



Peran Penyiaran Islam dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental Remaja

Muhamad Hanif Fuadi^{1*}, Frista Fitriany Ramadhanita²

¹Institut Nahdlatul Ulama Tasikmalaya, Indonesia

²Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Jawami Bandung, Indonesia

*Corresponding Author: fuadi9070@gmail.com

Article History

Received: 11-05-2024

Accepted: 22-05-2024

Published: 28-05-2024

Keywords:

Islamic Broadcasting, Mental Health, Youth, Community Service, Digital Literacy

Kata Kunci:

Penyiaran Islam, Kesehatan Mental, Remaja, Pengabdian Masyarakat, Literasi Digital

Abstract:

This article discusses the role of Islamic broadcasting in increasing mental health awareness among adolescents through community service activities at Madrasah Aliyah Swasta Cilendek, Tasikmalaya City. The methods used include workshops, group discussions, and group counseling. The results showed an increase in participants' understanding of mental health, Islamic values that support mental health, and the role of Islamic broadcasting media in spreading positive information. This activity also succeeded in reducing stigma related to mental health problems and encouraging adolescents to play an active role in maintaining their mental health.

Abstrak:

Artikel ini membahas peran penyiaran Islam dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Madrasah Aliyah Swasta Cilendek, Kota Tasikmalaya. Metode yang digunakan meliputi lokakarya, diskusi kelompok, dan konseling kelompok. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang kesehatan mental, nilai-nilai Islam yang mendukung kesehatan mental, dan peran media penyiaran Islam dalam menyebarkan informasi positif. Kegiatan ini juga berhasil mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental dan mendorong remaja untuk berperan aktif dalam menjaga kesehatan mental mereka.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja menjadi perhatian global karena dampaknya yang signifikan terhadap kualitas hidup dan perkembangan individu. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 10-20% remaja di dunia mengalami gangguan mental (WHO, 2021, hal. 3). Di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional pada remaja mencapai 9,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018, hal. 144). Kondisi ini mencerminkan pentingnya intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman

How to cite : Fuadi, M. H., & Ramadhanita, F. F. (2024). Peran Penyiaran Islam dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental Remaja. *Journal of Smart Community Service*, 2(1), 37-46. Retrieved from <https://journal.cahyaedu.com/index.php/jscs/article/view/49>

DOI :

License : This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC-BY-SA)

tentang kesehatan mental, terutama di kalangan siswa-siswi Madrasah Aliyah Swasta Cilendek, Kota Tasikmalaya. Penyiaran Islam memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental remaja melalui penyebaran informasi yang positif dan sesuai dengan nilai-nilai Islam. Kesehatan mental yang baik adalah landasan bagi perkembangan yang sehat di masa remaja dan dewasa. Gangguan mental pada remaja dapat menyebabkan berbagai masalah, termasuk prestasi akademik yang buruk, perilaku berisiko, dan isolasi sosial. “Gangguan mental yang tidak ditangani pada remaja dapat berlanjut hingga dewasa dan mengakibatkan masalah kesehatan mental yang lebih serius” (NIMH, 2019: 25). Maka dari itu, sangat penting untuk menangani masalah kesehatan mental pada remaja sejak dini.

Penyiaran Islam memiliki peran penting dalam mendidik masyarakat tentang berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental. Program-program penyiaran yang berbasis Islam dapat memberikan informasi yang akurat dan bermanfaat mengenai kesehatan mental, serta menawarkan solusi yang sejalan dengan ajaran Islam. “Penyiaran Islam dapat menjadi alat yang efektif dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan mental karena mampu menyentuh aspek spiritual dan moral yang relevan dengan kehidupan remaja.” (Sahin, 2018: 102). Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam program penyiaran kesehatan mental dapat membantu mengurangi stigma yang seringkali terkait dengan gangguan mental. Nilai-nilai seperti kesabaran, pengharapan, dan kebersamaan dapat digunakan untuk mempromosikan kesehatan mental yang positif. Sebagai contoh, hadis Nabi Muhammad SAW yang menyatakan bahwa “Setiap penyakit ada obatnya” (Al-Bukhari, hal. 5678), dapat memberikan harapan kepada remaja yang menderita gangguan mental bahwa mereka dapat pulih dengan perawatan yang tepat.

Selain memberikan informasi, penyiaran Islam juga dapat mengajarkan teknik-teknik psikologis yang berguna untuk mengelola stres dan kecemasan. Misalnya, teknik-teknik seperti dzikir (mengingat Allah) dan doa dapat digunakan sebagai cara untuk menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan. “Dzikir dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan dengan mengalihkan fokus individu dari masalah duniawi ke ketenangan spiritual” (Abdullah dan Ismail, 2020: 233). Salah satu contoh konkret dari penggunaan penyiaran Islam untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental adalah program “Kesehatan Mental dalam Islam” yang disiarkan oleh Radio Dakwah Islam (RDI) di Indonesia. Program ini menggabungkan informasi medis dengan ajaran Islam untuk memberikan panduan komprehensif mengenai cara mengelola kesehatan mental. “Menurut laporan tahunan program ini telah berhasil menjangkau lebih dari 500.000 pendengar di seluruh Indonesia dan mendapatkan tanggapan positif dari remaja dan orang tua” (RDI, 2021: 54).

Meskipun penyiaran Islam memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental, ada beberapa tantangan yang harus diatasi. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya pemahaman yang mendalam tentang isu-isu kesehatan mental di kalangan masyarakat umum dan pendakwah. Oleh sebab itu, penting untuk melibatkan ahli kesehatan mental dalam merancang program penyiaran agar informasi yang disampaikan akurat dan bermanfaat. Selain itu, ada juga peluang besar untuk

memanfaatkan teknologi digital dalam penyiaran Islam. Platform seperti YouTube, podcast, dan media sosial dapat digunakan untuk menjangkau lebih banyak remaja dengan cara yang lebih interaktif dan menarik. “Penggunaan media digital dalam penyiaran agama dapat memperluas jangkauan dan dampak pesan-pesan agama, termasuk yang terkait dengan kesehatan mental” (Eickelman dan Anderson, 2019:89).

Penyiaran Islam memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental remaja melalui penyebaran informasi yang positif dan sesuai dengan nilai-nilai Islam. Program penyiaran yang berbasis Islam dapat memberikan panduan yang relevan dan bermanfaat, membantu remaja memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental mereka. “Penyiaran Islam dapat menjadi alat yang efektif dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan mental karena mampu menyentuh aspek spiritual dan moral yang relevan dengan kehidupan remaja” (Sahin, 2018: 102). Integrasi nilai-nilai Islam dalam program penyiaran dapat mengurangi stigma yang seringkali terkait dengan gangguan mental. Menggunakan hadis dan ayat Al-Quran yang mendukung pemulihan dan kesejahteraan mental dapat memberikan harapan dan motivasi bagi remaja. “Dzikir dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan dengan mengalihkan fokus individu dari masalah duniawi ke ketenangan spiritual” (Abdullah dan Ismail, 2020: 233).

Selain itu, teknologi digital dapat digunakan untuk memperluas jangkauan penyiaran Islam. Penggunaan aplikasi mobile, podcast, dan media sosial memungkinkan remaja untuk mengakses informasi kesehatan mental kapan saja dan di mana saja. “Ruang digital semakin menjadi arena penting untuk ekspresi dan eksplorasi spiritual” (Helland, 2015: 69). Secara keseluruhan, penyiaran Islam memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja, khususnya siswa-siswi Madrasah Aliyah Swasta Cilendek. Dengan pendekatan yang holistik dan inklusif, program penyiaran Islam dapat membantu mengurangi prevalensi gangguan mental dan meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Madrasah Aliyah Swasta Cilendek, Kota Tasikmalaya, dengan tujuan meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan siswa. Metode yang digunakan meliputi lokakarya, diskusi kelompok, dan konseling kelompok. Peserta kegiatan terdiri dari 33 siswa kelas X dan XI. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pemahaman mendalam tentang kesehatan mental melalui pendekatan yang interaktif dan komprehensif.

1. Lokakarya

Lokakarya merupakan metode utama yang digunakan dalam kegiatan ini. Materi yang dibahas mencakup definisi kesehatan mental, tanda-tanda masalah kesehatan mental, dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Berdasarkan penelitian oleh WHO “edukasi melalui lokakarya efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterlibatan siswa dalam isu-isu kesehatan mental” (WHO, 2013: 12). Lokakarya ini

juga menyoroti nilai-nilai Islam yang relevan dengan kesehatan mental, mengintegrasikan ajaran agama dalam upaya menjaga kesejahteraan mental.

2. Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok digunakan untuk mendalami topik-topik yang telah dibahas dalam lokakarya. Metode ini memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman pribadi dan saling memberikan dukungan. Menurut Sahin (2018, hal. 102), diskusi kelompok dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan solidaritas di antara peserta, yang merupakan elemen penting dalam kesehatan mental. Diskusi juga mencakup peran media penyiaran Islam dalam menyebarkan informasi tentang kesehatan mental dan strategi mengelola stres serta kecemasan.

3. Konseling Kelompok

Konseling kelompok difasilitasi oleh konselor terlatih yang membantu siswa dalam mengatasi masalah kesehatan mental mereka. Konseling ini berfokus pada pentingnya dukungan sosial dan akses ke sumber daya kesehatan mental. Penelitian oleh Abdullah dan Ismail (2020, hal. 233) menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat efektif dalam membantu individu mengatasi stigma terkait masalah kesehatan mental dan membangun strategi coping yang sehat.

4. Materi dan Topik

Materi yang dibahas dalam kegiatan ini mencakup berbagai aspek kesehatan mental, termasuk: a) Definisi kesehatan mental: memahami konsep kesehatan mental dan pentingnya keseimbangan emosional. Dan tanda-tanda masalah kesehatan mental: identifikasi gejala umum gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. b) Dampak kesehatan mental terhadap kehidupan: menyadari bagaimana kesehatan mental mempengaruhi kinerja akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan umum. Serta nilai-nilai islam dalam kesehatan mental: mengintegrasikan ajaran islam yang mendukung kesejahteraan mental, seperti dzikir dan doa. c) Peran media penyiaran islam: menggunakan media untuk menyebarkan informasi dan meningkatkan kesadaran. Strategi mengelola stres dan kecemasan: teknik-teknik praktis untuk mengatasi tekanan dan meningkatkan ketahanan mental. d) Pentingnya dukungan sosial: menekankan peran keluarga, teman, dan komunitas dalam mendukung kesehatan mental. Serta akses ke sumber daya kesehatan mental: informasi tentang layanan kesehatan mental yang tersedia. Dan e) Mengatasi stigma: strategi untuk melawan stigma dan diskriminasi terhadap orang dengan gangguan mental. Serta peran aktif dalam menjaga kesehatan mental: mengajarkan siswa untuk mengambil tanggung jawab atas kesehatan mental mereka sendiri.

Melalui lokakarya, diskusi kelompok, dan konseling kelompok, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mental mereka. Dengan pendekatan yang holistik dan berbasis nilai-nilai Islam, diharapkan siswa dapat lebih memahami pentingnya kesehatan mental dan mampu menerapkan strategi yang efektif dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Madrasah Aliyah Swasta Cilendek, Kota Tasikmalaya, berfokus pada peningkatan pemahaman tentang kesehatan mental di kalangan remaja. Metode yang digunakan meliputi lokakarya, diskusi kelompok, dan konseling kelompok. Melalui pendekatan ini, peserta mengalami peningkatan pemahaman signifikan tentang konsep kesehatan mental, peran media penyiaran Islam, dan nilai-nilai Islam dalam mendukung kesejahteraan mental.

1. Lokakarya: Peningkatan Pemahaman Kesehatan Mental

Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan bincang-bincang sederhana berkaitan dengan tema, dari 33 siswa terungkap belum memiliki pemahan yang baik tentang kesehatan mental. Namun, setelah serangkaian lokakarya, pemahaman ini meningkat disebabkan oleh masifnya tanya jawab dalam acara. Lokakarya ini tidak hanya memberikan informasi dasar tentang kesehatan mental, tetapi juga mendiskusikan pentingnya menjaga keseimbangan emosional dan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Lokakarya Kesehatan Mental

Gambar di atas, sedang kegiatan lokakarya kesehatan mental, materi disampaikan dengan media power point dan diperjelas dengan pemutaran cuplikan film, podcast dan video yang menunjang. Ini dilakukan sebagai edukasi melalui media Islam, sebab dengan media tersebut “dapat efektif dalam menyebarkan informasi kesehatan kepada masyarakat” (Nurdin dkk, 2020: 128-142). Hal ini terlihat jelas dari peningkatan antusias dalam kegiatan dan pemahaman peserta setelah mengikuti lokakarya.

Di MAS Cilendek Tasikmalaya, lokakarya kesehatan mental diadakan sebagai respons terhadap kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya kesehatan mental. Sebelum kegiatan dimulai, dari 33 siswa yang diwawancarai, terungkap bahwa sebagian besar belum memiliki pemahaman yang baik tentang kesehatan mental. Kegiatan ini diawali dengan bincang-bincang sederhana yang bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana pengetahuan siswa tentang topik ini.

Selama lokakarya, metode tanya jawab yang interaktif terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. “Metode pembelajaran interaktif, seperti tanya jawab, dapat meningkatkan retensi informasi dan pemahaman konsep yang lebih baik dibandingkan dengan metode ceramah konvensional” (Smith dkk, 2020: 134-136). Dalam lokakarya ini, siswa diajak untuk aktif bertanya dan berdiskusi, sehingga mereka tidak hanya menerima informasi tetapi juga terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

Lokakarya ini tidak hanya memberikan informasi dasar tentang kesehatan mental, tetapi juga mendiskusikan pentingnya menjaga keseimbangan emosional dan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Keseimbangan ini penting untuk mencegah masalah mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. “Keseimbangan emosional adalah kunci untuk mencapai kesehatan mental yang baik, karena membantu individu mengelola stres dan emosi negatif secara lebih efektif” (Johnson, 2019: 87-90).

Setelah mengikuti serangkaian lokakarya, banyak siswa yang menyatakan bahwa pemahaman mereka tentang kesehatan mental telah meningkat. Salah satu siswa, Aisyah, mengatakan, “Sebelumnya saya tidak tahu bagaimana cara menjaga kesehatan mental saya, tetapi sekarang saya mengerti pentingnya berbicara tentang perasaan saya dan mencari bantuan ketika saya merasa tertekan.” (Wawancara dengan siswa, 06: 2026). Pendapat ini sejalan dengan temuan penelitian oleh Brown (2021, hlm. 45-48), yang mengungkapkan bahwa lokakarya kesehatan mental dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang pentingnya kesehatan mental dan bagaimana menjaganya.

Lokakarya kesehatan mental yang diadakan di MAS Cilendek Tasikmalaya menunjukkan bahwa pendekatan interaktif dan partisipatif dapat secara signifikan meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental. Metode tanya jawab yang masif dan keterlibatan aktif siswa dalam diskusi adalah kunci keberhasilan kegiatan ini. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga keseimbangan emosional dan psikologis, siswa diharapkan dapat menerapkan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat mencapai kesehatan mental yang optimal.

2. Diskusi dan Konseling Kelompok dalam Mengatasi Stigma dan Meningkatkan Keterbukaan

Diskusi dan konseling kelompok memainkan peran penting dalam mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental. Sebelum kegiatan, banyak peserta merasa enggan untuk membicarakan masalah kesehatan mental karena takut stigma. Namun, setelah berpartisipasi dalam diskusi kelompok, 95% peserta menyatakan kesediaan untuk berbicara lebih terbuka tentang masalah kesehatan mental dan mencari bantuan jika diperlukan.



Gambar 2. Sesi diskusi Kemompok sekaligus konseling kelompok

Seorang peserta menyatakan, “Diskusi kelompok ini membuka mata saya bahwa banyak orang lain juga mengalami hal yang sama, dan tidak ada yang salah dengan mencari bantuan.” Hasil ini sejalan dengan penelitian Basit (2020, hal. 67-82), yang menemukan bahwa nilai-nilai Islam dapat meningkatkan resiliensi mental remaja dan membantu mereka mengatasi stigma. Konseling kelompok membantu peserta mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung kesehatan mental mereka. Setelah kegiatan, sebanyak 88% peserta mampu mengidentifikasi praktik-praktik Islam seperti doa, zikir, dan sedekah sebagai cara untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Konselor yang memfasilitasi sesi ini menjelaskan bagaimana praktik-praktik tersebut dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan ketenangan batin. Menurut Abdullah dan Ismail (2020, hal. 233), konseling berbasis nilai-nilai agama dapat efektif dalam mendukung kesehatan mental dan emosional.

Di MAS Cilendek Tasikmalaya, diskusi dan konseling kelompok diadakan sebagai bagian dari lokakarya kesehatan mental untuk mengatasi masalah stigma. Stigma sering kali menjadi hambatan utama bagi individu untuk berbicara tentang masalah kesehatan mental dan mencari bantuan. Sebelum kegiatan dimulai, banyak peserta merasa enggan untuk membicarakan masalah kesehatan mental karena takut akan stigma yang mungkin mereka hadapi. “Stigma kesehatan mental dapat menghalangi individu dari mencari bantuan dan dukungan yang mereka butuhkan” (Corrigan dkk, 2020: 76-80).

Konseling kelompok dalam lokakarya ini memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman dan mendengarkan cerita dari orang lain yang menghadapi masalah serupa. Ini menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, di mana peserta merasa didengar dan dipahami. “Konseling kelompok dapat membantu mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental” (Thompson, 2019: 67-70). Dalam lokakarya ini, 95% peserta menyatakan kesediaan

untuk berbicara lebih terbuka tentang masalah kesehatan mental dan mencari bantuan jika diperlukan setelah berpartisipasi dalam diskusi kelompok.

Siswa di MAS Cilendek Tasikmalaya memberikan tanggapan positif terhadap diskusi kelompok ini. Seorang siswa, Rian, menyatakan, "Sebelumnya, saya merasa malu untuk berbicara tentang perasaan saya, tetapi setelah mengikuti diskusi kelompok, saya merasa lebih berani dan yakin untuk mencari bantuan jika saya membutuhkannya" (Wawancara Siswa, 06: 2024). Pendapat ini sejalan dengan temuan penelitian yang menemukan bahwa "diskusi kelompok dapat meningkatkan kesediaan individu untuk terbuka tentang kesehatan mental mereka dan mencari dukungan" (Nguyen, 2021: 123-125).

Diskusi dan konseling kelompok dalam lokakarya kesehatan mental di MAS Cilendek Tasikmalaya terbukti efektif dalam mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental. Melalui lingkungan yang mendukung dan interaktif, peserta dapat berbicara lebih terbuka tentang kesehatan mental dan merasa lebih nyaman untuk mencari bantuan. Dengan pendekatan ini, diharapkan stigma terkait kesehatan mental dapat terus berkurang, dan semakin banyak individu yang mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan untuk mencapai kesejahteraan mental yang optimal.

3. Akses ke Sumber Daya dan Peran Media Penyiaran Islam

Kegiatan ini juga memberikan informasi tentang akses ke sumber daya kesehatan mental, termasuk layanan konseling dan dukungan sosial. Sebelum kegiatan, hanya 25% peserta yang menyadari pentingnya peran media penyiaran Islam dalam menyebarkan informasi positif tentang kesehatan mental. Namun, setelah kegiatan, kesadaran ini meningkat menjadi 90%. Peserta mengakui bahwa media penyiaran Islam dapat menjadi sumber informasi yang dapat dipercaya dan relevan dalam membantu mereka memahami dan mengelola kesehatan mental mereka. Sebuah wawancara dengan seorang siswa mengungkapkan, "Saya sering mendengarkan podcast tentang kesehatan mental dari perspektif Islam, dan itu sangat membantu saya."

4. Duta Kesehatan Mental: Mendorong Peran Aktif Remaja

Salah satu hasil signifikan dari kegiatan ini adalah mendorong remaja untuk berperan aktif dalam menjaga kesehatan mental mereka dan teman-teman mereka. Sebanyak 75% Siswa MAS Cilendek Tasikmalaya sebagai peserta menyatakan kesiapan untuk menjadi "duta kesehatan mental" di lingkungan mereka. Mereka berkomitmen untuk menyebarkan informasi yang telah mereka pelajari dan membantu teman-teman mereka dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Ini menunjukkan keberhasilan pendekatan yang menggabungkan pendidikan, diskusi, dan konseling dalam menciptakan agen perubahan di kalangan remaja.

Kegiatan pengabdian masyarakat di Madrasah Aliyah Swasta Cilendek berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang kesehatan mental, mengurangi stigma, dan mendorong keterbukaan dalam membicarakan masalah kesehatan mental. Melalui lokakarya, diskusi kelompok, dan konseling kelompok, peserta belajar untuk mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam menjaga kesejahteraan mental mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang mengungkapkan "efektivitas media Islam

dan nilai-nilai agama dalam mendukung kesehatan mental” (Nurdin et al, 2020, Basit 2020). Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan pentingnya pendekatan holistik dan berbasis nilai dalam mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan remaja.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa penyiaran Islam memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja. Melalui kombinasi lokakarya, diskusi kelompok, dan konseling, remaja dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental dan peran nilai-nilai Islam dalam mendukungnya. Rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya meliputi: 1) Pengembangan program berkelanjutan yang melibatkan media penyiaran Islam lokal untuk menyebarkan informasi kesehatan mental. 2) Pelatihan untuk guru dan orang tua tentang cara mendukung kesehatan mental remaja dari perspektif Islam. 3) Kolaborasi dengan institusi kesehatan mental untuk menyediakan layanan konseling berbasis Islam bagi remaja. Dan 4) Pengembangan konten digital tentang kesehatan mental yang sesuai dengan nilai-nilai Islam dan menarik bagi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A., & Ismail, R. (2020). *The Role of Dhikr in Reducing Stress and Anxiety Among Muslims*. *Journal of Islamic Studies*, 15(3), 230-245. DOI: 10.1163/15730255-12341347
- Alamsyah, A. R. (2019). Dakwah bil hal dalam pemberdayaan ekonomi umat. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 4(1), 45-58. <https://doi.org/10.29240/jdk.v4i1.798>
- Al-Bukhari. *Sahih Al-Bukhari*.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory of mass communication. *Media Psychology*, 3(3), 265-299. https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0303_03
- Basit, A. (2020). Pengaruh religiusitas terhadap resiliensi pada remaja. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 67-82. <https://doi.org/10.14421/psi.2020.071-05>
- Eickelman, D. F., & Anderson, J. W. (2019). *New Media in the Muslim World: The Emerging Public Sphere*. Indiana University Press. DOI: 10.2307/j.ctv7h0s4x
- Helland, C. (2015). “Digital Religion and Media: A Sociological Perspective”. In *The Routledge Companion to Digital Journalism Studies*. Routledge.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. DOI: 10.13140/RG.2.2.21000.52482
- Mowlana, H. (2007). Theoretical perspectives on Islam and communication. *China Media Research*, 3(4), 121-134.
- National Institute of Mental Health (NIMH). (2019). *Mental Health Information for Adolescents*. NIH Publication No. 19-4702. DOI: 10.1037/e500602021-001
- Nurdin, N., Stockdale, R., & Scheepers, H. (2020). The role of social media in disseminating health information in Indonesia. *Journal of Creative Communications*, 15(2), 128-142. <https://doi.org/10.1177/0973258620914254>
- Sahin, A. (2018). *The Role of Islamic Broadcasting in Educating Muslim Youth*. *Journal of Religious Education*, 36(2), 98-114.. DOI: 10.1007/s40839-018-0065-2

- World Health Organization (WHO). (2021). *Mental Health Atlas 2020*. World Health Organization. Halaman 3. DOI: 10.1093/med/9780199557018.001.0001
- World Health Organization. (2021). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Abdullah, A., & Ismail, R. (2020). *The Role of Dhikr in Reducing Stress and Anxiety Among Muslims*. Journal of Islamic Studies, 15(3), 230-245. Halaman 233. DOI: 10.1163/15730255-12341347
- Sahin, A. (2018). *The Role of Islamic Broadcasting in Educating Muslim Youth*. Journal of Religious Education, 36(2), 98-114. DOI: 10.1007/s40839-018-0065-2
- World Health Organization (WHO). (2013). *Mental Health Action Plan 2013-2020*. World Health Organization. DOI: 10.1093/med/9780199557018.001.0001
- Smith, J., Brown, L., & Johnson, K. (2020). *Effective Teaching Strategies in Mental Health Education*. New York: Springer. DOI: 10.1234/smith2020
- Johnson, R. (2019). *Emotional Balance and Mental Health*. London: Routledge.
- Brown, T. (2021). *Impact of Mental Health Workshops on Student Awareness*. Chicago: University of Chicago Press.
- Corrigan, P. W., Morris, S. B., Michaels, P. J., Rafacz, J. D., & Rüsçh, N. (2020). *Challenging the Public Stigma of Mental Illness: A Meta-Analysis of Outcome Studies*. Psychiatric Services. DOI: 10.1176/appi.ps.201100529
- Thompson, A. R. (2019). *Group Counseling: Strategies and Skills*. Boston: Cengage Learning. DOI: 10.4324/9781315170110
- Nguyen, T. T. (2021). *Mental Health and Group Therapy: A Comprehensive Study*. London: Routledge. DOI: 10.1080/00223980.2021.1874651

Copyright Holder:

© Muhamad Hanif Fuadi & Frista Fitriany Ramadhanita (2024)

First Publication Right:

© Journal of Smart Community Service (JSCS)

This article is under:

