

VINI KESMEN : VIDEO ANIMASI KESEHATAN MENTAL SEBAGAI MEDIA DAKWAH UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA UPI KAMPUS SUMEDANG

Intan Ghaida Safitri, Septia Khofifa, Epita Meisarah, Hana Febrianty, Ani Nuraeni

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia
intanghaidasafitri@upi.edu

Abstract

In preaching there are various ways that can be done, one of which is by using video as a medium of da'wah. In this study, researchers used animated video media as a means of da'wah to convey how to maintain mental health. This research is important to discuss because based on the facts in the field there are many students who experience excessive anxiety due to various factors, one of which is because of the final project, excessive anxiety is a symptom of mental health disorders. Researchers hope to be able to help students and adolescents to be able to maintain their mental health in accordance with what is taught by Islam. This study uses a research and development (D&D) design with data collected through qualitative and quantitative approaches through observation techniques through Google Forms. The results showed that most of the students at the University of Education Indonesia, Sumedang Campus, were used to watching da'wah videos through social media and the results also showed that digital da'wah media can help broaden students' insight to maintain mental health.

Keywords: preaching, video, mental health.

Abstrak

Dalam berdakwah terdapat berbagai macam cara yang dapat dilakukan, salah satunya dengan menggunakan video sebagai media dakwah. Pada penelitian ini peneliti menggunakan media video animasi sebagai sarana dakwah untuk menyampaikan cara menjaga kesehatan mental. Penelitian ini penting untuk dibahas karena berdasarkan fakta dilapangan terdapat banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan berlebih karena berbagai faktor salah satunya karena tugas akhir, kecemasan berlebih merupakan salah satu gejala dari terganggunya kesehatan mental. Peneliti berhadap dapat membantu para mahasiswa dan remaja untuk dapat menjaga kesehatan mentalnya sesuai dengan yang diajarkan Agama Islam. Penelitian ini menggunakan desain penelitian dan pengembangan (D&D) dengan data yang dikumpulkan melalui pendekatan kualitatif dan kuantitatif melalui teknik observasi melalui Google Formulir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang sudah terbiasa menyaksikan video dakwah melalui media sosial dan hasil penelitian pun menunjukkan bahwa media dakwah digital dapat membantu menambah wawasan mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental.

Kata kunci: dakwah, video, kesehatan mental.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental sedang ramai diperbincangkan di berbagai kalangan usia maupun daerah. Saat ini kesehatan mental perlu diperhatikan, berdasarkan kondisi dimasyarakat saat ini terlihat bahwa kesehatan mental setiap individu tidak bisa disamaratakan dan telah banyak diberitakan melalui media informasi cetak maupun elektronik berita-berita tentang kriminalitas, tragedi kekerasan dalam rumah tangga, pemerkosaan, pelecehan, seksual, prostitusi, dan tindak kejahatan lainnya (Radiani, W., A, 2019). Kondisi tersebutlah yang semakin membuat urgensi pembahasan kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga, dan mengoptmalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari (Dewi dalam Radiani., A, 2019).

Menurut Firmansyah (2017), ada tiga hal yang menjadi indikator sehat atau tidaknya mental umat manusia yaitu iman, ilmu, dan amal saleh atau perbuatan produktif. Hal ini menjelaskan bahwa seseorang dapat menjaga kesehatan mentalnya dengan menggunakan dan mengeksplorasi tenaganya (intelektual atau kognitif, emosional dan motivasi) dengan sebaik-baiknya dan membawa kepada perwujudan kemanusiaanya (produktivitas) yang tidak bertentangan dengan kaedah-kaedah atau moral/akhlak yang diatur dalam Islam. Ajaran islam adalah konsepsi yang sempurna dan komprehensif karena meliputi segala aspek kehidupan manusia, baik yang bersifat duniawi maupun ukhrawi. Dari aspek sosiologis, Islam merupakan fenomena peradaban, kultural, dan realitas sosial dalam kehidupan manusia. Salah satu aktivitas

keagamaan yang secara langsung digunakan untuk mensosialisasikan ajaran Islam bagi penganutnya dan umat manusia pada umumnya adalah aktivitas dakwah yang bisa dilakukan baik lisan, tulisan, maupun perbuatan nyata (Supriyanto, 2018).

Terdapat berbagai macam cara yang dapat dilakukan dalam berdakwah. Salah satunya dengan memanfaatkan media digital. Mengingat saat ini kita sedang berada di era digitalisasi. Sehingga kita dapat senantiasa dengan mudah berdakwah atau mengajak setiap orang ke dalam hal yang lebih baik dengan cakupan yang sangat luas. Salah satunya yaitu dengan media berupa video yang dapat dengan mudah diakses oleh siapa saja pada berbagai platform digital.

Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana sarana video animasi dapat digunakan sebagai media dakwah untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana mahasiswa menanggapi video animasi yang telah dibuat sebagai sarana menjaga kesehatan mental mahasiswa dan apakah video animasi dakwah yang telah ditayangkan dapat membantu mahasiswa untuk menjaga kesehatan mentalnya ditengah berbagai tekanan yang mereka alami mulai dari tekanan dalam segi perkuliahan, perekonomian, dan keluarga. Metode penelitian yang digunakan adalah perencanaan dan pengembangan (D&D).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah diteliti oleh L.T.Alya,dkk yang berjudul "Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah KeIslaman" dijelaskan bahwa melalui ibadah keislaman yang dilakukan oleh para anak dan remaja dapat membantu menjaga kesehatan mental mereka. Berdasarkan hasil wawancara yang

telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, responden menjelaskan bahwa ibadah merupakan kewajiban seorang muslim sebagai sarana bersyukur atas apa yang telah diperoleh dalam hidup mereka. Jadi, kesehatan mental dengan kemampuan bersyukur pun ditemukan dalam penelitian tersebut (Reza, I.F., 2015). Lalu, Syaikh Hakim Mu'inuddin Chisyti (dalam Lubis, B.H., & Nashori, F., 2021) mengemukakan bahwa apabila ibadah shalat dilakukan dengan menerima delapan posisi tubuh (arkan) secara terpisah dan membaca masing – masing ayat pada masing – masing postur (sikap tubuh) maka akan menimbulkan efek kesehatan mental yang baik.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (D&D), dimana didefinisikan oleh (Rickey, R.C. & Klein, 2007) secara sistematis yakni, model penelitian ini mempelajari mulai dari proses mendesain, pengembangan, dan evaluasi dibarengi tujuan menciptakan atau meningkatkan model dengan membentuk dasar empiris untuk menciptakan produk dan alat, baik di dalam pembelajaran maupun di luar konteks pembelajaran. Proses penelitiannya dilaksanakan dalam 2 tahapan, yaitu : (1) mensosialisasikan produk kepada responden, (2) memberikan kuisisioner untuk mengetahui tanggapan responden terhadap materi dan produk. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Kampus Sumedang yang berjumlah 35. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuisisioner (angket). Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Menurut Suharsimi Arikunton (2002:128), menyatakan, “Angket atau

kuisisioner adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang digunakan 32 untuk memperoleh informasi sampel dalam arti laporan pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.” Menurut Sugiyono (2009: 142), “Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilaku-

kan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.”

Alat Pengabdian

1. Video Animasi

Digunakan sebagai sosialisasi kepada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia kampus Sumedang. Video animasi ini berisi tentang bagaimana mahasiswa harus menjaga kesehatan mentalnya. Sehingga dengan video animasi ini diharapkan mahasiswa dapat lebih menyadari lagi bahwa kesehatan mental itu diperlukan terlebih pada saat ini kesehatan mental sedang hangat diperbincangkan. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan mental tersebut adalah dengan mendakatkan diri kepada Allah SWT yang sudah kami rangkum dalam bentuk video animasi.

2. Google Form

Google Form digunakan untuk mengambil data terkait pemahaman mahasiswa dalam memandang kesehatan mental dalam perspektif islam yang telah kami rangkum dengan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan video animasi yang kami tampilkan.

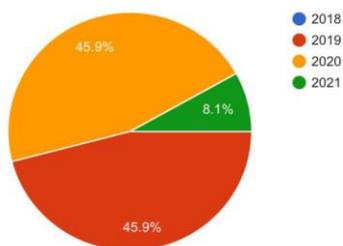
HASIL DAN PEMBAHASAN

• Hasil

Adapun hasil penelitian yang diperoleh dari pengisian angket terkait pengembangan Vini Kesmen (Video Animasi Kesehatan Mental) Sebagai Media Dakwah Bagi Mahasiswa UPI

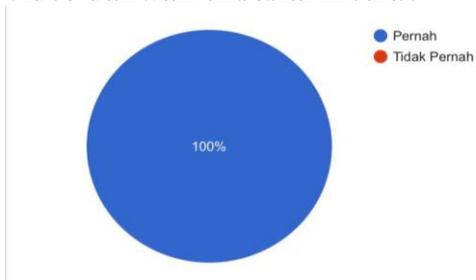
Kampus Sumedang.

Responden terdiri dari 37 orang mahasiswa yang terdiri dari 45,9% angkatan 2019, 45,9% angkatan 2020 dan 8,1% angkatan 2021



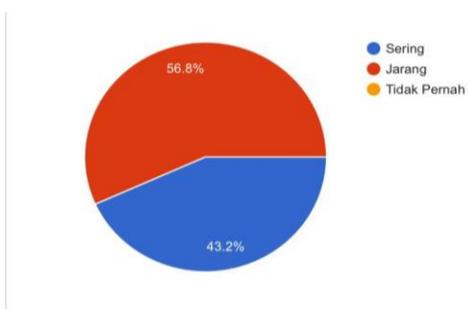
Gambar 1: Angkatan Responden

Pernahkah anda menonton video dakwah di sosial media?



Gambar 2: Respon Video Dakwah

Berdasarkan dari digram di atas menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) pernah menonton video dakwah yang ditampilkan di media sosial.

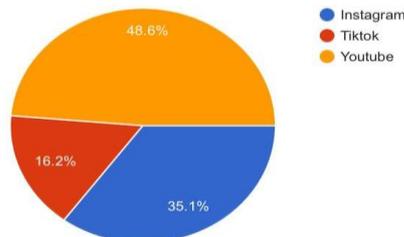


Gambar 3: Respon Video Dakwah II

Dengan 56,8% responden jarang menonton video dakwah melalui sosial media dan 43,2% lainnya sering menonton video dakwah yang

ditampilkan di media sosial.

Sosial media apa saja yang sering anda gunakan untuk menonton video dakwah?

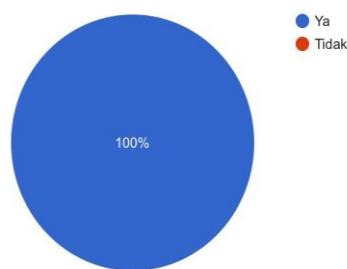


Gambar 4: Respon Sosial Media

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa 48,6% responden menonton video dakwah melalui aplikasi berupa Youtube, 35,1% menonton video dakwah melalui Instagram, dan 16,2% responden menonton video dakwah melalui aplikasi tiktok.

Kemudian dilanjutkan dengan pertanyaan-pertanyaan baru terkait video dakwah yang kami tampilkan di Youtube yang berjudul “Vini Kesmen (Video Animasi Kesehatan Mental) Sebagai Media Dakwah Bagi Mahasiswa UPI Kampus Sumedang”.

1. Apakah setelah menonton video terdapat wawasan baru yang anda dapatkan?

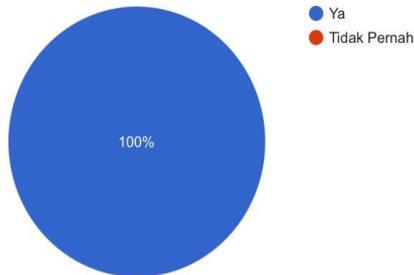


Gambar 5: Respon Pertanyaan 1

Seluruh responden (100%) menjawab “ya” yang berarti responden mendapatkan wawasan baru terkait dakwah dan kesehatan mental setelah menonton video yang telah kami

sajikan.

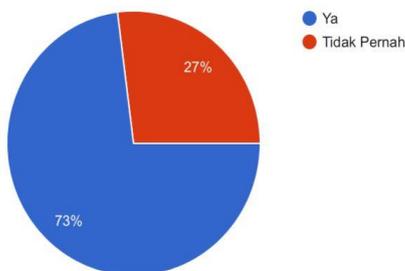
2. Apakah video dakwah yang telah ditayangkan menarik?



Gambar 6: Respon Pertanyaan 2

Melihat dari hasil responden menyatakan bahwa seluruh responden (100%) menjawab “ya” yang berarti video yang kami tampilkan sudah cukup menarik.

3. Pernahkah anda menonton video dakwah yang berkaitan dengan kesehatan mental?

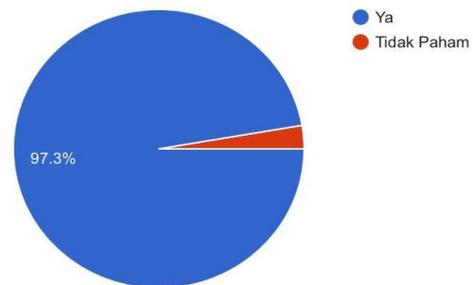


Gambar 7: Respon Pertanyaan 3

Dari hasil yang telah ada menunjukkan bahwa 73% responden pernah menonton video dakwah yang berkaitan dengan kesehatan mental dan 27% lainnya menyatakan tidak pernah menonton video dakwah yang berkaitan dengan kesehatan mental.

4. Setelah menonton video apakah anda paham dengan apa yang dimaksud dengan

kesehatan mental?



Gambar 8: Respon Pertanyaan 4

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa 97,3% responden menjawab “ya/paham” dengan apa yang dimaksud kesehatan mental setelah menonton video yang kami tampilkan, sementara 2,7% lainnya menjawab “tidak paham” dengan apa yang dimaksud kesehatan mental setelah menonton video yang kami tampilkan, hal ini pun kemudian bisa menjadi catatan tersendiri bagi peneliti untuk mengecek kembali video yang ditayangkan dan materi yang terdapat di dalamnya agar materi yang sedang dicoba untuk disampaikan bisa dimengerti oleh seluruh responden ke depannya.

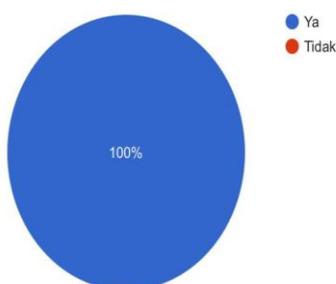
5. Bagaimana pandangan anda terkait kesehatan mental dalam perspektif islam?

Dari pertanyaan ini mendapatkan berbagai respon dari ke-37 responden yang kemudian peneliti rangkum sehingga timbullah kesimpulan :

Kesehatan mental dari perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat. Dimana kesehatan mental ini perlu dirawat

sebagaimana perlunya merawat kesehatan fisik. Islam sendiri menganjurkan kita semua untuk menjaga kesehatan baik secara rohani dan jasmani yang dimana di dalamnya juga ada kesehatan mental . seperti yang tertera dalam video bahwa gangguan kesehatan mental dalam Islam merupakan salah satu cara Allah untuk menghilangkan dosa hamba-hambanya dimana penyembuhannya juga harus sesuai dengan Al-Qur'an dan Sunnah sebagai pedoman dunia dan akhirat. Dalam Islam tentu kita harus terus berpikiran positif dan selalu mengingat Allah dan menghadirkan Allah dalam hati dan pikiran sehingga kesehatan mental senantiasa dapat terjaga dengan baik. Beriman kepada Allah, serta mentaati segala aturan dan menjauhi larangannya juga menjadi salah satu faktor dalam menjaga kesehatan mental.

6. Apakah penyampaian materi dakwah dalam video sudah cukup jelas dan mudah dimengerti?

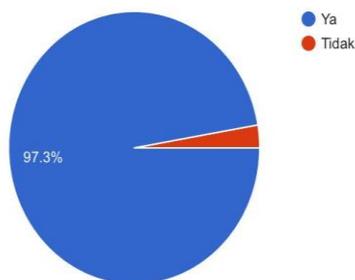


Gambar 9: Respon Pertanyaan 6

Menurut hasil, seluruh responden (100%) menyatakan bahwa penyampaian materi dakwah dalam video sudah cukup jelas dan mudah untuk dimengerti, dengan sedikit saran untuk memperbanyak contoh dan gambaran secara langsung serta apabila

ada bacaan Al-Qur'an atau Hadits, bisa juga untuk membacakan arabnya tidak hanya artinya saja.

7. Apakah video yang telah ditonton relate/ sesuai dengan pengalaman anda sebagai mahasiswa?



Gambar 10: Respon Pertanyaan

Berdasarkan hasil, 97,3% responden merasa *relate* terhadap video dakwah yang kami sampaikan dengan pengalaman responden sebagai mahasiswa, sementara 2,7% lainnya merasa tidak *relate*/ tidak sesuai dengan pengalaman responden sebagai mahasiswa.

8. Berikan saran atau kritik anda terkait video animasi yang telah kami buat!

Beberapa responden merespon dengan baik dengan hanya memberikan saran atau kritik seperti sudah baik dan menarik, semoga baik lagi kedepannya, secara keseluruhan videonya sudah bagus dan mudah dipahami dan semacamnya. Responden lainnya juga memberikan saran dan kritik yang cukup membangun sehingga menjadi acuan peneliti untuk memperbaiki seperti perbaikan pada pergerakan animasi agar tidak terlalu kaku, perpaduan ucapan dan gerakan, memperbaiki latar agar lebih jernih dan menarik, memaksimalkan desain

animasi, menambahkan lagu-lagu agar sepanjang video tidak membosankan, tidak menyajikan teks materi yang terlalu panjang, serta mencantumkan sumber materi di dalam video. Saran dan kritik dari responden tentunya diterima dengan baik oleh peneliti untuk menjadi acuan perbaikan-perbaikan di masa depan.

- **Pembahasan**

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti melakukan identifikasi terlebih dahulu terkait isu-isu yang sedang ramai diperbincangkan yaitu terkait pentingnya kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental dapat dialami oleh siapapun. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan berjudul Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental) (Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa Indonesia sebagai negara berkembang selain mengikuti perkembangan trend yang sifatnya positif namun juga membawa kepada perkembangan yang sifatnya merugikan salah satunya yaitu gangguan jiwa. Dimana gangguan jiwa atau mental ini terjadi karena kesehatan mental yang dimiliki oleh setiap individu terganggu yang disebabkan oleh berbagai aspek contohnya dari luar individu seperti kehidupan dalam bermasyarakat yang banyak menuntut individu tersebut dalam melakukan beberapa hal yang di luar kapasitasnya.

Sehingga guna mencapai kesehatan mental yang baik diperlukan usaha atau cara guna membina diri dalam menghadapi berbagai permasalahan baik yang muncul dari faktor eksternal maupun internal. Salah satu hal yang dapat dilakukan yaitu dengan mendekatkan diri kepada sang

Maha Pencipta. Oleh karena itu berdasarkan salah satu penelitian yang telah dilakukan berjudul Efektivitas pelaksanaan ibadah dalam upaya mencapai kesehatan mental (Reza,I.F., 2015) yang menunjukkan bahwa dengan melakukan berbagai aktivitas ibadah akan meningkatkan kesehatan mental khususnya terkait kecerdasan social dengan lingkungannya. Dari penelitian tersebut juga terdapat responden yang menjelaskan bahwa ibadah dapat menjadi sarana dalam mengungkapkan rasa syukur atas apa yang telah dimiliki dalam kehidupan mereka. Adapun penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian yang kami lakukan yang berjudul (Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Mahfud, D., Mahmudah, M., & Wihartati, W. 2017). Dalam penelitian tersebut menggunakan tolak ukur kesehatan mental yang dikemukakan oleh Bastaman yang memiliki kriteria diantaranya bebas dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan social yang bermanfaat dan menyenangkan, mengembangkan potensi pribadi yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun lingkungannya serta berian dan bertakwa kepada Tuhan serta menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari. Dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari ketaatan beribadah dengan kesehatan mental yang sejalan dengan teori sebelumnya yaitu seperti Dadrajat yang mengungkapkan bahwa kesehatan mental dipengaruhi faktor internal dan eksternal. Faktor internal bersumber dari individu sendiri seperti kondisi psikologis, kepribadian, ketaatan dalam beribadah dan lain sebagainya, sedangkan faktor eksternal bersumber dari luar diri individu seperti

lingkungan tempat tinggal, kondisi ekonomi, politik dan sebagainya.

Oleh karena itu berdasarkan penelitian yang telah kami lakukan yaitu terkait video animasi yang dapat dijadikan sebagai sarana dakwah kesehatan mental di kalangan mahasiswa dalam perspektif islam menunjukkan bahwa responden memiliki pandangan bawah kesehatan mental dalam perspektif islam itu penting. Salah satunya yaitu responden yang menyatakan bahwa kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan AlQur'an dan as-Sunnah sebagaipedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan , maka dapat disimpulkan (1) sebagian besar responden pernah menonton video dakwah yang ditampilkan di media sosial, seperti instagram, youtube dan tiktok (2) video yang telah kami buat dan tampilkan sudah cukup menarik dan dapat menambah wawasan dari responden (3) sebagian besar responden pernah melihat video dakwah yang berkaitan dengan kesehatan mental (4) setelah menonton video yang kami tampilkan, sebagian besar responden telah mengerti dengan apa yang dimaksud kesehatan mental dan juga bisa menyebutkan pandangan responden terkait kesehatan mental dalam perspektif islam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Adapun kami ucapkan kepada setiap pihak yang telah terlibat dalam penelitian yang telah kami lakukan. Terutama pada pelaksanaan penelitian ini banyak dibantu oleh Ibu Ani

Nuraeni selaku dosen pengampu mata kuliah Seminar Pendidikan Agama Islam. Tak lupa kami ucapkan terimakasih kepada para mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang yang telah bersedia mengisi kuisisioner tentang bagaimana tanggapannya mengenai video animasi “Vini Kesmen” yang telah dibuat oleh peneliti. Sehingga kami dapat mengolah data dan menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas. . DAKWAH DALAM PERSPEKTIF ISLAM. 1(1), 13–23.
- Ahmad, A. A. (2011). Multimedia dalam Pengembangan Dakwah Islamiyah Abd Aziz Ahmad. 15, 171–179.
- Ammatulloh, M. I., Permana, N., Firmansyah, R., Sha, N., Izzatunnisa, Z. I., & Muthaqin, D. I. (2021). Pendidikan CIVICS CARING APPS : MEDIA PEMBELAJARAN M-LEARNING BERBASIS ANDROID UNTUK PEMBENTUKAN KARAKTER SISWA SEKOLAH DASAR. 2(8), 1–13.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Fani Reza, I. (2016). Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental. Psikis : Jurnal Psikologi Islami, 1(1), 105–115.
- L.Layla, dkk. (2021). Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. Al-Isyrof: Jurnal

- Bimbingan Konseling Islam, 3(1), 1–7.
<https://doi.org/10.51339/isyrof.v3i1.292>
- Mahfud, D., Mahmudah, M., & Wihartati, W. (2017). Pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 35–51.
<https://journal.walisongo.ac.id/index.php/dakwah/article/view/1251>
- R.SUSANTO & A. DARA. (n.d.). PERBANDINGAN MODEL WATERFALL DAN PROTOTYPING UNTUK PENGEMBANGAN SISTEM INFORMASI. *Majalah Ilmiah UNIKOM*, 14(5), 6.
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1), 87–113.
<https://jurnal.uin-antasari.ac.id>
- Saadah, I. D. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Matematika Berbasis Video Animasi Dengan Menggunakan Adobe After Effect. 1–71.
<http://digilib.uinsby.ac.id/27367/1/Ifa> Datus Saadah_D94211073.pdf