

**DAKWAH DAN KESEHATAN MENTAL: PERAN SPIRITUALITAS ISLAM
DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS**

Novandra Priyo Nugroho¹, Adhi Kusuma²

^{1,2}UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten

[1nvndra.17.6@gmail.com](mailto:nvndra.17.6@gmail.com), [2adhi.kusuma@uinbanten.ac.id](mailto:adhi.kusuma@uinbanten.ac.id)

ABSTRACT

Mental health is becoming an increasingly important issue in modern life, where social, economic, and cultural pressures affect individual well-being. Islamic Da'wah has a significant role in shaping emotional and psychological balance through the approach of spirituality, worship, and Islamic values. This article aims to examine the role of Islamic da'wah in improving mental health through a qualitative method with a literature study approach. The results show that da'wah that emphasizes the values of faith, tawakal, and dhikr can help reduce levels of stress, anxiety, and depression. In addition, the role of Islamic scholars and communities in providing spiritual guidance is proven to have a positive effect on the psychological well-being of individuals. Therefore, mental health-based da'wah can be a solution in dealing with psychological problems in modern society

Keywords: *Da'wah, Mental Health, Islamic Spirituality, Psychological Wellbeing*

ABSTRAK

Kesehatan mental menjadi isu yang semakin penting dalam kehidupan modern, di mana tekanan sosial, ekonomi, dan budaya mempengaruhi kesejahteraan individu. Dakwah Islam memiliki peran signifikan dalam membentuk keseimbangan emosional dan psikologis melalui pendekatan spiritualitas, ibadah, dan nilai-nilai Islam. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran dakwah Islam dalam meningkatkan kesehatan mental melalui metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dakwah yang mengedepankan nilai-nilai keimanan, tawakal, dan dzikir dapat membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, peran ulama dan komunitas Islam dalam memberikan bimbingan spiritual terbukti memberikan efek positif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, dakwah yang berbasis kesehatan mental dapat menjadi solusi dalam menangani permasalahan psikologis di masyarakat modern.

Kata Kunci: Dakwah, Kesehatan Mental, Spiritualitas Islam, Kesejahteraan Psikologis

A. Pendahuluan

Kesehatan mental adalah bagian yang sangat penting dalam kehidupan manusia, namun sering kali tidak mendapatkan perhatian yang cukup. Berbagai faktor seperti kesulitan ekonomi, masalah dalam keluarga, dan tantangan sosial dapat berdampak besar pada kondisi psikologis seseorang. Dalam pandangan Islam, dakwah tidak hanya terbatas pada ajaran agama semata, melainkan juga mencakup kesejahteraan mental dan emosional umat. Pendekatan spiritual yang ditawarkan dalam dakwah Islam bisa menjadi salah satu cara yang efektif untuk menjaga kesehatan mental. Artikel ini akan membahas bagaimana dakwah Islam dapat berperan dalam memperbaiki dan meningkatkan kondisi kesehatan mental, baik untuk individu maupun masyarakat secara keseluruhan.

Secara umum, Islam memberikan perhatian besar terhadap keseimbangan antara tubuh dan jiwa. Salah satu konsep utama dalam Islam adalah menjaga kedamaian hati dan ketenangan pikiran. Dalam hal ini, dakwah Islam yang mengajarkan konsep seperti sabar, tawakal, syukur, dan ikhlas dapat membantu

mengatasi stres dan perasaan tertekan. Keimanan yang kokoh dalam agama dapat memberikan rasa ketenangan batin yang sangat dibutuhkan oleh individu untuk menghadapi berbagai tantangan hidup.

Selain itu, ajaran Islam juga mendorong umatnya untuk saling mendukung dalam membangun solidaritas sosial. Komunitas yang kuat dan hubungan yang penuh kasih sayang dapat memperbaiki kondisi mental seseorang. Dalam dakwah, penting untuk menanamkan nilai-nilai positif yang memperkuat mental dan emosi seseorang, seperti rasa kasih sayang, saling membantu, dan menjaga hubungan baik dengan sesama. Kegiatan dakwah yang melibatkan interaksi sosial juga dapat memberikan rasa memiliki dan mengurangi rasa kesepian, yang sering kali menjadi pemicu masalah kesehatan mental.

Dakwah Islam juga menekankan pentingnya menjaga kebersihan hati dan pikiran. Melalui dzikir, shalat, dan ibadah lainnya, seseorang diajak untuk selalu mendekatkan diri kepada Allah, yang dapat membantu menenangkan jiwa dan memberi arah yang lebih jelas dalam hidup. Dengan

begitu, dakwah Islam tidak hanya berfungsi sebagai penyebaran ajaran agama, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas hidup secara psikologis dan emosional.

Secara keseluruhan, dakwah Islam memiliki kontribusi yang signifikan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental umatnya. Melalui pendekatan spiritual yang seimbang, dakwah dapat membantu seseorang untuk hidup lebih tenang, bahagia, dan terhindar dari tekanan psikologis yang berlebihan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Data dikumpulkan dari berbagai sumber akademik, buku, dan artikel ilmiah yang membahas hubungan antara dakwah dan kesehatan mental. Analisis dilakukan dengan menelaah konsep-konsep utama dalam Islam terkait kesehatan mental serta dampak dakwah terhadap kesejahteraan psikologis umat. Pendekatan kualitatif dalam penelitian berarti bahwa tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memahami fenomena atau proses secara mendalam, bukan untuk mengukur atau menghasilkan data

numerik. Pendekatan ini lebih berfokus pada makna, interpretasi, dan pengalaman subjektif yang terkait dengan fenomena yang diteliti. Dan Metode studi literatur digunakan sebagai cara untuk mengumpulkan informasi dari berbagai sumber yang telah ada sebelumnya, yang seringkali berupa tulisan atau karya ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Dalam hal ini, penelitian mengandalkan sumber-sumber akademik, buku, dan artikel ilmiah yang membahas hubungan antara dakwah dan kesehatan mental. Dengan pendekatan kualitatif dan metode studi literatur ini, penelitian bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana dakwah Islam dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental umat. Peneliti akan mengidentifikasi konsep-konsep kunci dalam ajaran Islam yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menelaah dampak dakwah terhadap kondisi mental individu serta bagaimana hal itu dapat berkontribusi pada kebahagiaan dan ketenangan jiwa secara keseluruhan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa pemahaman tentang kesehatan mental bervariasi, mulai dari konsep Mental Hygiene yang menekankan dinamika jiwa dan perlunya usaha peningkatan terus-menerus hingga definisi yang lebih kontemporer yang menggambarkan kesehatan mental sebagai kondisi jiwa yang sejahtera, memengaruhi kehidupan yang harmonis dan produktif. Implikasinya adalah bahwa berbagai pandangan ini harus dipertimbangkan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental masyarakat (Fajrussalam, 2022).

1. Konsep Kesehatan Mental dalam Islam

Dalam pandangan Islam, kesehatan mental tidak terlepas dari keseimbangan antara aspek spiritual, fisik, dan mental. Islam mengajarkan bahwa ketiga aspek ini saling terkait dan saling mendukung dalam menjaga kesejahteraan manusia secara menyeluruh. Dengan memahami pentingnya setiap aspek ini, individu dapat mencapai hidup yang seimbang dan penuh kedamaian. Berikut penjelasan lebih rinci mengenai tiga aspek tersebut:

a. Aspek Spiritual

Aspek spiritual dalam Islam sangat penting karena manusia diajarkan untuk selalu berhubungan dengan Allah. Dalam konteks kesehatan mental, hubungan yang kuat dengan Tuhan memberikan ketenangan dan penguatan jiwa. Ibadah yang dilakukan dengan khushyuk, seperti shalat, zikir, dan doa, tidak hanya sebagai kewajiban agama tetapi juga sebagai sarana untuk menenangkan hati dan pikiran. Ketika seseorang merasa dekat dengan Allah dan merasa bahwa ada kekuatan yang lebih besar yang mengatur kehidupan, rasa cemas dan khawatir bisa berkurang.

Islam juga menekankan pentingnya menjaga hubungan yang baik dengan sesama umat, yang mengarah pada pembentukan komunitas yang saling mendukung. Dalam hidup sosial, Islam mengajarkan sikap saling menolong, berbagi kebahagiaan, dan memberikan dukungan emosional kepada orang lain. Hal ini memperkuat rasa memiliki dan rasa aman dalam komunitas yang dapat memberikan pengaruh positif bagi kesehatan mental seseorang.

b. Aspek Fisik

Islam mengajarkan untuk menjaga kesehatan tubuh dengan cara yang benar, baik dalam hal pola makan, olahraga, tidur yang cukup, dan kebersihan diri. Kesehatan fisik yang baik sangat berperan dalam menjaga kestabilan mental. Ketika tubuh sehat, seseorang memiliki energi yang cukup untuk menjalani aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah atau cemas.

Islam juga mengajarkan untuk tidak berlebihan dalam segala hal, termasuk dalam hal makan dan minum, yang sejalan dengan prinsip moderasi (*wasatiyyah*). Gaya hidup yang sehat dan seimbang memberikan pengaruh positif terhadap kestabilan psikologis. Tubuh yang sehat mendukung seseorang untuk tetap bertenaga dan fokus, serta lebih mampu menghadapi tantangan hidup tanpa terperangkap dalam kecemasan atau stres.

c. Aspek Mental

Islam juga mengajarkan cara menjaga kesehatan mental dengan melibatkan pikiran dan emosi seseorang dalam cara yang positif. Salah satu prinsip utama yang diajarkan dalam Islam

adalah sabar (kesabaran), yang mengajarkan agar kita tetap tenang dan tidak terburu-buru dalam menghadapi cobaan hidup. Sabar membantu seseorang untuk mengelola emosinya dengan baik dan menghindari reaksi berlebihan terhadap masalah yang dihadapi.

Syukur (bersyukur) juga merupakan elemen penting dalam kesehatan mental. Dengan bersyukur, seseorang dapat melihat sisi positif dalam hidup dan menerima segala keadaan dengan hati yang lapang. Bersyukur mengurangi kecenderungan untuk merasa cemas atau tertekan oleh ketidakpastian, karena kita lebih fokus pada hal-hal baik yang ada dalam hidup kita.

Selain itu, Islam juga mengajarkan untuk menjaga pikiran agar tetap tenang dan tidak terbebani oleh khayalan atau kecemasan yang tidak perlu. Tawakal (berserah diri kepada Allah setelah berusaha) adalah konsep penting dalam mengelola kecemasan. Dengan tawakal, seseorang dapat merasa lebih ringan hati karena ia meyakini bahwa segala hal telah diatur oleh Allah, dan usaha terbaik adalah yang harus dilakukan,

sementara hasilnya diserahkan kepada-Nya.

2. Peran Dakwah dalam Kesehatan Mental

Dakwah Islam memiliki peran yang sangat penting dalam tidak hanya menyebarkan ajaran agama, tetapi juga dalam menjaga kesejahteraan mental umat. Dalam pandangan Islam, kesehatan mental dipengaruhi oleh kedekatan seseorang dengan Tuhan dan pemahaman yang benar tentang hidup serta ujian yang dihadapi. Dakwah tidak hanya memberi pemahaman agama yang benar, tetapi juga menawarkan solusi praktis yang mendalam untuk mengatasi gangguan mental dan masalah psikologis lainnya. Berikut adalah beberapa aspek utama dari peran dakwah dalam kesehatan mental:

1. Kajian Keislaman

Dalam kegiatan dakwah, kajian-kajian Islam berfokus pada ajaran yang membantu umat untuk mengelola perasaan mereka dan menghadapi tekanan hidup. Beberapa konsep dalam Islam yang menjadi pedoman dalam dakwah yang berhubungan dengan kesehatan mental antara lain :

a. Sabar

Sabar mengajarkan umat untuk tidak mudah putus asa dan tetap teguh dalam menghadapi ujian kehidupan. Dalam situasi yang penuh tekanan, sabar membantu seseorang untuk tetap tenang dan berfikir jernih. Dalam dakwah, konsep sabar dijelaskan sebagai salah satu jalan untuk mengurangi stres dan kecemasan akibat tantangan hidup yang berat.

b. Tawakal

Tawakal mengajarkan agar seseorang menyerahkan hasil akhir dari segala usaha kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin. Konsep ini mengurangi beban mental karena umat percaya bahwa Allah akan memberikan yang terbaik bagi mereka. Dakwah mengajarkan umat untuk tetap bertawakal dan tidak terlalu memaksakan hasil yang belum tentu dapat dicapai.

c. Syukur

Bersyukur adalah cara untuk menghargai nikmat yang ada dan memandang segala sesuatu dengan cara positif. Dakwah mengajarkan untuk tetap bersyukur, meskipun dalam keadaan sulit, sebagai cara

untuk mengelola emosi dan meningkatkan kebahagiaan batin. Syukur dapat membantu seseorang untuk tidak terjebak dalam perasaan kekurangan dan selalu melihat sisi positif dalam setiap kondisi.

Kajian ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana cara umat dapat menghadapi tekanan hidup dengan pendekatan yang penuh makna dan spiritual, sehingga dapat menjaga keseimbangan mental mereka.

2. Ceramah dan Majelis Taklim

Kegiatan dakwah seperti ceramah dan majelis taklim memberikan kesempatan bagi umat untuk mendengarkan nasihat spiritual yang tidak hanya memperdalam pengetahuan agama, tetapi juga memberikan ketenangan batin. Beberapa manfaat utama dari ceramah dan majelis taklim adalah :

a. Mendapatkan Ketenangan Batin

Ceramah yang berfokus pada kehidupan spiritual mengajarkan umat untuk bersandar kepada Allah dan mengingatkan mereka tentang pentingnya kesabaran dalam

menghadapi segala kesulitan. Kegiatan ini sering kali memberi kesadaran bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup merupakan bagian dari takdir yang harus diterima dengan lapang dada.

b. Memperkuat Ketahanan Mental

Majelis taklim juga berfungsi sebagai tempat untuk memperkuat ketahanan mental dan emosional umat. Umat yang mendengarkan ajaran agama secara rutin cenderung lebih mampu mengelola emosinya, karena mereka diajarkan untuk memiliki pandangan hidup yang lebih luas dan positif.

c. Solusi atas Masalah Psikologis

Dalam majelis taklim, para ustaz atau da'i seringkali memberikan solusi untuk masalah yang sedang dihadapi oleh umat, termasuk masalah kesehatan mental. Dengan pembahasan yang relevan, majelis taklim dapat memberikan jawaban atas keraguan atau kebingungan yang dihadapi, memberikan umat rasa aman dan terlindungi.

3. Bimbingan Praktis

Dakwah juga menawarkan bimbingan praktis untuk mengatasi kesulitan mental, seperti kecemasan, depresi, atau perasaan tertekan. Bimbingan ini mencakup :

a. Konseling Islami

Dakwah tidak hanya terbatas pada ceramah, tetapi juga melibatkan pendekatan konseling Islami. Dalam bimbingan ini, seorang konselor yang memahami ajaran agama memberikan dukungan dan nasihat yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam untuk membantu individu yang mengalami gangguan psikologis.

b. Pendekatan Agama dalam Mengatasi Masalah Mental

Bimbingan melalui dakwah juga mencakup pendekatan spiritual seperti berdoa, berzikir, atau melakukan ibadah dengan khushyuk. Semua ini berfungsi sebagai terapi jiwa untuk mengatasi kecemasan dan mengurangi stres. Dakwah memberikan cara untuk menemukan kedamaian dalam menjalani hidup sesuai dengan ajaran Islam.

c. Mengajarkan Pengelolaan Emosi

Dalam dakwah, umat diajarkan untuk mengenali dan mengelola emosi dengan baik. Misalnya, mengajarkan pentingnya menahan amarah, menghindari perasaan iri, dan menjaga hati agar tetap tenang dan tidak terguncang oleh perasaan negatif.

3. Dakwah sebagai Terapi Spiritual

Dakwah Islam, selain sebagai sarana penyebaran ajaran agama, juga dapat berfungsi sebagai terapi spiritual yang membantu umat dalam mengatasi masalah psikologis dan mencapai kedamaian batin. Dakwah memberikan pendekatan yang sangat Islami, yang tidak hanya mengedepankan pemahaman agama tetapi juga memberikan solusi praktis dalam menghadapi stres, kecemasan, dan gangguan mental lainnya. Dalam konteks ini, dakwah berperan sebagai sarana pemulihan jiwa dan penyeimbang mental dengan berbagai praktik spiritual yang diterapkan. Berikut adalah beberapa pendekatan yang digunakan dakwah sebagai terapi spiritual dalam menjaga kesehatan mental umat Islam.

1. Dzikir dan Doa sebagai Metode Relaksasi

Dzikir atau mengingat Allah adalah salah satu cara utama dalam Islam untuk menenangkan hati dan menjaga kestabilan emosional. Dalam konteks dakwah, dzikir dan doa memiliki peran besar dalam memberikan ketenangan batin dan relaksasi mental. Dzikir dan doa mengajarkan umat untuk berhubungan langsung dengan Allah, yang merupakan sumber ketenangan sejati. Beberapa manfaat dzikir dan doa dalam mengatasi gangguan mental adalah sebagai berikut :

a. Menenangkan Pikiran dan Mengurangi Stres

Melalui pengulangan nama-nama Allah (asma'ul husna) dan doa tertentu, seorang Muslim dapat fokus pada kata-kata yang membawa ketenangan. Aktivitas ini membantu pikiran untuk melepaskan diri dari kecemasan duniawi dan berfokus pada kehadiran Allah yang menenangkan. Dzikir seperti "Laa ilaaha illallah" (tiada Tuhan selain Allah) dapat mengingatkan umat bahwa Allah adalah pusat kehidupan, sehingga mengurangi rasa takut dan stres yang mereka alami.

b. Relaksasi Jiwa dan Tubuh

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa praktik dzikir memiliki efek positif dalam menurunkan hormon stres dalam tubuh, seperti kortisol. Oleh karena itu, dzikir tidak hanya bermanfaat secara spiritual tetapi juga fisik, karena ia dapat menurunkan ketegangan tubuh yang disebabkan oleh stres. Ketika seseorang mengingat Allah, tubuh dan pikiran akan mengalami efek relaksasi yang mendalam, yang dapat menurunkan tingkat kecemasan dan ketegangan.

c. Peningkatan Keterhubungan Spiritual

Dakwah melalui dzikir dan doa memberikan umat kesempatan untuk memperdalam hubungan spiritual mereka dengan Allah. Hal ini menciptakan rasa kedamaian dan harapan, yang sangat penting untuk menjaga keseimbangan mental dalam menghadapi masalah psikologis.

2. Al-Qur'an sebagai Sumber Ketenangan Jiwa

Al-Qur'an adalah sumber petunjuk hidup yang sangat penting dalam Islam dan memiliki kekuatan luar

biasa dalam memberikan ketenangan jiwa. Membaca, merenungkan, dan menghafal ayat-ayat Al-Qur'an dapat membantu umat mengatasi kecemasan dan memperbaiki kondisi psikologis mereka. Beberapa manfaat Al-Qur'an sebagai terapi spiritual adalah sebagai berikut :

a. Meningkatkan Rasa Keyakinan dan Harapan

Banyak ayat Al-Qur'an yang mengajarkan tentang ketabahan dan kesabaran dalam menghadapi cobaan hidup. Misalnya, dalam QS. Al-Insyirah: 6, yang berbunyi "Sesungguhnya setelah kesulitan ada kemudahan", ayat ini memberikan motivasi bagi umat untuk tetap teguh dan sabar dalam menghadapi segala ujian hidup. Ayat-ayat ini mengingatkan umat bahwa setiap masalah yang dihadapi pasti ada jalan keluarnya, yang memberi harapan bagi orang yang sedang dilanda kesulitan mental.

b. Petunjuk untuk Menghadapi Kesulitan

Al-Qur'an mengajarkan umat untuk menghadapi masalah dengan penuh keimanan dan keikhlasan, serta mengingatkan bahwa segala sesuatu

yang terjadi adalah bagian dari takdir Allah. Ayat-ayat yang berhubungan dengan penerimaan dan rasa syukur memberikan perspektif baru dalam menghadapi masalah hidup, mengurangi perasaan tertekan, dan mengajarkan umat untuk bersyukur atas nikmat Allah, meskipun dalam keadaan sulit.

c. Terapi untuk Jiwa yang Gelisah

Ayat-ayat seperti dalam QS. Ar-Ra'du: 28, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram," menunjukkan bahwa Al-Qur'an adalah sumber ketenangan jiwa yang dapat meredakan kecemasan, depresi, dan kegelisahan. Membaca Al-Qur'an secara rutin dapat memberikan efek terapi spiritual yang kuat dan membantu individu untuk mengelola perasaan mereka.

d. Motivasi dan Kekuatan dalam Menghadapi Hidup

Al-Qur'an memberikan berbagai contoh orang-orang yang sabar dan kuat dalam menghadapi cobaan, seperti Nabi Ayub, yang menunjukkan keteguhan hati meskipun dia diuji dengan sakit yang sangat berat. Cerita-cerita ini memberi umat

pandangan positif dan mengajarkan bahwa kesulitan adalah bagian dari kehidupan yang harus dihadapi dengan sabar dan tawakal.

3. Konseling Islami sebagai Pendekatan dalam Mengatasi Gangguan Psikologis

Konseling Islami adalah salah satu bentuk layanan spiritual yang membantu individu mengatasi masalah psikologis dengan menggunakan prinsip-prinsip Islam. Konseling Islami memanfaatkan ajaran agama untuk memberikan solusi atas masalah mental, seperti kecemasan, depresi, atau perasaan terisolasi. Pendekatan ini berfokus pada pembimbingan spiritual yang mendalam, berdasarkan prinsip-prinsip agama Islam. Beberapa elemen penting dari konseling Islami sebagai terapi spiritual adalah sebagai berikut :

a. Pendekatan Holistik dalam Penyembuhan

Konseling Islami melihat masalah psikologis sebagai hal yang tidak hanya mempengaruhi pikiran, tetapi juga jiwa dan tubuh. Dalam pendekatan ini, konselor mengintegrasikan aspek fisik, mental,

dan spiritual dalam penyelesaian masalah. Sebagai contoh, seorang konselor Islami tidak hanya memberikan nasihat praktis, tetapi juga mengajak individu untuk memperkuat hubungannya dengan Allah melalui ibadah dan doa.

b. Menggunakan Ajaran Islam sebagai Solusi

Para konselor Islami sering merujuk pada Al-Qur'an dan hadis sebagai sumber utama dalam memberikan nasihat. Misalnya, untuk individu yang mengalami kecemasan, mereka akan diajarkan untuk berzikir dan berserah diri kepada Allah, seperti yang diajarkan dalam Al-Qur'an (QS. At-Tawbah: 51) yang mengingatkan umat untuk berserah diri dan tidak takut akan apa yang akan terjadi. Pendekatan ini memberikan rasa aman dan ketenangan bagi individu yang merasa tertekan atau cemas.

c. Meningkatkan Kualitas Iman dan Spiritualitas

Dalam konseling Islami, konselor mengajak klien untuk memperkuat iman mereka. Hal ini dilakukan dengan memberikan pengajaran tentang keimanan, tawakal, dan kesabaran, yang semuanya

merupakan prinsip utama dalam agama Islam. Penguatan iman ini menjadi alat utama dalam mengatasi gangguan mental, karena dengan memperkuat hubungan dengan Tuhan, seseorang merasa lebih kuat dalam menghadapi segala cobaan.

d. Menciptakan Lingkungan yang Mendukung Proses Penyembuhan

Salah satu ciri khas dari konseling Islami adalah menciptakan lingkungan yang penuh dengan empati, kelembutan, dan kasih sayang. Prinsip-prinsip ini tercermin dalam ajaran Nabi Muhammad SAW, yang selalu mengajarkan untuk berbuat baik dan membantu orang lain dengan penuh kasih. Lingkungan yang mendukung ini sangat penting dalam proses penyembuhan, karena individu merasa lebih dihargai dan dimengerti, yang meningkatkan kemampuan mereka untuk pulih dari gangguan mental.

4. Dampak Dakwah terhadap Kesehatan Mental

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang terlibat aktif dalam kegiatan dakwah atau kehidupan beragama secara keseluruhan

cenderung mengalami dampak positif dalam hal kesehatan mental. Dakwah, dengan pendekatannya yang mengedepankan nilai-nilai spiritual, tidak hanya memberikan pemahaman agama tetapi juga menjadi sumber ketenangan batin yang dapat mengurangi tekanan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Beberapa dampak positif dari dakwah terhadap kesehatan mental adalah sebagai berikut:

1. Mengurangi Stres

Stres adalah respons tubuh terhadap tekanan eksternal yang dapat mengganggu keseimbangan mental seseorang. Dalam Islam, berbagai ibadah yang dilakukan secara rutin, seperti shalat, doa, dan dzikir, tidak hanya sebagai bentuk ibadah kepada Allah, tetapi juga berfungsi sebagai cara efektif untuk meredakan kecemasan dan tekanan psikologis. Beberapa alasan mengapa dakwah berperan dalam mengurangi stres antara lain :

a. Ritual Ibadah yang Menenangkan

Ibadah dalam Islam mengajarkan cara untuk menyisihkan waktu setiap hari untuk berfokus pada hubungan

spiritual dengan Allah. Shalat yang dilakukan lima kali sehari memberikan kesempatan bagi individu untuk berhenti sejenak dari rutinitas dan mencari ketenangan batin. Dalam shalat, ada gerakan fisik yang tidak hanya menenangkan tubuh, tetapi juga menenangkan pikiran. Proses rukuk dan sujud memiliki efek relaksasi yang dapat menurunkan kadar stres dan ketegangan tubuh.

b. Dzikir sebagai Teknik Relaksasi

Dzikir atau mengingat Allah melalui pengulangan kalimat-kalimat tertentu seperti "Subhanallah," "Alhamdulillah," atau "Allahu Akbar" dapat memberikan rasa tenang dan mengurangi kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa dzikir berfungsi sebagai relaksasi mental, di mana individu dapat fokus sepenuhnya pada kehadiran Allah, membebaskan diri dari masalah yang menekan.

c. Doa sebagai Penghiburan Jiwa Berdoa merupakan cara untuk berkomunikasi langsung dengan Allah, tempat di mana seseorang dapat mencurahkan keluh kesah dan mencari pertolongan. Dakwah mengajarkan umat untuk selalu

berdoa dan bertawakal kepada Allah, yang dapat mengurangi rasa tertekan dan memberikan rasa kelegaan batin.

2. Pengelolaan Emosi yang Lebih Baik Dakwah Islam mengajarkan umat untuk mengelola emosi dengan cara yang sehat, yang pada gilirannya dapat mengurangi masalah psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental. Konsep-konsep dalam Islam tentang sabar, tawakal, dan syukur menjadi pedoman dalam mengelola perasaan, terutama dalam menghadapi cobaan hidup. Beberapa manfaat dakwah terkait pengelolaan emosi adalah:

a. Mengajarkan Kesabaran

Islam mengajarkan bahwa setiap cobaan atau ujian hidup adalah bagian dari takdir Allah yang harus dijalani dengan penuh kesabaran. Dakwah yang sering mengajarkan tentang pentingnya sabar dalam menghadapi kesulitan hidup membuat umat lebih siap untuk mengendalikan emosi mereka. Dengan demikian, mereka lebih mampu mengatasi masalah dengan kepala dingin tanpa terjebak dalam reaksi emosional yang negatif.

b. Mengajarkan Tawakal

Tawakal adalah sikap berserah diri kepada Allah setelah usaha maksimal dilakukan. Dalam kehidupan sehari-hari, individu yang memiliki sikap tawakal cenderung memiliki kontrol yang lebih baik terhadap kecemasan dan rasa takut akan masa depan. Dakwah mengajarkan bahwa Allah adalah pemilik takdir, sehingga setiap usaha yang dilakukan harus disertai dengan ketenangan hati dan penerimaan terhadap hasilnya. Hal ini sangat membantu dalam mengelola rasa cemas dan menjaga kestabilan emosi.

c. Meningkatkan Sikap Syukur

Dakwah juga mengajarkan untuk selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah, meskipun dalam keadaan sulit. Sikap syukur ini membantu individu untuk lebih fokus pada hal-hal positif dalam hidup dan mengurangi kecenderungan untuk terperangkap dalam perasaan negatif atau pesimisme. Ini berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental, karena emosi negatif seperti marah, frustrasi, atau kesedihan dapat dikurangi dengan mengingat nikmat dan berkah yang ada dalam hidup.

3. Kehidupan Sosial yang Lebih Baik

Salah satu aspek penting dalam kesehatan mental adalah dukungan sosial yang diperoleh dari hubungan dengan orang lain. Dakwah mendorong umat Islam untuk mempererat hubungan sosial melalui berbagai kegiatan keagamaan, yang pada gilirannya memperkuat rasa kebersamaan dan mengurangi rasa kesepian. Beberapa dampak positif dakwah terhadap kehidupan sosial yang lebih baik antara lain:

a. Majelis Taklim dan Pengajian

Kegiatan majlis taklim dan pengajian tidak hanya sebagai wadah untuk mendalami ilmu agama, tetapi juga sebagai sarana untuk berkumpul dan membangun hubungan sosial antar sesama umat. Dalam majelis ini, individu dapat merasa diterima dalam komunitas dan mendapatkan dukungan emosional dari orang lain. Kehadiran dalam kegiatan seperti ini dapat memperkuat rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan terisolasi.

b. Kerja Sosial dan Kegiatan Amal

Dakwah Islam juga mengajarkan pentingnya berbagi dengan sesama, terutama kepada mereka yang membutuhkan. Kegiatan sosial seperti

memberikan sedekah, membantu orang yang membutuhkan, atau berpartisipasi dalam program amal memberikan rasa kepuasan batin dan tujuan hidup yang lebih besar. Berbagi dengan sesama tidak hanya memberikan manfaat kepada orang lain tetapi juga memperkuat hubungan sosial dan memperkaya rasa kebersamaan dalam komunitas.

c. Mengurangi Rasa Kesepian

Banyak individu yang mengalami perasaan kesepian atau terasing, yang dapat memicu gangguan mental seperti depresi atau kecemasan. Kegiatan dakwah, yang mencakup interaksi sosial dengan orang lain dalam lingkungan yang penuh dengan kasih sayang dan empati, membantu mengurangi rasa kesepian. Berinteraksi dalam komunitas yang penuh dengan nilai-nilai Islam mengingatkan individu bahwa mereka bukanlah individu yang terisolasi, tetapi bagian dari suatu komunitas yang saling mendukung.

D. Kesimpulan

Dalam pandangan Islam, kesehatan mental tidak terlepas dari keseimbangan antara aspek spiritual, fisik, dan

mental. Islam mengajarkan bahwa ketiga aspek ini saling terkait dan saling mendukung dalam menjaga kesejahteraan manusia secara menyeluruh. Aspek spiritual dalam Islam sangat penting karena manusia diajarkan untuk selalu berhubungan dengan Allah. Dalam hidup sosial, Islam mengajarkan sikap saling menolong, berbagi kebahagiaan, dan memberikan dukungan emosional kepada orang lain. Islam juga mengajarkan cara menjaga kesehatan mental dengan melibatkan pikiran dan emosi seseorang dalam cara yang positif. Salah satu prinsip utama yang diajarkan dalam Islam adalah sabar, yang mengajarkan agar kita tetap tenang dan tidak terburu-buru dalam menghadapi cobaan hidup.

Dalam situasi yang penuh tekanan, sabar membantu seseorang untuk tetap tenang dan berfikir jernih. Dalam dakwah, konsep sabar dijelaskan sebagai salah satu jalan untuk mengurangi stres dan kecemasan akibat tantangan hidup yang berat. Dakwah mengajarkan umat untuk tetap bertawakal dan tidak terlalu memaksakan hasil yang belum tentu dapat dicapai. Kajian ini memberikan pemahaman yang

mendalam tentang bagaimana cara umat dapat menghadapi tekanan hidup dengan pendekatan yang penuh makna dan spiritual, sehingga dapat menjaga keseimbangan mental mereka. Kegiatan ini sering kali memberi kesadaran bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup merupakan bagian dari takdir yang harus diterima dengan lapang dada. Umat yang mendengarkan ajaran agama secara rutin cenderung lebih mampu mengelola emosinya, karena mereka diajarkan untuk memiliki pandangan hidup yang lebih luas dan positif.

Dzikir dan doa mengajarkan umat untuk berhubungan langsung dengan Allah, yang merupakan sumber ketenangan sejati. Aktivitas ini membantu pikiran untuk melepaskan diri dari kecemasan duniawi dan berfokus pada kehadiran Allah yang menenangkan. Dzikir seperti «Laa ilaaha illallah» dapat mengingatkan umat bahwa Allah adalah pusat kehidupan, sehingga mengurangi rasa takut dan stres yang mereka alami. Oleh karena itu, dzikir tidak hanya bermanfaat secara spiritual tetapi juga fisik, karena ia dapat menurunkan ketegangan tubuh yang disebabkan oleh stres. Ayat-ayat ini

mengingatkan umat bahwa setiap masalah yang dihadapi pasti ada jalan keluarnya, yang memberi harapan bagi orang yang sedang dilanda kesulitan mental. Ayat-ayat yang berhubungan dengan penerimaan dan rasa syukur memberikan perspektif baru dalam menghadapi masalah hidup, mengurangi perasaan tertekan, dan mengajarkan umat untuk bersyukur atas nikmat Allah, meskipun dalam keadaan sulit. Dalam pendekatan ini, konselor mengintegrasikan aspek fisik, mental, dan spiritual dalam penyelesaian

masalah. Misalnya, untuk individu yang mengalami kecemasan, mereka akan diajarkan untuk berzikir dan berserah diri kepada Allah, seperti yang diajarkan dalam Al-Qur'an yang mengingatkan umat untuk berserah diri dan tidak takut akan apa yang akan terjadi.

Dakwah Islam mengajarkan umat untuk mengelola emosi dengan cara yang sehat, yang pada gilirannya dapat mengurangi masalah psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dakwah yang sering mengajarkan tentang pentingnya sabar dalam menghadapi kesulitan hidup membuat umat lebih siap untuk

mengendalikan emosi mereka. Dakwah mengajarkan bahwa Allah adalah pemilik takdir, sehingga setiap usaha yang dilakukan harus disertai dengan ketenangan hati dan penerimaan terhadap hasilnya. Ini berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental, karena emosi negatif seperti marah, frustrasi, atau kesedihan dapat dikurangi dengan mengingat nikmat dan berkah yang ada dalam hidup. Kegiatan sosial seperti memberikan sedekah, membantu orang yang membutuhkan, atau berpartisipasi dalam program amal memberikan rasa kepuasan batin dan tujuan hidup yang lebih besar. Kegiatan dakwah, yang mencakup interaksi sosial dengan orang lain dalam lingkungan yang penuh dengan kasih sayang dan empati, membantu mengurangi rasa kesepian.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

Lubis, Askolan. "Peran Agama Dalam Kesehatan Mental." *MARTABE : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, t.t. Jurnal UNISSULA.ac.id.

Hadjam, M. Noor Rochman dan Wahyu Widdhiarso. (2011). *Pengujian Model Peranan*

Kecakapan Hidup terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi*, 38(1).

Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam bagi Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22-36.

Abdullah, T. (2019). *Islam and Mental Health: The Concept of Well-Being in the Islamic Tradition*. Cambridge University Press.

Sulaiman, M. (2015). *Islamic Approaches to Psychological Well-Being: A Guide for Mental Health Practitioners*. Oxford University Press.

Abdullah, T. (2017). *The Role of Dakwah in Promoting Mental Health: An Islamic Perspective*. Islamic Well-Being Press.

Sulaiman, M. (2019). *Islamic Counseling and Dakwah: Integrating Spiritual and Psychological Approaches*. Oxford University Press.

Abdullah, T. (2017). *The Role of Dakwah in Promoting Mental Health: An Islamic Perspective*. Islamic Well-Being Press.

Sulaiman, M. (2019). *Islamic Counseling and Dakwah: Integrating Spiritual and Psychological Approaches*. Oxford University Press.

Artikel in Press :

Aly, M. S., & Sabry, W. (2018). *The Influence of Islamic Teachings on Mental Health: A Review of Evidence and Applications. Psychology and Religion: The Intersection of Faith and Mental Health*, 22(3), 110-124.

Aly, M. S., & Sabry, W. (2019). The Role of Religious Teachings in Coping with Psychological Issues: A Focus on Dakwah and Mental Health. *Journal of Religion and Health*, 45(4), 305-321.

Jurnal :

Aly, M. S., & Sabry, W. (2018). *The Influence of Islamic Teachings on Mental Health: A Review of Evidence and Applications. Psychology and Religion: The Intersection of Faith and Mental Health*, 22(3), 110-124.

Aly, M. S., & Sabry, W. (2019). The Role of Religious Teachings in Coping with Psychological Issues: A Focus on Dakwah and Mental Health. *Journal of Religion and Health*, 45(4), 305-321