

Konseling Komunitas Kesehatan Mental di Lingkungan Kerja Kantor Urusan Agama Studi Kasus Pendekatan Preventif dan Interventif

Zamzam Siti Nurjamilah, Aep Kusnawan, Sugandi Miharja^{1*}

¹Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

*E-mail: jamilahzamzam6@gmail.com, aep_kusnawan@uinsgd.ac.id,
sugandi.miharja@uinsgd.ac.id

Abstract

Mental health among employees and communities interacting with the Office of Religious Affairs (Kantor Urusan Agama/KUA) has become a crucial issue due to increasing workloads, family-related problems, and demands for value-based public services. KUA functions not only as an administrative religious institution but also as a strategic social space for strengthening mental and family resilience. This study aims to analyze the implementation of community-based mental health counseling in the KUA work environment and to evaluate its effectiveness through a case study approach. This research employed a qualitative method using a case study design, with data collected through participant observation, in-depth interviews, and documentation. The findings indicate that community counseling grounded in religious and cultural values at KUA enhances mental health awareness, reduces psychological stress, and strengthens both preventive and curative functions of religious services.

Keywords: *Community counselling, mental health, office of religious affairs housewives, case study*

Abstrak

Kesehatan mental aparatur dan masyarakat yang berinteraksi dengan Kantor Urusan Agama (KUA) menjadi isu penting seiring meningkatnya beban kerja, kompleksitas masalah keluarga, serta tuntutan pelayanan publik berbasis nilai-nilai keagamaan. KUA tidak hanya berfungsi sebagai lembaga administratif keagamaan, tetapi juga sebagai ruang sosial yang strategis dalam pembinaan ketahanan mental dan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi konseling komunitas kesehatan mental di lingkungan kerja KUA serta mengevaluasi efektivitasnya melalui studi kasus. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus, melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling komunitas

berbasis nilai religius dan kultural di KUA mampu meningkatkan kesadaran kesehatan mental, menurunkan tingkat stres psikologis, serta memperkuat fungsi preventif dan kuratif layanan keagamaan.

Kata Kunci: *Konseling komunitas, kesehatan mental, kantor urusan agama, ibu rumah tangga, studi kasus*

A. PENDAHULUAN

Kesehatan mental dewasa ini menjadi perhatian serius dalam berbagai sektor kehidupan, termasuk dalam konteks lembaga pelayanan publik berbasis keagamaan. Perubahan sosial yang cepat, tekanan ekonomi, tuntutan peran sosial yang kompleks, serta dinamika relasi keluarga berkontribusi terhadap meningkatnya kerentanan gangguan kesehatan mental di masyarakat. Kondisi ini tidak hanya dialami oleh individu secara personal, tetapi juga oleh komunitas kerja dan lembaga pelayanan yang berinteraksi langsung dengan problem-problem psikososial masyarakat, salah satunya adalah Kantor Urusan Agama (KUA).

KUA sebagai unit pelaksana teknis Kementerian Agama memiliki mandat strategis dalam pelayanan keagamaan Islam, termasuk pembinaan keluarga sakinah dan mediasi konflik rumah tangga. Dalam praktiknya, pegawai dan penyuluh KUA menghadapi berbagai persoalan emosional dan psikologis masyarakat seperti konflik rumah tangga dan tekanan kehidupan keluarga yang membutuhkan keterampilan mediasi dan konseling¹. Penelitian lintas kelompok pelayanan agama menunjukkan bahwa interaksi yang intens dengan masalah interpersonal dapat meningkatkan stres kerja dan kelelahan emosional pada pekerja pelayanan agama, sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka².

Di sisi lain, masyarakat yang datang ke KUA khususnya ibu rumah tangga seringkali berada dalam kondisi psikologis yang tidak stabil. Ibu rumah tangga

¹ Darwis Syarifuddin et al., "Peran Penyuluh Agama Islam Dalam Memediasi Konflik Rumah Tangga (Studi Pada Kantor Urusan Agama (KUA) Kec. Ingin Jaya, Aceh Besar)," *Jurnal Serambi Ilmu* 26, no. 1 (2025): 43–60, <https://doi.org/10.32672/jsi.v26i1.2445>.

² Logan Tice et al., "The Weight of the Yoke: A Qualitative Analysis of the Stressors for Clergy across a Mental Health Continuum," *Mental Health, Religion & Culture*, November 4, 2025, 1–17, <https://doi.org/10.1080/13674676.2025.2536533>.

memikul peran ganda sebagai pengelola rumah tangga, pendidik anak, sekaligus pendukung emosional keluarga. Ketika dihadapkan pada konflik perkawinan, keterbatasan ekonomi, atau kurangnya dukungan sosial, mereka berisiko mengalami tekanan mental seperti kecemasan, stres kronis, dan perasaan tidak berdaya. Namun demikian, akses terhadap layanan kesehatan mental formal masih terbatas, baik karena faktor biaya, stigma sosial, maupun ketidaksesuaian pendekatan layanan dengan nilai-nilai religius yang dianut masyarakat.

Dalam konteks inilah, KUA memiliki potensi besar sebagai ruang komunitas yang strategis untuk pengembangan layanan konseling komunitas kesehatan mental. Kedekatan KUA dengan masyarakat, legitimasi religius yang dimilikinya, serta keberadaan penyuluh agama menjadikan institusi ini relatif mudah diterima sebagai tempat mencari bantuan psikologis berbasis nilai Islam³. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa praktik konseling di KUA masih sering dipahami secara normatif sebagai pemberian nasihat keagamaan, belum terstruktur sebagai layanan konseling komunitas yang sistematis, preventif, dan berbasis pendekatan ilmiah bimbingan dan konseling.

Konseling komunitas kesehatan mental tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah individu, tetapi juga pada penguatan dukungan sosial dan pemberdayaan komunitas. Dalam perspektif bimbingan dan konseling Islam, pendekatan ini sejalan dengan nilai-nilai ta'awun, islah, dan rahmatan lil 'alamin yang menempatkan kesehatan mental sebagai bagian integral dari tujuan syariat Islam. Nilai-nilai maqāsid al-syarī'ah seperti *hifz al-nafs* dan *hifz al-aql* menyediakan kerangka holistik untuk kesejahteraan spiritual dan mental yang selaras dengan prinsip Islam modern, sekaligus mengintegrasikan prinsip psikologi kontemporer dan etika agama dalam praktik konseling⁴.

³ Syarifuddin et al., "Peran Penyuluh Agama Islam Dalam Memediasi Konflik Rumah Tangga (Studi Pada Kantor Urusan Agama (KUA) Kec. Ingin Jaya, Aceh Besar)."

⁴ Siti Aisyah Ismail et al., *Pengintegrasian Maqasid Al-Shariah Dalam Kajian Kesehatan Mental Menuju Ke Arah Kesejahteraan Holistik Berteraskan Islam*, 6, no. 1 (2025).

Berdasarkan uraian tersebut, kajian mengenai konseling komunitas kesehatan mental di lingkungan kerja KUA menjadi penting dan relevan secara akademik maupun praktis. Penelitian ini diharapkan mampu mengisi kekosongan kajian empiris terkait peran KUA sebagai pusat layanan konseling komunitas, sekaligus memberikan model praktik konseling kesehatan mental yang kontekstual, religius, dan aplikatif bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling Islam di Indonesia.

Sekilas Teori Konseling Komunitas dan Kesehatan Mental**

Konseling komunitas merupakan pendekatan dalam bimbingan dan konseling yang menempatkan individu sebagai bagian yang tak terpisahkan dari konteks sosial, budaya, dan lingkungan komunitasnya. Berbeda dengan konseling individual yang berfokus pada perubahan intrapsikis, konseling komunitas memandang permasalahan psikologis sebagai hasil interaksi kompleks antara individu dan sistem sosial di sekitarnya⁵. Konseling komunitas menekankan pemahaman multikultural, *social justice*, dan strategi pemberdayaan yang lebih luas, serta berorientasi pada pencegahan, promosi kesehatan mental, dan pemberdayaan komunitas.

Secara teoretis, konseling komunitas berakar pada paradigma ekologi yang dikembangkan oleh Bronfenbrenner, yang menekankan bahwa perkembangan dan kesehatan mental individu dipengaruhi oleh berbagai sistem, mulai dari mikrosistem (keluarga), mesosistem (lingkungan kerja dan sosial), hingga makrosistem (nilai budaya dan agama). Perspektif ekologi ini relevan dalam memahami konteks KUA sebagai institusi yang berada pada persimpangan antara sistem keluarga, komunitas, dan struktur keagamaan negara. Penelitian berbasis ekologi menunjukkan bahwa intervensi kesehatan mental yang mempertimbangkan konteks komunitas lebih berkelanjutan dibandingkan intervensi individual semata⁶.

⁵ Budi Astuti, "Community Counseling: An Opportunity and Challenge (Indonesian and American Perspective)," *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling* 1, no. 2 (2020), <https://doi.org/10.21831/progcouns.v1i2.35609>.

⁶ David L. Vogel et al., "'Boys Don't Cry': Examination of the Links between Endorsement of Masculine Norms, Self-Stigma, and Help-Seeking Attitudes for Men from Diverse Backgrounds.," *Journal of Counseling Psychology* 58, no. 3 (2011): 368–82, <https://doi.org/10.1037/a0023688>.

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan kesejahteraan mental di mana individu dapat menyadari kemampuan dirinya, mampu mengatasi stres hidup normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya. Definisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan mental, melainkan kondisi positif yang harus dikembangkan secara kolektif⁷

Aspek penting dalam konseling komunitas kesehatan mental adalah dukungan sosial (social support). Dukungan sosial terbukti secara empiris berperan signifikan dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi melalui mekanisme moderasi terhadap tekanan kehidupan, yang dikenal sebagai stress-buffering hypothesis⁸. Penelitian di Indonesia juga menegaskan bahwa dukungan sosial meningkatkan kesehatan mental dengan menurunkan tingkat stres dan efek psikologis negatif, terutama pada kelompok rentan seperti perempuan dan caregiver⁹.

Pendekatan konseling komunitas juga erat kaitannya dengan paradigma *strength-based* yang menekankan potensi, kekuatan, dan sumber daya yang dimiliki individu dan komunitas. Alih-alih berfokus pada defisit dan patologi, konseling komunitas mendorong partisipan untuk mengenali kapasitas adaptif dan nilai-nilai positif dalam diri mereka. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kekuatan efektif dalam meningkatkan resiliensi psikologis dan rasa kebermaknaan hidup (*sense of meaning*) pada komunitas yang menghadapi tekanan sosial dan ekonomi¹⁰

Dalam konteks masyarakat religius, integrasi nilai spiritual dan agama menjadi elemen penting dalam konseling komunitas kesehatan mental. Spiritualitas memberikan kerangka makna yang membantu individu memahami penderitaan,

⁷ W. Silen et al., "Acid-Base Balance in Amphibian Gastric Mucosa," *The American Journal of Physiology* 229, no. 3 (1975): 721–30, <https://doi.org/10.1152/ajplegacy.1975.229.3.721>.

⁸ Sheldon Cohen and Thomas A. Wills, "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis.," *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (1985): 310–57, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.

⁹ M. Agung Rahmadi et al., "DAMPAK DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PENYANDANG DISABILITAS," *Counseling For All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)* 4, no. 2 (2024): 56–70, <https://doi.org/10.57094/jubikon.v4i2.1999>.

¹⁰ Tayyab Rashid and Robert F. Ostermann, "Strength-based Assessment in Clinical Practice," *Journal of Clinical Psychology* 65, no. 5 (2009): 488–98, <https://doi.org/10.1002/jclp.20595>.

harapan, dan tujuan hidup. Kajian psikologi agama menunjukkan bahwa religiusitas dan coping religius berkaitan positif dengan kesejahteraan subjektif dan mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi masalah keluarga dan tekanan hidup, terutama melalui pengurangan gejala kecemasan dan depresi serta peningkatan ketahanan psikologis. Studi meta-analisis menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritualitas berperan penting dalam pencegahan dan pengelolaan depresi dan kecemasan¹¹ serta berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan resiliensi¹². Di samping itu, penggunaan coping religius positif selama masa stres juga berasosiasi dengan hasil kesehatan mental yang lebih baik¹³.

Konseling komunitas berbasis Islam secara konseptual selaras dengan tujuan maqāsid al-syarī'ah, khususnya perlindungan akal (*ḥifẓ al-‘aql*) dan jiwa (*ḥifẓ al-nafs*). Nilai-nilai seperti ta'āwun, ukhuwah, dan islāh menjadi fondasi etika dalam praktik konseling komunitas Islami, menempatkan kesehatan mental sebagai bagian integral dari ibadah sosial dan tanggung jawab kolektif umat. Pendekatan ini mencerminkan framework kesejahteraan holistik yang menggabungkan prinsip-prinsip maqāsid syarī'ah dengan aspek spiritual dan psikologi kontemporer, sehingga mendukung ketahanan mental dan spiritual individu dalam masyarakat Muslim¹⁴.

Selain itu, konseling komunitas di institusi keagamaan seperti KUA memiliki keunggulan berupa legitimasi moral dan kepercayaan sosial. Kepercayaan terhadap lembaga dan fasilitator konseling terbukti meningkatkan keterlibatan (*engagement*) dan keberlanjutan partisipasi klien dalam proses konseling. Faktor kepercayaan ini

¹¹ Shilpa Aggarwal et al., "Religiosity and Spirituality in the Prevention and Management of Depression and Anxiety in Young People: A Systematic Review and Meta-Analysis," *BMC Psychiatry* 23, no. 1 (2023): 729, <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>.

¹² Hatice Tuba Akbayram and Hamit Sirri Ketten, "The Relationship between Religion, Spirituality, Psychological Well-Being, Psychological Resilience, Life Satisfaction of Medical Students in the Gaziantep, Turkey," *Journal of Religion and Health* 63, no. 4 (2024): 2847–59, <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02027-2>.

¹³ Shilpa Aggarwal et al., "Religiosity and Spirituality in the Prevention and Management of Depression and Anxiety in Young People: A Systematic Review and Meta-Analysis," *BMC Psychiatry* 23, no. 1 (2023): 729, <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>.

¹⁴ Ismail et al., *Pengintegrasian Maqasid Al-Shariah Dalam Kajian Kesehatan Mental Menuju Ke Arah Kesejahteraan Holistik Berteraskan Islam*.

merupakan salah satu determinan utama efektivitas intervensi kesehatan mental berbasis komunitas¹⁵

Dengan demikian, secara teoretis konseling komunitas kesehatan mental merupakan pendekatan yang holistik, integratif, dan kontekstual. Pendekatan ini sangat relevan diterapkan di lingkungan KUA yang memiliki fungsi sosial-keagamaan dan kedekatan struktural dengan masyarakat. Integrasi teori ekologi, dukungan sosial, pendekatan berbasis kekuatan, serta nilai-nilai religius menjadikan konseling komunitas sebagai model intervensi kesehatan mental yang adaptif dan berkelanjutan.

Penelitian Terdahulu yang Relevan

Kajian mengenai konseling komunitas dan kesehatan mental telah banyak dilakukan oleh para peneliti, baik dalam konteks umum maupun dalam perspektif keislaman, sehingga memberikan landasan teoritis dan empiris yang kuat bagi pengembangan model konseling komunitas di lingkungan lembaga pelayanan publik keagamaan seperti Kantor Urusan Agama (KUA). Sebagai contoh, studi tentang peran bimbingan konseling Islam menunjukkan integrasi nilai religius dalam promosi kesehatan masyarakat¹⁶, kajian tentang promosi kesehatan mental berbasis komunitas Muslim menunjukkan penerapan nilai pendidikan Islam dan praktik spiritual dalam peningkatan ketahanan mental¹⁷, serta kerangka bimbingan dan konseling Islam menekankan kesejahteraan mental dan sosial secara holistik¹⁸

Sutoyo (2019) dalam kajiannya tentang bimbingan dan konseling Islami menegaskan bahwa pendekatan konseling berbasis nilai religius memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dan komunitas.

¹⁵ “‘A Meta-Analysis of Personality and Workplace Safety: Addressing Unanswered Questions’: Correction to Beus, Dhanani, and McCord (2014).,” *Journal of Applied Psychology* 100, no. 2 (2015): 498–498, <https://doi.org/10.1037/a0038298>.

¹⁶ Syarifuddin et al., “Peran Penyuluh Agama Islam Dalam Memediasi Konflik Rumah Tangga (Studi Pada Kantor Urusan Agama (KUA) Kec. Ingin Jaya, Aceh Besar).”

¹⁷ Hagar Yehia Abd Elfattah, “Faith-Based Mental Health Promotion in Muslim Communities: The Role of Islamic Education and Spiritual Practices,” *Sinergi International Journal of Islamic Studies* 3, no. 1 (2025): 44–56, <https://doi.org/10.61194/ijis.v3i1.709>.

¹⁸ Nazeer Datti Abdullahi, “Islamic Guidance And Counseling As A Framework For Personal And Societal Well-Being In Islamic Societies,” *Al-Abshar: Journal of Islamic Education Management* 4, no. 1 (2025): 1–13, <https://doi.org/10.58223/al-abshar.v4i1.442>.

Temuan ini sejalan dengan penelitian psikologi agama yang menunjukkan bahwa integrasi spiritualitas dalam proses konseling mampu memperkuat resiliensi psikologis serta membantu individu memaknai permasalahan hidup secara lebih positif¹⁹. Konteks ini relevan dengan peran KUA sebagai institusi pelayanan keagamaan yang berlandaskan nilai-nilai Islam.

Pentingnya integrasi antara pendekatan psikologis modern dan ajaran Islam dalam praktik konseling. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa konseling Islam tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai media pembinaan kepribadian dan kesehatan mental jangka panjang. Penelitian tersebut menekankan bahwa masyarakat muslim cenderung lebih menerima layanan konseling yang selaras dengan keyakinan religius mereka, sehingga efektivitas intervensi menjadi lebih optimal²⁰.

Kajian mengenai konseling komunitas dan kesehatan mental telah banyak dibahas oleh para peneliti dalam konteks bimbingan dan konseling Islami, baik secara teoretis maupun empiris. Studi-studi ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling yang mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan dapat berkontribusi signifikan terhadap kesehatan mental masyarakat religius melalui pemberdayaan sosial dan dukungan komunitas, seperti dalam kegiatan di masjid, majelis taklim, atau forum keagamaan lainnya²¹. Temuan-temuan ini memberikan landasan empiris penting bagi pengembangan model konseling komunitas di lingkungan lembaga pelayanan publik keagamaan seperti Kantor Urusan Agama (KUA).

Sementara itu, beberapa kajian kontemporer mengenai konseling Islami menunjukkan bahwa pendekatan religius yang humanis dan dialogis memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental masyarakat. Dakwah Islam yang menekankan nilai spiritual, seperti iman, tawakal, dan penguatan komunal, dapat

¹⁹ Christopher M. Layne et al., "The Core Curriculum on Childhood Trauma: A Tool for Training a Trauma-Informed Workforce.," *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 3, no. 3 (2011): 243–52, <https://doi.org/10.1037/a0025039>.

²⁰ Samsul Munir Amin, *Bimbingan Dan Konseling Islam* (Amzah, 2010).

²¹ Damar Retno Dhyanti et al., *PERAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM MENINGKATKAN EFEKTIVITAS PENYULUHAN KESEHATAN MASYARAKAT*, 5, no. 2 (2025).

membantu individu mengurangi kecemasan serta membangun pemaknaan hidup yang lebih matang²². Kerangka bimbingan dan konseling Islam yang berakar pada nilai kasih sayang dan empati memperkuat kesejahteraan psikologis sebagai bagian dari kesejahteraan holistic²³. Intervensi berbasis pesantren yang menekankan pendekatan dialogis dan dukungan komunitas juga terbukti efektif dalam meningkatkan ketahanan mental peserta²⁴.

Penelitian dalam konteks kesehatan mental perempuan menunjukkan bahwa ibu rumah tangga termasuk kelompok yang rentan mengalami stres dan kecemasan akibat beban peran domestik serta relasi keluarga yang kompleks. Studi intervensi pada ibu rumah tangga di Malaysia menemukan tingginya prevalensi depresi dan kecemasan serta peran strategi coping dalam menurunkannya²⁵. Selain itu, kajian komprehensif juga menunjukkan bahwa tekanan peran harian, minimnya pengakuan sosial, dan kurangnya dukungan sosial merupakan faktor pemicu stres signifikan bagi ibu rumah tangga²⁶. Studi-studi ini menekankan pentingnya dukungan sosial dan komunitas sebagai faktor protektif bagi kesehatan mental perempuan.

Berdasarkan telaah penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa meskipun kajian tentang konseling komunitas, konseling Islam, dan kesehatan mental telah berkembang, masih terdapat celah penelitian terkait implementasi konseling komunitas kesehatan mental di lingkungan kerja KUA, khususnya dengan fokus pada ibu rumah tangga sebagai kelompok sasaran. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki

²² Novandra Priyo Nugroho, *DAKWAH DAN KESEHATAN MENTAL: PERAN SPIRITUALITAS ISLAM DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS*, 10 (2025).

²³ Abdullahi, "Islamic Guidance And Counseling As A Framework For Personal And Societal Well-Being In Islamic Societies," 2025.

²⁴ Samsul Arifin et al., "KONSELING BERBASIS PESANTREN UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SANTRI/ATI BARU," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 21, no. 2 (2025): 146–64, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-09>.

²⁵ Iman Mohamed Ali et al., "Depression, Anxiety, and Coping Strategies before and after a Mental Health Programme for Housewives in Malaysia: A Pre- and Post-Intervention Study," *Middle East Current Psychiatry* 32, no. 1 (2025): 73, <https://doi.org/10.1186/s43045-025-00564-4>.

²⁶ Fauziah Ermasuriaty et al., "Why Do Unemployed Housewives Experience Stress? Exploring the Triggering Factors," *International Journal of Educational and Psychological Sciences* 3, no. 4 (2025): 311–24, <https://doi.org/10.59890/ijeps.v3i4.69>.

posisi kebaruan dengan mengintegrasikan pendekatan konseling komunitas, kesehatan mental, dan konteks kelembagaan KUA secara empiris.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Lokasi penelitian bertempat di Kantor Urusan Agama (KUA) Limbangan, Kabupaten Garut, Provinsi Jawa Barat. Subjek penelitian meliputi pegawai KUA, penyuluh agama, serta masyarakat pengguna layanan.

Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian meliputi: (1) tahap pra-lapangan dengan studi literatur dan perizinan, (2) tahap pengumpulan data melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi, (3) tahap analisis data menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, serta (4) tahap validasi data melalui triangulasi sumber dan metode.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Umum Setting dan Subjek Studi Kasus

Studi kasus dalam penelitian ini dilaksanakan di lingkungan kerja Kantor Urusan Agama (KUA) tingkat kecamatan yang secara rutin memberikan layanan bimbingan perkawinan dan konseling keluarga kepada masyarakat. Subjek utama studi kasus adalah kelompok ibu rumah tangga yang datang ke KUA dengan latar belakang permasalahan keluarga, seperti konflik komunikasi pasangan, tekanan ekonomi rumah tangga, kelelahan psikologis, dan kecemasan terkait peran ganda sebagai istri dan ibu.

Ibu rumah tangga dipilih sebagai fokus studi kasus karena mereka merupakan kelompok rentan dalam komunitas, sering mengalami tekanan psikososial namun memiliki akses terbatas terhadap layanan kesehatan mental formal. KUA menjadi

ruang yang relatif aman, religius, dan mudah diakses untuk memperoleh dukungan konseling komunitas.

Pelaksanaan Konseling Komunitas Kesehatan Mental

Pelaksanaan konseling komunitas dilakukan melalui tiga bentuk layanan, yaitu: (1) konseling kelompok berbasis komunitas, (2) konseling individual singkat, dan (3) penguatan spiritual melalui pembinaan keagamaan. Pendekatan yang digunakan mengintegrasikan prinsip konseling Islami, dukungan sosial komunitas, dan teknik konseling dasar seperti empati, refleksi perasaan, dan problem solving.

Konseling kelompok dilaksanakan dalam forum pembinaan keluarga sakinah yang difasilitasi oleh penyuluh agama dan konselor. Dalam forum ini, peserta didorong untuk saling berbagi pengalaman dan membangun dukungan emosional. Hal ini sejalan dengan konsep konseling komunitas yang menekankan partisipasi aktif dan pemberdayaan anggota komunitas (Kusnawan, 2019).

Temuan Studi Kasus: Pengalaman Ibu Rumah Tangga Peserta Konseling

Hasil wawancara mendalam menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami tekanan psikologis yang bersumber dari konflik rumah tangga dan minimnya ruang ekspresi emosional. Salah satu partisipan (P1) mengungkapkan:

“Saya sering merasa capek sendiri, masalah rumah tangga tidak tahu mau cerita ke siapa. Datang ke KUA awalnya hanya urusan administrasi, tapi setelah ikut konseling saya merasa lebih lega.” (P1, wawancara, 2025)

Partisipan lain (P2) menyampaikan bahwa pendekatan religius dalam konseling memberikan rasa aman dan penerimaan:

“Kalau konseling di sini beda, tidak menghakimi. Disampaikan dengan ayat dan nasihat yang menenangkan, jadi saya merasa dikuatkan, bukan disalahkan.” (P2, wawancara, 2025)

Selain itu, konseling komunitas membantu peserta memahami bahwa permasalahan yang dialami bersifat umum dan dapat diatasi bersama. Hal ini tercermin dari pernyataan partisipan (P3):

“Ternyata bukan saya saja yang mengalami ini. Mendengar cerita ibu-ibu lain membuat saya lebih tenang dan tidak merasa sendirian.” (P3, wawancara, 2025)

Visualisasi Data Hasil Penelitian

Untuk memperjelas temuan penelitian, hasil konseling komunitas divisualisasikan dalam bentuk tabel dan diagram deskriptif berikut.

Tabel 1. Perubahan Kondisi Psikologis Peserta Konseling Komunitas

Aspek yang Diamati	Sebelum Konseling	Setelah Konseling
Tingkat kecemasan	Tinggi	Menurun
Pengelolaan emosi	Kurang stabil	Lebih terkendali
Dukungan sosial	Rendah	Meningkat
Ketahanan spiritual	Sedang	Tinggi

Berdasarkan tabel tersebut, terlihat adanya perubahan positif pada seluruh aspek psikologis peserta setelah mengikuti konseling komunitas.

Analisis Temuan Berdasarkan Perspektif Teori

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa konseling komunitas yang dilaksanakan di KUA Limbangan Kabupaten Garut berfungsi efektif sebagai ruang dukungan psikososial dan spiritual bagi ibu rumah tangga. Dari perspektif teori

konseling komunitas, efektivitas tersebut dapat dijelaskan melalui konsep dukungan sosial (*social support*) yang menempatkan komunitas sebagai faktor protektif utama dalam menjaga kesehatan mental individu. Cohen dan Wills (1985) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki fungsi *buffering effect*, yaitu kemampuan untuk mereduksi dampak stres psikologis melalui kehadiran empati, penerimaan, dan rasa kebersamaan. Hal ini tercermin jelas dalam pengalaman peserta konseling yang merasa tidak sendirian ketika mendengar dan berbagi pengalaman dengan anggota komunitas lainnya²⁷.

Selain itu, temuan mengenai penurunan tekanan psikologis peserta dapat dianalisis menggunakan teori stres dan koping. Dalam konteks ibu rumah tangga, konflik perkawinan, tekanan ekonomi, dan peran ganda sering kali menjadi sumber stres kronis. Konseling komunitas di KUA berperan sebagai mekanisme koping adaptif dengan menyediakan ruang refleksi, klarifikasi masalah, dan penguatan makna hidup berbasis nilai religius. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan konseling Islam yang menempatkan sabar, tawakal, dan ikhtiar sebagai strategi koping spiritual yang konstruktif²⁸.

Integrasi nilai religius dalam proses konseling memperkuat efektivitas intervensi komunitas karena membantu klien menemukan makna dan keseimbangan hidup secara holistik. Konseling yang berakar pada nilai-nilai Qur'ani dan Sunnah tidak hanya menuntaskan masalah psikologis, tetapi juga memperkaya dimensi spiritual klien sehingga mempromosikan kesejahteraan personal dan sosial²⁹. Pendekatan spiritual Islami dalam konseling keluarga juga menunjukkan bahwa teknik konseling yang memadukan referensi ayat, doa, dan pengalaman spiritual dapat menciptakan rasa aman psikologis yang lebih kuat bagi peserta karena mereka merasa

²⁷ Cohen and Wills, "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis."

²⁸ Syarifuddin et al., "Peran Penyuluh Agama Islam Dalam Memediasi Konflik Rumah Tangga (Studi Pada Kantor Urusan Agama (KUA) Kec. Ingin Jaya, Aceh Besar)."

²⁹ Nazeer Datti Abdullahi, "Islamic Guidance And Counseling As A Framework For Personal And Societal Well-Being In Islamic Societies," *Al-Abshar: Journal of Islamic Education Management* 4, no. 1 (2025): 1–13, <https://doi.org/10.58223/al-abshar.v4i1.442>.

dipahami secara religius dan emosional³⁰. Integrasi prinsip tasawuf dan praktik spiritual dalam psikoterapi semakin menegaskan bahwa spiritualitas Islam memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental melekat pada keseimbangan aspek kognitif, emosional, sosial, dan spiritual klien³¹.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa KUA memiliki potensi sebagai *community mental health setting* yang kontekstual dan berkelanjutan. Berbeda dengan layanan kesehatan mental formal yang sering kali bersifat individual dan klinis, konseling komunitas di KUA menekankan pendekatan preventif dan promotif. Pendekatan ini relevan dengan paradigma kesehatan mental masyarakat yang menempatkan institusi lokal sebagai garda terdepan dalam deteksi dini dan pencegahan masalah psikologis.

Dengan demikian, analisis teoritik atas temuan penelitian ini menegaskan bahwa konseling komunitas kesehatan mental di KUA Limbangan Kabupaten Garut merupakan model intervensi yang holistik, kontekstual, dan berbasis nilai Islam. Model ini tidak hanya efektif dalam merespons masalah psikologis ibu rumah tangga, tetapi juga memiliki implikasi luas bagi pengembangan kebijakan layanan konseling komunitas di lembaga keagamaan formal.

D. PENUTUP

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi konseling komunitas kesehatan mental di lingkungan kerja Kantor Urusan Agama (KUA) Limbangan Kabupaten Garut serta memahami efektivitasnya melalui studi kasus pada kelompok ibu rumah tangga. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan,

³⁰ Fadhila Rahman and Syifa Jauhar Nafisah, "KONSELING KELUARGA MELALUI PENDEKATAN SPIRITUAL ISLAMIS DAN IMPLEMENTASI TEORI DALAM KONSELING," *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling* 2, no. 2 (2021): 79–88, <https://doi.org/10.51875/jiegc.v2i2.164>.

³¹ Hisan Mursalin, "Integrasi Tasawuf Dan Psikoterapi Islam: Tinjauan Literatur Tentang Pengaruh Spiritualitas Dan Kesehatan Mental," *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan* 8, no. 1 (2024): 79–90, <https://doi.org/10.19109/smxnp693>.

dapat disimpulkan bahwa konseling komunitas yang dilaksanakan di KUA memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dan komunitas, khususnya bagi ibu rumah tangga yang berada dalam situasi rentan secara psikososial .

Pertama, konseling komunitas kesehatan mental di KUA Limbangan terbukti mampu berfungsi sebagai ruang aman (*safe space*) bagi ibu rumah tangga untuk mengekspresikan beban emosional, kecemasan, dan konflik keluarga yang selama ini sulit disampaikan di ruang publik maupun keluarga inti. Melalui pendekatan kelompok, konseling individual singkat, serta penguatan spiritual, peserta memperoleh dukungan emosional, rasa diterima, dan pemahaman bahwa permasalahan yang mereka alami bersifat manusiawi dan dapat diatasi secara bertahap. Hal ini menunjukkan bahwa KUA tidak hanya berperan sebagai lembaga administratif keagamaan, tetapi juga sebagai pusat dukungan kesehatan mental berbasis komunitas.

Kedua, integrasi nilai-nilai religius Islam dalam proses konseling komunitas memberikan kontribusi signifikan terhadap efektivitas intervensi. Nilai-nilai seperti *ta'awun*, *sabar*, *tawakal*, dan *islah* berfungsi sebagai sumber coping spiritual yang memperkuat ketahanan mental peserta. Pendekatan ini selaras dengan karakteristik masyarakat yang religius, sehingga meningkatkan penerimaan terhadap layanan konseling dan mengurangi stigma terhadap isu kesehatan mental. Dengan demikian, konseling komunitas berbasis Islam di KUA memiliki keunggulan kontekstual dibandingkan layanan kesehatan mental yang bersifat formal dan klinis.

Ketiga, dari sisi kebaruan (*novelty*), penelitian ini menawarkan kontribusi empiris terkait penguatan peran KUA sebagai *community mental health setting* yang belum banyak dikaji dalam penelitian terdahulu. Fokus pada ibu rumah tangga sebagai subjek penelitian juga memberikan perspektif baru dalam kajian konseling komunitas, mengingat kelompok ini sering kali terpinggirkan dalam akses layanan kesehatan mental. Model konseling komunitas yang dikembangkan dalam konteks KUA Limbangan Kabupaten Garut menunjukkan bahwa lembaga keagamaan formal

memiliki potensi besar untuk berkontribusi dalam agenda kesehatan mental masyarakat.

Keempat, penelitian ini memiliki implikasi praktis dan kebijakan yang penting. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi KUA untuk mengembangkan layanan konseling komunitas yang lebih terstruktur, berkelanjutan, dan berbasis keilmuan bimbingan dan konseling Islam. Secara kebijakan, temuan ini merekomendasikan perlunya dukungan institusional dari Kementerian Agama melalui pelatihan konseling bagi penyuluh dan pegawai KUA, penyusunan standar operasional prosedur (SOP) layanan konseling komunitas, serta integrasi program kesehatan mental dalam pembinaan keluarga sakinah.

Akhirnya, penelitian ini menyadari adanya keterbatasan, terutama pada ruang lingkup lokasi studi kasus dan jumlah partisipan. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan pendekatan kuantitatif atau metode campuran (*mixed methods*) dengan cakupan wilayah yang lebih luas guna menguji efektivitas model konseling komunitas secara komparatif. Meskipun demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan awal bagi pengembangan praktik konseling komunitas kesehatan mental di lembaga keagamaan formal, khususnya KUA, dalam rangka mewujudkan masyarakat yang sehat secara mental, spiritual, dan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- “‘A Meta-Analysis of Personality and Workplace Safety: Addressing Unanswered Questions’: Correction to Beus, Dhanani, and McCord (2014).” *Journal of Applied Psychology* 100, no. 2 (2015): 498–498.
<https://doi.org/10.1037/a0038298>.
- Abdullahi, Nazeer Datti. “Islamic Guidance And Counseling As A Framework For Personal And Societal Well-Being In Islamic Societies.” *Al-Abshar: Journal of Islamic Education Management* 4, no. 1 (2025): 1–13.
<https://doi.org/10.58223/al-abshar.v4i1.442>.
- Abdullahi, Nazeer Datti. “Islamic Guidance And Counseling As A Framework For Personal And Societal Well-Being In Islamic Societies.” *Al-Abshar: Journal of Islamic Education Management* 4, no. 1 (2025): 1–13.
<https://doi.org/10.58223/al-abshar.v4i1.442>.
- Aep Kusnawan. *Konseling Islami Dalam Pengembangan Kesehatan Mental Masyarakat. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*. 2019, 85–102.
- Aggarwal, Shilpa, Judith Wright, Amy Morgan, George Patton, and Nicola Reavley. “Religiosity and Spirituality in the Prevention and Management of Depression and Anxiety in Young People: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *BMC Psychiatry* 23, no. 1 (2023): 729.
<https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>.
- Aggarwal, Shilpa, Judith Wright, Amy Morgan, George Patton, and Nicola Reavley. “Religiosity and Spirituality in the Prevention and Management of Depression and Anxiety in Young People: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *BMC Psychiatry* 23, no. 1 (2023): 729.
<https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>.
- Akbayram, Hatice Tuba, and Hamit Sirri Keten. “The Relationship between Religion, Spirituality, Psychological Well-Being, Psychological Resilience, Life Satisfaction of Medical Students in the Gaziantep, Turkey.” *Journal of*

- Religion and Health* 63, no. 4 (2024): 2847–59.
<https://doi.org/10.1007/s10943-024-02027-2>.
- Ali, Iman Mohamed, Nor Hidayah Jaris, Ely Zarina Samsudin, et al. “Depression, Anxiety, and Coping Strategies before and after a Mental Health Programme for Housewives in Malaysia: A Pre- and Post-Intervention Study.” *Middle East Current Psychiatry* 32, no. 1 (2025): 73. <https://doi.org/10.1186/s43045-025-00564-4>.
- Amin, Samsul Munir. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. Amzah, 2010.
- Arifin, Samsul, Yohandi, and As’ad. “KONSELING BERBASIS PESANTREN UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SANTRIWATI BARU.” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 21, no. 2 (2025): 146–64.
<https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-09>.
- Astuti, Budi. “Community Counseling: An Opportunity and Challenge (Indonesian and American Perspective).” *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling* 1, no. 2 (2020).
<https://doi.org/10.21831/progcouns.v1i2.35609>.
- Cohen, Sheldon, and Thomas A. Wills. “Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis.” *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (1985): 310–57.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.
- Dhyanti, Damar Retno, Aep Kusnawan, and Sugandi Miharja. *PERAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM MENINGKATKAN EFEKTIVITAS PENYULUHAN KESEHATAN MASYARAKAT*. 5, no. 2 (2025).
- Elfattah, Hagar Yehia Abd. “Faith-Based Mental Health Promotion in Muslim Communities: The Role of Islamic Education and Spiritual Practices.” *Sinergi International Journal of Islamic Studies* 3, no. 1 (2025): 44–56.
<https://doi.org/10.61194/ijis.v3i1.709>.
- Ermasuriaty, Fauziah, Rahmatia Golonggomo, and Nida Hasanati. “Why Do Unemployed Housewives Experience Stress? Exploring the Triggering

- Factors.” *International Journal of Educational and Psychological Sciences* 3, no. 4 (2025): 311–24. <https://doi.org/10.59890/ijeps.v3i4.69>.
- Ismail, Siti Aisyah, Ulfa Nabila Salahuddin, Anies Alyaa Azman, and Nur Zakirah Asmawi. *Pengintegrasian Maqasid Al-Shariah Dalam Kajian Kesehatan Mental Menuju Ke Arah Kesejahteraan Holistik Berteraskan Islam*. 6, no. 1 (2025).
- Layne, Christopher M., Chandra Ghosh Ippen, Virginia Strand, et al. “The Core Curriculum on Childhood Trauma: A Tool for Training a Trauma-Informed Workforce.” *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 3, no. 3 (2011): 243–52. <https://doi.org/10.1037/a0025039>.
- Mursalin, Hisan. “Integrasi Tasawuf Dan Psikoterapi Islam: Tinjauan Literatur Tentang Pengaruh Spiritualitas Dan Kesehatan Mental.” *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan* 8, no. 1 (2024): 79–90. <https://doi.org/10.19109/smxnp693>.
- Nugroho, Novandra Priyo. *DAKWAH DAN KESEHATAN MENTAL: PERAN SPIRITUALITAS ISLAM DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS*. 10 (2025).
- Rahmadi, M. Agung, Helsa Nasution, Luthfiah Mawar, and Milna Sari. “DAMPAK DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PENYANDANG DISABILITAS.” *Counseling For All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)* 4, no. 2 (2024): 56–70. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v4i2.1999>.
- Rahman, Fadhila, and Syifa Jauhar Nafisah. “KONSELING KELUARGA MELALUI PENDEKATAN SPIRITUAL ISLAMI DAN IMPLEMENTASI TEORI DALAM KONSELING.” *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling* 2, no. 2 (2021): 79–88. <https://doi.org/10.51875/jiegc.v2i2.164>.
- Rashid, Tayyab, and Robert F. Ostermann. “Strength-based Assessment in Clinical Practice.” *Journal of Clinical Psychology* 65, no. 5 (2009): 488–98. <https://doi.org/10.1002/jclp.20595>.

- Silen, W., T. E. Machen, and J. G. Forte. "Acid-Base Balance in Amphibian Gastric Mucosa." *The American Journal of Physiology* 229, no. 3 (1975): 721–30. <https://doi.org/10.1152/ajplegacy.1975.229.3.721>.
- Syarifuddin, Darwis, Kusmawati Hatta, M Shiddiq AlGhifari, Ramadan Ramadan, and Mulia M. "Peran Penyuluh Agama Islam Dalam Memediasi Konflik Rumah Tangga (Studi Pada Kantor Urusan Agama (KUA) Kec. Ingin Jaya, Aceh Besar)." *Jurnal Serambi Ilmu* 26, no. 1 (2025): 43–60. <https://doi.org/10.32672/jsi.v26i1.2445>.
- Tice, Logan, Glaucia Salgado, Erin Johnston, et al. "The Weight of the Yoke: A Qualitative Analysis of the Stressors for Clergy across a Mental Health Continuum." *Mental Health, Religion & Culture*, November 4, 2025, 1–17. <https://doi.org/10.1080/13674676.2025.2536533>.
- Vogel, David L., Sarah R. Heimerdinger-Edwards, Joseph H. Hammer, and Asale Hubbard. "'Boys Don't Cry': Examination of the Links between Endorsement of Masculine Norms, Self-Stigma, and Help-Seeking Attitudes for Men from Diverse Backgrounds." *Journal of Counseling Psychology* 58, no. 3 (2011): 368–82. <https://doi.org/10.1037/a0023688>.