan Allah SWT.

Sebagian responden juga menunjukkan gejala burnout spiritual, seperti merasa “jauh dari Allah,” hilangnya makna ibadah, atau rasa bersalah berlebihan ketika tidak bisa memenuhi standar religius tertentu. Fenomena ini umum terjadi pada perempuan muda yang mengalami transisi dari lingkungan religius (pesantren) ke dunia luar yang menuntut adaptasi cepat dan kompleks (Rohman & Suyadi, 2021).

Gambaran awal ini menunjukkan adanya kebutuhan nyata untuk intervensi edukasi mental-spiritual yang tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga menawarkan teknik penyembuhan diri yang aplikatif dan bernuansa Islami.

### 3. Respons Peserta Terhadap Program “Teman Pulihmu”

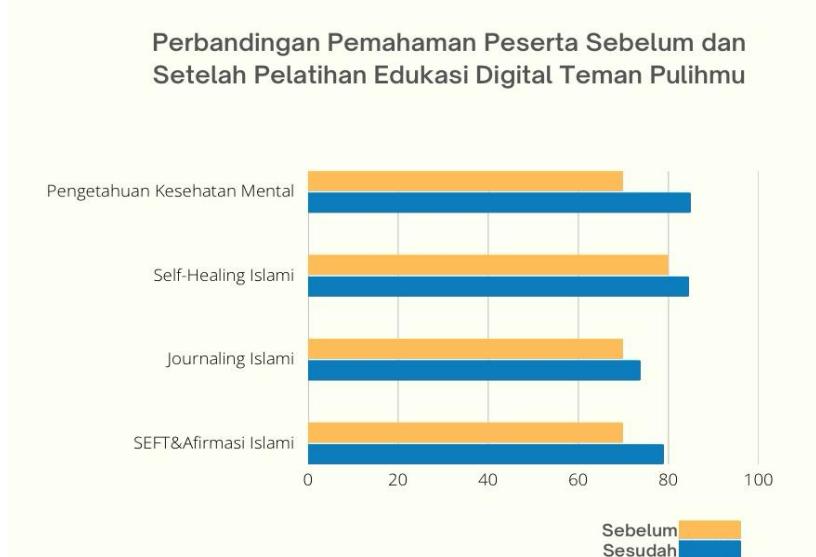
Setelah program tiga hari diberikan, sebagian besar peserta menunjukkan respons positif. Tren yang muncul dari respons kualitatif terbuka dan skor *post-test* menunjukkan:

- a. peningkatan pemahaman tentang kesehatan mental perspektif Islam,
- b. rasa lega setelah menuliskan isi hati melalui journaling healing,
- c. peningkatan *sense of calmness* setelah melakukan dzikir napas dan SEFT sederhana,

- d. meningkatnya kemampuan menyadari emosi (*emotional awareness*),
- e. munculnya kembali rasa percaya diri dan penghargaan diri melalui afirmasi Islami.

Peserta juga menyatakan bahwa format digital yang dikirimkan melalui pesan pribadi membuat materi terasa personal, aman, dan tidak menghakimi, sesuatu yang sangat dibutuhkan oleh alumni pesantren yang terbiasa dengan ruang-ruang dialog tertutup dan aman.

## D. Pembahasan



**Gambar 3. Perbandingan Pemahaman Peserta Sebelum dan Sesudah Pemberdayaan Edukasi Digital Teman Pulihmu**

Hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* pada program Teman Pulihmu menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada hampir seluruh aspek kompetensi yang dikembangkan. Empat aspek yang diukur: Pengetahuan Kesehatan Mental, *Self-Healing* Islami, *Journaling* Islami, serta *SEFT & Afirmasi* Islami, merupakan fondasi utama dalam membangun kapasitas pemulihan diri peserta berbasis pendekatan psikologi dan spiritual Islam. Secara umum, seluruh kategori mengalami peningkatan setelah peserta mengikuti intervensi, meskipun tingkat kenaikannya bervariasi. Hal ini menunjukkan bahwa program memberikan dampak positif dan relevan dengan kebutuhan peserta, khususnya dalam konteks penguatan kesehatan mental yang selaras dengan nilai-nilai Islami.

### 1. Pengetahuan Kesehatan Mental: Peningkatan dari 70→85

Aspek pertama, yaitu Pengetahuan Kesehatan Mental, mengalami peningkatan yang paling tinggi dibandingkan aspek lainnya. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 70 menunjukkan bahwa peserta memiliki pemahaman dasar yang cukup, namun belum komprehensif mengenai isu-isu kesehatan mental sebelum program dimulai. Setelah mengikuti program, nilai rata-rata meningkat menjadi 85, yang mencerminkan adanya penguatan pemahaman yang signifikan.

Peningkatan ini dapat dipahami karena modul Teman Pulihmu memberikan penekanan kuat pada edukasi mental health yang mudah dipahami, kontekstual dengan kehidupan santri/peserta, serta tidak bertentangan dengan nilai-nilai agama. Peserta mengenali konsep dasar seperti stres, kecemasan, mekanisme coping, batas sehat-batas tidak sehat, serta peran pikiran-perasaan-perilaku dalam keseharian mereka. Selain itu, pendekatan edukatif yang digunakan dalam program, seperti penyederhanaan konsep psikologi menjadi bahasa sehari-hari, penggunaan analogi Islami, dan penyampaian melalui cerita, mampu membuat peserta lebih mudah menerima materi.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya sekadar mendapatkan pengetahuan baru, melainkan juga memahami hubungan antara kesehatan mental dan spiritualitas. Islam memandang, pemeliharaan jiwa (*hifz al-nafs*) merupakan bagian dari *Maqāṣid al-Syarī‘ah* yang wajib dijaga. Dengan demikian, edukasi kesehatan mental yang diberikan resonan dengan prinsip keagamaan yang telah mereka pelajari, sehingga tingkat penerimaan semakin kuat.

## 2. Self-Healing Islami: Peningkatan dari 80→84.6

Pada aspek Self-Healing Islami, terjadi kenaikan dari 80 menjadi 84.6. Kenaikan ini memang tidak sebesar aspek pertama, tetapi tetap menunjukkan peningkatan kapasitas peserta dalam melakukan penyembuhan diri berbasis nilai-nilai keislaman. Nilai *pre-test* yang sudah relatif tinggi mengindikasikan bahwa peserta sebelumnya telah memiliki kesadaran dan kebiasaan dasar terkait *self-healing*, seperti berdoa, bermuhasabah, membaca Al-Qur'an, atau melakukan aktivitas religius yang memberikan ketenangan.

Kenaikan 4.6 poin mencerminkan bahwa program Teman Pulihmu berhasil memperkuat pemahaman sekaligus keterampilan peserta dalam melakukan *self-healing* secara lebih terstruktur dan terarah. Materi seperti teknik relaksasi nafas Islami, konsep tawakkal yang benar, tafsir sederhana mengenai ketenangan hati (*sakinah*), serta praktik dzikir sebagai *grounding technique* memberikan sudut pandang baru yang lebih aplikatif.

Peserta tidak hanya mengandalkan ritual ibadah yang sudah umum, tetapi juga memahami bagaimana ibadah tersebut bekerja secara psikologis untuk menenangkan sistem saraf, mengurangi stres, dan memulihkan regulasi emosi. Dengan demikian, *self-healing* tidak hanya dipahami sebagai konsep spiritual, tetapi juga sebagai mekanisme ilmiah yang dikaitkan dengan praktik Muslim sehari-hari.

## 3. Journaling Islami: Peningkatan dari 70→73.85

Aspek Journaling Islami mengalami peningkatan dari 70 menjadi 73.85. Kenaikan ini merupakan yang paling kecil di antara keempat aspek. Meskipun demikian, tetap menunjukkan efek positif, hanya saja tingkat perkembangan peserta dalam journaling lebih lambat dibandingkan aspek lain.

Beberapa faktor yang dapat menjelaskan kenaikan yang relatif kecil ini antara lain:

- a. Journaling merupakan kebiasaan yang membutuhkan latihan berulang, sehingga perubahan signifikan tidak selalu muncul dalam waktu singkat.
- b. Banyak peserta belum terbiasa menuangkan pikiran dan emosinya ke dalam tulisan.
- c. Ada kecenderungan merasa takut salah, takut mengekspresikan perasaan yang dianggap tabu, atau belum terbiasa melakukan refleksi mendalam.

Namun program tetap berhasil meningkatkan pemahaman mereka mengenai journaling sebagai sarana muhasabah modern. Pendekatan yang diberikan, seperti journaling berupa catatan syukur, catatan doa, hingga teknik identifikasi emosi melalui perspektif tauhid, memberi peserta alat baru untuk melihat diri secara lebih jujur dan sehat.

Kenaikan kecil ini juga menandakan bahwa journaling dapat menjadi area pengembangan lebih lanjut dalam program berikutnya. Dengan pendampingan tambahan atau latihan berkelanjutan, aspek ini berpotensi menunjukkan peningkatan yang jauh lebih besar.

#### 4. SEFT & Afirmasi Islami: Peningkatan dari 70 →79

Aspek keempat, SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan Afirmasi Islami, mengalami peningkatan dari 70 menjadi 79. Kenaikan sebesar 9 poin ini cukup signifikan dan menunjukkan bahwa peserta mampu memahami serta mempraktikkan dasar-dasar SEFT secara mandiri.

SEFT menggabungkan tapping dengan niat spiritual, penerimaan diri, serta afirmasi berbasis kalimat-kalimat tauhid. Teknik ini relatif mudah dilakukan dan tidak membutuhkan keterampilan teknis yang kompleks, sehingga peserta dapat menerapkannya dengan cepat. Program Teman Pulihmu juga biasanya memberikan contoh afirmasi Islami seperti:

- a. “Saya menerima diri saya sebagai hamba Allah yang sedang belajar.”
- b. “Allah membersamai saya dalam setiap kesulitan.”
- c. “Saya berharga dan Allah menciptakan saya dengan tujuan.”

Penguatan afirmasi ini berdampak pada peningkatan *self-esteem*, rasa kelayakan diri, serta kemampuan mengelola stres. Peningkatan dari pre ke post menunjukkan bahwa peserta mampu memahami konsep dasar SEFT dan mulai mengintegrasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Jika dianalisis secara menyeluruh, hasil evaluasi menunjukkan bahwa keempat aspek yang diukur dalam program Teman Pulihmu mengalami peningkatan dari *pre-test* ke *post-test*. Hal ini menandakan bahwa program memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan kemampuan peserta dalam bidang kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam. Peningkatan terjadi pada pengetahuan kesehatan mental, *self-healing* Islami, *journaling* Islami, serta SEFT & afirmasi Islami, meskipun besarnya peningkatan berbeda-beda pada setiap aspek.

Peningkatan terbesar terdapat pada aspek pengetahuan kesehatan mental, yang menunjukkan bahwa peserta menerima banyak wawasan baru yang sebelumnya belum mereka kuasai secara komprehensif. Edukasi yang diberikan melalui pendekatan

sederhana dan relevan membuat peserta lebih mudah memahami konsep kesehatan mental, sehingga skor peningkatannya menjadi yang tertinggi.

Di sisi lain, aspek SEFT dan afirmasi Islami juga mengalami peningkatan signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa teknik yang praktis dan berbasis spiritual seperti *tapping* dan afirmasi tauhid relatif cepat dipahami serta dapat langsung diterapkan oleh peserta. Sementara itu, *self-healing* Islami menunjukkan peningkatan yang lebih moderat karena sebagian besar peserta sudah memiliki pemahaman dasar sebelum program dimulai, sehingga kenaikan skor tidak setinggi aspek lainnya.

Pada aspek journaling Islami, peningkatan yang terjadi memang relatif lebih kecil dibandingkan aspek lain. Hal ini dapat dipahami karena kebiasaan menulis refleksi membutuhkan proses adaptasi yang lebih panjang. Banyak peserta mungkin masih dalam tahap awal belajar menuangkan pikiran dan perasaan secara tertulis, sehingga dampaknya belum terlihat secara optimal dalam evaluasi jangka pendek.

Secara keseluruhan, pola peningkatan di semua aspek menggambarkan bahwa intervensi yang diberikan dalam Teman Pulihmu berhasil memperkuat kapasitas peserta dari sisi kognitif, emosional, dan spiritual. Setiap aspek bergerak ke arah yang lebih positif, menunjukkan bahwa konsep pemulihan diri berbasis nilai tauhid dapat memberikan pengalaman belajar yang bermakna dan relevan bagi peserta.

## E. Kesimpulan

Program Pemberdayaan Kesehatan Mental Muslimah Alumni Pesantren melalui Edukasi Digital dan Self-Healing Islami menunjukkan bahwa pendekatan pemulihan yang dirancang selaras dengan nilai-nilai Islam mampu menjadi jembatan antara kebutuhan psikologis Muslimah dan prinsip-prinsip keagamaan yang mereka yakini. Keterlibatan peserta dalam rangkaian edukasi dan latihan *self-healing* memperlihatkan bahwa model pendampingan berbasis digital dapat diterima dengan baik, sekaligus efektif memperluas akses layanan psikososial bagi komunitas yang selama ini belum terjangkau pendampingan profesional secara rutin.

Program ini juga membuka ruang aman (*safe space*) bagi para alumni pesantren untuk mengenali emosi, memproses pengalaman hidup, dan membangun kembali kepercayaan diri dengan cara yang sejalan dengan spiritualitas mereka. Melalui integrasi nilai tawakal, syukur, muhasabah, dan praktik perawatan diri yang terstruktur, peserta menemukan cara-cara baru untuk merawat kesehatan mental tanpa merasa bertentangan dengan identitas keislaman mereka.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menegaskan pentingnya menghadirkan model layanan kesehatan mental yang peka budaya dan berbasis nilai. Edukasi digital dan self-healing Islami terbukti menjadi pendekatan yang adaptif, mudah diakses, dan relevan bagi komunitas Muslimah. Temuan ini menandai perlunya penguatan program serupa dalam skala yang lebih luas, serta membuka peluang kolaborasi lintas disiplin untuk memformulasikan model pendampingan kesehatan mental yang lebih komprehensif dan berkelanjutan di masa mendatang.

Ke depan, model Teman Pulihmu dapat dikembangkan lebih lanjut menjadi modul pendampingan berkelanjutan, program pengabdian masyarakat, atau jalur

pendampingan psikospiritual untuk komunitas Muslimah yang lebih luas. Program ini juga memiliki potensi untuk dikombinasikan dengan pendekatan terapi Islami lain, seperti *Prophetic Counselling*, *Qur'anic Therapy*, atau *CBT-Islamic hybrid*, sehingga memberikan dampak yang lebih komprehensif bagi kesehatan mental muslimah dewasa muda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfatih, A. (2021). Buku panduan praktis penelitian deskriptif kuantitatif.
- Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprapto, Y., Febriani, I., Saripah, E., Kuntoadi, G. B., & Akhriansyah, M. (2023). Kesehatan mental. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Auliya, N. P. D., & Setiyowati, N. (2024). Systematic literature review based on big data: Dukungan sosial dan psychological well-being pada remaja. *Psyche 165 Journal*, 134–139.
- Deprizon, D., Refika, R., Sahlan, S., Nursyam, U. R., Lestari, A., & Widyanthi, A. (2024). Peran edukasi digital Islami dalam menyikapi kesehatan mental (stres) mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI). *Mitra PGMI: Jurnal Kependidikan MI*, 10(1), 127–140.
- Hariy, S. (2023). Majelis KAFI dan self-healing Muslimah perkotaan (Doctoral dissertation). UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Hidayat, M., Mahendra, Y., Hidjriana, R. P., Mukhairoh, M., Fatchurrohman, A., Husen, M. S., Hardiansyah, T., Suhendar, T., & Andriansyah, T. (2024). Edukasi pencegahan judi online, NAPZA, dan tantangan kesehatan mental bagi Gen-Z. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(7), 2492–2496.
- Hidayatulloh, T., Hadi, A., & Shafwan, M. H. (2024). Penanaman nilai-nilai pendidikan karakter dalam Ta'lim al-Muta'allim karya Syekh Az-Zarnuji. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial (JMPIS)*, 5(3).
- Kusumastuti, A., Khoiron, A. M., & Achmad, T. A. (2021). Metode penelitian kuantitatif. Deepublish.
- Muslimah, M., Hartati, W., Saputri, I. D., Nisa, A. K., & Shobabiya, M. (2024). Peran bimbingan konseling Islam dalam menangani permasalahan kesehatan mental siswa SMA. *TAUJIH: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 13–29.
- Muslimah, S. (2020). Penerapan terapi dzikir dalam meningkatkan kesehatan mental pada santri di Pondok Modern Nurul Hidayah Pasiran Bantan Bengkalis (Doctoral dissertation). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Panggalo, I. S., Arta, S. K., Qarimah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Aini, K., Judijanto, L., & rekan penulis lainnya. (2024). Kesehatan mental. PT Sonpedia Publishing Indonesia.

Burhani, R. N., Sugandi, I. O., Rosyidah, H. A., & Shafwan, M. H. (2025). *Pemberdayaan kesehatan mental Muslimah alumni pesantren melalui edukasi digital dan self-healing Islami: Program pengabdian masyarakat Teman Pulihmu*

- Praditya, S., Humaira, H. F., Hendrawan, F. Y., & Nashori, F. (2025). Peranan religiositas Islam terhadap kesejahteraan psikologis: Sebuah pendekatan kajian literatur sistematis. *Psychopolitan: Jurnal Psikologi*, 9(1), 48–61.
- Safarina, N. A., Rahmadani, C. N., Lubis, R. D., Zahara, N., & Muslimah, M. (2024). Self-love: Strategi menjaga kesehatan mental pada santri Dayah Madinatuddinayah Jabal Nur Aceh Utara. *Jurnal Abdi Anjani*, 2(2), 175–179.
- Sarmini, A. P., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan mental health: Upaya untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 161–169.
- Shafwan, M. H., & Yaqin, N. (2023). Konsep pendidikan tauhid menurut Syeikh Abdurrahman bin Nâsir al-Sâ'di. *Studia Religia: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 7(1), 143–156.
- Shafwan, M. H., & Zakariya, D. M. (2021). Analisis model pendidikan tauhid di Pesantren al-Ikhlas Lamongan. *Tsaqafah*, 17(1), 141–162.
- Siregar, W. H., Zulfa, N., Syafrida, N., Izzati, N., Pratama, B., Al Hafish, A., Tri, D., & rekan penulis lainnya. (2025). Edukasi kesehatan mental remaja di era digital: “Baperan? Nggak masalah, asal sadar diri!”. *Bida: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 33–42.
- Supriyanto, S., & Waseso, H. P. (2020). Sikap dan perilaku beragama alumni Pondok Pesantren Madrasah Wathoniyah Islamiyah (PPMWI) Kebarongan Banyumas. *Al-Qalam*, 26(2), 245–254.
- Syauqillah, M., Zaironi, M., & Anggarini, I. F. (2023). Penguatan lembaga pesantren melalui pemberdayaan masyarakat, santri, dan alumni Pondok Pesantren Al-Khoirot Karangsuko Pagelaran Malang. *Evaluasi: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(2), 198–210.
- Yusuf, A. (2025). Self-healing sebagai upaya mengatasi self-harm perspektif Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab (Doctoral dissertation). IAIN Kediri.