

## PENGARUH PRAKTIK DAKWAH KEKINIAN TERHADAP PENGELOLAAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA JAWA BARAT

Alifia Salsabila<sup>1</sup>, Muhtarom Nur Rasyid<sup>2</sup>, Nafisah Ahmad Ash-Shofiyyah<sup>3</sup>, Nurul Oktoviani<sup>4</sup>, Pandu Hyangsewu<sup>5</sup>

Universitas Pendidikan Indonesia

[alifiasalsabila85@upi.edu](mailto:alifiasalsabila85@upi.edu)<sup>1</sup>, [muchtarrasyid19@upi.edu](mailto:muchtarrasyid19@upi.edu)<sup>2</sup>, [nafisah9.10@upi.edu](mailto:nafisah9.10@upi.edu)<sup>3</sup>,  
[nurulokto2211@upi.edu](mailto:nurulokto2211@upi.edu)<sup>4</sup>, [hyangsewu@upi.edu](mailto:hyangsewu@upi.edu)<sup>5</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini membahas mengenai besarnya pengaruh praktik dakwah kekinian terhadap pengelolaan kesehatan mental mahasiswa. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pendekatan kuantitatif dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan melalui googleform. Sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa muslim dari Perguruan Tinggi Negeri ataupun Swasta. Terdapat 20 instrumen yang mencakup variabel bebas dan terikat, variabel bebas adalah peran praktik dakwah kekinian sedangkan variabel terikat adalah kesehatan mental mahasiswa. Analisis data bertujuan untuk mengolah data yang sudah diperoleh sehingga dapat memberikan suatu fakta yang akurat. Hasil temuan dalam penelitian ini adalah: Terdapat pengaruh praktik dakwah kekinian terhadap kesehatan mental mahasiswa, diperoleh nilai signifikansi sebesar  $<0,001$  dan nilai korelasinya sebesar 0.822. Sehingga kedua variabel yaitu Praktik Dakwah kekinian dan Kesehatan Mental Mahasiswa saling berkorelasi dengan kriteria hubungannya sangat kuat.

**Kata Kunci:** Dakwah Kekinian, Kesehatan Mental, Mahasiswa.

**Abstract:** This research investigates the significant impact of contemporary da'wah practices on the mental health of university students. The research adopts a quantitative approach, utilizing questionnaires distributed via Google Forms. The sample consists of students from various universities. A total of 20 instruments were used, covering both independent and dependent variables. The independent variable is the role of contemporary da'wah practices, while the dependent variable is the mental health of students. The data were analyzed using statistical methods to ensure accurate and reliable results. The findings indicate that contemporary da'wah practices significantly impact students' mental health, with a significance value of  $<0.001$  and a correlation coefficient of 0.822. This demonstrates a very strong correlation between the two variables, namely contemporary da'wah practices and students' mental health.

**Keywords :** Contemporary Da'wah, Mental Health, Students.

### Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang kualitas hidup dan produktivitas individu. Menurut World Health Organization (WHO) , kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan di mana seseorang mampu mengenali potensinya, mengelola tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitasnya. Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental di kalangan mahasiswa semakin meningkat, seiring dengan berbagai tantangan yang dihadapi, seperti beban akademik, tekanan sosial, hingga masalah finansial (Beiter et al., 2015). Penelitian Aziz et al. (2021), mencatat bahwa mahasiswa usia 19-20 tahun memiliki prevalensi gangguan mental hingga 97%, menunjukkan urgensi intervensi dalam mendukung kesejahteraan mental kelompok ini.

Jawa Barat, dengan jumlah mahasiswa mencapai 826.727 orang pada tahun 2022 (Badan Pusat Statistik, 2022), menghadapi tantangan serupa. Sebagai salah satu provinsi dengan populasi mahasiswa terbesar di Indonesia, Jawa Barat menjadi fokus penting untuk kajian terkait pengelolaan kesehatan mental. Selain tekanan akademik, mahasiswa di wilayah ini juga dipengaruhi oleh dinamika sosial budaya yang kompleks. Dalam hal ini, pendekatan berbasis spiritualitas dianggap relevan untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan hidup dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka (Zahrotul Jannah et al., 2023)

Pendekatan dakwah kekinian hadir sebagai salah satu inovasi yang menjanjikan. Dakwah kekinian adalah bentuk penyebaran nilai-nilai agama Islam yang disampaikan melalui media

digital, seperti YouTube, Instagram, dan TikTok. Platform ini memungkinkan penyampaian pesan secara fleksibel, interaktif, dan sesuai dengan konteks kehidupan generasi muda (Wulandari et al., 2023). Dalam konteks mahasiswa, dakwah kekinian tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembelajaran agama, tetapi juga menawarkan dukungan emosional dan penguatan spiritual. Penelitian Nadifa et al. (2024), menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan mental yang baik.

Meskipun potensi dakwah kekinian dalam mendukung kesehatan mental sangat besar, penelitian empiris yang mengkaji pengaruhnya secara spesifik pada mahasiswa Jawa Barat masih sangat terbatas. Padahal, dengan tradisi keagamaan yang kuat dan tingginya penggunaan teknologi digital di kalangan mahasiswa Jawa Barat, dakwah kekinian memiliki relevansi tinggi sebagai pendekatan strategis. Selain itu, mahasiswa sebagai generasi muda membutuhkan media komunikasi yang adaptif terhadap perubahan zaman dan gaya hidup mereka (Wulandari et al., 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dakwah kekinian terhadap pengelolaan kesehatan mental mahasiswa di Jawa Barat. Secara khusus, penelitian ini akan mengidentifikasi faktor-faktor dakwah kekinian yang signifikan dalam mendukung kesehatan mental, serta mengeksplorasi kemudahan penerapan pesan-pesan dakwah kekinian dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan strategi dakwah digital yang relevan, baik bagi pendakwah, pendidik, maupun pengambil kebijakan, untuk mendukung kesejahteraan generasi muda di era digital.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan instrumen pengumpulan data melalui kuesioner pada googleform dan disebar melalui platform WhatsApp. Populasi responden dari kuesioner ini yakni mahasiswa muslim PTN/PTS di Jawa Barat dan sampel menggunakan teknik purposive sampling sebanyak 73 responden. Pendekatan ini digunakan karena berorientasi pada tujuan penulisan apakah terdapat pengaruh perkembangan dakwah kekinian terhadap kesehatan mental mahasiswa Jawa Barat. Selain itu, Kuesioner ini menggunakan skala likert (1-5) dengan variabelnya praktik dakwah kekinian serta pengelolaan kesehatan mental sehingga menyebabkan penelitian ini bersifat kuantitatif. Melalui teknik analisis data menggunakan SPSS versi 30.0.0.0, dengan uji reliabilitas dan validitas (cronbach alpha) serta uji korelasi spearman dengan signifikansi ditetapkan pada  $P < 0,05$ .

## Hasil dan Pembahasan

### Karakteristik Partisipan

Karakteristik responden ditujukan untuk mengetahui gambaran umum terkait usia, Asal Universitas, dan asal daerah. Total responden sebanyak 73 orang dengan rentang usia 18 – 23 tahun. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022 Generasi Z yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 mendominasi dengan jumlah sekitar 27,94% dari penduduk Indonesia atau sekitar 74,93 juta jiwa. Maka data tersebut berkorespondensi dengan karakteristik partisipan yang dibutuhkan oleh peneliti.

Tabel 1. Karakteristik Usia Partisipan

| Usia      | Frekuensi | Persentase |
|-----------|-----------|------------|
| <18 tahun | 5         | 6.85%      |
| 18 - 20   | 59        | 80.8%      |
| 21 - 23   | 5         | 6.85%      |
| >23       | 4         | 5.5%       |
| Total     | 73        | 100%       |

Sumber : Data Primer Diolah, 2024

Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa pada penelitian ini usia responden didominasi oleh usia 18 – 20 tahun dengan jumlah 59 orang (80.8%). Asal universitas responden tidak ditetapkan pada suatu universitas, berdasarkan hasil kuesioner yang berupa isian singkat menunjukkan bahwa asal universitas responden berasal dari beberapa universitas di Jawa Barat yaitu Universitas Pendidikan Indonesia, UIN Sunan Gunung Djati, Institut Teknologi Bandung, Politeknik Negeri Bandung, Universitas Padjadjaran, IAIP Bandung dan beberapa Universitas lainnya yang berada di wilayah Jawa Barat. Pada penelitian ini pemilihan responden tidak hanya dibatasi pada suatu daerah. Berdasarkan hasil kuesioner yang berupa isian singkat, menunjukkan bahwa responden memiliki asal daerah yang berbeda-beda dengan responden yang berasal dari wilayah Jawa Barat yang paling mendominasi yaitu sebanyak 48 orang dengan persentase 65,75% dan 25 responden lainnya berasal dari wilayah diluar Jawa Barat.

### Karakteristik Media Dakwah

Tabel 2. Media Dakwah yang digunakan untuk mendengarkan Kajian Dakwah

| Media          | Frekuensi | Persentase |
|----------------|-----------|------------|
| Kajian Offline | 27        | 37%        |
| Youtube        | 55        | 75.3%      |
| Podcast        | 18        | 24.7%      |
| Instagram      | 51        | 69.9%      |
| Tiktok         | 14        | 19,3%      |

*Sumber : Data Primer Diolah, 2024*

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa setiap responden dalam mendengarkan dakwah terkait kesehatan mental tidak hanya menggunakan satu media. Berdasarkan hasil penelitian, media kajian online seperti Youtube dan Instagram lebih banyak dipilih responden dibandingkan kajian offline. Responden yang menggunakan media Youtube sebanyak 55 orang (75.3%) dan Instagram sebanyak 51 orang (69,9%). Hal ini disebabkan oleh responden yang dijadikan sampel penelitian merupakan Gen-Z dimana keseharian mereka lebih banyak dihabiskan dengan gadget.

### Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen

Langkah pertama dalam penelitian ini adalah melakukan pengujian untuk mengetahui sesuai atau tidaknya instrumen yang telah diberikan kepada responden melalui bantuan googleform. Instrumen yang valid dan reliabel dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel pula sehingga membawa pada kesimpulan yang sesuai dengan keadaan sebenarnya (Yusup, 2018). Terdapat 20 instrumen yang mencakup variabel bebas dan terikat, berdasarkan hasil Uji Validitas dan Reliabilitas yang telah dilakukan menggunakan bantuan software IBM SPSS Statistics Versi 30.0.0.0 didapat bahwa seluruh instrumen memiliki nilai  $>$  sehingga menurut (Setyawan. Hal 6, 2022) instrumen dikatakan valid. Selanjutnya dilakukan uji Reliabilitas dengan Cronbach Alpha dimana dalam penelitian instrumen ini didapat nilai cronbach alpha memiliki nilai diatas 0,7 sehingga menurut (Setyawan. Hal 11, 2022) seluruh instrumen dikatakan Reliabel. Hasil Uji Reliabilitas dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Reliabilitas

| No    | Variabel                   | Cronbach Alpha | Jumlah Instrumen |
|-------|----------------------------|----------------|------------------|
| 1     | Peran Dakwah Kekinian      | 0.868          | 11               |
| 2     | Kesehatan Mental Mahasiswa | 0.933          | 9                |
| Total |                            |                | 20               |

*Sumber : Data Primer Diolah, 2024*

### Hubungan Praktik Kajian Dakwah Kekinian dengan Kesehatan Mental Mahasiswa

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental adalah usia. Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa rentang usia mahasiswa khususnya pada program sarjana berada pada usia 18 - 23 tahun, dimana pada rentang usia ini merupakan masa peralihan dari remaja menuju

dewasa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Safitri,2021) menyatakan bahwa masalah yang terjadi pada remaja transisi cukup beragam. Salah satunya adalah Depresi, terlalu pusing dengan sebuah pencapaian ternyata dapat mengubah pola pikir serta pola hidup mereka yang salah satunya berkaitan dengan depresi yang berkaitan dengan mental (Safitri,2021). Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui apakah Praktik dakwah kekinian memiliki peran terhadap pengelolaan kesehatan mental mahasiswa. Untuk mengetahui hubungan tersebut maka peneliti menggunakan Uji Korelasi Spearman dengan bantuan software SPSS versi 30.0.0.0 untuk meneliti apakah ada hubungan antara Variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah peran praktik dakwah kekinian sedangkan variabel terikat adalah kesehatan mental mahasiswa. Hasil uji korelasi Spearman dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Uji Korelasi Spearman

| Variabel                      | Nilai Koefisien Korelasi | Signifikansi |
|-------------------------------|--------------------------|--------------|
| Peran praktik dakwah kekinian | 0.822                    | <,001        |
| Kesehatan mental mahasiswa    | 0.822                    | <,001        |

*Sumber : Data Primer Diolah, 2024*

Berdasarkan Tabel 4 diperoleh nilai signifikansi sebesar <0,001 dan nilai korelasinya sebesar 0.822. Sehingga kedua variabel yaitu Praktik Dakwah kekinian dan Kesehatan Mental Mahasiswa saling berkorelasi dengan kriteria hubungannya sangat kuat. Hal ini menunjukkan bahwa praktik dakwah kekinian memiliki dampak terhadap kesehatan mental mahasiswa dan sejalan dengan Maharani et.al (2024) yang menyatakan bahwa dakwah memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental individu.

#### **Frekuensi mahasiswa yang mendengarkan dakwah terkait kesehatan Mental**

Tabel 5. Frekuensi mahasiswa yang mendengarkan dakwah

| Pernyataan                                                                     | Persepsi Mahasiswa | Frekuensi | Persentase  |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------|-------------|
| “Saya memahami konsep dakwah kekinian yang dikaitkan dengan kesehatan mental”. | Kurang Setuju      | 6         | 8.2%        |
|                                                                                | Netral             | 34        | 46.6%       |
|                                                                                | Setuju             | 23        | 31.5%       |
|                                                                                | Sangat setuju      | 10        | 13.7%       |
| <b>Total</b>                                                                   |                    | <b>73</b> | <b>100%</b> |

*Sumber : Data Primer Diolah, 2024*

Berdasarkan Tabel 5 sebanyak 46.6% responden menjawab netral, sementara 45.2% lainnya setuju atau sangat setuju. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung mendengarkan dakwah dengan intensitas sedang.

#### **Persepsi mahasiswa terkait peran dakwah terhadap kesehatan mental**

Terdapat beberapa persepsi mahasiswa terkait peran dakwah terhadap kesehatan mental mahasiswa yang dituangkan dalam bentuk jawaban pernyataan di google form. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden memiliki pandangan bahwa mendengarkan dakwah memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa jika kajian dakwah tersebut memberikan dukungan sosial, edukasi tentang kesehatan mental dan melakukan aktivitas sosial yang membuat mental sehat dan baik. Responden juga beranggapan bahwa kajian dakwah kekinian akan lebih baik jika memberikan lebih banyak contoh dan solusi penanganannya dalam kehidupan sehari-hari.

**Peran Dakwah Kekinian Terhadap Pengelolaan Emosi dan Masalah Psikologis**

Tabel 6. Peran Dakwah Kekinian

| Pernyataan                                                                                                       | Persepsi Mahasiswa | Frekuensi | Persentase |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------|------------|
| “Saya merasa dakwah kekinian memberikan panduan spiritual yang membantu saya dalam mengelola masalah psikologis” | Tidak Setuju       | 1         | 1,4%       |
|                                                                                                                  | Kurang Setuju      | 2         | 2.7%       |
|                                                                                                                  | Netral             | 16        | 21.9%      |
|                                                                                                                  | Setuju             | 43        | 58.9%      |
|                                                                                                                  | Sangat Setuju      | 11        | 15.1%      |
| Total                                                                                                            |                    | 73        | 100%       |

*Sumber : Data Primer Diolah, 2024*

Berdasarkan Tabel 6. sebanyak 74% responden menjawab setuju dan sangat setuju. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa bahwa praktik dakwah kekinian memiliki peran terhadap pengelolaan emosi dan masalah psikologis yang dialami mahasiswa.

**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian penulis mengenai “Pengaruh Praktik Dakwah Kekinian Terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Jawa Barat” terdapat pengaruh yang signifikan antara praktik dakwah kekinian dengan pengelolaan kesehatan mental di Jawa Barat. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi yang diperoleh yaitu 0,822 dengan signifikansi 0,001. Selain sebagai sarana untuk pembelajaran agama, dakwah kekinian dapat memberikan dukungan emosional, penguatan spiritual, dan memberikan panduan dalam mengatasi permasalahan hidup mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa merasa dakwah kekinian relevan dalam membantu mengelola kesehatan mental, psikologis dan emosional meskipun intensitas partisipasi dari masing-masing individu tersebut beragam. Oleh karena itu, dakwah kekinian berbasis digital perlu dikembangkan dengan pendekatan yang lebih adaptif, mudah diakses, interaktif, menarik, dan aplikatif agar lebih efektif dalam membantu pengelolaan kesehatan mental yang dialami mahasiswa.

**Daftar Pustaka**

- Aziz, Z. A., Ayu, D., Maysarah Bincin, F., Boangmanalu, W., Indah, S., Karo, K. B., Artika, R., Puspita, L., Tanjung, S., Agita Br Bangun, C., Limbong, F. W., Suropto, A., Manalu, B., Fitalia, S., Fadhilah Siregar, N., & Gendisyyara, S. (2021). Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. In *Jurnal Dunia Kesmas* (Vol. 10, Issue 1). Online. <http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>
- Badan Pusat Statistik (2022). PROVINSI JAWA BARAT DALAM ANGKA Jawa Barat Province in Figures.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Nadifa, \* M, Latif, R. A., Sobri, A. Y., & Ubaidillah, A. F. (2024). The Importance of the Spiritual Dimension in Improving the Mental Well-Being of College Students. *Studies in Learning and Teaching*, 5(2), 370–381. <https://doi.org/10.46627/silet>
- Wulandari, Y. F., Rahastine, M. P., Afianto, H., Bastian, Y., & Murtiadi, M. (2023). Tantangan Komunikasi di Era Digital: Memahami Generasi Z. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* (E-ISSN 2745-4584), 4(1), 621–630. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v4i1.4058>
- Zahrotul Jannah, N., Santoso, G., Asiah, N., Suryadi, A., Sumardi, A., Fitriah, A., Muhammadiyah Jakarta, U., & Al Azhar, S. (2023). Meniti Jalan Spiritualitas: Eksplorasi Karakter Spiritual Abad ke-21 di Mahasiswa FIP UMJ (Vol. 02, Issue 06).