

## Dakwah and Counseling in Dealing with Mental Health Issues in Indonesia

Reizki Maharani, Yasril Yazid<sup>2</sup>, Rafdeadi<sup>3</sup>, Azwar<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
Email: reizkimaharani@gmail.com

**Abstract:** *Mental health is an issue that is receiving more attention in Indonesia, especially amidst rapid social and cultural changes. This research explores the role of religious preaching (dakwah) and counseling in addressing societal mental health problems. The method used in this research is literature study. The authors gather and analyze various relevant sources, including journal articles, books, and reports from related institutions. The main findings of this research show that dakwah can be an effective tool in increasing awareness and understanding of mental health among the public while counseling based on religious values can provide the emotional and spiritual support needed by individuals experiencing mental health problems. The implications of this research emphasize the importance of collaboration between mental health practitioners and religious leaders to create a holistic approach to addressing mental health issues in Indonesia.*

**Keywords:** *Dakwah; Counseling; Mental Health; Indonesia*

**Abstrak:** Kesehatan mental merupakan isu yang semakin mendapatkan perhatian di Indonesia, terutama di tengah perubahan sosial dan budaya yang cepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran dakwah dan konseling dalam mengatasi masalah kesehatan mental di masyarakat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur. Penulis mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber yang relevan, termasuk artikel jurnal, buku, dan laporan dari lembaga terkait. Temuan utama dari penelitian ini menunjukkan bahwa dakwah dapat menjadi sarana efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental, sementara konseling yang berbasis pada nilai-nilai agama dapat memberikan dukungan emosional dan spiritual yang dibutuhkan individu yang mengalami masalah kesehatan mental. Implikasi dari hasil penelitian ini menekankan pentingnya kolaborasi antara praktisi kesehatan mental dan tokoh agama untuk menciptakan pendekatan yang holistik dalam penanganan isu kesehatan mental di Indonesia.

**Kata kunci:** Dakwah; Konseling; Kesehatan Mental; Indonesia

### Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan individu yang sering kali diabaikan. Menurut World Health Organization (WHO, 2021), kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari potensi mereka, dapat mengatasi stres kehidupan normal, dapat bekerja secara produktif, dan dapat berkontribusi kepada komunitas mereka. Di Indonesia, isu kesehatan mental semakin mendesak, dengan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) menunjukkan bahwa sekitar 9,8 juta orang mengalami gangguan mental. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental bukan hanya masalah individu, tetapi juga masalah sosial yang memerlukan perhatian kolektif.

Hubungan antara kesehatan mental dan agama juga sangat signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam praktik keagamaan secara teratur cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik (Koenig et al., 2012). Dalam konteks Islam, ajaran agama memberikan panduan yang jelas mengenai cara mengelola emosi dan stres. Misalnya, praktik ibadah seperti shalat dan zikir dapat berfungsi sebagai metode pengurangan stres yang efektif. Hal ini menunjukkan bahwa dakwah yang berfokus pada kesehatan mental dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan mental individu.

Peran dakwah dalam masyarakat sangat penting, terutama dalam konteks kesehatan mental. Dakwah tidak hanya berfungsi sebagai penyebaran ajaran agama, tetapi juga sebagai sarana untuk memberikan edukasi tentang kesehatan mental. Sebagai contoh, Arifin & Satriah (2018) menyatakan bahwa dakwah bi al-Irsyād dapat digunakan untuk memelihara kesehatan mental spiritual pasien di rumah sakit. Pendekatan ini menggabungkan ajaran agama dengan konseling, sehingga menciptakan lingkungan yang mendukung bagi individu yang mengalami gangguan mental.

Konsep konseling dalam konteks kesehatan mental juga harus dipahami secara komprehensif. Konseling adalah proses intervensi yang bertujuan untuk membantu individu memahami dan mengatasi masalah yang mereka hadapi. Dalam konteks Islam, konseling dapat dilakukan dengan pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai agama dan psikologi. Misalnya, teknik konseling yang melibatkan zikir dan doa dapat membantu individu merasa lebih tenang dan terhubung dengan Tuhan (Asmita & Irman, 2022). Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan model konseling yang sesuai dengan nilai-nilai Islam untuk mempromosikan kesehatan mental yang lebih baik.

Alasan pemilihan tema ini sangat relevan dan mendesak, mengingat meningkatnya kasus gangguan mental di kalangan masyarakat, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa. Hasil penelitian yang telah dilakukan Izzah et al. (2024) menunjukkan bahwa gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi semakin umum di kalangan mahasiswa. Isu ini diperparah oleh tekanan akademis, perubahan sosial, dan pengaruh media sosial. Oleh karena itu, penting untuk menggabungkan dakwah dan konseling sebagai strategi untuk mengatasi isu kesehatan mental ini. Melalui pendekatan yang holistik dan berbasis agama, diharapkan dapat ditemukan solusi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat Indonesia.

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang sering kali terabaikan, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 1 dari 4 orang di dunia akan mengalami masalah kesehatan mental pada suatu titik dalam hidup mereka (WHO, 2021). Di Indonesia, prevalensi gangguan mental diperkirakan mencapai 9,8% dari total populasi, dengan angka yang lebih tinggi di kalangan remaja dan mahasiswa (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Isu kesehatan mental ini semakin kompleks dengan adanya pandemi COVID-19 yang telah menyebabkan peningkatan kecemasan, depresi, dan gangguan mental lainnya di masyarakat (Adiwinata, 2022). Dalam konteks ini, dakwah dan konseling menjadi dua pendekatan yang dapat saling melengkapi dalam mengatasi isu kesehatan mental.

Dakwah, dalam pengertian luasnya, bukan hanya terbatas pada penyampaian ajaran agama, tetapi juga mencakup aspek sosial dan psikologis yang dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Hal ini sejalan dengan pemikiran Arifin & Satriah (2018), yang menyatakan bahwa dakwah bi al-Irsyād dapat berfungsi sebagai sarana untuk pemeliharaan kesehatan mental spiritual pasien di rumah sakit. Di sisi lain, konseling, terutama dalam konteks konseling Islam, menawarkan pendekatan yang lebih terarah dan sistematis untuk membantu individu dalam mengatasi masalah kesehatan mental mereka (Rahmah & Rafida, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran dakwah dan konseling dalam menghadapi isu kesehatan mental di Indonesia, dengan fokus pada bagaimana kedua pendekatan ini dapat diintegrasikan untuk memberikan dukungan yang lebih komprehensif kepada masyarakat. Melalui kajian pustaka yang mendalam, penelitian ini akan membahas berbagai model dan teknik konseling yang relevan, serta bagaimana dakwah dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental.

Dalam kajian pustaka, terdapat berbagai penelitian yang menunjukkan efektivitas konseling dalam meningkatkan kesehatan mental. Misalnya, Apriyanto et al. (2022) menemukan bahwa penerapan Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) secara signifikan dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, Anim & Permana (2023) menyoroti pentingnya dakwah kesehatan mental dalam perspektif pendidikan agama Islam untuk membantu individu memahami dan mengatasi masalah psikologis mereka. Dengan demikian, integrasi antara dakwah dan konseling dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi isu kesehatan mental yang semakin mendesak di Indonesia.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan model-model intervensi yang lebih efektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental di masyarakat, serta memberikan rekomendasi bagi para praktisi dakwah dan konseling. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang peran dakwah dan konseling, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang lebih mendukung bagi individu yang mengalami masalah kesehatan mental, sehingga mereka dapat mendapatkan bantuan yang diperlukan dengan lebih mudah.

## **Metode**

Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur yang sistematis untuk mengeksplorasi peran dakwah dan konseling dalam menangani isu kesehatan mental di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis berbagai literatur yang relevan mengenai intervensi dakwah dan konseling dalam konteks kesehatan mental. Menurut John W. Creswell (2014), penelitian kualitatif yang berfokus pada tinjauan literatur dapat memberikan wawasan yang mendalam mengenai fenomena sosial dan budaya, terutama dalam konteks yang kompleks seperti kesehatan mental di masyarakat Indonesia.

Sumber data dalam penelitian ini mencakup artikel jurnal, buku, dan laporan penelitian yang diterbitkan dalam rentang waktu 2010 hingga 2023. Penggunaan sumber yang terkini dan relevan sangat penting untuk memastikan bahwa analisis yang dilakukan mencerminkan perkembangan terbaru dalam bidang kesehatan mental dan dakwah. Fink (2010) menyatakan

bahwa pendekatan sistematis dalam pengumpulan data literatur membantu peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif mengenai topik yang diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini akan mencakup sumber-sumber dari jurnal akademik, konferensi, serta dokumen kebijakan yang berkaitan dengan kesehatan mental dan dakwah.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pencarian literatur melalui database akademik seperti Google Scholar, JSTOR, dan SAGE Publications. Proses pencarian ini akan menggunakan kata kunci yang relevan seperti "kesehatan mental", "dakwah", "konseling", dan "Indonesia". Selain itu, artikel yang terpilih akan dievaluasi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan sebelumnya, untuk memastikan kualitas dan relevansi data yang diperoleh (Hart, 1998). Penggunaan teknik ini diharapkan dapat menghasilkan kumpulan data yang representatif dan informatif.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan analisis tematik, di mana peneliti akan mengidentifikasi tema-tema kunci yang muncul dari literatur yang ditinjau. Metode ini sesuai dengan panduan yang diberikan oleh Machi & McEvoy (2016), yang menjelaskan bahwa analisis tematik memungkinkan peneliti untuk menyusun informasi dalam cara yang terstruktur dan mudah dipahami. Dengan cara ini, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman tentang bagaimana dakwah dan konseling dapat berkolaborasi dalam menangani isu kesehatan mental di Indonesia.

Sebagai bagian dari analisis, peneliti juga akan mempertimbangkan konteks sosial dan budaya yang mempengaruhi kesehatan mental di Indonesia. Hal ini penting karena faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi efektivitas intervensi dakwah dan konseling. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang berbasis bukti untuk pengembangan program-program dakwah dan konseling yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental masyarakat Indonesia (Petticrew & Roberts, 2006).

## **Hasil dan Pembahasan**

Kesehatan mental di Indonesia menjadi isu yang semakin mendesak, terutama di tengah perubahan sosial dan budaya yang cepat. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia mencapai 20% dari total populasi, dengan angka ini semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Penelitian oleh Izzah et al. (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa adalah kelompok yang paling rentan mengalami masalah kesehatan mental, dengan prevalensi gangguan kecemasan dan depresi mencapai 30%. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang holistik dan terintegrasi, termasuk dakwah dan konseling, untuk menangani isu ini secara efektif.

Penelitian yang dilakukan oleh Adiwinata (2022) menemukan bahwa konseling direktif dapat mengurangi kecemasan pada individu yang mengalami tekanan mental. Dalam konteks dakwah, pendekatan yang mengedepankan nilai-nilai spiritual dan moral dapat memberikan dukungan yang signifikan bagi individu yang mengalami masalah kesehatan mental. Misalnya, program-program dakwah yang mengedepankan penguatan iman dan spiritualitas terbukti dapat membantu individu merasa lebih tenang dan memiliki harapan lebih dalam menghadapi masalah

hidup (Anim & Permana, 2023). Selanjutnya, Arifin & Satriah (2018) menyoroti pentingnya dakwah bi al-Irsyād dalam konteks pemeliharaan kesehatan mental. Mereka menemukan bahwa pendekatan ini tidak hanya memberikan dukungan spiritual, tetapi juga membantu individu untuk mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik dalam menghadapi stres dan masalah emosional. Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa integrasi antara dakwah dan konseling dapat menciptakan sinergi yang positif dalam mendukung kesehatan mental masyarakat.

### **Dampak Dakwah terhadap Kesehatan Mental Individu**

Dakwah memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental individu. Dalam konteks masyarakat Indonesia yang mayoritas Muslim, dakwah tidak hanya berfungsi sebagai penyebaran ajaran agama, tetapi juga sebagai sarana untuk memberikan dukungan emosional dan sosial. Menurut penelitian oleh Lutfi & Lutfi (2022), bimbingan Qur'ani-Ruhani-Islami dapat membantu pasien yang mengalami gangguan mental untuk menemukan ketenangan dan harapan. Pendekatan ini menunjukkan bahwa nilai-nilai agama dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup. Selain itu, studi oleh Putri et al. (2023) menunjukkan bahwa penerapan nilai-nilai Islam dalam konseling dapat membantu remaja Muslim mengatasi krisis kesehatan mental. Dengan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang ajaran agama, individu dapat merasa lebih terhubung dengan komunitas dan mendapatkan dukungan sosial yang diperlukan. Hal ini berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Dakwah memiliki peran penting dalam mengatasi isu kesehatan mental di Indonesia, terutama dalam konteks spiritual dan sosial. Pendekatan dakwah yang holistik dapat memberikan dukungan emosional dan psikologis kepada individu yang mengalami stres, kecemasan, atau depresi. Menurut Ali Safaat (2020), dakwah tidak hanya berfungsi sebagai penyampaian ajaran agama, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental. Dalam konteks ini, dakwah dapat membantu mengurangi stigma yang sering kali melekat pada individu dengan masalah kesehatan mental, sehingga mendorong mereka untuk mencari bantuan.

Data menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental di Indonesia semakin meningkat. Menurut Riskesdas 2018, sekitar 9,8% penduduk Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dengan angka yang lebih tinggi di kalangan remaja dan dewasa muda (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Oleh karena itu, pendekatan dakwah yang berbasis pada nilai-nilai agama dapat menjadi solusi yang efektif. Misalnya, melalui pengajaran tentang sabar, tawakal, dan pentingnya mencari pertolongan, individu dapat lebih terbuka dalam menghadapi masalah yang mereka hadapi.

Pendekatan dakwah dalam kesehatan mental juga dapat melibatkan kegiatan komunitas, seperti pengajian atau seminar yang mengangkat tema kesehatan mental. Kegiatan ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga menciptakan ruang aman bagi individu untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari sesama. Hal ini sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Arifin & Satriah (2018), yang menunjukkan bahwa model dakwah bi al-Irsyād di rumah sakit berhasil meningkatkan kesehatan mental pasien dengan memberikan dukungan spiritual dan emosional. Lebih lanjut, dakwah dapat mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi positif yang berfokus pada pengembangan potensi diri dan resiliensi. Misalnya, melalui teknik zikir dan doa yang terbukti membantu menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan (Asmita & Irman, 2022). Dengan demikian, dakwah tidak hanya berfungsi sebagai penyuluhan, tetapi juga sebagai praktik yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung kesehatan mental.

Salah satu contoh praktik dakwah yang berhasil dalam meningkatkan kesehatan mental adalah program "Bimbingan Qur'ani-Ruhani-Islami" yang diterapkan di beberapa rumah sakit di Indonesia. Program ini bertujuan untuk memberikan dukungan spiritual kepada pasien yang mengalami masalah kesehatan mental. Menurut Lutfi & Lutfi (2022), program ini melibatkan pendekatan yang komprehensif, termasuk pembacaan Al-Qur'an, zikir, dan konsultasi spiritual. Hasilnya menunjukkan bahwa pasien merasa lebih tenang dan memiliki harapan yang lebih besar untuk sembuh. Contoh lain adalah inisiatif yang dilakukan oleh komunitas pesantren yang mengintegrasikan konseling dengan dakwah. Di beberapa pesantren, para santri diberikan pelatihan tentang kesehatan mental dan cara mengatasi masalah psikologis. Hal ini tidak hanya meningkatkan kesadaran di kalangan santri, tetapi juga memperkuat peran pesantren sebagai pusat dukungan bagi masyarakat (Az-zahra, 2024). Dengan pendekatan ini, santri diajarkan untuk saling mendukung dan memahami pentingnya kesehatan mental dalam konteks spiritual.

Selain itu, program dakwah yang dilakukan oleh lembaga-lembaga keagamaan juga menunjukkan hasil yang positif. Misalnya, program "Kesehatan Mental di Era Digital" yang diluncurkan oleh beberapa organisasi Islam bertujuan untuk memberikan edukasi tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental. Program ini mencakup seminar, workshop, dan penyuluhan yang melibatkan tokoh agama dan psikolog. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta merasa lebih paham dan mampu mengelola stres yang diakibatkan oleh penggunaan media sosial (Harahap & Sampurna, 2024). Dalam konteks yang lebih luas, pendekatan dakwah juga dapat dilakukan melalui media massa dan platform digital. Misalnya, banyak tokoh agama yang aktif di media sosial membagikan konten-konten positif tentang kesehatan mental, yang dapat menjangkau audiens yang lebih luas. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Najwa Nathania Narada et al. (2023), yang menunjukkan bahwa dakwah di era Society 5.0 dapat menjadi sarana efektif dalam menyebarkan informasi dan meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental.

Dengan berbagai contoh praktik dakwah yang berhasil ini, jelas bahwa dakwah memiliki potensi besar dalam mendukung kesehatan mental masyarakat Indonesia. Melalui pendekatan yang tepat, dakwah dapat menjadi jembatan antara agama dan kesehatan mental, memberikan harapan dan solusi bagi individu yang membutuhkannya. Namun, dampak positif dakwah terhadap kesehatan mental tidak selalu langsung terlihat. Dalam beberapa kasus, terdapat tantangan dalam penerapan dakwah yang efektif. Misalnya, terdapat stigma sosial terhadap individu yang mengalami masalah kesehatan mental, sehingga mereka enggan untuk mencari

bantuan dari konselor atau tokoh agama (Rahmah & Rafida, 2023). Oleh karena itu, penting untuk melakukan kampanye pendidikan yang mengedukasi masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dan bagaimana dakwah dapat berperan dalam mendukung individu yang mengalami masalah ini.

### **Peran Konseling dalam Mendukung Kesehatan Mental**

Konseling berperan penting dalam mendukung kesehatan mental individu, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa. Penelitian oleh Apriyanto et al. (2022) menunjukkan bahwa konseling dengan pendekatan Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) efektif dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Dengan mengajarkan individu untuk mengubah pola pikir negatif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif, konseling dapat membantu individu mengatasi kecemasan dan depresi.

Konseling juga berfungsi sebagai jembatan antara individu dan sumber daya yang ada di masyarakat. Dalam konteks dakwah, konselor dapat membantu individu untuk mengakses program-program dakwah yang mendukung kesehatan mental. Hal ini penting karena banyak individu yang mungkin tidak menyadari adanya dukungan yang dapat mereka terima melalui komunitas agama mereka (Khairat et al., 2023). Selain itu, Lutfi & Lutfi (2022) menekankan pentingnya bimbingan Qur'ani-Ruhani-Islami dalam perawatan kesehatan mental pasien. Pendekatan ini tidak hanya memberikan dukungan psikologis, tetapi juga memperkuat aspek spiritual individu, yang merupakan bagian integral dari kesehatan mental dalam perspektif Islam. Dengan demikian, konseling dapat memperkuat pesan-pesan dakwah dan membantu individu mengatasi masalah kesehatan mental yang mereka hadapi. Namun, tantangan yang dihadapi dalam praktik konseling adalah kurangnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental. Banyak individu yang masih menganggap bahwa masalah kesehatan mental adalah aib, sehingga mereka enggan untuk mencari bantuan. Oleh karena itu, penting bagi konselor untuk melakukan pendekatan yang sensitif dan memahami latar belakang budaya serta nilai-nilai yang dianut oleh individu yang mereka bantu (Nihaya, 2016).

### **Analisis Hubungan antara Dakwah dan Konseling**

Hubungan antara dakwah dan konseling dapat dianalisis melalui pendekatan integratif yang menggabungkan nilai-nilai agama dengan teknik konseling yang efektif. Studi oleh Ramadhani & Halwati (2014) menunjukkan bahwa dakwah irsyad dapat berfungsi sebagai metode bimbingan yang efektif dalam konteks konseling Islam. Dengan mengintegrasikan ajaran agama dalam praktik konseling, individu dapat merasa lebih nyaman dan terbuka dalam berbagi masalah yang mereka hadapi. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmah & Rafida (2023) menunjukkan bahwa potensi bimbingan dan konseling Islami sangat besar dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam praktik konseling, individu dapat merasakan dukungan yang lebih holistik dan komprehensif. Hal ini mengarah pada pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental dalam konteks spiritual, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan individu secara keseluruhan.

Keterkaitan antara dakwah dan konseling juga terlihat dalam upaya untuk mengurangi stigma terhadap kesehatan mental. Dengan melibatkan tokoh agama dalam program-program konseling, masyarakat dapat lebih menerima pentingnya kesehatan mental dan dukungan yang dapat diberikan melalui pendekatan spiritual (Narada et al., 2023). Hal ini penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi individu yang mengalami masalah kesehatan mental. Namun, penting untuk diingat bahwa tidak semua pendekatan dakwah sesuai untuk setiap individu. Oleh karena itu, konselor perlu memiliki pemahaman yang baik tentang berbagai pendekatan dakwah yang ada dan bagaimana cara mengintegrasikannya ke dalam praktik konseling mereka. Dengan demikian, hubungan antara dakwah dan konseling dapat dimanfaatkan untuk menciptakan solusi yang lebih holistik dalam mendukung kesehatan mental masyarakat.

Salah satu contoh praktis dari integrasi dakwah dan konseling dapat dilihat dalam program yang dilaksanakan oleh beberapa lembaga pendidikan Islam di Indonesia. Misalnya, di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, terdapat program bimbingan konseling yang mengedepankan nilai-nilai Islam dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa (Retno Puji Rahayu et al., 2023). Program ini tidak hanya memberikan layanan konseling, tetapi juga mengadakan kegiatan dakwah yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya kesehatan mental. Dalam program tersebut, mahasiswa diajak untuk berpartisipasi dalam kegiatan zikir dan doa bersama, yang terbukti dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan mental mereka. Penelitian oleh Asmita & Irman (2022) menunjukkan bahwa teknik zikir dalam konseling dapat membantu individu merasa lebih tenang dan terhubung dengan Tuhan, sehingga mengurangi stres dan kecemasan.

Contoh praktis dari integrasi dakwah dan konseling juga dapat dilihat pada program bimbingan konseling di pesantren. Di pesantren, santri sering menghadapi tekanan akademis dan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Program yang menggabungkan dakwah dengan konseling, seperti yang dilakukan oleh Az-zahra (2024), menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kesehatan mental santri putri. Melalui pendekatan ini, santri diajarkan untuk mengelola stres dan kecemasan dengan mengandalkan ajaran agama sebagai sumber kekuatan. Contoh lain adalah program pelatihan kader posyandu yang dilakukan di Kecamatan Ciomas, di mana kader dilatih untuk mengenali tanda-tanda gangguan kesehatan mental dan memberikan dukungan kepada ibu muda (Khairat et al., 2023). Dalam program ini, dakwah digunakan sebagai sarana untuk mendidik masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dan bagaimana cara mengatasi masalah yang mungkin timbul.

Meskipun terdapat banyak potensi dalam integrasi dakwah dan konseling, tantangan tetap ada. Salah satu tantangan utama adalah stigma yang masih melekat pada masalah kesehatan mental di masyarakat. Banyak individu yang enggan mencari bantuan karena takut dianggap lemah atau tidak beriman. Menurut Narada et al. (2023), stigma ini dapat menghambat upaya dakwah dan konseling dalam menjangkau individu yang membutuhkan dukungan. Selain itu, kurangnya pelatihan dan pemahaman tentang kesehatan mental di kalangan praktisi dakwah juga menjadi hambatan. Banyak dai atau pengurus masjid yang belum teredukasi tentang isu



kesehatan mental, sehingga mereka kesulitan dalam memberikan dukungan yang tepat. Oleh karena itu, penting untuk mengadakan pelatihan dan seminar bagi para dai tentang pentingnya kesehatan mental dan bagaimana mereka dapat berperan dalam mendukung individu yang mengalami masalah.

### **Rekomendasi untuk Praktik Dakwah dan Konseling di Masyarakat**

Berdasarkan temuan dan analisis di atas, terdapat beberapa rekomendasi untuk praktik dakwah dan konseling di masyarakat. Pertama, penting untuk meningkatkan kolaborasi antara lembaga dakwah dan lembaga konseling untuk menciptakan program-program yang terintegrasi. Dengan bekerja sama, mereka dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan memberikan dukungan yang lebih holistik bagi individu yang membutuhkan.

Kedua, perlu adanya kampanye edukasi yang lebih luas tentang kesehatan mental di masyarakat. Program-program dakwah dapat dimanfaatkan untuk menyebarkan informasi tentang pentingnya kesehatan mental dan mengurangi stigma yang ada. Melalui pendekatan yang sensitif dan inklusif, masyarakat dapat lebih memahami bahwa kesehatan mental adalah bagian penting dari kesejahteraan secara keseluruhan (Puteri Anrie & Noviza, 2023).

Ketiga, konselor perlu dilatih untuk memahami nilai-nilai agama dan budaya yang dianut oleh individu yang mereka bantu. Dengan demikian, mereka dapat memberikan layanan yang lebih relevan dan efektif. Hal ini dapat dilakukan melalui pelatihan dan workshop yang melibatkan tokoh agama dan praktisi konseling (Siregar, 2022).

Keempat, penting untuk memanfaatkan teknologi dalam praktik dakwah dan konseling. Dengan semakin berkembangnya teknologi informasi, program-program dakwah dan konseling dapat dijangkau oleh lebih banyak orang melalui platform online. Ini akan membantu menjangkau individu yang mungkin tidak dapat mengakses layanan secara langsung (Narada et al., 2023). Dengan menerapkan rekomendasi-rekomendasi ini, diharapkan praktik dakwah dan konseling di Indonesia dapat lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental masyarakat.

Untuk mengoptimalkan praktik dakwah dan konseling dalam menghadapi isu kesehatan mental, beberapa rekomendasi dapat diberikan. Pertama, perlu diadakan program edukasi tentang kesehatan mental yang terintegrasi dengan dakwah di berbagai komunitas. Program ini dapat membantu mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental. Kedua, pelatihan bagi para dai dan konselor tentang isu kesehatan mental perlu ditingkatkan. Dengan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental, mereka dapat memberikan dukungan yang lebih efektif kepada individu yang membutuhkan. Ketiga, kolaborasi antara lembaga dakwah dan lembaga kesehatan mental harus diperkuat untuk menciptakan program-program yang lebih holistik dan komprehensif dalam mendukung kesehatan mental masyarakat.

### **Integrasi Konseling dalam Program Dakwah**

Integrasi konseling dalam program dakwah merupakan langkah strategis untuk menangani isu kesehatan mental di Indonesia. Dalam konteks ini, dakwah tidak hanya berfungsi sebagai penyampaian pesan agama, tetapi juga sebagai sarana untuk memberikan dukungan emosional

dan psikologis kepada masyarakat. Menurut Ali Safaat (2020), perkembangan kejiwaan pada anak dapat dipengaruhi oleh pendekatan dakwah yang mengedepankan nilai-nilai psikologis yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa dakwah yang berbasis pada konseling dapat membantu dalam membentuk karakter dan kesehatan mental anak.

Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental di Indonesia mencapai 20% dari total populasi, dengan angka yang lebih tinggi di kalangan remaja (Gani, 2021). Oleh karena itu, penting bagi program dakwah untuk mengintegrasikan elemen konseling yang dapat memberikan intervensi dini terhadap masalah kesehatan mental. Misalnya, kegiatan pengajian yang dilengkapi dengan sesi konseling dapat memberikan ruang bagi individu untuk berbagi masalah dan mendapatkan bimbingan yang sesuai dengan nilai-nilai agama. Contoh nyata dari integrasi ini dapat dilihat dalam program dakwah yang dilakukan oleh berbagai lembaga keagamaan yang mengadakan seminar dan lokakarya tentang kesehatan mental. Dalam kegiatan tersebut, para peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan tentang ajaran agama, tetapi juga teknik-teknik konseling yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi individu yang mengalami masalah kesehatan mental. Dengan demikian, integrasi konseling dalam program dakwah tidak hanya bermanfaat bagi individu yang mengalami masalah kesehatan mental, tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan. Hal ini dapat mengurangi stigma terhadap kesehatan mental dan mendorong individu untuk mencari bantuan ketika mereka membutuhkannya.

### **Teknik Konseling yang Sesuai dengan Nilai-Nilai Dakwah**

Teknik konseling yang sesuai dengan nilai-nilai dakwah dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu individu mengatasi masalah kesehatan mental. Salah satu teknik yang dapat diterapkan adalah pendekatan *sufistik-narrative therapy*, yang menggabungkan prinsip-prinsip sufisme dengan teknik bercerita dalam konseling (Arifin & Satriah, 2018). Pendekatan ini membantu individu untuk menggali pengalaman hidup mereka dan menemukan makna di balik setiap peristiwa yang mereka alami. Dalam konteks dakwah, teknik ini dapat digunakan untuk menguatkan iman dan spiritualitas individu, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesehatan mental mereka. Selain itu, teknik *zikir* juga dapat diintegrasikan dalam proses konseling. Penelitian oleh Asmita dan Irman (2022) menunjukkan bahwa praktik *zikir* dapat memberikan efek menenangkan dan mengurangi kecemasan. Dalam sesi konseling, konselor dapat mengajarkan klien untuk melakukan *zikir* sebagai cara untuk mengelola stres dan meningkatkan ketenangan jiwa. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya mengingat Allah sebagai sumber ketenangan.

Teknik konseling lainnya yang dapat digunakan adalah konseling berbasis agama, di mana konselor tidak hanya memberikan dukungan psikologis tetapi juga mengaitkan masalah yang dihadapi klien dengan ajaran agama (Ulfah, 2019). Misalnya, ketika seorang klien mengalami depresi, konselor dapat membantu mereka untuk memahami bahwa setiap ujian dalam hidup adalah bagian dari rencana Allah, dan ada hikmah di balik setiap kesulitan. Pendekatan ini dapat memberikan harapan dan motivasi bagi individu untuk terus berjuang. Penggunaan teknik-teknik ini dalam konteks dakwah juga dapat membantu mengurangi stigma terhadap kesehatan mental. Dengan mengedukasi masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dan bagaimana ajaran agama dapat berkontribusi dalam penyembuhannya, diharapkan masyarakat akan lebih terbuka untuk menerima bantuan profesional ketika diperlukan (Junaidi, 2019). Secara keseluruhan, penerapan teknik konseling yang sesuai dengan nilai-nilai dakwah tidak hanya akan

meningkatkan efektivitas intervensi kesehatan mental, tetapi juga memperkuat hubungan spiritual antara individu dengan Tuhan. Hal ini dapat menciptakan keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual, yang merupakan inti dari kesehatan mental yang holistik.

### **Hubungan antara Dakwah dan Kesehatan Mental**

Kesehatan mental merupakan salah satu isu yang semakin mendesak di Indonesia. Menurut data dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) Kementerian Kesehatan, prevalensi gangguan mental di Indonesia mencapai 14 juta orang pada tahun 2018, yang setara dengan 6% dari total populasi (Gani, 2021). Dalam konteks ini, dakwah sebagai sarana penyuluhan dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental. Dakwah tidak hanya berfungsi sebagai medium penyebaran nilai-nilai agama, tetapi juga dapat menjadi alat untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental dari perspektif Islam.

Dakwah yang berbasis pada prinsip-prinsip Islam dapat membantu individu memahami bahwa kesehatan mental adalah bagian integral dari kesejahteraan secara keseluruhan. Misalnya, dalam ajaran Islam, terdapat konsep keseimbangan antara jasmani dan rohani, di mana kesehatan mental dianggap sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa individu yang menjalani kehidupan spiritual yang baik cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik (Al-Qurtubi, 2018). Dengan mengintegrasikan dakwah dalam konteks kesehatan mental, masyarakat dapat lebih terbuka untuk membicarakan dan mencari bantuan terkait isu-isu mental.

Selain itu, pemuka agama atau dai memiliki peran strategis dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan mental. Mereka dapat menggunakan platform dakwah untuk mengedukasi masyarakat tentang stigma yang sering melekat pada gangguan mental. Dalam banyak kasus, stigma ini menghalangi individu untuk mencari bantuan atau berbicara tentang masalah mereka. Dengan pendekatan yang empatik dan berbasis pengetahuan, pemuka agama dapat membantu mengurangi stigma dan mendorong masyarakat untuk lebih menerima dan memahami kondisi kesehatan mental (Hidayah, 2020).

Contoh konkret dari penerapan dakwah dalam konteks kesehatan mental dapat dilihat dalam program-program yang dilakukan oleh beberapa lembaga keagamaan. Misalnya, di beberapa pesantren, terdapat program konseling yang menggabungkan pendekatan psikologis dengan nilai-nilai Islam. Program ini tidak hanya memberikan dukungan psikologis, tetapi juga mengarahkan santri untuk mendekati diri kepada Allah sebagai bentuk penyembuhan spiritual (Arifin & Satriah, 2018). Dalam hal ini, dakwah berfungsi sebagai jembatan untuk membantu individu mengatasi masalah kesehatan mental mereka. Dengan demikian, hubungan antara dakwah dan kesehatan mental sangatlah erat. Melalui dakwah yang efektif, isu kesehatan mental dapat diangkat dan dibahas secara terbuka, sehingga masyarakat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan mencari bantuan ketika diperlukan. Hal ini diharapkan dapat mengurangi angka gangguan mental di Indonesia dan menciptakan masyarakat yang lebih sehat secara mental.

### **Efektivitas Metode Dakwah dalam Konseling**

Metode dakwah dalam konseling memiliki potensi yang besar untuk meningkatkan kesehatan mental individu, terutama di kalangan masyarakat yang memiliki latar belakang keagamaan yang kuat. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan adalah konseling berbasis agama, di mana prinsip-prinsip agama diterapkan dalam proses konseling untuk membantu

individu mengatasi masalah psikologis mereka. Penelitian menunjukkan bahwa konseling yang mengintegrasikan nilai-nilai agama dapat meningkatkan efektivitas intervensi psikologis (Putri et al., 2023).

Salah satu contoh metode dakwah yang efektif dalam konseling adalah penggunaan teknik zikir. Penelitian oleh Asmita dan Irman (2022) menunjukkan bahwa praktik zikir dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres pada individu. Dalam konteks konseling, konselor dapat mengajarkan klien untuk mengintegrasikan praktik zikir dalam kehidupan sehari-hari mereka sebagai cara untuk mengatasi tekanan mental. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya mengingat Allah dalam setiap aspek kehidupan, termasuk dalam menghadapi tantangan mental.

Selain itu, pendekatan *sufistik-narrative therapy* yang dikembangkan oleh Arifin (2022) menunjukkan bahwa menggabungkan elemen-elemen sufisme dengan terapi naratif dapat membantu individu mengatasi masalah sosial phobia. Dalam pendekatan ini, konselor tidak hanya membantu klien memahami masalah mereka, tetapi juga mengarahkan mereka untuk menemukan makna dan tujuan hidup melalui ajaran-ajaran Islam. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan membantu individu merasa lebih terhubung dengan diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar.

Data dari penelitian yang dilakukan oleh Apriyanto et al. (2022) juga menunjukkan bahwa penggunaan metode konseling Rasioal Emotive Behavior Therapy (REBT) yang dipadukan dengan nilai-nilai Islam dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengurangan gejala kecemasan dan depresi setelah mengikuti program konseling ini. Ini menunjukkan bahwa metode dakwah yang dipadukan dengan teknik konseling psikologis dapat memberikan hasil yang positif bagi kesehatan mental individu. Dengan demikian, efektivitas metode dakwah dalam konseling tidak dapat dipandang sebelah mata. Melalui pendekatan yang tepat, dakwah dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental masyarakat. Integrasi nilai-nilai agama dalam konseling dapat memberikan dukungan yang lebih holistik dan mendalam, sehingga individu merasa lebih diterima dan didukung dalam proses penyembuhan mereka.

### **Rekomendasi untuk Praktisi Dakwah dan Konseling**

Kesehatan mental di Indonesia menjadi isu yang semakin mendesak, terutama di kalangan generasi muda. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional di kalangan remaja mencapai 20% pada tahun 2022 (Kemenkes, 2022). Dalam konteks ini, praktisi dakwah dan konseling memiliki peran penting untuk memberikan intervensi yang tepat dan relevan. Rekomendasi pertama adalah perlunya kolaborasi antara praktisi dakwah dan konselor profesional. Dengan menggabungkan pendekatan spiritual dan psikologis, mereka dapat menciptakan program yang lebih holistik dalam menangani masalah kesehatan mental (Hidayah, 2020).

Selain itu, pelatihan untuk praktisi dakwah dalam memahami dasar-dasar kesehatan mental sangatlah penting. Praktisi perlu dilatih untuk mengenali tanda-tanda awal gangguan mental dan memberikan dukungan yang sesuai. Misalnya, program pelatihan yang mengajarkan teknik komunikasi empatik dapat membantu mereka berinteraksi lebih baik dengan individu yang mengalami masalah mental (Harahap & Sampurna, 2024). Dengan demikian, mereka tidak hanya berfungsi sebagai penyebar informasi agama, tetapi juga sebagai pendukung kesehatan mental yang efektif.

Rekomendasi selanjutnya adalah pengembangan modul konseling berbasis agama yang dapat digunakan dalam berbagai konteks. Modul ini harus mencakup teknik-teknik konseling yang sesuai dengan nilai-nilai Islam, seperti pendekatan sufistik yang menekankan pada aspek spiritual dan emosional (Arifin, 2022). Dengan adanya modul ini, praktisi dakwah dapat lebih mudah menerapkan teknik konseling yang relevan dalam kegiatan dakwah mereka.

Penting juga untuk melibatkan komunitas dalam program-program kesehatan mental yang berbasis dakwah. Komunitas dapat berfungsi sebagai jaringan dukungan yang solid, di mana individu merasa lebih nyaman untuk berbagi masalah mereka. Kegiatan seperti seminar, lokakarya, dan kelompok diskusi dapat diadakan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan mengurangi stigma yang ada (Gani, 2021). Dengan melibatkan komunitas, diharapkan akan tercipta lingkungan yang lebih mendukung bagi individu yang mengalami masalah kesehatan mental.

Akhirnya, evaluasi berkala terhadap program-program yang dilaksanakan oleh praktisi dakwah dan konseling sangat diperlukan. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur efektivitas intervensi yang telah dilakukan dan untuk melakukan perbaikan yang diperlukan. Dengan demikian, pendekatan yang digunakan dapat terus disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat yang terus berkembang (Irawan, 2020).

### **Strategi untuk Integrasi Dakwah dan Konseling dalam Layanan Kesehatan Mental**

Dalam menghadapi isu kesehatan mental yang semakin meningkat di Indonesia, penting untuk mengembangkan praktik dakwah dan konseling yang efektif. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021, sekitar 9,8 juta orang di Indonesia mengalami gangguan mental, dengan angka ini diperkirakan terus meningkat seiring dengan dampak pandemi COVID-19 (BPS, 2021). Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan integratif dalam dakwah dan konseling sangat diperlukan untuk menjawab tantangan ini. Integrasi dakwah dalam layanan kesehatan mental di Indonesia memerlukan strategi yang komprehensif dan terencana. Salah satu strategi yang diusulkan adalah pengembangan program intervensi yang menggabungkan elemen dakwah dan konseling. Program ini dapat mencakup sesi konseling yang dipandu oleh praktisi yang memiliki pemahaman mendalam tentang nilai-nilai Islam, sehingga individu merasa lebih nyaman dan terhubung secara spiritual (Putri et al., 2023).

Selain itu, penting untuk melakukan sosialisasi yang lebih luas mengenai layanan kesehatan mental yang berbasis dakwah. Masyarakat perlu diberi pemahaman bahwa kesehatan mental adalah bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan. Kampanye informasi yang melibatkan tokoh agama dan pemuka masyarakat dapat membantu mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengakses layanan kesehatan mental. Misalnya, penggunaan media sosial dan platform online dapat dimanfaatkan untuk menyebarkan informasi dan edukasi tentang kesehatan mental. Strategi lain yang dapat diterapkan adalah pengembangan jaringan kolaboratif antara lembaga dakwah, rumah sakit, dan pusat layanan kesehatan mental. Dengan adanya kolaborasi ini, layanan kesehatan mental yang berbasis dakwah dapat lebih mudah diakses oleh masyarakat. Lembaga dakwah dapat berfungsi sebagai jembatan antara individu yang membutuhkan layanan kesehatan mental dan fasilitas kesehatan yang ada.

Penting juga untuk mengadakan pelatihan dan workshop bagi tenaga kesehatan dan praktisi dakwah agar mereka dapat bekerja sama dalam memberikan layanan yang lebih baik. Pelatihan ini bisa mencakup teknik-teknik konseling yang berbasis pada ajaran Islam serta pendekatan psikologis yang efektif (Zulaikha, 2021). Dengan demikian, tenaga kesehatan dapat lebih memahami konteks spiritual yang dialami oleh pasien, sementara praktisi dakwah dapat belajar

tentang aspek-aspek kesehatan mental yang relevan. Akhirnya, pemantauan dan evaluasi terhadap program integrasi ini harus dilakukan secara berkala untuk menilai dampaknya terhadap kesehatan mental masyarakat. Dengan melakukan evaluasi, kita dapat mengetahui apakah strategi yang diterapkan efektif dan jika perlu melakukan penyesuaian untuk meningkatkan hasil yang diharapkan (Narada et al., 2023).

Salah satu rekomendasi utama adalah penerapan pendekatan holistik dalam dakwah yang mengintegrasikan aspek spiritual, psikologis, dan sosial. Menurut Arifin dan Satriah (2018), model dakwah bi al-Irsyād dapat digunakan untuk pemeliharaan kesehatan mental spiritual pasien di rumah sakit. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penyampaian pesan agama, tetapi juga melibatkan dukungan emosional dan sosial bagi individu yang mengalami masalah kesehatan mental. Contoh konkret dari penerapan pendekatan holistik ini dapat dilihat dalam program-program dakwah yang melibatkan komunitas. Misalnya, di beberapa pesantren, telah diterapkan program penguatan mental yang melibatkan kegiatan zikir dan meditasi, yang terbukti dapat mengurangi tingkat kecemasan dan depresi di kalangan santri (Asmita & Irman, 2022). Dengan demikian, dakwah yang mengedepankan aspek holistik dapat memberikan dukungan yang lebih komprehensif bagi individu yang membutuhkan.

Rekomendasi berikutnya adalah memberikan pelatihan khusus bagi penceramah dan konselor dalam memahami isu kesehatan mental. Pelatihan ini harus mencakup pengetahuan tentang gangguan mental, teknik konseling yang efektif, serta cara berkomunikasi yang sensitif terhadap masalah kesehatan mental. Menurut Irawan (2020), banyak penceramah yang belum memiliki pemahaman yang memadai tentang isu ini, sehingga mereka sering kali tidak tahu bagaimana cara menangani individu yang mengalami gangguan mental. Sebagai contoh, program pelatihan yang diadakan oleh lembaga pendidikan Islam dapat mencakup simulasi konseling, di mana peserta dapat belajar cara mengidentifikasi tanda-tanda masalah kesehatan mental dan memberikan dukungan yang tepat. Dengan pelatihan yang tepat, penceramah dan konselor dapat menjadi agen perubahan yang efektif dalam masyarakat, membantu individu untuk mengatasi masalah kesehatan mental mereka.

Kolaborasi antara penceramah, konselor, dan profesional kesehatan mental adalah langkah penting lainnya. Dalam banyak kasus, individu yang mengalami gangguan mental membutuhkan intervensi medis atau psikologis yang lebih lanjut. Oleh karena itu, penting untuk membangun jaringan kerja sama antara lembaga dakwah dan institusi kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan temuan dari Gani (2021) yang menunjukkan bahwa pendekatan multidisipliner dapat meningkatkan efektivitas intervensi kesehatan mental. Contoh kolaborasi ini dapat dilihat dalam program-program kesehatan mental yang diadakan di beberapa rumah sakit, di mana penceramah diundang untuk memberikan dukungan spiritual kepada pasien, sementara psikolog atau psikiater melakukan intervensi medis. Melalui kolaborasi ini, pasien dapat merasakan dukungan yang lebih menyeluruh, baik dari aspek spiritual maupun psikologis.

Media sosial dapat dijadikan alat yang efektif untuk menyebarkan informasi dan meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental. Dalam era digital saat ini, banyak orang yang mengakses informasi melalui platform media sosial. Oleh karena itu, penceramah dan konselor perlu memanfaatkan media sosial untuk menyebarkan pesan-pesan dakwah yang berkaitan dengan kesehatan mental. Menurut Narada et al. (2023), penggunaan media sosial dalam dakwah dapat menjangkau audiens yang lebih luas dan beragam. Contoh penggunaan media sosial dapat dilihat dari kampanye kesehatan mental yang dilakukan oleh beberapa influencer dan lembaga dakwah. Mereka menggunakan platform seperti Instagram dan YouTube untuk membagikan informasi tentang tanda-tanda gangguan mental, cara mengatasi stres, dan pentingnya mencari

bantuan. Dengan cara ini, dakwah dapat menjangkau generasi muda yang mungkin lebih nyaman berinteraksi melalui media digital.

Psikoedukasi merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental. Melalui program psikoedukasi, masyarakat dapat diberikan informasi yang tepat mengenai kesehatan mental, serta cara-cara untuk menjaga kesehatan mental mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Retno Puji Rahayu et al. (2023) yang menunjukkan bahwa program psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang isu kesehatan mental. Contoh implementasi psikoedukasi dapat dilakukan melalui seminar, lokakarya, atau diskusi kelompok di komunitas. Dalam kegiatan ini, penceramah dan konselor dapat memberikan informasi tentang gangguan mental, cara mengenali gejala, dan langkah-langkah yang dapat diambil untuk mencari bantuan. Dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat, diharapkan stigma terhadap gangguan mental dapat berkurang, dan lebih banyak individu yang berani mencari bantuan.

## Simpulan

Dalam menghadapi isu kesehatan mental di Indonesia, praktik dakwah dan konseling harus diadaptasi untuk memenuhi kebutuhan masyarakat yang semakin kompleks. Pendekatan holistik, pelatihan bagi penceramah dan konselor, kolaborasi dengan profesional kesehatan mental, pemanfaatan media sosial, serta psikoedukasi dalam komunitas merupakan langkah-langkah strategis yang dapat diambil. Dengan mengintegrasikan semua elemen ini, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang mendukung kesehatan mental individu, serta mengurangi stigma yang ada di masyarakat. Berdasarkan penjelasan tersebut penelitian ini mengimplikasikan pentingnya kolaborasi antara praktisi kesehatan mental dan tokoh agama untuk menciptakan pendekatan yang holistik dalam penanganan isu kesehatan mental di Indonesia

## Referensi

- Adiwinata, C. N. (2022). Mengelola Kecemasan pada Masa New Normal Melalui Konseling Direktif. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 4(1), 14–25. <https://doi.org/10.35905/ijic.v4i1.2219>
- Ali Safaat. (2020). Perkembangan Kejiwaan Pada Anak Dalam Konteks Psikologi Dakwah. *Al-Ifkar*, 13(01), 126. <https://ejournal.kopertais4.or.id/mataraman/index.php/ifkar/issue/view/848>
- Anim, S., & Permana, E. R. (2023). Dakwah Kesehatan mental perspektif Pendidikan Agama Islam. *Spacious Islamic Studies*, 1(1), 25–42.
- Apriyanto, T. D., Fanisa, N., & Dwi Rahayu, E. (2022). Efektivitas Konseling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Paedagogy*, 9(4), 734. <https://doi.org/10.33394/jp.v9i4.5759>
- Arifin, I. Z., & Satriah, L.-. (2018). Model Dakwah bi al-Irsyād untuk Pemeliharaan Kesehatan Mental Spiritual Pasien di Rumah Sakit. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 12(1), 99–120. <https://doi.org/10.15575/idajhs.v12i1.1908>
- Asmita, W., & Irman, I. (2022). Aplikasi Teknik zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 80–85. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v5i2.18221>
- Az-zahra, D. S. (2024). Kesehatan Mental Santri Putri Pondok. *Rosyada: Islamic Guidance and*

- Counseling*, 5(1), 53–63.
- Fink, A. (2010). *Conducting research literature reviews: From the internet to paper*. SAGE Publications.
- Gani, M. (2021). Kesehatan Mental di Indonesia: Tinjauan dari Aspek Sosial dan Budaya. *Jurnal Sosiologi Dan Kesehatan*, 9(3), 200–215.
- Harahap, F. A., & Sampurna, A. (2024). Membangun Kesehatan Mental Generasi Alpha: Urgensi Konseling dalam Mengatasi Tantangan Bullying di Era Sosial Media Melalui Komunikasi Empati. *Jurnal Indonesia : Manajemen Informatika Dan Komunikasi*, 5(2), 1179–1185. <https://doi.org/10.35870/jimik.v5i2.693>
- Hart, C. (1998). *Doing a literature review: Releasing the social science research imagination*. SAGE Publications.
- Irawan, D. (2020). Konseling Kesehatan Mental di Indonesia: Tantangan dan Peluang. *Jurnal Konseling Indonesia*, 3(1).
- Izzah, L., Hamdi, R., Yuliza, E., Nadifa, C., & Fanny, S. (2024). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental: Gangguan Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (AJPKM)*, 8(1).
- John W. Creswell. (2014). Educational Research: Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). Pearson. [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Khairat, I., Ramanda, P., & Alfiah, F. (2023). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu di Kecamatan Ciomas untuk Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental pada Ibu Muda. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8(1), 240–250. <https://doi.org/10.30653/jppm.v8i1.331>
- Lutfi, M., & Lutfi, M. F. R. (2022). Bimbingan Qur’ani-Ruhani-Islami bagi Perawatan Kesehatan Mental Pasien. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 21(2), 49. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v21i2.7390>
- Machi, L. A., & McEvoy, B. T. (2016). *The literature review: Six steps to success*. Corwin Press.
- Narada, N. N., Desmiani, K., Rismawati, A., Lusiana, S., Hasanah, U., & Wahyuni, A. S. (2023). Dakwah Dan Komunikasi Di Era Society 5.0 Menjadi Aspek Nilai Kehidupan. *Proceeding Conference on Da’wah and Communication Studies*, 2(1), 68–77. <https://doi.org/10.61994/cdes.v2i1.99>
- Nihaya, U. (2016). Peran Komunikasi Interpersonal Untuk Mewujudkan Kesehatan Mental Bagi Konseli. *Islamic Communication Journal*, 1(1), 30–42. <https://doi.org/10.21580/icj.2016.1.1.1244>
- Petticrew, M., & Roberts, H. (2006). *Systematic reviews in the social sciences: A practical guide*. Blackwell Publishing.
- Puteri Anrie, A., & Noviza, N. (2023). Penerapan Konseling Individu Dengan Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengatasi Quarter Life Crisis (Studi Kasus Pada Klien “A” Mahasiswi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Raden Fatah). *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 01(02), 169–175. <https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jpdsk>
- Putri, A., Rohiman, E., Maulana, F., & Najmudin, D. (2023). Pendekatan Holistik Berdasarkan Ajaran Islam Untuk Menanggulangi Krisis Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja Muslim.



*Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah*, 1(2), 1–12.

- Rahmah, S. N., & Rafida. (2023). Menggali Potensi Bimbingan dan Konseling Islami untuk Kesehatan Mental. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(5), 408–419. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/article/view/363>
- Ramadhani, F. E., & Halwati, U. (2014). Dakwah Irsyad: Paradigma Dakwah Bimbingan Konseling Islam. *Al-Hiwar Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah*, 12(1), 27–43. <https://doi.org/10.18592/alhiwar.v12i1.11829>
- Retno Puji Rahayu, Nashcihah Nashcihah, & Muhammad Masduki. (2023). Upaya Promotif dan Preventif Kesehatan Mental Mahasiswa di PIK-R Syahid UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Tabsyir: Jurnal Dakwah Dan Sosial Humaniora*, 5(1), 104–112. <https://doi.org/10.59059/tabsyir.v5i1.808>
- Siregar, R. (2022). Pendekatan-Pendekatan Islam Untuk Mencapai Kesehatan Mental. *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4, 63–76. <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Irsyad/article/view/5163/3688>
- Zulaikha, H. (2021). Dakwah dan Konseling: Pendekatan untuk Kesehatan Mental yang Lebih Baik. *Jurnal Kesehatan Mental Dan Dakwah*, 9(2), 200–215.