



## Representasi Kesehatan Mental Anak dan Strategi Taktis Memberdayakannya melalui Pendekatan Bimbingan dan Konseling Islami

Dona Fitri Annisa<sup>1</sup>, Desy Susanti<sup>2</sup>

Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Siliwangi, Cimahi, Indonesia  
Jl. Terusan Jend. Sudirman No.3, Baros, Kec. Cimahi Tengah, Kota Cimahi, Jawa Barat 40521

**Info Artikel:** Diterima: 30 April 2022; Disetujui: 12 Mei 2023; Dipublikasikan: 16 Juni 2023;

### Keywords

Islamic guidance and counseling; Mental health; Children

### Abstract

The purpose of this study is to understand how children's mental health conditions are represented in the context of education and daily life, and to formulate effective strategies to empower them through Islamic guidance and counseling approaches. This research uses a library research design. The data sources in this research consist of: a) Books and scientific articles and journals that discuss Islamic guidance and counseling and mental health. The data analysis process in this research includes several stages: 1) Data Coding, 2) Data Classification, 3) Data Interpretation, 4) Conclusions and Recommendations. The results showed that mental health in an Islamic perspective can be achieved based on faith and piety to Allah, with the aim of achieving a happy and meaningful life both in this world and in the hereafter. Islamic guidance and counseling provides motivation and guidance to counselees in order to solve their problems by using the Al-Quran and Sunnah as guidelines for action. Children's mental health can be effectively improved through an Islamic guidance and counseling approach, so that they can achieve well-being and happiness both in this world and in the hereafter.

### Kata Kunci

Bimbingan dan konseling islami; Kesehatan mental; Anak

### Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk memahami bagaimana kondisi kesehatan mental anak-anak direpresentasikan dalam konteks pendidikan dan kehidupan sehari-hari, serta untuk merumuskan strategi efektif dalam memberdayakan mereka melalui pendekatan bimbingan dan konseling Islami. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kepustakaan. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari: a) Buku-buku dan Artikel-artikel ilmiah dan jurnal yang membahas tentang bimbingan dan konseling Islami serta kesehatan mental. Proses analisis data dalam penelitian ini meliputi beberapa tahap: 1) Koding Data, 2) Klasifikasi Data, 3) Interpretasi Data, 4) Simpulan dan Rekomendasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam perspektif Islam dapat dicapai berdasarkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah, dengan tujuan mencapai kehidupan bahagia dan bermakna baik di dunia maupun di akhirat. Bimbingan dan konseling Islami memberikan motivasi dan bimbingan kepada konseli agar dapat menyelesaikan masalahnya dengan menggunakan Al-Quran dan Sunnah sebagai pedoman untuk bertindak. Kesehatan mental anak dapat ditingkatkan secara efektif melalui pendekatan bimbingan dan konseling Islami, sehingga mereka dapat mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat

\* **Correspondence Penulis:** Dona Fitri Annisa ✉ [donafitriannisa46@ikipsiliwangi.ac.id](mailto:donafitriannisa46@ikipsiliwangi.ac.id)  
Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Siliwangi, Cimahi, Indonesia

### How to Cite (APA Style):

Annisa, D. F., & Susanti, D. (2024). Representasi Kesehatan Mental Anak dan Strategi Taktis Memberdayakannya melalui Pendekatan Bimbingan dan Konseling Islami. *Jurnal Hawa: Studi Pengarus Utama Gender dan Anak*, 6(1), 49-58. <https://ejournal.uinfabengkulu.ac.id/index.php/hawa/article/view/4085>



## PENDAHULUAN

Menurut WHO kesehatan mental adalah “*a state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, realize their abilities, learn well and work well, and contribute to their community*” (WHO, 2022). Kesehatan mental merupakan aspek penting dari kesehatan dan kesejahteraan yang mendukung kapasitas kita sebagai individu dan masyarakat untuk membuat pilihan, membentuk ikatan satu sama lain, dan mempengaruhi dunia tempat kita tinggal. Tercapainya fungsi mental yang harmonis, yang ditandai dengan berkembangnya penyesuaian diri antara seseorang dengan lingkungannya dan dirinya sendiri, merupakan perwujudan kesehatan mental. Selain tidak adanya gangguan kejiwaan, kesehatan mental seseorang juga dapat didefinisikan sebagai memiliki kepribadian yang positif, perkembangan fisik dan psikologis yang normal, integritas diri, kesatuan pikiran, ketahanan terhadap stres, kemandirian, kepekaan terhadap kenyataan yang akurat, empati, kepekaan sosial, dan kemampuan beradaptasi dan berintegrasi dengan lingkungan sekitar (Purwakania & Mansur, 2018).

Kesehatan mental hingga saat ini mendapatkan perhatian yang serius di seluruh dunia, bahkan dalam beberapa tahun terakhir, semakin banyak pengakuan akan pentingnya peran kesehatan mental dalam mencapai tujuan pembangunan global, seperti yang digambarkan dengan dimasukkannya kesehatan mental dalam tujuan pembangunan berkelanjutan (WHO, 2022). Hal ini dikarenakan jumlah kasus kesehatan mental masih terus meningkat, yang berdampak pada meningkatnya beban negara dan penurunan produktivitas manusia dalam jangka panjang (Febriani & Sulistiani, 2021)

Berdasarkan data dari World Health Organization (2022) sebanyak 970 juta orang di seluruh dunia, atau 1 dari setiap 8 orang, mengalami gangguan mental pada tahun 2019. Gangguan kecemasan dan depresi adalah jenis penyakit mental yang paling banyak. Sebagian besar disebabkan oleh pandemi COVID-19, jumlah orang yang menderita gangguan kecemasan dan depresi meningkat secara dramatis pada tahun 2020. Perkiraan awal, kecemasan dan gangguan depresi berat

mengalami peningkatan masing-masing sebesar 26% dan 28% hanya dalam satu tahun. Di Indonesia terdapat 9.162.886 kasus gangguan jiwa atau 3,7% dari jumlah penduduk menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk kawasan Asia Pasifik. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), prevalensi gangguan mental pada penduduk usia 15 tahun ke atas meningkat dari 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018. Depresi merupakan penyebab utama kematian akibat bunuh diri, yang mendekati 800.000 per tahun.

Beberapa tahun belakangan bunuh diri menjadi tren di kalangan anak muda Indonesia. Tercatat, sedikitnya 50.000 orang Indonesia melakukan aksi bunuh diri setiap tahunnya. Angka tersebut menunjukkan bahwa setidaknya terjadi 150 kasus bunuh diri per hari di tanah air. Perihal yang lebih memprihatinkan lagi adalah turut meningkatnya kecenderungan angka bunuh diri pada penduduk usia muda- pemuda-usia 16-30 tahun (Amarullah, 2009; Wirasto, 2012). Sebagai misal, khusus untuk wilayah DKI Jakarta, sepanjang tahun 2003 Polda Metro Jaya mencatat terjadinya 62 kasus bunuh diri pada pemuda. Angka tersebut melonjak tiga kali lipat ketimbang tahun sebelumnya. Dan sebagaimana tahun-tahun setelahnya hingga kini, tren angka bunuh diri pada pemuda di tanah air agaknya cenderung mengalami peningkatan (Zahra, 2011).

Peristiwa percobaan bunuh diri dan bunuh diri di kalangan remaja juga terjadi di Toraja Utara. Pelaku percobaan bunuh diri dan bunuh diri pada umumnya pelajar pada tingkat SMA. Seorang remaja laki-laki misalnya pada sekitar tahun 2015 melakukan bunuh diri dengan mengikat tali pengikat kerbau dilehernya. Adapula kejadian bunuh diri pada tahun 2016 menggemparkan dimana seorang remaja laki-laki yang secara kongitif diakui berkategori pintar di sekolah, gaul berbakat dalam musik, namun diam-diam menggantung diri di kamarnya ketika sedang belajar kelompok di rumahnya. Selain itu menurut informasi dari seorang perawat Rumah Sakit swasta di Rantepao mengatakan bahwa mereka sering merawat pasien percobaan bunuh diri (tentamen suicide) dari kalangan remaja. Tahun 2020 tercatat 30 kasus bunuh diri, dengan jumlah kasus masing-masing 14 kasus di kabupaten Tana Toraja dan 16 kasus di

kabupaten Toraja Utara, itupun belum terhitung jumlah kasus percobaan bunuh diri. Sedang di awal tahun 2021 sudah tercatat setidaknya ada 6 kasus (Tribunnews.com, 2021).

Berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) kepolisian RI (Polri) yang di lansir pada situs Katadata Media Network (Muhamad, 2023) melaporkan kasus bunuh di Indonesia sepanjang periode januari hingga 10 Oktober 2023 sebanyak 971 kasus. Bahkan di bulan November kasus bunuh diri semakin meningkat, kasus tersebut sempat viral di laman media sosial, diantaranya adalah kasus mahasiswa kedokteran hewan Universitas Airlangga melakukan bunuh diri menggunakan gas helium di dalam mobil pada 5 November 2011 lalu (Detik.com, 2023), kasus IPS (21 tahun) wanita asal Pariaman yang akan menikah tewas gantung diri di kamar hotel di Kota Padang pada tanggal 14 November 2023 (Republika Online, 2023), sepasang kekasih yang ditemukan tewas dikamar kos di Sulawesi Selatan 15 November 2023 (Tribunnews.com, 2023), mahasiswa FK Unand Padang gantung diri di kamar kos 16 November 2023 (Okezone.com, 2023, dan terakhir kasus siswa kelas 5 SD di Pekalongan bunuh diri di kamar akibat kecewa karena *handphone* disita oleh ibunya tanggal 23 November 2023 (Kompas.com, 2023). Dari kasus-kasus tersebut tak dapat dipungkiri bahwa sebagian besar terjadi karena adanya masalah pada kesehatan mental pelaku bunuh diri.

Meningkatnya masalah kesehatan mental di kalangan orang dewasa, kaum muda maupun anak-anak di Indonesia, maka diperlukan suatu upaya untuk menumbuhkan jiwa dan mental yang sehat dan positif. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental dapat dicapai berdasarkan keimanan dan ketakwaan, dengan tujuan mencapai kehidupan bahagia dan bermakna baik di dunia maupun di akhirat (Purwakania & Mansur, 2018). Aqidah merupakan landasan hidup bagi umat manusia. Mereka yang memiliki aqidah yang kuat tentu memahami tujuan hidupnya di dunia. Mereka tidak akan mengalami kehancuran maupun kesesatan. Sebagaimana dalam Q.S Ar Ra'd ayat 28-29 *"orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, mereka mendapat kebahagiaan dan tempat kembali yang baik"*.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa orang-orang yang beriman, akan selalu merasa tenang walau apapun masalah yang dihadapi, karena mereka selalu mengingat Allah.

Layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu bantuan yang dapat digunakan dalam membantu seseorang dalam mencapai kebermaknaan hidup. Kerangka kerja bimbingan dan konseling (BK) Islami mengintegrasikan nilai-nilai dan prinsip-prinsip ajaran Islam dalam upaya membantu individu mencapai kebermaknaan hidup. BK Islami tidak hanya fokus pada aspek psikologis dan emosional, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual sebagai bagian penting dari kesehatan mental. Dalam konteks ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa di sekolah untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi melalui pendekatan yang sesuai dengan ajaran agama Islam. Layanan ini mencakup pemahaman tentang diri dan hubungan dengan Allah, pencapaian keseimbangan antara duniawi dan ukhrawi, serta penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, BK Islami memberikan dukungan yang holistik, meliputi aspek mental, emosional, dan spiritual, yang dapat membantu siswa menemukan tujuan hidup dan mencapai kesejahteraan yang utuh.

Berbasis Islam dapat dilakukan untuk membantu menangani masalah kesehatan mental ini, khususnya bagi siswa di Sekolah. Upaya konseling Islami dalam bidang ini adalah memberikan motivasi dan bimbingan kepada konseli untuk menempatkan dirinya sebagai makhluk Allah yang mandiri, dan menjadikan-Nya sebagai Penasihat Tertinggi.

Tujuan dari penelitian berjudul "Representase Kesehatan Mental Anak dan Strategi Taktis Memberdayakannya melalui Pendekatan Bimbingan dan Konseling Islami" adalah untuk memahami bagaimana kondisi kesehatan mental anak-anak direpresentasikan dalam konteks pendidikan dan kehidupan sehari-hari, serta untuk merumuskan strategi efektif dalam memberdayakan mereka melalui pendekatan bimbingan dan konseling Islami. Penelitian ini berfokus pada upaya untuk mengidentifikasi tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh anak-anak, mengkaji dampak dari masalah-masalah tersebut terhadap perkembang-

an mereka, dan mengeksplorasi bagaimana prinsip-prinsip bimbingan dan konseling Islami dapat digunakan untuk mengatasi tantangan ini. Melalui pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk memberikan panduan praktis bagi para pendidik, konselor, dan orang tua dalam membantu anak-anak mengembangkan kesehatan mental yang sehat dan seimbang sesuai dengan ajaran Islam. Penelitian ini juga menitikberatkan pada penerapan nilai-nilai Islami seperti kasih sayang, kejujuran, dan keadilan dalam proses bimbingan dan konseling, dengan harapan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan mental dan emosional anak-anak secara optimal.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan atau studi kepustakaan dimana peneliti mengandalkan berbagai literatur untuk memperoleh data penelitian dan menggunakan pendekatan kualitatif karena data yang dihasilkan berupa uraian. Data yang dikumpulkan berupa buku-buku dan artikel-artikel yang berhubungan dengan bimbingan dan konseling berbasis Islami dan kesehatan mental. Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi konsep, manfaat, dan urgensi bimbingan dan konseling berbasis Islami untuk meningkatkan kesehatan mental.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kepustakaan atau studi kepustakaan. Dalam penelitian kepustakaan, peneliti mengandalkan berbagai literatur sebagai sumber utama data penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang berarti data yang dihasilkan berbentuk uraian atau deskriptif, bukan angka atau statistik. Pendekatan kualitatif ini digunakan untuk menggali makna, memahami konsep, dan mengidentifikasi manfaat dari bimbingan dan konseling berbasis Islami dalam konteks kesehatan mental anak.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari: a) Buku-buku yang berhubungan dengan bimbingan dan konseling Islami serta kesehatan mental, dan b) Artikel-artikel ilmiah dan jurnal yang membahas tentang bimbingan dan konseling Islami serta kesehatan mental. Proses Pengumpulan

Data dalam penelitian ini melibatkan beberapa langkah: 1) Identifikasi Sumber Literatur: Peneliti mengidentifikasi buku dan artikel yang relevan dengan topik penelitian, yaitu bimbingan dan konseling Islami serta kesehatan mental anak, 2) Pengumpulan Literatur: Peneliti mengumpulkan buku dan artikel yang telah diidentifikasi. Ini bisa mencakup pencarian di perpustakaan, database akademik, dan sumber online lainnya, 3) Peninjauan Literatur: Peneliti membaca dan meninjau literatur yang telah dikumpulkan untuk memahami konsep, teori, dan temuan yang relevan.

Proses analisis data dalam penelitian ini meliputi beberapa tahap: 1) Koding Data: Peneliti mengkode data dari literatur yang telah dikumpulkan. Ini berarti mengidentifikasi dan memberi tanda pada bagian-bagian yang relevan dengan topik penelitian, 2) Klasifikasi Data: Data yang telah dikode kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori yang sesuai, misalnya konsep bimbingan dan konseling Islami, manfaatnya, dan urgensi untuk kesehatan mental anak, 3) Interpretasi Data: Peneliti menafsirkan data yang telah diklasifikasikan untuk mengidentifikasi pola, tema, dan hubungan antara konsep-konsep yang ditemukan dalam literatur, dan 4) Simpulan dan Rekomendasi: Berdasarkan analisis data, peneliti membuat simpulan mengenai representasi kesehatan mental anak dan strategi taktis untuk memberdayakannya melalui pendekatan bimbingan dan konseling Islami. Peneliti juga memberikan rekomendasi yang bisa digunakan praktisi bimbingan dan konseling. Dengan pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana bimbingan dan konseling berbasis Islami dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental anak dan strategi yang efektif untuk memberdayakannya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari literature review memaparkan kajian tentang kesehatan mental anak dan strategi taktis memberdayakannya melalui pendekatan bimbingan dan konseling islami. Hasil penelitian dipaparkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Literature Review

No	Nama Penulis	Judul	Jurnal	Hasil temuan
1	Rizka Nur Hamidah Noneng Rosidah	Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam	Prophetic Guidance and Counseling Journal	Kesehatan mental pada anak usia remaja dalam perspektif Islam minimal mereka sudah dapat mengetahui dan mengimplementasikan praktek-praktek ibadah sesuai syariat ajaran Islam, mampu menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupan, dapat beradaptasi dengan perubahan-perubahan baru, menjalin hubungan baik dengan lingkungan sekitar dan mempererat hubungan dengan Tuhan.
2	Zaenal Arifin, Masykur H Mansyur, Jaenal Abidin, Umar Mukhtar	Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam	ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat	Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan ( <i>knowledge</i> ) dan keterampilan ( <i>Psikomotor</i> ) peserta Penyuluhan kesehatan mental yaitu remaja masjid mengenai pengetahuan serta pemahaman tentang konsep dan ruang lingkup Penyuluhan mental remaja.
3	Wicaksono Hariberthus	Penerapan Bimbingan Dan Konseling Berbasis Islami untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa	Sosioedukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial	Hasil implementasi model menunjukkan bahwa model bimbingan dan konseling berbasis Islami terbukti efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Tingkat kecerdasan emosional mengalami kenaikan sebesar 13,3 % dari sebelumnya 54,7% meningkat menjadi 67,9 %. Disarankan bagi guru khususnya guru bimbingan dan konseling untuk selalu meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling, dan model bimbingan dan konseling berbasis Islami yang diterapkan dalam penelitian ini hendaknya dapat digunakan konselor sebagai salah satu bentuk layanan dalam membantu siswa SMA untuk meningkatkan kecerdasan emosional.
4	Hisny Fajrussalam, Isma Aulia Hasanah, Niken Oktavia Anisa Asri, Nur Adilla Anaureta	Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa	Al Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cukup paham dan merasa sangat penting terkait peran agama Islam dalam kesehatan mental mahasiswa, selanjutnya beberapa dari mahasiswa menyatakan ketika merasa dirinya cemas ia akan memendam sendiri dan merasa tenang setelah membaca Alquran, dengan bersabar dan berdoa para mahasiswa percaya kepada Allah SWT yang akan menyelesaikan masalah yang dihadapinya, sekitar 90% responden menjawab ada perbedaan kesehatan mental siswa yang taat beribadah dengan yang tidak taat beribadah, rata-rata menjawab perbedaannya adalah jika orang yang taat dalam beribadah hidupnya menjadi lebih terarah dibandingkan orang yang tidak taat. Kemudian ada juga yang menjelaskan bahwa

No	Nama Penulis	Judul	Jurnal	Hasil temuan
5	Ikhwan Fuad	Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Qur'an dan Hadits	Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi	<p>jika orang yang taat beribadah hidup akan lebih tenang dan tertata, berbeda dengan yang tidak taat beribadah hidupnya lebih cenderung mengalami kecemasan dan ketakutan ketika diberikan masalah.</p> <p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) menjaga kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an dan As-Sunnah berpijak pada prinsip wasathiyah (moderasi) dalam pemenuhan kebutuhan antara yang bersifat material dan spiritual, 2) metode Al-Qur'an dan Al Hadits dalam merealisasikan kesehatan mental antara lain dengan penguatan dimensi spritual, pengendalian motivasi biologis dan metode mempelajari hal yang urgen bagi kesehatan mental. Ketercapaian metode tersebut dapat dilihat dari kehidupan nabi dan para sahabata dari sisi hubungannya dengan Tuhannya, dengan dirinya sendiri, hubungannya dengan orang lain, dan alam semesta.</p>

## Pembahasan

### 1. Bimbingan dan konseling berbasis Islami

Bimbingan dan konseling merupakan terjemahan dari istilah "*guidance*" dan "*counseling*" dalam bahasa Inggris. Secara harfiah, istilah "*guidance*" berasal dari akar kata "*guide*" yang berarti: 1) mengarahkan (*to direct*), 2) memandu (*to pilot*), 3) mengelola (*to manage*), dan 4) menyetir (*to steer*). Selain itu, "*guidance*" mempunyai hubungan dengan "*guiding*" yang berarti menunjukkan jalan (*showing a way*), memimpin (*leading*), menuntun (*conducting*), memberikan petunjuk (*giving instruction*), mengatur (*regulating*), mengarahkan (*governing*), dan memberikan nasihat (*giving advice*). Sedangkan kata "*counseling*" dari kata benda *counsel* yang berarti nasihat (Anwar, 2019). Menurut (Nurihsan, 2016) bimbingan adalah upaya yang dilakukan oleh pembimbing dalam membantu mengoptimalkan individu. Kartadinata (2003) mengartikan bimbingan sebagai proses membantu individu dalam mencapai perkembangan yang optimal.

Selanjutnya setelah mengetahui pengertian dari bimbingan, perlu dipahami juga apa yang dimaksud dengan konseling. Sementara Nurihsan (2016) menyatakan "Konseling membantu individu agar lebih mengerti dirinya sendiri, mampu mengeksplorasi dan memimpin diri sendiri, serta me-

nyelesaikan tugas-tugas kehidupannya". Lebih lanjut, menurut Yusuf (2019) konseling merupakan "proses bantuan dari konselor kepada konseli, baik melalui tatap muka maupun media (cetak maupun elektronik), agar konseli dapat mengatasi masalahnya, sehingga berkembang menjadi seorang pribadi yang bermakna (bermanfaat), baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain, dalam rangka mencapai kebahagiaan bersama". Dari pengertian menurut ahli tersebut dapat disimpulkan konseling adalah proses seorang konselor membantu konseli melalui interaksi baik secara tatap muka maupun media agar konseli dapat memahami dirinya, mampu mengatasi permasalahan yang dihadapinya, serta menjadi orang yang bermakna untuk dirinya sendiri maupun orang lain.

Dilihat dari pandangan Islam, Anwar (2019) menjelaskan kata konseling dalam bahasa Arab disebut sebagai *Al-Irsyad* atau *Al-Istisyarah*, dan kata bimbingan disebut dengan *At-taujih*. Maka bimbingan dan konseling disebut dengan *At-taujih wa al-irsyad* atau *at-taujih wa al-istisyarah*. Secara etimologi kata *Irsyad* berarti *al-huda*, *ad-dalah*, jika diartikan kedalam bahasa Indonesia berarti petunjuk, sedangkan kata *Al istisyarah* berarti *talaba min al-mansyurah/an-nasihah*, yang artinya adalah meminta nasihat/konsultasi (Rosmalina & Matin, 2020).

Bimbingan dan konseling Islam menurut (Sutoyo, 2013) adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan dan atau mengembalikan manusia kepada fitrahnya, dengan cara memberdayakan iman, dan kemauan yang dikaruniakan oleh Allah Swt. Agar fitrah individu dapat berkembang secara tepat dan kokoh sesuai dengan petunjuk Allah, maka perlu baginya mempelajari ajaran Allah dan Rasul-Nya.

Manusia adalah makhluk yang problematik, setiap masalah yang dihadapi sudah terbentang solusi atau pedoman penyelesaiannya. Namun tidak semua masalah dapat diselesaikan oleh individu secara mandiri, maka diperlukan bantuan dari orang lain yang lebih kompeten dalam masalah tersebut. Melalui konseling individu dibantu untuk mengenali masalahnya dan menemukan jalan atau solusi dari setiap persoalan yang dihadapinya. Dalam proses konseling konselor perlu menanamkan nilai-nilai keagamaan untuk membantu individu lebih dekat kepada Allah. Berbagai pernyataan para ahli menyebutkan bahwa layanan konseling Islam membimbing konseli berdasarkan petunjuk Allah untuk melaksanakan *shalat rabbana attina fi al-dunya hasanah wa fi al-akhirati hasanah wa qina 'azab al-nar*. Manusia dibimbing sebagai makhluk Allah hidup dalam perasaan intim dengan Allah dan dalam lindungan-Nya. Dengan demikian, layanan konseling Islam dapat diwujudkan sebagai upaya membantu konseli agar dapat menyelesaikan masalahnya dengan menggunakan Al-Quran dan Hadist sebagai pedoman untuk bertindak.

Islam adalah agama yang diturunkan oleh Allah yang menjadi petunjuk dan pedoman bagi manusia agar bisa keluar dari kegelapan dan kebodohan menuju cahaya keislaman dan pengetahuan. Allah mengutus Nabi Muhammad SAW untuk mengarahkan manusia ke jalan kebenaran serta menjauhi jalan yang sesat. Kepada Nabi Muhammad Al-Quran diturunkan sebagai pedoman hidup manusia. Sesuai dengan firman Allah dalam Q.S Al-Baqarah ayat 185, bahwa Al-Qur'an yang diturunkan Allah adalah petunjuk bagi umat manusia. Hal ini terdapat pada Q.S Al-Baqarah ayat 2 yang artinya "*Kitab (Al-Qur'an) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa*". Alquran turunkan sebagai petunjuk agar manusia menjalani kehidupan sesuai dengan isi dan kandungan yang terdapat di dalamnya.

Dengan demikian untuk mendapatkan kenyamanan hidup di dunia dan selamat di akhirat manusia harus berpegang teguh pada pedoman hidup yang sudah diberikan oleh Allah yaitu Alquran dan Sunnah.

Konseling berbasis Islami memiliki dua dimensi yaitu spiritual dan material (Lubis, 2011). Dimensi spiritual menjadi bagian utama dalam konseling Islam, yang mana tujuannya adalah untuk memperoleh kenyamanan dan kebahagiaan yang langsung dari sumbernya, yaitu Allah. Untuk mendapatkan kebahagiaan dan kenyamanan tersebut, hal yang sangat penting adalah keimanan. Menurut Daradjat (dalam Lubis, 2011) kebahagiaan tidak akan tercapai tanpa keimanan, dan keimanan tidak bermakna jika tidak ada keyakinan pada Agama. Kebahagiaan, dalam perspektif Islam berarti keselamatan, kemuliaan, dan kekayaan, dan dipandang dalam dua. Dimensi yang tidak dapat dipisahkan, yaitu kebahagiaan dunia, yang selalu terikat erat dengan kebahagiaan akhirat. Keduanya hanya bisa dicapai dengan kegigihan iman dan amal shaleh.

Dalam dimensi materi, upaya konseling dimaksudkan untuk membantu konseli untuk meningkatkan kapasitas intelektualnya dalam menyambut dan memahami masalahnya serta merumuskan dan mendiagnosisnya untuk memilih solusi alternatif yang terbaik

### **Kesehatan mental menurut pandangan Islam**

Menurut Islam, kesehatan mental mengacu pada kapasitas seseorang untuk mengendalikan proses mentalnya dan melakukan penyesuaian dinamis terhadap dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah, yang menjadi jalan menuju kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat. Menurut Jalaludin (2010) kesehatan jiwa merupakan kondisi batin yang selalu dalam keadaan tenang, aman dan tenteram, upaya mencari ketenangan batin antara lain dapat dilakukan melalui penyerahan diri seutuhnya kepada Tuhan.

Seseorang perlu berada dalam kesehatan fisik dan mental yang baik untuk dapat bertahan hidup. Berfungsinya aspek psikologis secara harmonis, seperti kehidupan fisik, psikologis, dan sosial budaya, merupakan bentuk dari stabilitas kepribadian. Salah satu cara mengukur integritas kepribadian adalah dengan melihat seberapa harmonis

kehidupan fisik, psikis, dan spiritual seseorang. Keutuhan kepribadian itulah yang menentukan kebahagiaan seseorang (Jalaludin Rahmat, 2010).

Mental yang sehat adalah keberhasilan mengatasi kegelisahan batin yang dilakukan dengan keberanian dan keyakinan untuk mencapai ketenangan jiwa. Kebahagiaan dan kesejahteraan manusia erat kaitannya dengan kesehatan mental (Lubis, 2011). Oleh karena itu, kesehatan mental merupakan komponen penting dalam aktualisasi diri manusia. Untuk itu kita harus mampu mengatur diri sendiri dalam hubungannya dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan dan Allah SWT agar menjadi pribadi yang bermental sehat (Anwar, 2019).

Kriteria mental yang sehat dalam Islam dikelompokkan menjadi enam kategori, yaitu: memiliki sikap batin yang positif terhadap dirinya sendiri, aktualisasi diri, mampu berintegrasi dengan fungsi psikis yang ada, mampu mandiri terhadap diri sendiri (Independen), memiliki persepsi obyektif terhadap realitas yang ada dan mampu menyalurkan kondisi lingkungan dengan diri sendiri (Ratnawati, 2019). Berdasarkan kategorisasi pemikiran Al-Ghazali (Anwar, 2019) kesehatan mental dipandang sebagai model dari kokohnya aqidah, terbebasnya penyakit hati, berkembangnya akhlak mulia budi pekerti, perilaku baik dalam hubungan sosial, dan tercapainya kebahagiaan dunia dan akhirat.

Menurut (Rosmalina & Matin, 2020) penetapan subjek dan objek apabila hal-hal tersebut telah menemukan arah sesuai kedudukannya, maka hal tersebut bersifat substantif, seperti halnya kesehatan jiwa yang mempunyai ruang lingkup, sehingga akan didasari oleh berbagai kalangan dalam kehidupan sehari-hari, antara lain:

- 1) Kesehatan mental dalam keluarga, yaitu memelihara dan menata keluarga untuk mencapai keluarga sakinah, mawaddah warahmah.
- 2) Kesehatan mental di sekolah, yaitu pemanfaatan kemajuan siswa oleh seorang guru (guru BK) berupa perhatian dan kasih sayang sebagai orang tua di sekolah.
- 3) Kesehatan mental di tempat kerja, yaitu sebagai penangkal kestabilan emosi di tempat kerja seperti stres.
- 4) Kesehatan mental dalam kehidupan politik, yaitu sebagai cara mengendalikan munculnya perilaku individu yang agresif.

- 5) Kesehatan mental di bidang hukum, yaitu cara mengontrol proses peradilan.
- 6) Kesehatan jiwa dalam kehidupan beragama, yaitu cara mengembangkan atau mengatasi kesehatan jiwa melalui nilai-nilai agama.

Sebagai seorang muslim, beriman dan ber-taqwa kepada Allah sangatlah penting untuk menjaga kesehatan mental kita. Karena menurut Al-Ghazali orang-orang yang kesehatan mentalnya terganggu adalah orang yang jauh dari Allah SWT (Keshavarzi & Haque, 2013). Dengan itu kita dapat mengontrol sikap, tindakan dan perilaku kita dalam menghadapi segala macam permasalahan kehidupan. Mereka yang mampu menghadapi dampak negatif perkembangan zaman yang terus maju seiring dengan kesesuaian peradaban manusia adalah mereka yang sehat mentalnya.

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental dapat dicapai berdasarkan keimanan dan ketakwaan, dengan tujuan mencapai kehidupan bahagia dan bermakna baik di dunia maupun di akhirat (Purwakania & Mansur, 2018). Aqidah merupakan landasan hidup bagi umat manusia. Mereka yang memiliki aqidah yang kuat tentu memahami tujuan hidupnya di dunia. Mereka tidak akan mengalami kehancuran maupun kesesatan. Sebagaimana dalam Q.S Ar Ra'd ayat 28-29 "*orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, mereka mendapat kebahagiaan dan tempat kembali yang baik*". Ayat tersebut menjelaskan bahwa orang-orang yang beriman, akan selalu merasa tenang walau apapun masalah yang dihadapi, karena mereka selalu mengingat Allah.

Upaya konseling Islami dalam bidang ini adalah memberikan motivasi dan bimbingan kepada konseli untuk menempatkan dirinya sebagai makhluk Allah yang mandiri, dan menjadikan-Nya sebagai penasihat tertinggi. Dengan ikhlas dan taqwa, ia mendekati diri kepada-Nya dengan cara menunaikan ibadah secara sempurna dengan ibadah-ibadah pokok seperti shalat lima waktu, zakat, puasa, haji dan juga yang sekunder seperti lantunan suci, membaca Al-Qur'an, dan berdoa dan lain-lain. Hasil dapat disajikan dalam bentuk grafik, tabel, atau deskriptif. Pemuatan tabel dan gambar seharusnya hanya berisi infor-

masi esensial hasil riset. Analisis dan interpretasi hasil ini diperlukan sebelum dibahas.

## KESIMPULAN

Kesehatan mental dalam perspektif Islam dapat dicapai berdasarkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah, dengan tujuan mencapai kehidupan bahagia dan bermakna baik di dunia maupun di akhirat. Aqidah merupakan landasan hidup bagi umat manusia. Mereka yang memiliki aqidah yang kuat tentu memahami tujuan hidupnya di dunia. Mereka tidak akan mengalami kehancuran maupun kesesatan. Bimbingan dan konseling Islami memberikan motivasi dan bimbingan kepada konseli agar dapat menyelesaikan masalahnya dengan menggunakan Al-Quran dan Sunnah sebagai pedoman untuk bertindak.

Berdasarkan penelitian tentang representasi kesehatan mental anak dan strategi taktis memberdayakannya melalui pendekatan bimbingan dan konseling Islami, berikut adalah beberapa saran dan rekomendasi yang dapat diterapkan:

1. Peningkatan Pemahaman dan Kesadaran tentang Kesehatan Mental Islami
2. Implementasi Program Bimbingan dan Konseling Islami di Sekolah
3. Pengembangan Materi dan Metode Konseling Islami
4. Peningkatan Kualitas Hidup dan Kesejahteraan Mental Siswa
5. Evaluasi dan Monitoring

Dengan mengimplementasikan saran dan rekomendasi di atas, diharapkan kesehatan mental anak dapat ditingkatkan secara efektif melalui pendekatan bimbingan dan konseling Islami, sehingga mereka dapat mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat.

## DAFTAR PUSTAKA

Amarullah, A. (2009). Kasus Bunuh Diri di Indonesia, [http://nasional.vivanews.com/news/read/110420-kasus\\_bunuh\\_diri\\_di\\_indonesia](http://nasional.vivanews.com/news/read/110420-kasus_bunuh_diri_di_indonesia), diakses tanggal 2 Juni 2024.

Anwar, M. F. (2019). Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam - M. Fuad Anwar - Google

Buku. Retrieved November 28, 2023, from [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=s4uNDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR4&dq=pengertian+bimbingan+dan+konseling+menurut+islam&ots=qw6DSrjnc&sig=4G\\_un5yheoxoismp0-ErtXQWLTM&redir\\_esc=y#v=onepage&q=pengertian+bimbingan+dan+konseling+menurut+islam&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=s4uNDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR4&dq=pengertian+bimbingan+dan+konseling+menurut+islam&ots=qw6DSrjnc&sig=4G_un5yheoxoismp0-ErtXQWLTM&redir_esc=y#v=onepage&q=pengertian+bimbingan+dan+konseling+menurut+islam&f=false)

- Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. (2022). Pendidikan dan kesehatan mental bagi remaja dalam perspektif Islam. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 188-194.
- Detik.com. (2023). Mahasiswi Kedokteran Unair Tewas Dalam Mobil di Sidoarjo, Bunuh Diri? Retrieved November 28, 2023, from <https://www.detik.com/jatim/berita/d-7020119/mahasiswi-kedokteran-unair-tewas-dalam-mobil-di-sidoarjo-bunuh-diri>
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5 (1), 22.
- Febriani, S., & Sulistiani, H. (2021). Analisis Data Hasil Diagnosa Untuk Klasifikasi Gangguan Kepribadian Menggunakan Algoritma C4.5. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi*, 2(4), 89-95. <https://doi.org/10.33365/JTSI.V2I4.1373>
- Fuad, I. (2016). Menjaga kesehatan mental perspektif Al-Qur'an dan hadits. *Journal Annafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31-50.
- Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). Konsep kesehatan mental remaja dalam perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 26-33.
- Hariberthus, W. (2019). Penerapan Bimbingan dan Konseling Berbasis Islami untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa. *Sosioedukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 8(1), 1-8.
- Jalaludin Rahmat. (2010). *Psikologi Agama*. Jakarta:

- Grafindo Persada.
- Kartadinata, S. (2003). *Reaktualisasi Paradigma Bimbingan serta. Konseling serta Profesionalisasi Konselor*. Jurnal Bimbingan serta Konseling. Vol.7. Nomor. 7. Hlm 17.
- Keshavarzi, H., & Haque, A. (2013). Outlining a Psychotherapy Model for Enhancing Muslim Mental Health Within an Islamic Context. *International Journal for the Psychology of Religion*, 23(3), 230-249. <https://doi.org/10.1080/10508619.2012.712000>
- Kompas.com. (2023). Siswa SD di Pekalongan Tewas Bunuh Diri, Diduga Kecewa karena HP Disita Ibunya Halaman all - Kompas.com. Retrieved November 28, 2023, from <https://regional.kompas.com/read/2023/11/24/061734578/siswa-sd-di-pekalongan-tewas-bunuh-diri-diduga-kecewa-karena-hp-disita?page=all>
- Lubis, S. A. (2011). Islamic counseling: The services of mental health and education for people. *Religious Education*, 106(5), 494-503. <https://doi.org/10.1080/00344087.2011.613347>
- Muhamad, N. (2023). Ada 971 Kasus Bunuh Diri sampai Oktober 2023, Terbanyak di Jawa Tengah. Retrieved November 28, 2023, from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/18/ada-971-kasus-bunuh-diri-sampai-oktober-2023-terbanyak-di-jawa-tengah>
- Nurihsan, J. . (2016). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Purwakania, T., & Mansur, A. (2018). The Implementation of Mental Health Concept by Imam Al-Ghazali in Islamic Counseling Guidance. *Journal of Strategic and Global Studies* |, 1(1). <https://doi.org/10.7454/jsgs.v1i1.1000>
- Ratnawati, R. (2019). Metode Perawatan Kesehatan Mental Dalam Islam. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 69. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i1.828>
- Rosmalina, A., & Matin, N. A. (2020). Bimbingan Konseling Islam sebagai Peran Progresif pada Kesehatan Mental. *Prophetic: Professional, Empathy and ...*, 3(1), 63-72.
- Sutoyo, A. (2013). *Bimbingan dan Konseling Islami (teori dan praktik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tribunnews.com. (2021). Pasangan Kekasih Tewas di Kamar Kos, Kasus Bunuh Diri Keempat Selama Januari 2021 di Tana Toraja," *Tribunnews.com*, accessed Juni 02, 2024, <https://www.tribunnews.com/regional/2021/02/01/pasangankekasih-tewas-di-kamar-kos-kasus-bunuh-diri-keempat-selama-januari-2021-di-tana-toraja>.
- WHO. (2022). Mental health. Retrieved November 28, 2023, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Wirasto, R. T. (2012). Suicide Prevention in Indonesia: Providing Public Advo cacy, *JMAJ*, January/February 2012, Vol. 55, No. 1, pp. 98.
- Yusuf, S. L. (2019). *Bimbingan dan Konseling Perkembangan Suatu Pendekatan Komprehensif*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Zahra, A. (2011). Pengaruh Gambaran Tubuh terhadap Depresi pada Remaja Awal, <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/23383/4/Chapter%20I.pdf>, diakses tanggal 2 Juni 2024.