



EFEKTIVITAS BIMBINGAN ISLAMI DALAM MEMPROMOSIKAN KESEHATAN MENTAL

¹Mahdi NK

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Email: mahdinyakni@gmail.com

Abstract:

The high number of people suffering from mental health disorders in the current era of globalization means that every individual must increase their understanding and awareness of the importance of mental health. Individuals who have mental health will make themselves able to develop their potential to be able to solve problems faced by their environment. In efforts to promote mental health for the community, Islamic counseling guidance is very influential in providing understanding and changing behavior regarding Mental Health, apart from health workers and medical personnel. Armed with the capacity and competence of service providers in the field of guidance and counseling, counselors or people who are experts in the field of counseling are pretty capable of promoting mental health; health promotion activities for the community through Islamic Guidance are considered quite effective. Islamic counseling is an effort to internalize Islamic teachings into aspects of people's lives. Apart from this activity being reinforced by religious arguments, its implementation is also carried out at religious moments. It is not uncommon for service providers to utilize technological information in all their preaching activities, and the results are pretty effective and efficient. Apart from being given information, people also feel educated so that a culture of clean and healthy living is embedded in the community based on religion and mental health in getting closer to Allah.

Keyword: Islamic Guidance, mental health

Abstrak:

Tingginya angka penderita gangguan Kesehatan mental di era Globalisasi saat ini membuat setiap individu harus meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya Kesehatan jiwa. Individu yang memiliki Kesehatan mental menjadikan dirinya mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya untuk mampu memecahkan permasalahan yang dihadapi lingkungannya. Upaya promosi Kesehatan mental bagi masyarakat, Bimbingan konseling islam sangat berpengaruh untuk memberikan pemahaman dan perubahan perilaku tentang Kesehatan Mental, selain tenaga kesehatan dan tenaga medis. Berbekal kapasitas dan kompetensi pemberi layanan dalam bidang bimbingan dan konseling konselor atau orang yang ahli dibidang konseling cukup mumpuni dalam mempromosikan Kesehatan mental, kegiatan promosi kesehatan kepada masyarakat lewat Bimbingan Islami dirasa cukup efektif. Sejatinya, bimbingan konseling islam adalah upaya menginternalisasikan ajaran Islam ke dalam sendi-sendi kehidupan masyarakat. Di samping aktivitas tersebut diperkuat dengan dalil-dalil agama, pelaksanaannya pun dilakukan pada momen-

momen keagamaan. Tidak jarang pula para pemberi layanan memanfaatkan teknologi informasi dalam setiap aktivitas dakwahnya, dan hasilnya pun cukup efektif dan efisien. Selain diberikan informasi, masyarakat pun merasa teredukasi sehingga tertanamnya budaya hidup bersih dan sehat pada masyarakat berbasis agama dan sehat mental dalam mendekatkan diri kepada Allah.

Kata Kunci : Bimbingan Islami, kesehatan Mental

A. Pendahuluan

Dimata Allah SWT manusia merupakan makhluk yang diciptakan-Nya paling sempurna, dengan dibekali tiga hal yaitu; pikiran (akal) fungsinya untuk berfikir, membekalai hawa nafsu dan perasaan (hati) fungsinya untuk merasakan, selain itu Allah juga memberikan manusia berupa hak untuk menjalani kehidupan sesuai dengan apa yang diharapkan oleh manusia, sehingga manusia bebas untuk memilih antara mendapatkan kehidupan yang baik atau tidak baik. Allah membekali manusia sejak ia lahir di dunia dengan fitrah perlakuan atau perbuatan baik yang sesuai dengan norma-norma yang berlaku di lingkungan sekitar. Namun terkadang manusia hatinya, akalnya dan perasaannya mudah sekali terpengaruh dengan lingkungan sekitar baik melanggar aturan-aturan dari Allah dan aturan-aturan yang sudah ditetapkan oleh manusia sehingga hilanglah fitrahnya. Oleh sebab itu karena manusia kecenderungan dapat melakukan hal-hal kebaikan dan keburukan maka, Allah, SWT menurunkan petunjuk berupa Agama islam untuk pedoman yang berlandaskan Al-Qur'an dan Hadist, jika aturan-aturan di dalam Al-Qur'an dan hadist mampu di taati dengan baik maka surga adalah tempat bagi mereka yang taat, namun sebaliknya jika mereka tidak mampu mentaati maka neraka tempatnya.¹ Manusia pada umumnya memelihara Kesehatan psikologis dan Kesehatan fisik dengan tujuan salah satunya hanya untuk beribadah kepada Allah, namun seiring berjalan waktu banyak manusia yang mengabaikan Kesehatan baik pada dirinya atau lingkungannya.

Pada umumnya, ketika isu kesehatan ini kembali muncul maka tokoh utama yang paling berperan adalah orang-orang yang menguasai bidang kesehatan, baik itu tenaga medis maupun tenaga kesehatan. Artinya, seseorang yang mengabdikan pada bidang kesehatan dan mempunyai pengetahuan dan/atau keterampilan melalui pelatihan di bidang kesehatan. Misi mereka sangat

¹ Hemlan Elhany, Dakwah Islam Di era Globalisasi Perspektif Bimbingan Penyuluhan Islam, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, Vol. 1 No 1 Januari-Juni 2019, 298.

besar, karena mereka tidak hanya menyebarkan informasi kesehatan kepada masyarakat, tetapi juga melibatkan masyarakat dalam semua kegiatan promosi kesehatan.

Selain dua sumber daya yang disebutkan di atas, UU Kesehatan Nomor 36 Tahun 2009 menyebut tokoh lain yang tidak kalah penting dalam menyampaikan pentingnya kesehatan ini, yaitu tokoh masyarakat atau yang lebih spesifiknya pemuka agama. Munip *et,al* menyebut sebagai umat beragama yang menjadi teladan bagi masyarakat, kita harus memperhatikan dan menerapkan protokol kesehatan.² Selain sosoknya yang berkarismatik, kehadirannya di masyarakat kerap dijadikan panutan dan teladan bagi masyarakat yang membawa informasi, kebaikan, serta menjadi penyambung lidah dari pemerintah kepada masyarakat untuk menjaga kesehatan fisik, mental dan lingkungan. Dalam konteks ini dapat dipahami bahwa pemuka agama menjadi garda terdepan dan juga memiliki andil dalam menciptakan masyarakat yang sehat. Kepribadian religius juga dapat mengubah keadaan sosial suatu masyarakat secara signifikan. Hal ini dapat memandu perilaku masyarakat ke arah yang diinginkan. Keterampilan komunikasi ini membantu memengaruhi pemikiran orang lain dan membuat mereka melakukan apa yang diperintahkan. Kemampuan tersebut terbukti menjadi elemen penting bagi umat beragama untuk mengubah kesadaran masyarakat sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Salah satu upaya pemerintah dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatan masyarakatnya adalah dengan meningkatkan pelayanan kesehatan. Hal ini sesuai dengan ketentuan poin ke (12) UU Kesehatan Nomor 366 Tahun 2009 yang menyatakan: “Promosi kesehatan merupakan suatu pendekatan yang meningkatkan keinginan dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat”. Upaya untuk meningkatkan motivasi dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat. Solusinya terletak pada pendekatan promosi kesehatan. Kholid menyebut bahwa promosi kesehatan ini diawali dengan memberdayakan masyarakat baik dari segi fisik, mental hingga lingkungan.³ Berawal dari keluarga di rumah, berlanjut ke tempat umum, sekolah, fasilitas kesehatan, tempat kerja, dan lain-lain. Perilaku seseorang hingga

²Munip, *et. al.* (2021). “Peran Tokoh Agama dalam Mencegah COVID-19 dan Mengurangi Stigma COVID-19 di Kecamatan Gunungsari Kabupaten Lombok Barat”.(*Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*), Vol. 10 No. 04, hal. 182.

³ Ahmad Kholid, *Promosi Kesehatan dengan Pendekatan Teori Perilaku Media, dan Aplikasi*. (Jakarta: Rajawali Pers, 2015).

kelompok pada dasarnya mulai terbentuk dari dalam keluarga. Hartiningsih dan Agustin menambahkan cara lain yang dapat dilakukan untuk mempromosikan kesehatan lingkungan bagi masyarakat yaitu dengan ajakan mempraktikkan pola hidup sehat melalui pola hidup yang baik hingga memperhatikan sistem sanitasi lingkungan tempat tinggal.⁴

Banyak literasi yang menunjukkan aktivitas promosi kesehatan yang dilakukan beliau, mulai dari artikel-artikel yang dipublish di website maupun blog, ataupun berupa tampilan video di kanal Youtube, Instagram, Facebook, dan media sosial lainnya.⁵ Dari sekian banyak aktivitas promosi kesehatan yang dilakukan, penulis melihat bahwa terdapat sejumlah unsur penting berdasarkan teori *Stimulus – Organisme – Respon*, yaitu diantaranya; pertama, narasi mengenai pentingnya kesehatan melalui pola hidup yang sesuai syari'at. Kedua, aktivitas promosi kesehatan yang dilakukan tersebut banyak yang berlangsung di masyarakat dengan metode diskusi maupun bimbingan. Ketiga, *output* yang dihasilkan adalah munculnya pemahaman pada masyarakat mengenai metode yang efektif dalam menjalani hidup sehat.⁶ Untuk itu, berdasarkan upaya promosi kesehatan yang telah dilakukan oleh para ahli maka, salah satu alternatif yang melekat di lingkungan masyarakat pada saat sekarang adalah bimbingan islami.

Bimbingan Islami diberikan kepada setiap individu bukan hanya yang memiliki masalah umum seperti kehidupan sehari-hari tetapi secara menyeluruh, baik dari segi aspek social dan keagamaan. Bisa dikatakan bahwa kegiatan bimbingan ini bila dilihat dari pandangan Islam merupakan salah satu cara berdakwah, seseorang yang telah dibimbing diharapkan mampu meningkatkan keimanan dan kepatuhannya terhadap dzat yang Maha Kuasa. Patuh terhadap ketentuan-ketentuan yang Maha Kuasa. Patuh terhadap ketentuan yang sudah digarsikan-Nya.

7

⁴ Hartiningsih, Dini dan Agustin, Helfi. (2021). "Kemitraan Berbasis Masjid: Efektifitas Pemutaran Compact Disc "Sehat Jiwa Raga" dalam Mempromosikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat". (*Jurnal Universitas Ahmad Dahlan*), Vol. 03 No. 01, hal. 45.

⁵ Nurhasanah, *et al.*, (2023). "Studi Deskriptif Pesan Dakwah tentang Kesehatan pada Konten Kreator Youtube dr. Zaidul Akbar". (*Journal of Da'wah*) Vol. 02 No. 01, hal. 24-41.

⁶ Draini, Osi., *et al.*, (2023). "Model Promosi Kesehatan sebagai Upaya Pencegahan Stunting melalui Program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)". (*Joting: Journal of Telenursing*), Vol. 05 No. 02, hal. 2430.

⁷ Sutoyo, Anwar. *Bimbingan dan Konseling Islam (teori dan Praktik)* (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2013), h.25.

Berdasarkan fungsi dari bimbingan dan Konseling Islam dalam pandangan Islam yakni segala sesuatu yang dilakukan guna memperkaya potensi yang dimiliki peserta didik dan berusaha semaksimal mungkin untuk mengetahui apa saja yang sedang dialami agar dapat diperoleh solusi yang tepat dan memiliki kehidupan yang di ridhai Allah baik dunia maupun yaumul Akhir.⁸

Oleh karena itu, tujuan konseling Islam secara umum di antaranya adalah kesehatan dan keefektifan pribadi (*personal effectively*), demikian halnya dengan konseling Islam. Konseling Islam dapat menjadi sarana tepat untuk menyembuhkan penyakit kejiwaan yang salah satu sebabnya adalah telah diabaikannya sisi spiritual dalam diri manusia. Dalam hal ini Viktor E. Frankl berpendapat bahwa hakikat dari eksistensi manusia terdiri dari tiga faktor: spiritualitas, kebebasan dan tanggung jawab⁹. Berbicara tentang bimbingan konseling Islam, maka tidak terlepas dari Al-Qur'an dan Al-Hadits, karena keduanya merupakan sumber pedoman hidup umat Islam dan menjadi landasan utama bimbingan konseling Islam. Dari Al-Qur'an dan Al-Hadits itulah, gagasan, tujuan dan konsep-konsep bimbingan konseling Islam bersumber.¹⁰

Di era globalisasi ini, konseling Islami menawarkan cara untuk menjadi dikenal dan didengar. Selain itu, konseling Islami juga merupakan suatu layanan yang mengupayakan mental sehat dan sejahtera, dan juga dapat menuntun manusia kepada hidup yang sakinah, agar hidup merasa tenang dan batin merasa tenteram karena selalu dekat dengan Tuhan¹¹. Mental sehat pada manusia adalah pengetahuan dan perbuatan yang dapat mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin sehingga menciptakan penyesuaian diri antara dirinya sendiri dengan orang lain dan lingkungannya yang berlandaskan atas keimanan dan ketakwaan, yang pada akhirnya membuat hidup lebih bermakna dan bahagia baik di dunia maupun di akhirat¹².

Secara tentatif, penelitian ini menggambarkan bahwa bimbingan konseling Islam sejalan memandang manusia sebagai kesatuan raga-jiwa-rohani yang tak terpisahkan. Menurut konsep

⁸ Sutoyo, Anwar. Bimbingan dan Konseling..., hal. 215

⁹ Schultz, Duane. Psikologi Pertumbuhan, Model-Model Kepribadian Sehat. (Yogyakarta: Kanisius, 1991), h, 125

¹⁰ Faqih. J. A. Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental. (Jakarta: Amzah) 2001, h, 5.

¹¹ Musnamar, Thohari. Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami. (Yogyakarta: UII Press, 1992), h 11-12.

¹² Daradjat, Zakiah. Kesehatan Mental. (Jakarta: CV Haji Mas Agung. 1990) h, 11.

”kesehatan mental dalam konseling” yang disebut dengan istilah ”wellness”, kondisinya tidak hanya sehat jasmani atau rohani (mental) saja, akan tetapi kepribadian secara keseluruhan sebagai refleksi dari kesatuan unsur jasmani dan rohani, serta interaksinya dengan dunia luar. Bimbingan dan Konseling Islam melalui pendekatan logoterapi dapat berimplikasi pada naiknya kualitas-kualitas insane yang meliputi semua kemampuan, sifat, sikap dan kondisi yang semata-mata terpatrit dan terpadu pada eksistensi manusia dan tidak dimiliki oleh hewan dan makhluk-makhluk lainnya. Yang termasuk kualitas-kualitas insani antara lain adalah intelegensi, ide, makna, imajinasi, kesadaran diri, pengembangan diri, humor, nilai-nilai, cinta kasih, hasrat untuk hidup bermakna, moralitas, hati nurani, transendensi diri, keimanan, kreativitas, kebebasan dan tanggung jawab.¹³

Eksistensi promosi kesehatan mental ini bukan hanya tentang peningkatan jumlah terselenggaranya aktivitas tersebut, melainkan juga bagaimana program-program kesehatan tersebut dapat benar-benar meresap dan memberikan dampak positif dalam masyarakat.¹⁴

Berdasarkan uraian di atas, maka menunjukkan bahwa keberadaan layanan konseling Islami sangat dibutuhkan oleh masyarakat modern saat ini secara luas untuk menetralkan pengaruh teknologi yang telah menghilangkan kepribadian dan fitrahnya sebagai manusia. Oleh karena itu, kajian mengenai layanan konseling Islami menjadi sangat penting bagi masyarakat modern dalam upaya menggali kembali nilai-nilai keagamaan dan spiritual yang berangsur-angsur mulai dilupakan.

Maramis menyatakan Kesehatan mental yang terganggu akan mengakibatkan gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk seperti psikozefrenia, depresi, kecemasan, gangguan kepribadian, gangguan mental organik, gangguan psikomatik, bunuh diri, dan retadarsi mental. Kegiatan pemanfaatan Implementasi Promosi Kesehatan dilakukan agar lingkungan masyarakat semakin mengenal mengenai Kesehatan mental khususnya pada remaja. Kesehatan mental adalah cara untuk menggabarkan kesejahteraan social dan emosional. Anak-anak dan remaja membutuhkan Kesehatan mental yang baik untuk tumbuh, mengembangkan hubungan social yang kuat,

¹³ Bastaman, Hanna Djumhana. 1996. Meraih Hidup Bermakna, Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis. (Jakarta: Paramadina 1996), h, 57.

¹⁴ Zaman, W.K. (2023). “Relasi Manajemen Masjid dan Kegiatan Keagamaan Islam: Studi di Masjid Dawamul Ijtihad Semarang”. (*Amorti: Jurnal Studi Islam Interdisipliner*), Vol. 02 No. 02, hal. 62.

beradaptasi dengan perubahan, dan menghadapi tantang hidup. Kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga Kesehatan fisik. Bahkan, keduanya terkait erat. Mengelola serta menjaga diri individu dengan menjaga Kesehatan mental para masyarakat dan juga melakukan hal-hal produktif untuk menjaga Kesehatan mental, bahkan keduanya memiliki hubungan yang tidak terpisahkan satu sama lain. Perhatikan ketenangan hari ini dan pastikan kita menopang diri sendiri dengan melakukan hal-hal produktif agar Kesehatan tetap terjaga.

Dengan demikian, tulisan ini berusaha mendeskripsikan keefektifan bimbingan konseling islami dalam mempromosikan kesehatan mental lingkungan bagi masyarakat, serta strategi yang digunakan dalam mempromosikan kesehatan bagi masyarakat. Di samping itu, tulisan ini juga berusaha menggali informasi lainnya terkait hal-hal yang memengaruhi keefektifan program promosi kesehatan mental.

B. Konseptual / Teori

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang menggambarkan individu menjadi pribadi yang lebih sejahtera, menghargai kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta dapat berkontribusi pada komunitasnya. Saat ini, permasalahan psikologis pada remaja merupakan beban bagi individu, keluarga, dan lingkungan sosial yang dapat meluas sepanjang hayat. Terdapat peningkatan bukti dan kesadaran mengenai prevalensi kesulitan kesehatan mental yang memengaruhi populasi usia 14 tahun dan memiliki implikasi jangka panjang pada individu dan lingkungannya. Lebih dari separuh gangguan jiwa muncul pada masa remaja. Masalah kesehatan mental mempengaruhi 1 dari 7 orang (usia 10-19 tahun) di seluruh dunia, dan merupakan 13% dari beban penyakit global. Masalah-masalah tersebut sering kali tidak disadari dan tidak ditangani dengan baik. Diperkirakan 10% hingga 20% remaja menderita masalah psikologis dan sebagian besar remaja lainnya mengalami gejala yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan mereka. Memahami perubahan emosional, sosial, dan fisik selama masa remaja cukup diperlukan untuk mengembangkan program dan pengobatan yang mendukung kesehatan mental remaja di seluruh dunia dan membantu mencegah penyakit mental sebelum penyakit tersebut muncul. Prevalensi generasi muda yang menderita gangguan kesehatan mental telah meningkat secara signifikan. *Broken home* dan meningkatnya

tekanan akademis menjadi salah satu hal yang memberikan kontribusi terhadap masalah psikologis.

Menurut WHO, mempromosikan kesehatan mental adalah kegiatan yang menciptakan kondisi lingkungan yang mendukung dan memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan gaya hidup sehat WHO menyatakan bahwa kebijakan kesehatan mental mencakup promosi kesehatan mental dan tidak terbatas pada sektor kesehatan, tetapi juga mencakup pendidikan, pekerjaan, keadilan, transportasi, lingkungan. Promosi kesehatan mental di perguruan tinggi dan sekolah memerlukan pendekatan sistemik atau organisasi, dan dengan demikian keterlibatan multi-sektoral. Memajukan kesehatan mental juga mencakup seluruh organisasi di tingkat tertinggi sekolah atau kampus, mulai dari pimpinan sekolah hingga staf. Pemangku kepentingan tidak hanya mencakup guru dan siswa, tetapi juga pemimpin tingkat tinggi seperti politisi. Dalam industri, propaganda politik juga mencakup rencana pelatihan yang dirancang. Akhirnya, layanan psikiatri melayani mereka yang membutuhkan dukungan sebelum masalah serius muncul. Pada akhirnya, layanan kesehatan mental fokus pada siswa bermasalah.¹⁵

Saat ini, promosi kesehatan mental telah menjadi konsep global yang secara jelas dapat digambarkan untuk dapat meningkatkan kontrol terhadap determinan-determinan kesehatan, sehingga faktor-faktor kesehatannya dapat diperbaiki. Dalam hal ini, promosi kesehatan erat kaitannya dengan konsep pencegahan kesehatan dan pendidikan kesehatan (Smet, 1994). Adapun

Kedua, temuan Lestari dan Hanim menunjukkan bahwa promosi kesehatan melalui intervensi pendidikan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian tindakan. Promosi kesehatan melalui ceramah, konseling kelompok, dan melalui sesi tanya jawab. Hasil yang dicapai berupa peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang hidup bersih dan sehat. Namun

¹⁵ WHO. Promoting Mental Health : Concepts, emerging Evidence, Practice: Summary Report, Geneva, World Health Organization. Retrieved. Retrieved. [Http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf](http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf), 68. <https://doi.org/10.1111/j.1466-7657.2004.00268.x>

kegiatan edukasi ini harus dibarengi dengan pelatihan dan pendampingan berkelanjutan agar masyarakat terus merasa didampingi oleh para eksekutif medis dan profesional kesehatan.¹⁶

Ketiga, penelitian Ceria dan Natalia dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental* yaitu *pre-test* dan *post-test* dalam satu kelompok. Penelitian ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan melalui video berhasil meningkatkan pengetahuan remaja dan menurunkan risiko penyakit. Penayangan video edukasi ini mempunyai peran dan dampak yang sangat positif dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan dan dapat mengembangkan proses berpikir para remaja tersebut. Peran video pembelajaran ini juga memudahkan remaja dalam belajar karena mempunyai keunggulan dapat diputar berulang kali, disimpan, mengatasi keterbatasan jarak antar waktu, singkat dan tidak membosankan.

C. Metode Penelitian

Metode penulisan artikel ini berdasarkan penelitian kepustakaan. Kami mengumpulkan data dengan memahami dan mengkaji teori dari berbagai literatur terkait penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan mencari dan menyusun sumber dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, dan makalah penelitian. Berbagai bahan referensi perpustakaan telah dianalisis secara kritis dan diperlukan analisis rinci untuk mendukung saran dan gagasan tersebut.

D. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Secara tentatif, penelitian ini menggambarkan bahwa bimbingan konseling Islam memandang manusia sebagai kesatuan raga-jiwa-rohani yang tak terpisahkan. Menurut konsep "kesehatan mental dalam konseling" yang disebut dengan istilah "wellness", kondisinya tidak hanya sehat jasmani atau rohani (mental) saja, akan tetapi kepribadian secara keseluruhan sebagai refleksi dari kesatuan unsur jasmani dan rohani, serta interaksinya dengan dunia luar. Bimbingan dan Konseling Islam dapat berimplikasi pada naiknya kualitas-kualitas insane yang meliputi semua kemampuan, sifat, sikap dan kondisi yang semata-mata terpatri dan terpadu pada eksistensi

¹⁶ Lestari, A., dan Hanim, D. (2020). "Edukasi Kader dalam Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Stunting di Kecamatan Mondokan Kabupaten Sragen". (*AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*), Vol. 01 No. 01, hal. 9.

manusia dan tidak dimiliki oleh hewan dan makhluk-makhluk lainnya. Yang termasuk kualitas-kualitas insani antara lain adalah intelegensi, ide, makna, imajinasi, kesadaran diri, pengembangan diri, humor, nilai-nilai, cinta kasih, hasrat untuk hidup bermakna, moralitas, hati nurani, transendensi diri, keimanan, kreativitas, kebebasan dan tanggung jawab.

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, dari berbagai macam telaah buku-buku ditemukan bahwa terdapat peningkatan pemahaman mengenai kesehatan mental. Dengan adanya promosi kesehatan mental ini, masyarakat dapat menambah wawasan dan lebih memahami terkait dengan kesehatan mental, sehingga diharapkan dapat lebih sadar mengenai pentingnya kesehatan mental. Berdasarkan data terkait pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental yaitu: kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana individu dapat menemukan potensi yang dimiliki, bekerja dengan baik, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, mampu menghadapi berbagai tekanan dan masalah dalam hidup, bersikap tenang, menikmati hidup, mencintai diri sendiri, selalu berpikir positif, dan berbuat baik di lingkungannya. Hal ini sesuai dengan pengertian kesehatan mental dari *World Health Organization* (WHO), yaitu suatu keadaan dimana individu mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan dalam hidup, dapat bekerja dengan produktif, serta dapat berkontribusi kepada masyarakat

Pembahasan

Tawaran yang dirasa cukup efektif menjadi terobosan dalam mempromosikan kesehatan melalui bimbingan konseling islam, yaitu dengan pemanfaatan teknologi. Hal ini mengingat bahwa dewasa ini secara signifikan komunikasi telah bertransformasi. Ferdiansyah menyebut pemanfaatan teknologi informasi sebagai media dalam mempromosikan kesehatan ini sangat diperlukan pemberi layanan agar bimbingan tersebut berjalan efektif, efisien, dan cakupan penyebaran informasinya pun menjadi lebih cepat dan lebih luas. Sebagai contoh penggunaan perangkat keras (*hardware*) seperti *gadget* atau gawai, laptop, infocus, audio-visual dalam bentuk *compact disc* (CD) saat pemutaran video ataupun film; serta penggunaan perangkat lunak (*software*) seperti sosial media, situs web, aplikasi seluler, internet dan sebagainya telah menjadi alat yang efektif dalam mempromosikan kesehatan kepada khalayak umum.¹⁷ Toni menambahkan

¹⁷ Ferdiansyah, Daeng Sani. (2020). "Pemanfaatan Teknologi Informasi dalam Kegiatan Dakwah terhadap Transformasi Sosial di Desa Montong Gamang Kecamatan Kopang Kabupaten Lombok Tengah-NTB". (*Komunike: Jurnal Komunikasi Penyiaran Islam*), Vol. 12 No. 01, hal. 114–121.

bahwa melalui berbagai platform digital tersebut, konten promosi kesehatan yang menarik dan interaktif ini, mempermudah masyarakat mengakses informasi dan mampu mengaplikasikan informasi kesehatan tersebut ke dalam kehidupannya sehari-hari.¹⁸

Atas dasar tersebut, penulis menilai bahwa efektivitas promosi kesehatan mental ini dapat dilihat dari lima unsur, yaitu; (1) pemberi layanan memberikan pengertian kepada masyarakat tentang pentingnya kesehatan bagi keberlangsungan hidup, (2) masyarakat merasa mendapatkan informasi kesehatan berupa nasihat-nasihat dari pemberi layanan sesuai anjuran agama, (3) promosi kesehatan ini menciptakan harmonisasi antara pemberi layanan dengan masyarakat, (4) aktivitas promosi kesehatan ini dapat mengubah sikap masyarakat, (5) promosi kesehatan ini berhasil memancing respon masyarakat berupa tindakan. Hal ini didukung dengan pendapatnya Mukarom yang menyebut bahwa dakwah sebagai proses internalisasi ajaran Islam ke dalam aspek kehidupan masyarakat, dapat memudahkan masyarakat dalam memahami, menghayati, menghayati dan menganut ajaran agama para *pemberi layanan* yang berlandaskan Al-Quran dan Hadits. Hal ini nantinya akan berdampak pada sikap religiusitas, yaitu menyerukan kebaikan dan mencegah kejahatan.¹⁹

Seruan untuk melestarikan dan melindungi lingkungan merupakan tanggung jawab bersama bagi kita semua, terutama bagi masyarakat yang rasional dan bijaksana. Para pemberi layanan sekedar mengingatkan dan menghibau masyarakat untuk menjaga dan melestarikan alam sekitar agar tetap bermanfaat bagi seluruh makhluk hidup. Seruan untuk meningkatkan kesadaran lingkungan ini berkontribusi dalam menjaga keseimbangan ekologi, memungkinkan semua makhluk hidup menjalankan perannya secara optimal. Ketika suatu spesies punah hal ini dapat menimbulkan dampak serius bagi makhluk hidup lainnya, termasuk manusia.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uraian pembahasan dapat disimpulkan bahwa promosi kesehatan mental melalui konseling Islami ini dinilai efektif karena secara langsung memberi informasi dan mengedukasi masyarakat tentang konsep kesehatan dari segi medis maupun agama. Selain itu, dengan memanfaatkan kecanggihan teknologi informasi, pemberi layanan lebih leluasa

¹⁸ Toni, H., Mercy Rolando, D., Yazid, Y., & Adity, R. (2021). Fenomena Cyber Religion sebagai Ekspresi Keberagaman di Internet pada Komunitas Shift. *Jurnal Dakwah Risalah*, 32(01), 56-74.

¹⁹ Mukarom, Z. (2020). "Islamic Da'wah in Industrial Society: Study of PT Indorama Employees Synthetics Tbk Purwakarta". (*Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*). Vol. 14 No. 01, hal. 1–20.

mengekspresikan pengetahuannya sehingga peningkatan kualitas pemahaman masyarakat terhadap kesehatan dapat ditingkatkan dan mampu mengaplikasikannya ke dalam kehidupannya sehari-hari.

F. Daftar Pustaka

- Ahmad Kholid, (2015). *Promosi Kesehatan dengan Pendekatan Teori Perilaku Media, dan Aplikasi*. (Jakarta: Rajawali Pers).
- Bastaman, Hanna Djumhana (1996) *Meraih Hidup Bermakna, Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*. (Jakarta: Paramadina).
- Daradjat, Zakiah (1990) *Kesehatan Mental*. (Jakarta: CV Haji Mas Agung).
- Draini, Osi., *et al.*, (2023). “Model Promosi Kesehatan sebagai Upaya Pencegahan Stunting melalui Program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)”. (*Joting: Journal of Telenursing*), Vol. 05 No. 02, hal. 2430.
- Faqih. J. A. (2001) *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*. (Jakarta: Amzah)
- Ferdiansyah, Daeng Sani. (2020). “Pemanfaatan Teknologi Informasi dalam Kegiatan Dakwah terhadap Transformasi Sosial di Desa Montong Gamang Kecamatan Kopang Kabupaten Lombok Tengah-NTB”. (*Komunike: Jurnal Komunikasi Penyiaran Islam*), Vol. 12 No. 01, hal. 114–121.
- Hartiningsih, Dini dan Agustin, Helfi. (2021). “Kemitraan Berbasis Masjid: Efektifitas Pemutaran Compact Disc “Sehat Jiwa Raga” dalam Mempromosikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat”. (*Jurnal Universitas Ahmad Dahlan*), Vol. 03 No. 01, hal. 45.
- Hemlan Elhany, (2019,)*Dakwah Islam Di er Globalisasi Persfektif BimbinganPenyuluhan Islam*, *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, Vol. 1 No 1 Januari-Juni 298.
- Mukarom, Z. (2020). “Islamic Da’wah in Industrial Society: Study of PT Indorama Employees Synthetics Tbk Purwakarta”. (*Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*). Vol. 14 No. 01, hal. 1–20.
- Munip, *et, al.* (2021). “Peran Tokoh Agama dalam Mencegah COVID-19 dan Mengurangi Stigma COVID-19 di Kecamatan Gunungsari Kabupaten Lombok Barat”.(*Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*), Vol. 10 No. 04, hal. 182.
- Musnamar, Thohari. (1992) *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. (Yogyakarta: UII Press)
- Nurhasanah, *et al.*, (2023). “Studi Deskriptif Pesan Dakwah tentang Kesehatan pada Konten Kreator Youtube dr. Zaidul Akbar”. (*Journal of Da’wah*) Vol. 02 No. 01, hal. 24-41.
- Schultz, Duane.(1991) *Psikologi Pertumbuhan, Model-Model Kepribadian Sehat*. (Yogyakarta: Kanisius)
- Sutoyo, Anwar (2013) *Bimbingan dan Konseling Islam (teori dan Praktik)* (Yogyakarta:Pustaka Pelajar)
- Toni, H., Mercy Rolando, D., Yazid, Y., & Adity, R. (2021). Fenomena Cyber Religion sebagai Ekspresi Keberagaman di Internet pada Komunitas Shift. *Jurnal Dakwah Risalah*, 32(01), 56-74.

- Usman, Said. (2018). “Pengaruh Promosi Kesehatan terhadap Perubahan Perilaku Merokok Karyawan (Studi Kasus di Rumah Sakit Umum Daerah dr. Zainoel Abidin Banda Aceh)”. (*Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh*) Vol. 01 No. 01, hal. 12.
- WHO. Promoting Mental Health : Concepts, emerging Evidence, Practice: Summary Report, Geneva, World Health Organization. Retrieved. Retrieved. *Http://Www.Who.Int/Mental_Health/Evidence/En/Promoting_Mhh.Pdf*, 68.
<https://doi.org/10.1111/j.1466-7657.2004.00268.x>
- Zaman, W.K. (2023). “Relasi Manajemen Masjid dan Kegiatan Keagamaan Islam: Studi di Masjid Dawamul Ijtihad Semarang”. (*Amorti: Jurnal Studi Islam Interdisipliner*), Vol. 02 No. 02, hal. 62.