

SEHATINA.ID: A Mental Health Counseling Application to Overcome the Psychological Problems of Muslim Youth Based on a Religious Approach

SEHATINA.ID: Aplikasi Konseling Kesehatan Mental untuk Mengatasi Permasalahan Psikologis Pemuda Muslim yang Berbasiskan Pendekatan Religius

Hafiz Rafi Uddin^{a✉}, Moh. Aris Munandar^b, Khoirul Anam^c, Muhammad
Ma'ruf Siddiq^d

^aUniversitas Negeri Semarang, Indonesia, hafiz123@mail.unnes.ac.id

^bUniversitas Negeri Semarang, Indonesia, moh.aris@mail.unnes.ac.id

^cUniversitas Negeri Semarang, Indonesia, ka7605560@students.unnes.ac.id

^dUniversitas Negeri Semarang, Indonesia,
maruf0895323009211@students.unnes.ac.id

✉ Corresponding email: hafiz123@mail.unnes.ac.id

Abstract

The younger generation today faces various pressures due to significant social changes, including demands from family, education, and society. These pressures impact their mental health, as reflected in the high number of Indonesian adolescents experiencing mental health issues. For Muslim youth, these challenges are more complex as they must balance religious values with the pressures of modern life. Studies indicate that counseling services combining psychological and religious approaches are highly needed by Muslim youth. To address this need, the SEHATINA.ID platform has been developed an application that integrates Islamic values with psychological approaches to support holistic mental recovery. Counseling

based on Islamic values is considered more effective as it aligns with the beliefs and needs of Muslim youth, as emphasized in the Quran, which highlights the importance of balancing spiritual and psychological well-being

Keywords : Social pressure, young generation, mental well-being, counseling approach, SEHATINA.ID application, integration of Islamic values

Generasi muda saat ini menghadapi berbagai tekanan akibat perubahan sosial yang signifikan, termasuk tuntutan dari keluarga, pendidikan, dan masyarakat. Tekanan tersebut memengaruhi kesehatan mental mereka, yang ditandai dengan tingginya jumlah remaja Indonesia yang mengalami masalah kesehatan mental. Bagi pemuda Muslim, tantangan ini semakin kompleks karena mereka harus menjaga keseimbangan antara nilai-nilai agama dan tekanan kehidupan modern. Studi menunjukkan bahwa layanan konseling berbasis pendekatan psikologis dan religius sangat dibutuhkan oleh pemuda Muslim. Sebagai upaya menjawab kebutuhan ini, dikembangkan platform SEHATINA.ID, sebuah aplikasi konseling yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dengan pendekatan psikologis untuk mendukung pemulihan mental secara holistik. Konseling berbasis nilai-nilai Islam dianggap lebih efektif karena sejalan dengan keyakinan dan kebutuhan pemuda Muslim, sebagaimana tercermin dalam ajaran Al-Qur'an yang mengedepankan keseimbangan antara kesehatan spiritual dan psikologis.

Kata Kunci : Tekanan sosial, generasi muda, kesejahteraan mental, pendekatan konseling, aplikasi SEHATINA.ID, integrasi nilai Islam

Introduction

Dalam beberapa tahun terakhir, terjadi perubahan sosial yang cukup signifikan, terutama di kalangan generasi muda. Pemuda saat ini menghadapi berbagai tekanan dari berbagai arah baik dari lingkungan keluarga, pendidikan, hingga tuntutan sosial yang semakin meningkat (Djaali, 2023). Peran pemuda sebagai agen perubahan (*Agent of change*) di masyarakat menempatkan mereka dalam situasi yang penuh tantangan, di mana mereka dituntut untuk mampu beradaptasi dengan cepat terhadap perkembangan zaman sambil menjaga identitas dan keseimbangan diri (Nawal dkk, 2024).

Kebijakan kesehatan adalah serangkaian keputusan yang ditetapkan oleh pemerintah terkait bidang kesehatan. Tujuan utama dari kebijakan ini adalah untuk mencapai tingkat kesehatan masyarakat yang optimal. Dasar utama kebijakan nasional di bidang kesehatan diatur dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan serta Peraturan Presiden Nomor

72 Tahun 2012 mengenai Sistem Kesehatan Nasional. Kebijakan ini menetapkan arah, tujuan, prinsip, serta kerangka dasar untuk pengelolaan berbagai upaya kesehatan di Indonesia. Dalam struktur dan hierarkinya, kebijakan kesehatan termasuk ke dalam kategori kebijakan publik. Sementara itu, kebijakan publik merupakan bagian dari keseluruhan kebijakan yang mencakup berbagai aspek pengelolaan negara.

Identitas dan keseimbangan diri adalah hal penting yang perlu dijaga oleh generasi muda, terutama di tengah perubahan sosial. Mereka perlu menemukan cara untuk tetap menjadi diri sendiri dan mencoba untuk menerima segala sesuatu yang dianggap baik, Namun terkadang ada pemuda yang memilih untuk diam dan memendam masalahnya. Saat hal itu terjadi, mereka bisa kesulitan menemukan solusi, dan ini bisa berdampak buruk pada kesehatan mental mereka. Kesehatan mental adalah kondisi yang berkaitan dengan emosi, pikiran, dan perilaku individu yang memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan lingkungan, serta bagaimana mereka menangani stres, membuat keputusan, dan berkomunikasi dengan orang lain (Maharani, 2024). Menurut (Rachman, 2022) kesehatan mental yang baik sangat penting bagi pemuda untuk menjalani kehidupan yang produktif dan memuaskan. Sebaliknya, masalah kesehatan mental yang tidak ditangani dengan baik dapat mengakibatkan berbagai konsekuensi negatif, seperti penurunan kualitas hidup, rendahnya produktivitas, rusaknya hubungan sosial, hingga risiko melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (*I-NAMHS*), yang merupakan survei pertama di tingkat nasional untuk mengukur prevalensi gangguan mental pada remaja berusia 10 hingga 17 tahun, mengungkapkan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia menghadapi masalah kesehatan mental. Sementara itu, satu dari dua puluh remaja mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka ini mencerminkan sekitar 15,5 juta remaja yang mengalami masalah kesehatan mental dan sekitar 2,45 juta remaja yang didiagnosis dengan gangguan mental. Dalam hal ini kesehatan mental bukan lagi masalah individu semata, tetapi sudah menjadi isu sosial yang berdampak luas (Andini, 2021).

Di dalam konteks agama Islam, kesehatan mental tidak bisa dipisahkan dari kesejahteraan spiritual. Pemuda Muslim Indonesia, sebagai bagian dari kelompok mayoritas di negara ini, menghadapi tantangan tambahan dalam menjaga keseimbangan mental mereka, terutama karena peran agama yang kuat dalam kehidupan sehari-hari. Pemuda Muslim hidup di tengah lingkungan yang menjunjung tinggi nilai-nilai religius, di mana setiap aspek kehidupan sering kali dihubungkan dengan ajaran agama. Islam mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan antara kebutuhan

fisik, mental, dan spiritual sebagai bagian dari tanggung jawab manusia terhadap dirinya dan Tuhannya. Namun, tantangan yang dihadapi oleh pemuda Muslim saat ini semakin kompleks, terutama ketika nilai-nilai agama terkadang tidak dapat sepenuhnya mengatasi beban psikologis yang mereka alami dalam menghadapi tekanan hidup modern.

Meski agama memberikan panduan untuk menghadapi berbagai ujian hidup, masih banyak pemuda Muslim yang kesulitan untuk menemukan jalan keluar dari masalah psikologis yang mereka alami. Masalah psikologis adalah gangguan atau kondisi mental yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, berperilaku, atau berinteraksi dengan orang lain (Rahmawaty dkk, 2022). Masalah ini dapat mencakup berbagai kondisi, mulai dari stres, kecemasan, depresi, hingga gangguan lebih serius seperti *skizofrenia* atau gangguan *bipolar*. Dalam hal ini seharusnya diperlukan adanya sebuah pelayanan konseling yang dapat membantu pemuda Muslim menghadapi masalah psikologis mereka dengan pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Bagi banyak pemuda Muslim, mencari bantuan dari psikolog atau terapis konvensional mungkin terasa kurang cocok karena mereka membutuhkan pendekatan yang tidak hanya memandang masalah psikologis dari sudut pandang medis, tetapi juga dari perspektif religius. Keterbatasan layanan konseling yang menggabungkan pendekatan psikologis dan spiritual semakin memperburuk situasi, sehingga pemuda Muslim sering kali merasa tidak memiliki tempat yang aman dan sesuai untuk menyalurkan beban mental mereka. Fenomena ini menimbulkan kebutuhan mendesak akan sebuah solusi yang mampu menjawab masalah kesehatan mental pemuda Muslim dengan tetap mempertimbangkan aspek-aspek religius. Pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam ke dalam proses penyembuhan mental akan lebih diterima oleh pemuda Muslim, karena mereka merasa solusi yang ditawarkan tidak bertentangan dengan pandangan mereka.

Melihat dari permasalahan tersebut, penulis menawarkan sebuah solusi inovatif berupa aplikasi SEHATINA.ID, yaitu sebuah platform konseling kesehatan mental yang dirancang khusus untuk pemuda Muslim. Aplikasi ini hadir sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan psikologis yang mereka hadapi melalui pendekatan yang berbasis pada nilai-nilai religius. SEHATINA.ID tidak hanya berfokus pada penyediaan layanan konseling, tetapi juga mengintegrasikan dukungan spiritual dan psikologis yang sejalan dengan prinsip-prinsip agama Islam, sehingga pengguna merasa lebih nyaman dan didukung dalam menjalani proses penyembuhan mental.

Result & Discussion

A. Pentingnya Konseling dalam Perspektif Islam

Konseling Islam berlandaskan nilai-nilai yang bersumber dari ajaran Al- Qur'an, yang berfungsi sebagai panduan dan obat dalam mengatasi permasalahan psikologis. Menurut (Asmita dan Irman, 2022), Al-Qur'an memberikan bimbingan serta nasihat yang penting bagi individu yang mengalami kesulitan. Misalnya, dalam QS. Yunus, 57, Allah berfirman,

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ

(Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada). Ayat ini menegaskan bahwa wahyu Allah bukan hanya sekedar informasi, tetapi juga sarana penyembuhan untuk masalah yang berakar dalam jiwa manusia.

Selain itu, pentingnya konseling dalam perspektif Islam juga tercermin dalam ajaran yang menekankan keseimbangan antara aspek spiritual dan psikologis manusia. Islam mengakui bahwa kesehatan jiwa berperan penting dalam menentukan kualitas hidup seorang individu, dan konseling dapat menjadi sarana untuk menjaga keseimbangan tersebut. Dalam QS. Al-Isra, 82, Allah berfirman,

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

"Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian." Ayat ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memiliki kekuatan penyembuhan yang tidak hanya mencakup fisik, tetapi juga menyentuh kedalaman jiwa, membawa ketenangan dan solusi bagi mereka yang menghadapi kesulitan.

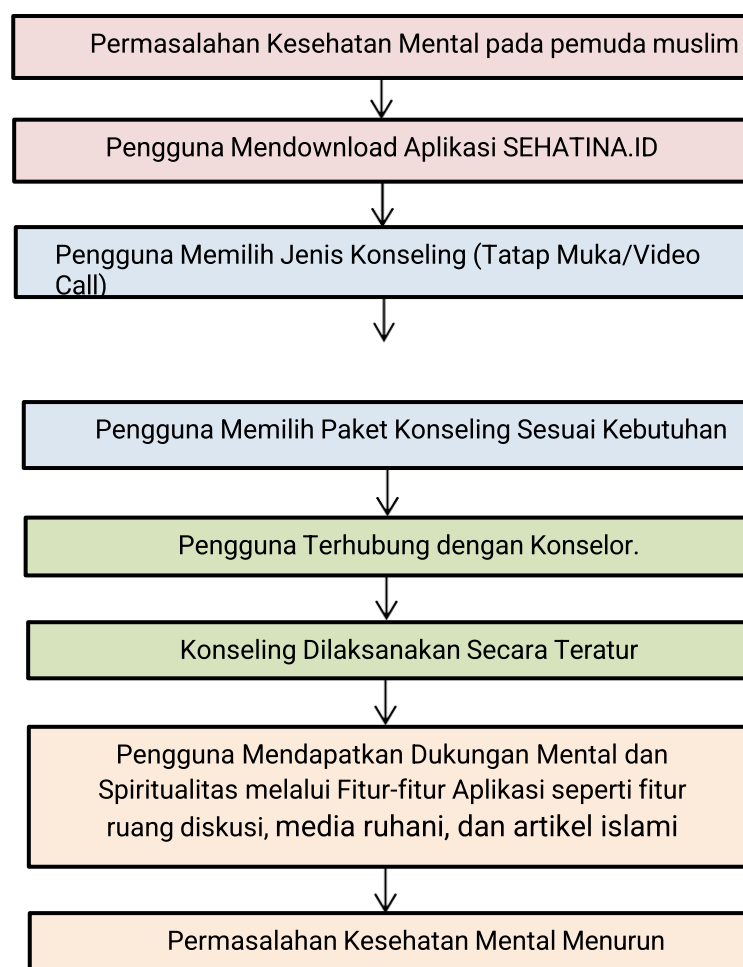
1. Gambaran Umum Aplikasi SEHATINA.ID



Gambar 1 Aplikasi Konseling Islam Sumber : Analisi Penulis, 2024

SEHATINA.ID adalah aplikasi konseling kesehatan mental berbasis pendekatan religius yang dirancang khusus untuk pemuda Muslim. Aplikasi ini bertujuan membantu mengatasi permasalahan psikologis yang sering dialami oleh pemuda di era sekarang dengan menawarkan layanan konseling yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam yang menjadikannya berbeda dari aplikasi konseling lainnya. Aplikasi ini memiliki empat fitur utama yaitu fitur konseling, ruang diskusi, media ruhani, dan artikel islami.

2. Cara Kerja Aplikasi sebagai Suatu Permasalahan



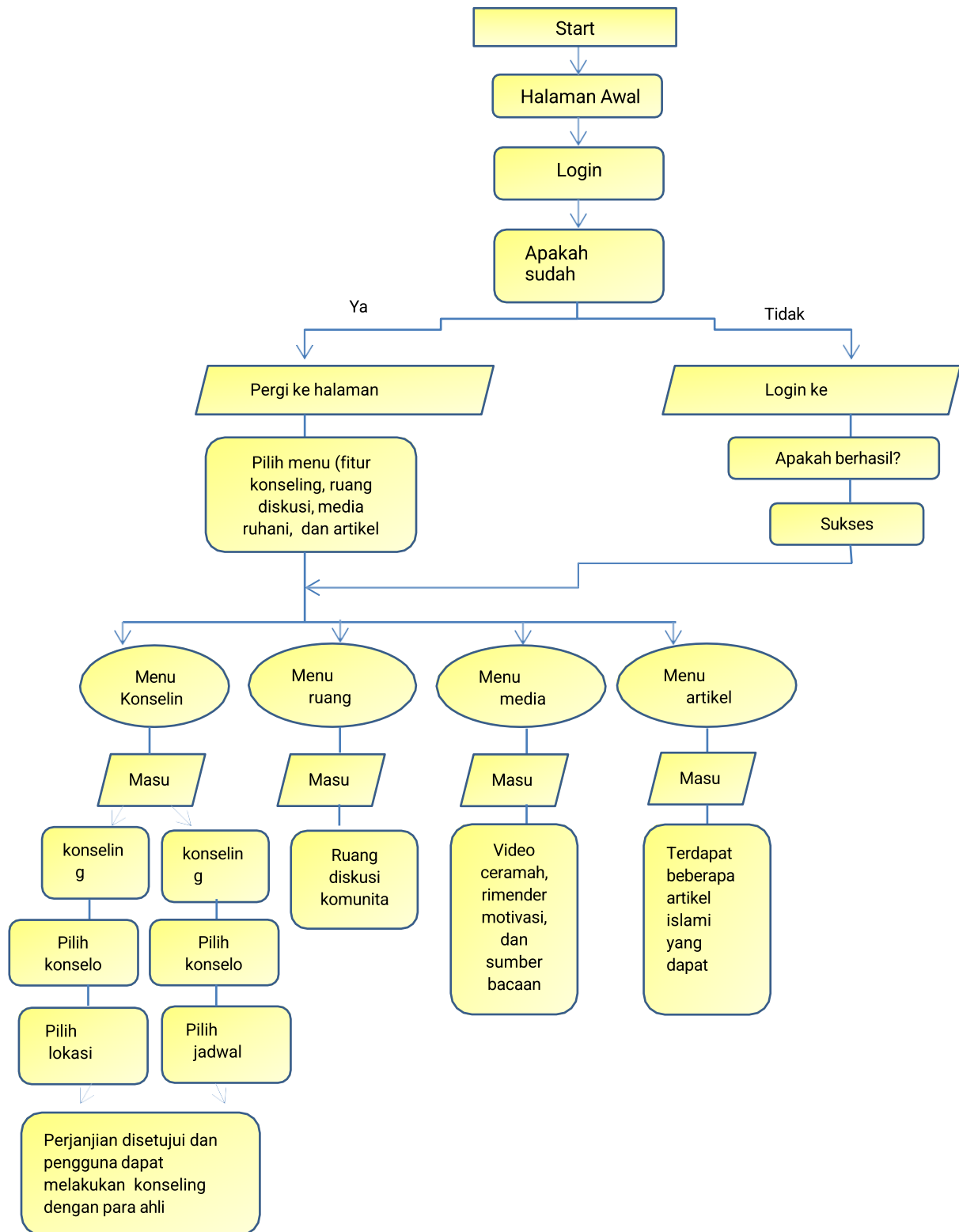
Gambar 2 Diagram Alur Solusi Permasalahan Sumber: Analisis Penulis, 2024

Gambar 2 menunjukkan bagaimana aplikasi SEHATINA.ID berfungsi. Permasalahan dimulai dari banyaknya pemuda Muslim yang menghadapi tekanan psikologi, namun tidak memiliki akses layanan konseling, pengguna dapat Meng- instal aplikasi tersebut. Konselor yang terdaftar di aplikasi ini merupakan konselor profesional yang memahami pendekatan Islam, sehingga proses konseling dapat berjalan dengan

tepat dan sesuai. Pengguna dapat memilih opsi antara konseling tatap muka (*luring*) atau konseling melalui video call (*daring*) guna mempermudah proses berjalannya konselor dengan pengguna. Selain itu, tersedia juga berbagai paket konseling yang dapat disesuaikan dengan durasi dan sesi yang digunakan, sehingga pengguna bisa memilih paket yang sesuai dengan kondisi dan anggaran mereka. Setelah memilih metode konseling, pengguna akan dijadwalkan untuk sesi konsultasi dengan konselor pilihan mereka. Aplikasi ini memastikan proses yang mudah, nyaman dan efisien, agar pengguna dapat menggunakan aplikasi secara maksimal, langsung terhubung dengan konselor tanpa kendala teknis.

SEHATINA.ID tidak hanya menyediakan layanan konseling, tetapi juga dilengkapi dengan fitur tambahan seperti Ruang Diskusi, dimana pengguna dapat berinteraksi dengan pengguna lain seperti pengalaman dan berdiskusi tentang kesehatan mental, terdapat pula fitur Media Rohani di dalamnya berisi video ceramah singkat, reminder motivasi, dan sumber bacaan yang relevan dengan kondisi saat ini, terakhir ada fitur Artikel Islami dimana keunggulan fitur ini memberikan wawasan tentang kesehatan mental dan kehidupan sesuai ajaran agama Islam. Dengan adanya fitur-fitur ini, diharapkan aplikasi SEHATINA.ID dapat menawarkan solusi menyeluruh untuk mendukung kesehatan mental dan spiritual pada pemuda Muslim.

3. Alur Kerja Aplikasi SEHATINA.ID



Gambar 3 Alur kerja aplikasi SEHATINA.ID Sumber: Analisis penulis, 2024

Aplikasi SEHATINA ID memiliki beberapa fitur unggulan antara lain:

- a. **Tampilan awal** aplikasi menyediakan dua fitur utama, yaitu daftar dan masuk. Fitur daftar ditujukan bagi pengguna yang belum memiliki akun, di mana mereka akan diminta untuk mengisi data diri seperti nama dan akun Google sebagai syarat registrasi. Sementara itu, bagi pengguna yang sudah terdaftar, mereka dapat langsung menggunakan fitur masuk dengan akun yang sudah ada. Kedua fitur ini dirancang untuk memudahkan pengguna dalam mengakses aplikasi



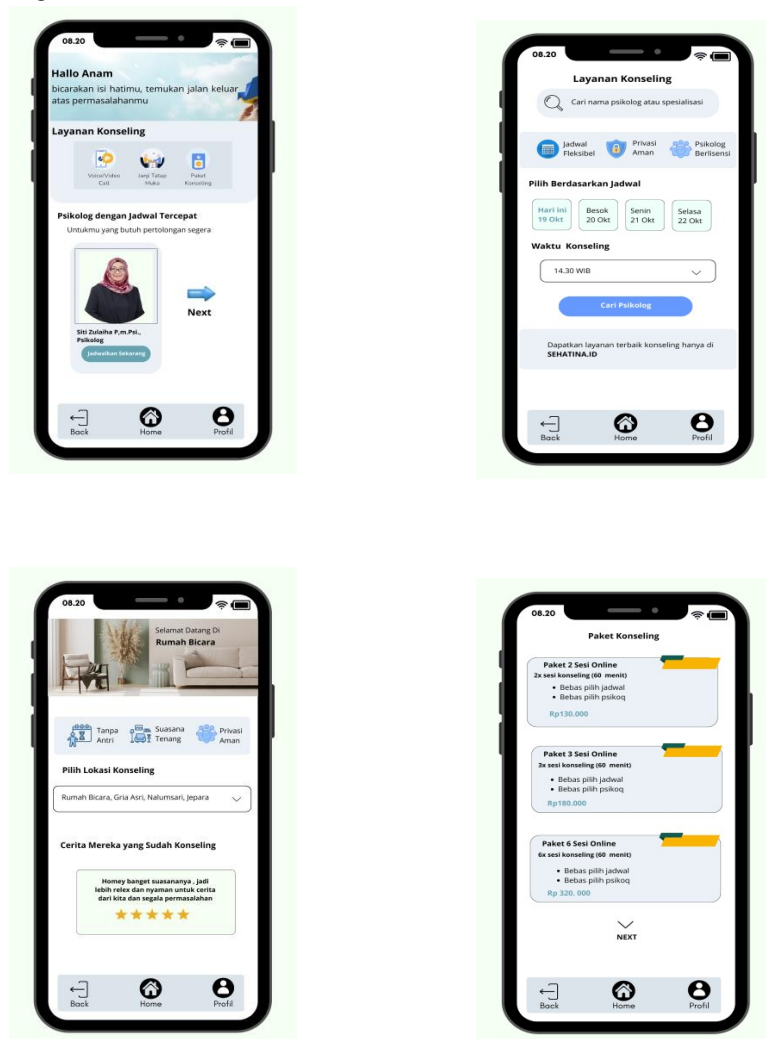
Gambar 4 Tampilan Awal Aplikasi

- b. **Home:** Setelah melewati pendaftaran dan tampilan masuk kedalam aplikasi, pengguna akan disambut tampilan utama dari aplikasi, di dalamnya meliputi empat fitur utama, yaitu; Fitur Konseling, Ruang Diskusi, Media Ruhani, Artikel Islami



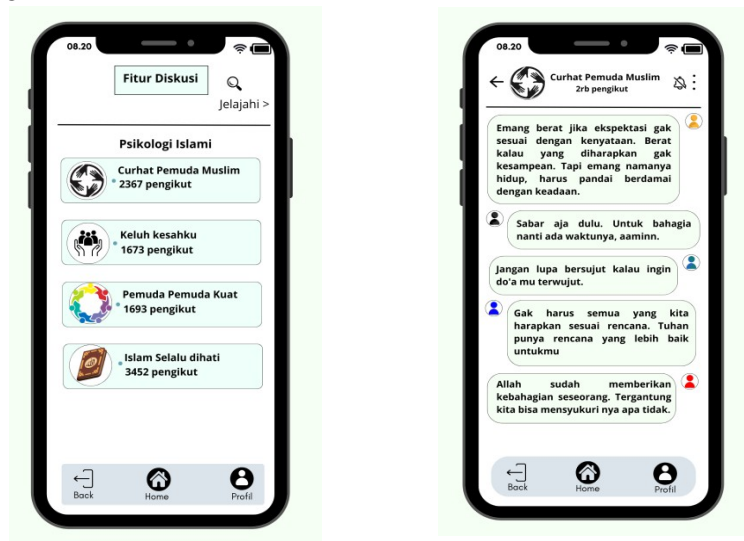
Gambar 5. Tampilan Menu Home

c. **Fitur Konseling:** Fitur ini menyediakan layanan konseling bagi pengguna yang ingin mendapatkan bantuan terkait masalah psikologis. Pengguna dapat memilih jenis konseling yang diinginkan, yaitu tatap muka langsung atau melalui video call secara daring. Jika memilih tatap muka, pengguna bisa menentukan tempat dan waktu yang sesuai, sedangkan untuk konseling daring, pengguna bisa memilih jadwal yang fleksibel sesuai ketersediaan waktu mereka. Fitur ini juga menjaga privasi pengguna dengan sistem keamanan yang ketat, didukung oleh psikolog profesional. Selain itu, tersedia berbagai paket konseling yang bisa dipilih berdasarkan kebutuhan, durasi, dan anggaran pengguna, sehingga layanan ini dapat diakses dengan mudah dan sesuai kondisi masing-masing.



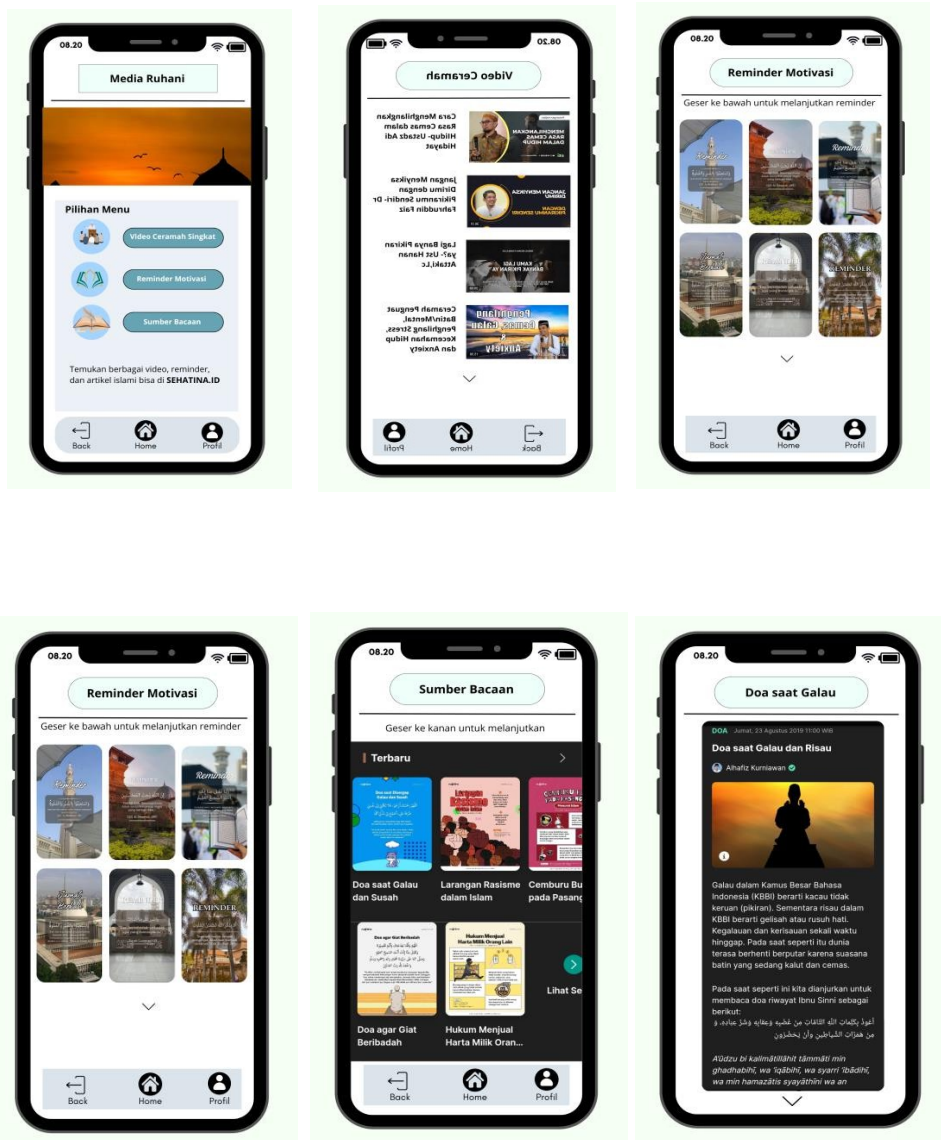
Gambar 6, Tampilan Menu Konseling

- d. **Fitur Diskusi:** fitur ini menyediakan ruang bagi para pengguna untuk bergabung dalam berbagai komunitas kesehatan mental, di mana pengguna dapat menyampaikan keluhan secara terbuka, berbagi pengalaman, serta memberikan dukungan satu sama lain dalam menghadapi berbagai permasalahan psikologis. Komunitas-komunitas ini berfokus pada pendekatan religius. Fitur ini berfungsi sebagai wadah pengguna untuk berkomunikasi secara langsung dengan anggota lain.



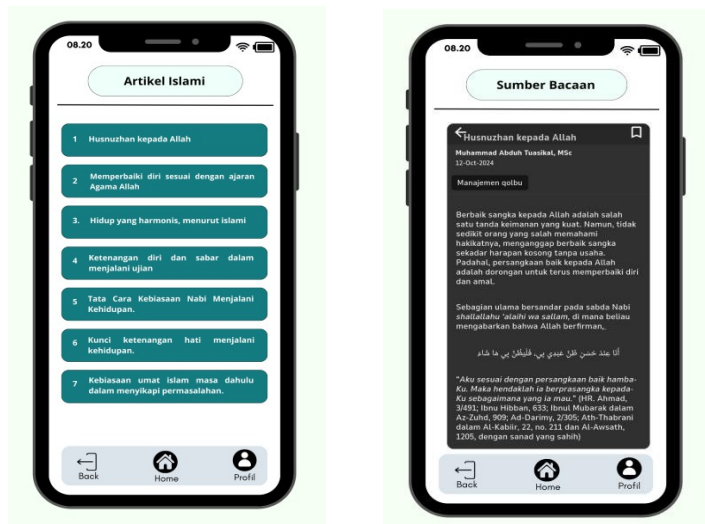
Gambar 7, Tampilan Fitur Diskusi

- e. **Fitur Media Ruhani:** Fitur ini menyediakan tiga pilihan menu yang bisa diakses oleh pengguna, yaitu video ceramah singkat, reminder motivasi, dan sumber bacaan. Pada menu pertama, video ceramah singkat menampilkan ceramah dari para ustaz atau pembicara hebat. Menu kedua, reminder motivasi, berisi gambar dengan kata-kata inspiratif yang bertujuan memotivasi pengguna. Terakhir, menu sumber bacaan menyediakan informasi yang relevan bagi pemuda masa kini dengan pendekatan yang sesuai dengan nilai-nilai islami.



Gambar 8. Fitur Media Ruhani

- f. **Fitur Artikel Islami**, fitur ini menyediakan literasi digital dalam bentuk artikel yang dapat diakses oleh pengguna sebagai media bacaan. Artikel- artikel ini dirancang untuk membantu pengguna menyikapi dan mengambil tindakan secara tepat dari perspektif Islami. Dengan demikian, fitur ini bertujuan untuk menambah wawasan bagi para pengguna serta menguatkan psikologi mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari.



Gambar 9, Tampilan Fitur Artikel Islami

4. Implementasi Aplikasi SEHATINA.ID Menggunakan Model Pentahelix

Untuk merealisasikan aplikasi SEHATINA.ID, yang berfokus pada konseling kesehatan mental bagi pemuda Muslim, diperlukan kolaborasi yang kuat dengan berbagai pemangku kepentingan agar inisiatif ini dapat berjalan sesuai harapan. Kolaborasi ini dapat digambarkan melalui Model *Pentahelix*, yang menekankan peran masing-masing *stakeholder* dalam menciptakan sinergi yang efektif. Menurut penelitian oleh (Sulaiman dkk, 2021), Model *Pentahelix* adalah kerangka kerja yang berfungsi untuk mengembangkan sinergitas antara berbagai instansi, sehingga dapat mendukung optimalisasi dalam mencapai tujuan bersama. Model ini melibatkan lima unsur kunci: Akademisi, Bisnis, Masyarakat, Pemerintah, dan Media, yang masing-masing memiliki peran penting dalam pengembangan dan implementasi aplikasi.

Tabel 1. Penerapan Model *Pentahelix*

Pemangku Kepentingan	Peran	Tindakan
Pemerintah	Mengeluarkan kebijakan yang mendukung kesehatan mental.	Mengadakan regulasi untuk pengembangan aplikasi kesehatan mental dan memberikan dukungan pendanaan.

Akademisi	Melakukan penelitian tentang kesehatan mental dan pendekatan religius.	Berkolaborasi dalam pengembangan konten yang berbasis pada riset ilmiah serta menyusun modul-modul konseling.
Bisnis	Mengembangkan aplikasi dari sisi teknologi dan inovasi.	Bekerja sama dengan pengembang aplikasi untuk memastikan keberlanjutan, serta menginvestasikan sumber daya untuk pengembangan.
Masyarakat	Menjadi pengguna aktif dan memberikan umpan balik.	Mengikuti pelatihan dan <i>workshop</i> tentang penggunaan aplikasi, serta berpartisipasi dalam forum diskusi.
Media	Mempromosikan aplikasi dan menyebarkan informasi tentang kesehatan mental.	Menyediakan platform untuk berita dan informasi terkait SEHATINA.ID, termasuk artikel dan wawancara dengan para ahli.

Sumber: hasil olahan Penulis, 2025

Tabel 2. Tahap Implementasi

Tahap	Deskripsi	Pemangku kepentingan	Output yang diharapkan
Penelitian dan Pengembangan	Melakukan kajian untuk memahami kebutuhan pemuda Muslim terkait masalah kesehatan mental, termasuk pendekatan religius.	Akademisi, Masyarakat	Laporan penelitian, rekomendasi fitur aplikasi
Desain Aplikasi	Mendesain antarmuka pengguna (UI) dan pengalaman pengguna (UX) yang sesuai dengan karakteristik pemuda Muslim dan nilai-nilai agama	Akademisi, Bisnis	Desain UI/UX, prototipe awal aplikasi

Pengembangan Aplikasi	Mengembangkan aplikasi dengan fitur konseling berbasis online, forum diskusi, dan konten edukatif yang mengedepankan nilai-nilai religius.	Bisnis, Pemerintah	Aplikasi siap diuji, dokumentasi teknis
Uji Coba Aplikasi	Melakukan pengujian aplikasi dengan melibatkan pemuda untuk mendapatkan umpan balik dan melakukan perbaikan.	Masyarakat, Media	Laporan umpan balik, versi aplikasi yang telah diperbaiki
Peluncuran Aplikasi	Meluncurkan aplikasi ke masyarakat dan mempromosikannya melalui saluran media sosial, seminar, dan kegiatan komunitas.	Pemerintah, Media	Aplikasi tersedia di platform digital, publikasi berita
Evaluasi dan Pemeliharaan	Melakukan evaluasi penggunaan aplikasi secara berkala dan memperbarui konten serta fitur sesuai dengan umpan balik.	Semua pemangku kepentingan	Laporan evaluasi, pembaruan aplikasi, peningkatan fitur

Sumber: hasil olahan Penulis, 2025

5. Analisis SWOT

1. Kekuatan (*Strengths*)---SEHATINA.ID memiliki berbagai keunggulan yang menjadikannya aplikasi konseling Islami yang unggul bagi pemuda Muslim. Dengan pendekatan religius yang mengintegrasikan nilai-nilai Islami dengan psikologi, aplikasi ini mampu memberikan jawaban atas permasalahan psikologi pada generasi muda di era sekarang. Selain itu, SEHATINA.ID tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga memberikan dukungan spiritual. Aplikasi ini juga menyediakan beragam fitur media, seperti video ceramah singkat, reminder motivasi Islami, artikel Islami, dan sumber bacaan relevan, yang membuat pengalaman pengguna menjadi lebih kaya. Aksesibilitas digital, memungkinkan pengguna untuk mengakses aplikasi kapan saja dan di mana saja, sehingga mereka dapat dengan mudah menemukan dukungan atau informasi yang dibutuhkan sesuai

kebutuhan pengguna.

2. Kelemahan (*Weaknesses*)---Meskipun SEHATINA.ID memiliki potensi besar, terdapat beberapa kelemahan yang perlu diperhatikan dalam pengembangan dan penyampaian layanan. Pertama, keterbatasan konten dapat menjadi masalah; jika konten dalam aplikasi tidak diperbarui secara rutin, informasi yang tersedia mungkin menjadi kurang relevan atau bahkan membosankan bagi pengguna. Kedua, kualitas konseling dapat bervariasi karena tidak semua konselor memiliki kualifikasi yang sama, yang dapat memengaruhi tingkat kepuasan pengguna terhadap layanan. Selain itu, ketergantungan pada teknologi menjadi kendala bagi pengguna yang tidak terbiasa dengan perangkat digital atau yang tidak memiliki akses internet yang stabil, sehingga mereka mungkin mengalami kesulitan dalam menggunakan aplikasi ini secara optimal.
3. Peluang (*Opportunities*)---SEHATINA.ID memiliki banyak peluang untuk pengembangan lebih lanjut. Meningkatnya kasus permasalahan kesehatan mental di kalangan pemuda membuka peluang besar bagi aplikasi ini untuk berkembang dan menjangkau lebih banyak pengguna yang membutuhkan layanan psikologis. Selain itu, menarik dukungan dari berbagai lembaga keagamaan dan organisasi Islam dapat memperluas cakupan pengguna melalui kemitraan strategis. Pengembangan fitur interaktif, seperti konsultasi langsung dan grup diskusi berbasis Islami, juga dapat meningkatkan keterlibatan pengguna, memberikan mereka *platform* yang lebih interaktif dan mendukung.
4. Ancaman (*Threats*)---SEHATINA.ID menghadapi beberapa ancaman yang dapat memengaruhi keberhasilan dan pengembangan aplikasi ini. Pertama, persaingan dengan aplikasi lain menjadi tantangan signifikan; banyak aplikasi kesehatan mental dan konseling, baik yang berbasis Islami maupun non-Islami, dapat menjadi pesaing langsung yang menarik perhatian pengguna. Kedua, stigma terhadap kesehatan mental masih rendah; meskipun kesadaran akan pentingnya kesehatan mental sangat penting, tetapi stigma dapat mempengaruhi penerimaan pengguna terhadap aplikasi. Terakhir, menjaga relevansi konten dalam dunia yang terus berubah dengan cepat merupakan tantangan tersendiri; aplikasi ini harus berusaha untuk selalu menghadirkan konten yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan pengguna agar tetap relevan dengan segala perubahan.

Conclusion

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang sering kali terabaikan dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan pemuda muslim. Dalam menghadapi tekanan sosial, akademis, dan ekonomi yang semakin meningkat, banyak pemuda mengalami berbagai masalah psikologis yang berdampak negatif pada kesejahteraan mereka. Aplikasi SEHATINA.ID hadir sebagai solusi inovatif yang tidak hanya menjawab kebutuhan akan layanan konseling, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai agama. Dengan pendekatan religius yang menggabungkan antara aspek spiritual dan psikologis, SEHATINA.ID memberikan ruang bagi pemuda Muslim untuk mengekspresikan dan menangani permasalahan mental mereka. Melalui platform ini, diharapkan pemuda Muslim dapat menemukan dukungan yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan antara kesehatan mental dan religius, sehingga mereka mampu menjadi agen perubahan yang positif. Dengan demikian, kesehatan mental bukan hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga menjadi isu sosial yang harus kita tangani bersama, demi menciptakan generasi muda yang sehat, produktif, dan berdaya saing di era modern.

References

- Asmita, W., & Irman, I. (2022). Aplikasi Teknik zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental. Al-Ittizaan: *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 80-85.
- Hendrajit, H. (2017). Pergeseran Sentral Geopolitik Internasional, dari Heartland ke Asia Pasifik. *Jurnal Lemhannas RI*, 5(1), 31-41.
- Prasetya, D. M. (2016). Geopolitik Bantuan Luar Negeri Dari Perang Dingin Sampai Globalisasi. *Sospol*, 2(1), 16-28.
- Rachman, P. A. (2022). *Mental Baik Saat Pandemi. Jejak Pemikiran Pemuda Indonesia Tentang Kesehatan Mental Dan Covid-19*, 54.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276-281.
- Santoso, G., Karim, A. A., & Maftuh, B. (2023). Kajian Ketahanan Nasional melalui Geopolitik dan Geostrategi Indonesia Abad 21. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 184-196.
- Sarjito, I. A., Duarte, E. P., & Sos, S. (2023). *Geopolitik dan Geostrategi Pertahanan: Tantangan Keamanan Global*. Indonesia Emas Group.
- Sulaeman, S., Hakim, A. R., Syahman, M., Ruspandi, T., & Yoyoh, Y. (2021). Implementasi Komunikasi Model Penta Helix untuk Meningkatkan

Pendidikan Agama Islam. COMSERVA: *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 1(6), 224-234.

Sunarti, D. (2024). Globalisasi dan Ketimpangan: Studi Kasus dari Ekonomi Berkembang. *Circle Archive*, 1(5).

DECLARATION OF CONFLICTING INTERESTS

None

FUNDING INFORMATION

None

ACKNOWLEDGMENT

None

HISTORY OF ARTICLE

Submitted : August 9, 2024

Revised : December 15, 2024

Accepted : January 15, 2025

Published : January 30, 2025

Notification

Starting from the 2024 issue, our journal has transitioned to a new platform for an enhanced reading experience. All new articles and content will now be available on this updated site. However, we would like to assure you that archived issues from 2021 to 2023 are still accessible via the previous site. You can view these editions by visiting the following link:

<https://journal.unnes.ac.id/sju/lsr/issue/archive>