

Penguatan Kesehatan Mental melalui Program "Komunitas Empati" di Lukmanulhakeem School Thailand

Surya Jatmika^{1*)}, Moch. Chairil Asmawan²⁾, Fiska Puspa Arinda³⁾,
Hanifah Tria Intan Jelita⁴⁾

^{1,2,4} Program Studi Pendidikan Akuntansi, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

³ Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah
Surakarta, Indonesia

Email: sj795@ums.ac.id^{1*}, mca122@ums.ac.id², fpa784@ums.ac.id³,
a210220031@student.ums.ac.id⁴

*Corresponding author: sj795@ums.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental adalah masalah utama yang perlu dihadapi menggunakan pendekatan holistik, di antaranya melalui pendekatan religius dan spiritual. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang kesehatan mental dalam perspektif Islam dan urgensi membangun komunitas empati di Sekolah Lukmanulhakeem, Yala, Thailand Selatan. Kegiatan pengabdian berupa seminar tatap muka satu hari, diikuti oleh 14 guru dan 10 siswi. Penyampaian materi menekankan bahwa ujian emosional sebagai bagian dari proses peningkatan keimanan, dengan dukungan empati sebagai faktor kunci pemulihan psikologis. Penyampaian materi juga diselingi lagu religi "Obat Hati" sebagai refleksi spiritual. Diskusi terbuka mengungkapkan tentang kebutuhan peserta untuk memiliki tempat yang aman untuk berbagi emosi. Hasil pengabdian menunjukkan 64% peserta memahami materi dengan baik dan 36% sangat baik, di sisi lain 36% menilai cara penyampaian sangat efektif dan menarik, dan 59% cukup efektif. Hambatan teknis seperti kurangnya media visual menjadi catatan untuk pelaksanaan pengabdian. Kegiatan ini tidak hanya berhasil memperkuat pemahaman peserta, tetapi juga mempererat hubungan internasional antara institusi pendidikan di Indonesia dengan komunitas pendidikan di Thailand. Pengabdian masyarakat ini merekomendasikan perlunya pembentukan sistem komunitas empati di sekolah Lukmanulhakeem dan institusi pendidikan lainnya. Pendekatan integratif antara psikologi dan nilai-nilai Islam dinilai efektif dalam membangun kesehatan mental yang berkelanjutan bagi pendidik dan peserta didik.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Komunitas Empati, Sekolah.

Abstract

Mental health is a major problem that needs to be addressed using holistic approach, including through religious and spiritual approaches. This community service aims to increase participants' understanding of mental health in an Islamic perspective and the urgency of building an empathetic community at Lukmanulhakeem School, Yala, Southern Thailand. The service activity was in the form of a one-day face-to-face seminar, attended by 14 teachers and 10 students. The presentation emphasized that emotional testing is part of the process of increasing faith, with the support of empathy as a key factor in psychological recovery. The delivery of material was also interspersed with the religious song "Obat Hati" as a spiritual reflection. The open discussion revealed the need for participants to have a safe place to share emotions. The results of the service

showed that 64% of the participants understood the material well, and 36% were very good, on the other hand, 36% rated the delivery method very effective and interesting, and 59% were quite effective. Technical obstacles such as the lack of visual media are a record for the implementation of service. This activity not only succeeded in strengthening the understanding of the participants, but also strengthened international relations between educational institutions in Indonesia and educational communities in Thailand. This community service recommends the need for the establishment of an empathetic community system in Lukmanulhakeem schools and other educational institutions. An integrative approach between psychology and Islamic values is considered effective in building sustainable mental health for educators and students.

Keywords: Mental Health, Empathy Community, Schools

DOI: <https://doi.org/10.31943/abdi.v7i2.278>

A. Pendahuluan

Fenomena bullying di kalangan anak-anak dan remaja telah menjadi perhatian global, termasuk komunitas Indonesia di luar negeri. Perilaku bullying atau perundungan juga menjadi perhatian khusus dalam Al-Quran pada QS. Al-Hujurat ayat 11, di mana Allah memperingatkan orang-orang beriman untuk tidak menghina atau merendahkan kelompok lain (Ilham, 2023). Bullying tidak hanya merugikan individu yang menjadi korban, tetapi juga menciptakan suasana ketidakamanan yang dapat mempengaruhi keseluruhan iklim sosial di komunitas. Korban bullying cenderung mengalami masalah kesehatan mental yang serius, seperti depresi, kecemasan, gangguan stres pascatrauma (Bhatia, 2023), dan bahkan sampai pada adanya pikiran bunuh diri pada korban (Kamilla, 2025; Nurhayati et al., 2025).

Menurut Ye et al., (2023) dan Anderson et al, (2022) bullying dapat berkontribusi pada perkembangan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan pada remaja. Kasus ini sangat mengkhawatirkan karena dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan akademis mereka (Luo et al., 2022). Beberapa penyebab kesehatan mental di Thailand disebabkan oleh (1) Remaja maupun dewasa muda di Thailand memiliki banyak harapan yang dibebankan oleh keluarga mereka. (2) Penyakit mental dianggap sebagai 'masalah pribadi yang remeh', dan mereka yang menderita penyakit mental dipandang rendah serta efek konsep 'Mai pen rai', yang menekankan untuk tidak membesar-besarkan masalah apa pun. (3) Perundungan siber dan pelecehan daring telah meningkat pesat sejak munculnya media sosial (Chung, 2023).

Sekolah Lukmanulhakeem adalah sekolah pendidikan Islam swasta yang terletak di Provinsi Yala, Thailand Selatan. Didirikan semula sebagai pusat pengajian Al-Qur'an untuk anak-anak tempatan, sekolah ini secara resmi beroperasi sebagai institusi pendidikan pada tahun 2004 dengan membuka tingkat Taman Kanak-Kanak (TK). Selama masa, sekolah ini berkembang pesat dengan menambahkan tingkat Sekolah Dasar (SD) pada tahun 2009 dan merancang pembukaan Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sekolah ini mengikuti model pendidikan Islam Terpadu, menyusun kurikulum nasional Thailand dengan pengetahuan agama Islam. Program andalannya adalah "Program Tahfiz Sains", dimana anak tidak hanya belajar ilmu pengetahuan umum namun juga menghafal Al-Qur'an.

Sekolah Lukmanulhakeem memiliki hubungan erat dengan organisasi Muhammadiyah melalui sejumlah macam kerja sama dan kolaborasi. Di tengah interaksi sosial yang dinamis, terdapat sejumlah masalah yang dihadapi, termasuk isu bullying dan kesehatan mental. Di sisi lain, kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental di Thailand masih terbatas. Banyak individu tidak menyadari bahwa bullying dapat berdampak pada kesehatan mental mereka, dan mereka merasa kesulitan untuk mencari dukungan ketika menghadapi masalah tersebut. Di kalangan sebagian umat Muslim, terdapat anggapan bahwa seorang Muslim yang beriman tidak akan mengalami depresi. Sebagian orang bahkan menganggap depresi sebagai tanda lemahnya iman. Pandangan semacam ini tidak tepat karena tidak memiliki dasar argumen yang kuat (Ilham, 2023). Layanan kesehatan mental yang ada di lingkungan sekitar juga seringkali kurang memadai, sehingga individu yang membutuhkan bantuan tidak mendapatkan dukungan yang tepat (Munira et al., 2023; Lakshmana et al., 2022).

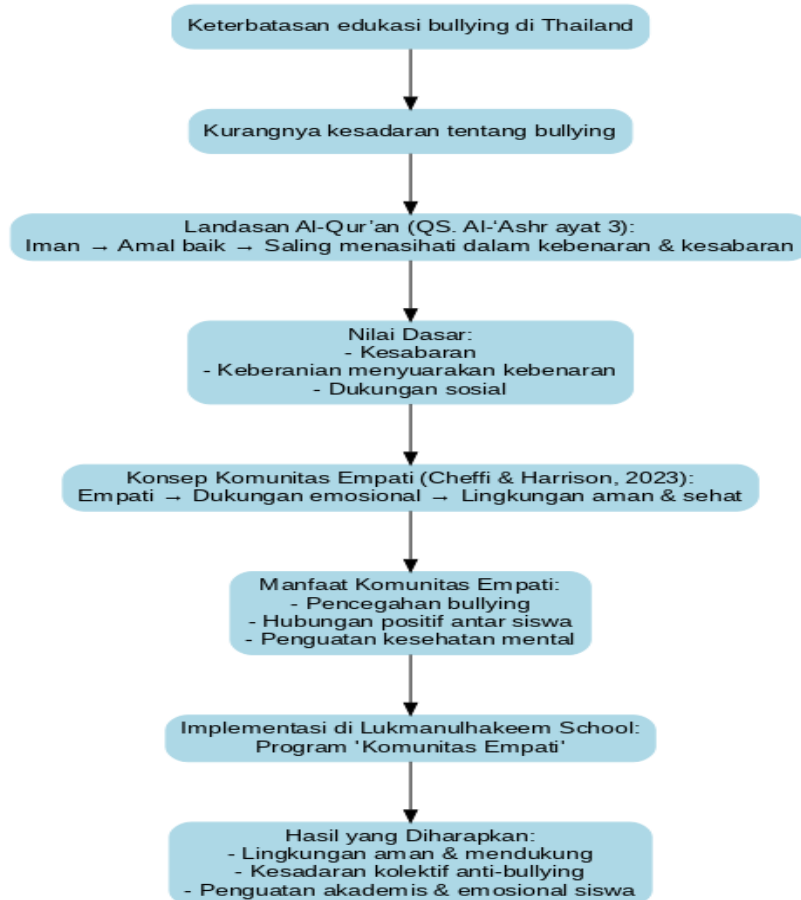
Keterbatasan program edukasi tentang bullying di Thailand memperburuk kurangnya kesadaran tersebut. Dalam surat Al-'Ashr ayat 3 menegaskan bahwa keberhasilan dalam mengatasi bullying berasal dari iman dan amal yang baik. Masyarakat yang dibangun atas dasar iman dan kebaikan adalah masyarakat yang mampu saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran. Hal tersebut menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara membangun kebaikan dan bersikap sabar dalam menghadapi tantangan. Al-Quran memberikan dasar moral

yang kuat untuk menghadapi bullying, dengan kesabaran, keberanian untuk menyuarakan kebenaran, dan dukungan antarindividu dalam masyarakat sebagai kunci keberhasilan mengatasi dampak negatif dari bullying (Ilham, 2023).

Komunitas Empati adalah kelompok sosial yang didasarkan pada nilai-nilai empati, saling mendukung, dan peduli satu sama lain, dengan tujuan mencegah bullying dan memperkuat kesehatan mental anggota (Cheffi & Harrison, 2023). Dalam komunitas ini, empati menjadi landasan utama yang menggerakkan anggotanya untuk mendengarkan, memahami, dan merespons kebutuhan emosional satu sama lain. Komunitas ini dirancang untuk menciptakan lingkungan yang aman dan bebas dari tindakan agresi atau intimidasi.

Sebagai upaya pencegahan bullying, komunitas empati berfokus pada penanaman sikap empatik dan toleran yang membangun hubungan positif di antara anggotanya. Anggota komunitas diajarkan untuk melihat dari perspektif orang lain dan memberikan dukungan emosional yang sesuai. Hal ini membantu mencegah perilaku yang merugikan dan menciptakan interaksi yang sehat, di mana perbedaan dihargai dan konflik dapat diselesaikan secara konstruktif. Selain itu, komunitas empati berfungsi sebagai pendukung kesehatan mental bagi para anggotanya. Melalui hubungan yang mendalam dan penuh kepercayaan, setiap anggota merasa didengar dan dipahami, sehingga terbantu dalam mengelola stres dan tekanan emosional.

Menyadari pentingnya isu ini, pengabdian kepada masyarakat melalui program "Komunitas Empati" dapat sebagai solusi yang bertujuan untuk mencegah bullying dan memperkuat kesehatan mental pada sekolah *Lukmanulhakeem* Thailand. Program ini diharapkan mampu membangun jejaring dukungan di antara anggota komunitas, sehingga mereka dapat saling mendukung dan memperkuat satu sama lain dalam menghadapi tantangan yang ada. Berikut pada Gambar 1 tentang *flowchart*, menunjukkan gambaran ringkas alur pentingnya kegiatan pengabdian komunitas empati untuk dilakukan di sekolah *Lukmanulhakeem* Thailand.

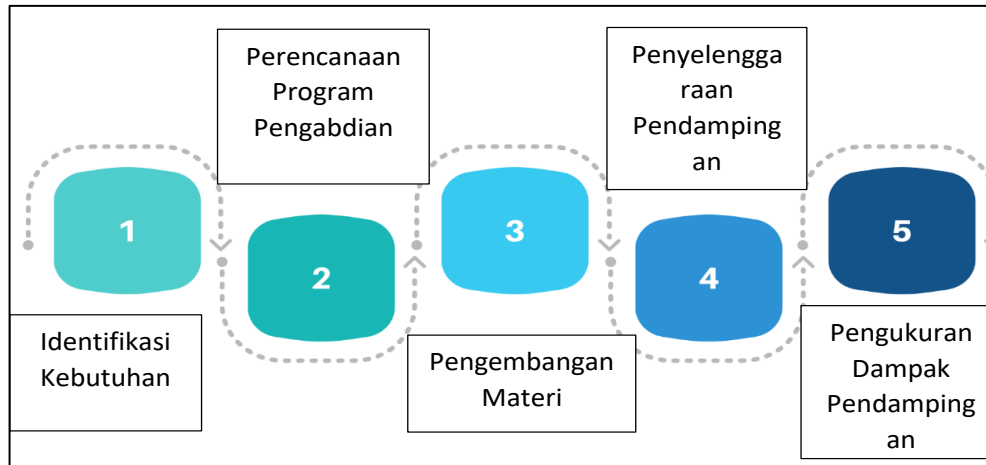


Gambar 1. Alur Pentingnya Pengabdian Komunitas Empati di Lukmanulhakeem School Thailand

Program "Komunitas Empati" diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung bagi semua individu, sehingga mereka dapat berkembang secara optimal baik dalam aspek akademis maupun emosional (Keet, 2023). Melalui pendekatan kolaboratif ini, diharapkan dapat terwujud kesadaran bersama tentang pentingnya pencegahan bullying dan penguatan kesehatan mental, serta terciptanya komunitas yang lebih harmonis dan berdaya saing.

B. Metode

Metode pelaksanaan pengabdian ini dirancang secara sistematis mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh sekolah Lukmanulhakeem di Thailand, yaitu rendahnya kesadaran kesehatan mental dan kurangnya program edukasi tentang kesehatan mental. Berikut merupakan garis besar metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program "Komunitas Empati" tercantum pada gambar 2.



Gambar 2. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Sesuai alur pada Gambar 2., kegiatan pengabdian diawali dengan kegiatan identifikasi kebutuhan dilakukan dengan melakukan wawancara kepada pengelola sekolah Lukmanulhakeem Thailand dan juga studi literatur tentang kasus bullying maupun kesehatan mental di Thailand untuk mengidentifikasi kasus-kasus bullying yang pernah terjadi, tantangan kesehatan mental, dan kebutuhan terkait. Hasil studi ini menjadi landasan bagi tim pengabdian dalam menentukan fokus kegiatan sosialisasi tentang pencegahan bullying dan penguatan kesehatan mental berbasis “komunitas empati” secara tatap muka langsung. Tim memutuskan untuk memilih topik pengabdian yang terkait dengan "pencegahan bullying dan penguatan kesehatan mental berbasis “komunitas empati” dengan mempertimbangkan latar belakang kepakaran tim yang lebih cenderung kepada bidang pendidikan dan psikologi.

Tahap perencanaan program ini terdiri dari perencanaan program, koordinasi dengan mitra, koordinasi jadwal, peninjauan lokasi serta persiapan administratif. Pertama tim pengabdian membuat perencanaan kegiatan atau program yang akan dilaksanakan pada saat kegiatan pengabdian dan menentukan metode yang sesuai dengan karakteristik komunitas Indonesia di Thailand, seperti seminar/penyuluhan interaktif dan sesi diskusi. Kemudian tim, mengkoordinasikan kegiatan dan jadwal kegiatan kepada mitra. Kedua, sebelum memulai kegiatan pengabdian masyarakat di Thailand, tim pengabdian melakukan survei lokasi secara langsung untuk mengevaluasi kondisi fisik lapangan dan memastikan kesiapan mitra. Mitra sekolah Lukmanulhakeem berperan dalam

menyediakan konsumsi, sosialisasi kegiatan, mengumpulkan peserta kegiatan, dan penyediaan tempat kegiatan pengabdian.

Tahap pengembangan materi, tim pengabdian yang terdiri dari pakar pendidikan dan konselor psikologi, membuat bersama materi pendampingan yang mencakup perilaku bullying atau perundungan dalam Al-Quran, cara menghadapi bullying dari sudut pandang Islam, kesehatan mental dalam sudut pandang Islam, cara menjaga kesehatan mental dalam Islam, dan pembentukan “komunitas empati” sebagai solusi mencegah bullying serta penguatan mental. Materi-materi tersebut juga mempertimbangkan kesesuaian materi dengan berbagai latar belakang budaya, sosial, dan bahasa yang menjadi keseharian dari para warga Indonesia di Thailand.

Kegiatan pendampingan mengombinasikan kegiatan tatap muka secara luar jaringan (luring) bersifat penyuluhan selama 1 hari. Penyuluhan tatap muka dengan model seminar terbuka tentang pentingnya mencegah bullying dan penguatan kesehatan mental dalam Perspektif Islam serta "Komunitas Empati" sebagai upaya pencegahan bullying dan penguatan kesehatan mental. Kegiatan dimulai dengan pemaparan materi dan diakhiri dengan kegiatan diskusi dan tanya jawab antara peserta pengabdian dengan pemateri. Pada saat menjelang ditutup kegiatan pengabdian maka dilakukan kegiatan evaluasi pelaksanaan pendampingan dengan menyebarkan lembar angket pada peserta untuk memberikan umpan balik bagi penyelenggaraan pendampingan oleh tim pendamping.

Pada tahap pengukuran dampak pendampingan, Tim pengabdian menyebarkan kuesioner evaluasi pelaksanaan pendampingan “komunitas empati” untuk mengukur pemahaman dan memberikan umpan balik bagi tim pengabdian sebagai bahan acuan perbaikan dan meningkatkan kualitas program pendampingan di masa mendatang. Pertanyaan yang terdapat pada kuesioner evaluasi kegiatan pendampingan meliputi pertanyaan umum terkait pemahaman materi pendampingan, serta pertanyaan tentang efektivitas dan daya tarik penyampaian materi.

C. Hasil dan Pembahasan

Kesehatan mental merupakan isu krusial yang tidak hanya menjadi perhatian kalangan medis dan psikolog, tetapi juga para pendidik dan tokoh agama. Dalam era modern yang penuh tekanan dan tantangan, kesehatan mental menjadi aspek penting dalam menjaga kualitas hidup, terutama bagi pendidik dan peserta didik. Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan holistik, termasuk pendekatan religius dan spiritual, untuk membantu individu dalam menjaga kesejahteraan mentalnya.

Sebagai bentuk kontribusi nyata dalam upaya peningkatan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental, Tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari akademisi dan praktisi pendidikan serta psikologi mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat bertema "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam dan Pentingnya Komunitas Empati". Kegiatan ini dilaksanakan di *Lukmanulhakeem School Thailand*, sebuah institusi pendidikan Islam yang berada di Provinsi Yala, Thailand Selatan.

Kegiatan pengabdian telah dilaksanakan pada hari Minggu sampai Kamis, tanggal 23-27 Februari 2025 meliputi kegiatan survei tempat pengabdian, koordinasi secara tatap muka dengan *Lukmanulhakeem School* dan persiapan ruang tempat pengabdian dilaksanakan. Pada hari Senin, tanggal 24 Februari 2025 bertempat di Aula Kiroati *Lukmanulhakeem School Thailand*, kegiatan utama pengabdian berupa kegiatan tatap muka bersifat seminar/penyuluhan selama 1 hari. Format kegiatan yang dipilih adalah tatap muka secara langsung (luring) dalam bentuk seminar atau penyuluhan selama satu hari penuh.



Gambar 3. Peserta Guru-guru dan Siswi-siswi Lukmanulhakeem School Thailand

Pada Gambar 3, menunjukkan suasana dan kondisi tempat pengabdian saat di Aula Kiroati *Lukmanulhakeem School*, Thailand. Kegiatan pengabdian masyarakat dihadiri 24 guru-guru dan siswi-siswi *Lukmanulhakeem School* Thailand. Pelaksanaan kegiatan dimulai sejak pagi hari dengan sambutan dari pihak sekolah dan tim pengabdian. Selanjutnya, kegiatan inti dimulai dengan penyampaian materi utama oleh tim narasumber, yang terdiri dari Surya Jatmika, M.Pd. dengan dibantu mahasiswa Hanifah Tria Intan Jelita. Dokumentasi kegiatan penyampaian materi dapat dilihat pada Gambar 4 berikut.



Gambar 4. Penyampaian Materi tentang Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam dan Pentingnya Komunitas Empati

Pada Gambar 4., memperlihatkan kegiatan penyampaian materi oleh narasumber yang mengangkat pentingnya memahami kesehatan mental dalam perspektif Islam, mulai dari hakikat ujian emosional hingga pentingnya komunitas empati dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu. Dalam materi tersebut dijelaskan bahwa Islam memandang kehidupan dunia sebagai tempat ujian, sebagaimana termaktub dalam QS. Al-Mulk ayat 2 dan QS. Al-An'am ayat 165. Ujian emosional seperti kesedihan, stres, dan kecemasan bukanlah bentuk kelemahan, tetapi bagian dari proses peningkatan keimanan dan kualitas diri. Bahkan Rasulullah SAW sendiri pernah mengalami masa-masa sulit seperti tahun kesedihan dan wafatnya putra beliau, Ibrahim, namun tetap menunjukkan keteladanan dalam mengelola emosi dengan pendekatan spiritual. Selama masa-masa susah, spiritualitas memberikan makna, dan harapan serta kekuatan kepada individu membantu orang beradaptasi dengan trauma maupun masalah psikososial (Amira et al., 2025).

Para peserta diajak untuk melihat bahwa kesehatan mental bukan sesuatu yang tabu atau memalukan untuk dibahas, melainkan hal yang penting dan perlu mendapatkan perhatian. Pemaparan materi dilanjutkan dengan pengenalan terhadap konsep “Komunitas Empati”, yaitu lingkungan sosial yang dibangun atas dasar saling pengertian, penerimaan, dan kepedulian. Empati telah terbukti berkorelasi positif dengan penerimaan sosial siswa berkebutuhan khusus di kelas inklusif (Sandra & Zuhroh, 2021). Dalam komunitas semacam ini, individu yang mengalami tekanan emosional akan merasa didengar, tidak dihakimi, dan memperoleh dukungan yang dibutuhkan untuk pulih. Empati semakin diakui oleh guru dan siswa sebagai faktor yang penting bagi proses pembelajaran yang sukses dan pengembangan kompetensi afektif ini, dengan keterampilan empati yang ditingkatkan, individu dapat mengembangkan keterampilan hidup yang penting dalam membentuk sikap prososial dan membantu menciptakan lingkungan sekolah yang lebih mendukung dan inklusif (Aulia et al., 2024). Komunitas empati juga mendorong terbentuknya interaksi yang sehat, terbuka, dan penuh kasih sayang antarsesama, baik antara guru dengan siswa, maupun antar siswa itu sendiri (Khanpour et al., 2017; Bove, 2019). Sesi ini menjadi sangat penting mengingat beberapa peserta yang mengungkapkan belum adanya ruang aman untuk mengekspresikan perasaan di lingkungan sekolah.

Di tengah penyampaian materi, kegiatan diselingi dengan sesi menyanyikan lagu religi “Obat Hati” versi Opick. Lagu ini dipilih karena memiliki pesan spiritual yang kuat tentang penyembuhan jiwa melalui pendekatan Islam, seperti memperbanyak dzikir, berdoa, serta mendekatkan diri kepada Allah. Berbagai praktik Islam seperti salat, membaca Al-Quran, dan pertemuan komunitas keagamaan membantu mengelola masalah kesehatan mental (Puspita, 2022). Seluruh peserta mengikuti sesi ini dengan penuh khidmat. Lagu “Obat Hati” berfungsi sebagai sarana reflektif yang memperkuat pemahaman bahwa penyembuhan mental tidak hanya bisa dicapai melalui pendekatan medis atau psikologis, tetapi juga melalui penguatan spiritualitas. Musik keagamaan mampu memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan mental, khususnya di kalangan pelajar (Jannah, 2023). Terapi musik, khususnya melalui lagu-lagu religi, terbukti sukses dalam menurunkan kecemasan dan memperbaiki relaksasi

(Zahrani et al., 2024). Melalui lantunan lirik yang sarat makna, para peserta seolah diingatkan kembali bahwa pertolongan Allah selalu tersedia bagi hamba-Nya yang sedang berjuang menghadapi ujian hidup.

Setelah sesi lagu, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi terbuka. Peserta diberi ruang untuk menyampaikan pengalaman, pertanyaan, dan harapan mereka terkait isu kesehatan mental.



Gambar 5. Sesi Diskusi dengan Guru dan Siswi Lukmanulhakeem School Thailand

Pada Gambar 5., menunjukkan suasana sesi diskusi interaktif bersama guru dan siswi *Lukmanulhakeem School Thailand*. Perwakilan guru dan siswa menyampaikan pertanyaan dan harapan terkait komunitas empati, serta permasalahan kesehatan mental yang ada di sekolah. Kegiatan diskusi berjalan dengan sangat hangat, terbuka, dan penuh empati. Narasumber merespons dengan memberikan saran praktis bagaimana guru dapat menjadi figur suportif bagi siswinya, serta bagaimana siswi bisa membangun daya tahan diri melalui ibadah, dzikir, serta berbagi cerita dengan orang-orang yang dipercaya.

Selain itu, tim pengabdian diberikan contoh konkret bagaimana membentuk komunitas empati di sekolah. Misalnya, dengan menyediakan waktu refleksi bersama, membentuk kelompok kecil diskusi rutin, atau memiliki guru pembimbing yang secara khusus menangani isu kesejahteraan emosional siswa. Tim pengabdian juga memberikan gambaran bagaimana komunitas empati bisa berfungsi sebagai sistem deteksi dini terhadap siswa yang mengalami tekanan mental sehingga intervensi bisa dilakukan lebih awal sebelum kondisi memburuk. Para guru menyambut baik ide ini dan mengungkapkan keinginan mereka untuk

mulai menerapkannya di lingkungan sekolah, meskipun masih terbatas pada skala kecil.

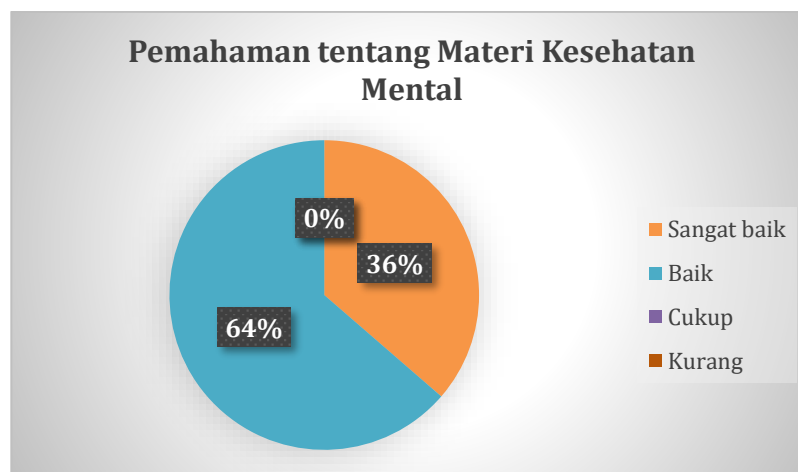
Kegiatan ditutup dengan sesi evaluasi dan refleksi akhir. Gambaran sesi pengerjaan evaluasi dan refleksi dapat dilihat pada dokumentasi sebagai berikut.



Gambar 6. Pengerjaan Lembar Evaluasi Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

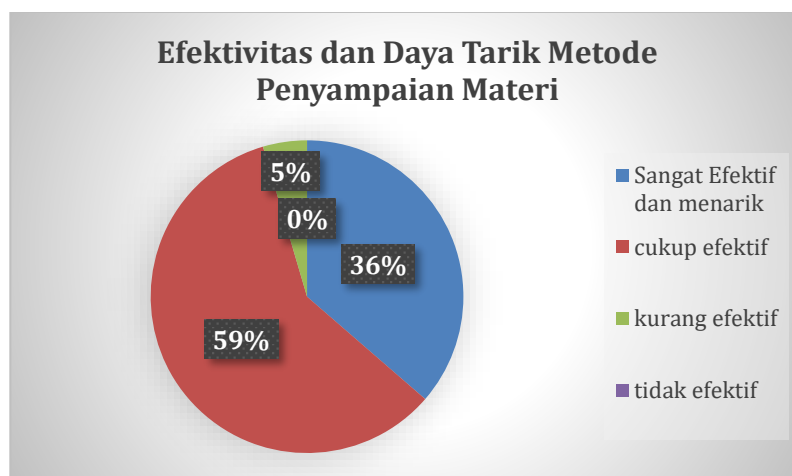
Pada Gambar 6., menampilkan peserta yang sedang mengisi lembar evaluasi sebagai bagian dari tahapan akhir kegiatan pengabdian masyarakat. Pengisian evaluasi dilakukan untuk memperoleh umpan balik terkait materi, metode, dan manfaat kegiatan, sehingga hasilnya dapat menjadi dasar perbaikan dan pengembangan program serupa di masa mendatang. Secara umum, para peserta menyampaikan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat, membuka wawasan, dan membuat mereka merasa lebih ringan secara emosional. Salah satu guru bahkan mengatakan bahwa selama ini mereka merasa “sendiri” dalam menghadapi tantangan mendidik siswa, namun dengan adanya sesi ini mereka merasa lebih kuat karena ternyata banyak yang memiliki keresahan yang sama.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dari perspektif Islam dan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya membangun komunitas empati di lingkungan sekolah. Berikut gambar diagram hasil respon peserta tentang pemahaman kesehatan mental berikut.



Gambar 7. Diagram Hasil Respon Peserta Tentang Pemahaman Materi Kesehatan Mental

Gambar 7 memperlihatkan persentase indikator keberhasilan kegiatan, yang ditunjukkan melalui peningkatan pemahaman peserta tentang kesehatan mental. Sebanyak 64% peserta berada pada kategori baik, sedangkan 36% peserta berada pada kategori sangat baik.



Gambar 8. Diagram Hasil Respon Peserta Tentang Efektivitas dan Daya Tarik Metode Penyampaian Materi Pengabdian

Gambar 8 menunjukkan indikator keberhasilan lain, yaitu efektivitas dan daya tarik metode penyampaian materi pengabdian. Sebanyak 36% peserta menilai penyampaian materi sangat efektif dan menarik, sedangkan 59% peserta menilai cukup efektif. Berdasarkan analisis tentang respon peserta ini, maka tim pengabdian merefleksi bahwa penyebab jawaban tersebut karena pada saat pelaksanaan di aula kirooati tidak tersedia media visual seperti LCD proyektor

untuk memperjelas pemaparan materi sehingga banyak yang menjawab cukup efektif. Secara keseluruhan materi, dalam pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan baik.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga menjadi wadah penguatan hubungan internasional antara akademisi Indonesia dengan komunitas pendidikan di Thailand, khususnya dalam bidang pengembangan sumber daya manusia dan pendidikan karakter. Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini, tim pengabdian merekomendasikan agar pihak sekolah membentuk tim kecil untuk membangun sistem komunitas empati di internal sekolah, yang dimulai dari pelatihan bagi guru dan pembentukan forum siswi. Di sisi lain, kegiatan semacam ini perlu direplikasi pada sekolah-sekolah lain, sebagai bentuk nyata dari upaya pencegahan gangguan mental sejak dini melalui pendekatan yang sesuai dengan budaya dan nilai-nilai lokal. Pendekatan integratif antara psikologi modern dan nilai-nilai Islam terbukti mampu menjembatani kebutuhan spiritual dan emosional peserta didik serta tenaga pendidik.

Dengan kegiatan ini, diharapkan semakin banyak komunitas pendidikan yang memiliki pemahaman dan kepedulian terhadap isu kesehatan mental. Ketika setiap individu merasa didengar, dipahami, dan diberi ruang untuk tumbuh, maka akan tercipta lingkungan belajar yang sehat, produktif, dan penuh kasih sayang. Hal inilah yang menjadi landasan penting dalam membangun generasi muslim yang kuat secara intelektual, emosional, dan spiritual di masa mendatang.

D. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam dan Pentingnya Komunitas Empati” yang dilaksanakan di Lukmanulhakeem School, Thailand, telah berhasil memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman guru dan siswi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dengan pendekatan religius dan spiritual. Materi yang disampaikan menekankan bahwa tekanan emosional bukanlah tanda kelemahan, melainkan bagian dari ujian kehidupan yang dapat dikelola melalui pendekatan spiritual Islam dan dukungan komunitas empati.

Melalui penyampaian materi, sesi reflektif dengan lagu religi, serta diskusi terbuka, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman dan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental dan keberadaan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan. Indikator keberhasilan dapat dilihat dari meningkatnya pemahaman peserta tentang kesehatan mental 64% peserta dalam kategori baik, 36% peserta dalam kategori sangat baik, dan mayoritas menganggap metode penyampaian cukup hingga sangat efektif, meskipun terdapat kendala teknis seperti ketiadaan media visual.

Kegiatan ini juga berhasil membangun hubungan kolaboratif antara akademisi Indonesia dan komunitas pendidikan Thailand, serta membuka peluang pengembangan lebih lanjut dalam bentuk pelatihan guru dan pembentukan sistem komunitas empati di sekolah. Diharapkan kegiatan serupa dapat direplikasi di berbagai institusi pendidikan lain untuk mendukung pencegahan gangguan mental sejak dini dengan pendekatan yang relevan dengan konteks budaya dan nilai keagamaan setempat.

E. Ucapan Terimakasih

Tim PkM mengucapkan terimakasih kepada pihak yang terlibat dalam kegiatan ini. Kegiatan ini didanai oleh Program Pengabdian Kepada Masyarakat Kemitraan Internasional (PkM-KI) LPMPP Universitas Muhammadiyah Surakarta dan Mitra kami Lukmanulhakeem School Thailand yang mendukung penuh kegiatan ini. Kami berharap kegiatan ini dapat memberikan kebermanfaatan untuk kedepannya.

Daftar Pustaka

- Amira, I., Hendrawati, H., Maulana, I., & Rafi, R. M. (2025). Hubungan Kebutuhan Spiritual dengan Kecemasan Pada Lansia di Kelurahan Lebakjaya Garut. *Malahayati Nursing Journal*, 7(3), 1088-1098.
- Anderson, J.R., Mayes, T.L., Fuller, A.K., Hughes, J.L., Minhajuddin, A., & Trivedi, M. (2022). Experiencing Bullying's Impact on Adolescent Depression and Anxiety: Mediating Role of Adolescent Resilience. *Journal of Affective Disorders*, 310, 477-483. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.003>
- Aulia, L. R., Kholisoh, N., Rahma, V. Z., Rostika, D., & Sudarmansyah, R. (2024). Pentingnya Pendidikan Empati Untuk Mengurangi Kasus Bullying di Sekolah Dasar. *Morfologi: Jurnal Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra Dan*

- Budaya*, 2(1), 71-79.
- Bhatia, R. (2023). The Impact of Bullying in Childhood and Adolescence. *Current Opinion in Psychiatry*, 36(6), 461–465. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000900>.
- Bove, L. L. (2019). Empathy for Service: Benefits, Unintended Consequences, and Future Research Agenda. *Journal of Services Marketing*, 33(1), 31-43.
- Cheffi, A. & Harrison, S. (2023). *Community-Based Mental Health (CBMH) Training Guide*. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen. <https://pscentre.org/resource/community-based-mental-health-a-training-guide-for-community-providers/>
- Chung, E. (2023). *Bagaimana Keadaan Kesehatan Mental di Thailand?* Diakses dari https://www-pacificprime-co-th.translate.google/blog/state-of-mental-health-in-thailand/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc.
- Ilham. (2023). *Istilah-istilah yang Dipakai Al-Quran untuk Bullying atau Perundungan*. Muhammadiyah.or.id, Yogyakarta. <https://muhammadiyah.or.id/2023/11/istilah-istilah-yang-dipakai-al-quran-untuk-bullying-atau-perundungan/>.
- Jannah, A. C. R. (2023). Peran Musik Religi Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa. *At-Taujih; Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 83-95.
- Kamilla, R. S. (2025). Dampak Bullying Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Siswa: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 1373-1376.
- Keet, R. (2023). Community-based Mental Health Care. *Research Handbook on Society and Mental Health*, 482–493. <https://doi.org/10.4337/9781800378483.00032>
- Khanpour, H., Caragea, C., & Biyani, P. (2017). Identifying Empathetic Messages in Online Health Communities. *Proceedings of the Eighth International Joint Conference on Natural Language Processing* (Volume 2), 246-251.
- Lakshmana, G., Sangeetha, V., & Pandey, V. (2022). Community Perception of Accessibility and Barriers to Utilizing Mental Health Services. *Journal of Education and Health Promotion*, 11. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_342_21.
- Luo, X., Zheng, R., Xiao, P., Xie, X., Liu, Q., Zhu, K., Wu, X., Xiang, Z., & Song, R. (2022). Relationship Between School Bullying and Mental Health Status of Adolescent Students in China: A nationwide cross-sectional study. *Asian Journal of Psychiatry*, 70, 103043. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2022.103043>.
- Munira, L., Liamputtong, P., & Viwattanakulvanid, P. (2023). Barriers and Facilitators to Access Mental Health Services Among People with Mental Disorders in Indonesia: A Qualitative Study. *Belitung Nursing Journal*, 9(2), 110–117. <https://doi.org/10.33546/bnj.2521>.
- Nurhayati, N., Lubis, P. F., Hafizh, A. A., & Khair, A. F. A. (2025). Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Sekolah. *QISTINA: Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 4(1), 659-663.
- Puspita, S. D. (2022). Kesehatan Mental dan Penanganan Gangguannya Secara Islami di Masa Kini. *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 12(1), 1-8.
- Sandra, O. N., & Zuhroh, L. (2021). Empati Dan Penerimaan Sosial Siswa

- Reguler Terhadap Siswa ABK. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 57–66. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i1.557>.
- Ye, Z., Wu, D., He, X., Ma, Q., Peng, J., Mao, G., Feng, L., & Tong, Y. (2023). Meta-Analysis of The Relationship Between Bullying and Depressive Symptoms in Children and Adolescents. *BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04681-4>.
- Zahrani, T. M. Z., Nihayah, U., & Algifahmy, A. F. (2024). Upaya Menumbuhkan Kesehatan Mental Melalui Music Therapy Dalam Mengatasi Kecemasan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1884-1892.