

KOLAK: Konselor Muda Bergerak

Aktualisasi Diri dan Penguatan Mental pada Komunitas Cinta Qur'an Yayasan Baatus Sholihin Al-Mustofa Kota Bengkulu

Lailatul Badriyah¹, Asti Haryati², Miftahul Jannah³
^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

lailatulbadriyah@mail.uinfasbengkulu.ac.id, asti@mail.uinfasbengkulu.ac.id
mif.miftahuljnh25@gmail.com

Submitted: 2024-10-25 | Revised: 2024-11-19 | Accepted: 2024-11-26

Abstract. Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) di salah satu komunitas di kota Bengkulu. Fokus pengabdian ini tentang aktualisasi dan penguatan mental santri pada Komunitas Cinta Quran Yayasan Baitus Sholihin Al-Mustofa Kota Bengkulu. Aktualisasi diri dan penguatan mental dianggap sebagai satu kesatuan dalam menciptakan mental yang sehat pada diri individu. Beberapa hal yang dilihat terkait hal tersebut ialah tentang berbagai macam tantangan serta keinginan untuk belajar mengembangkan diri. Metode yang digunakan dengan pemberian program rutin, FGD tentang aktualisasi dan penguatan mental, dan studi pustaka. Kegiatan ini dilaksanakan menggunakan pendekatan asset based community development (ABCD) dengan berbagai tahapan identifikasi aset, mengembangkan aset, mobilisasi, inisiatif dan keberlanjutan. Hasil pengabdian keinginan untuk belajar (32%) dan menghadapi tantangan (28%) terlihat paling dominan dari hasil analisis angket. akan tetapi bagian kepercayaan diri masih terlihat rendah sebesar 19% dan harus ditingkatkan lagi di dalam komunitas tersebut.

Kata Kunci: Aktualisasi diri, penguatan mental, Komunitas Cinta Al-Quran.

Abstract. This article aims to explain the results of community service activities (PKM) in one of the communities in the city of Bengkulu. The focus of this service is on the actualization and mental strengthening of students at the Quran Love Community of the Baitus Sholihin Al-Mustofa Foundation, Bengkulu City. Self-actualization and mental strengthening are considered as one in creating a healthy mentality in individuals. Some things that are seen in relation to this are about various challenges and the desire to learn to develop themselves. The method used is by providing routine programs, FGDs on mental actualization and strengthening, and literature studies. This activity is carried out using the asset based community development (ABCD) approach with various stages of asset identification, developing assets, mobilization, initiative and sustainability. The results of the service, the desire to learn (32%) and face challenges (28%) are seen as the most dominant from the results of the questionnaire analysis. However, the self-confidence section is still low at 19% and must be improved again in the community.

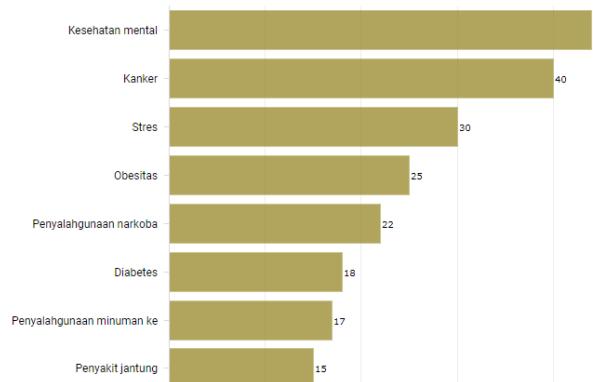
Keywords: Self-actualization, mental strengthening, Quran Love Community.

Pendahuluan

Masalah kesehatan mental berhubungan dengan masalah sosial yang marak terjadi dalam beberapa tahun belakangan ini. Indikasi yang mengarah kepada perilaku yang dapat mengganggu aktivitas dalam kehidupan sehari-hari muncul akibat stres yang berlarut dan tidak terselesaikan. Permasalahan kesehatan mental menyelengkupi hampir semua kalangan, baik anak-anak, remaja, dewasa bahkan lansia. Hal ini mengindikasikan bahwa terkadang berbagai permasalahan yang tidak dapat terselesaikan akan terus berkelanjutan hingga saatnya nanti mengalami disfungsi terhadap diri sendiri bahkan dunia sosial. Urgensinya tidak hanya terletak pada personal individual, akan tetapi kegawatdaruratan akan kesadaran diri yang sedang tidak baik-baik saja akan lebih cenderung untuk menahan atau bahkan melampiaskan tekanan tersebut dengan cara yang tidak sesuai, sehingga inilah yang menjadi problem yang muncul dan butuh penanganan secara cepat.

Ketidakmampuan seseorang dalam menyadari akan kebutuhan di dalam diri menjadi salah satu penyebab tidak berkembangnya diri yang lebih baik. Salah satunya ialah kebutuhan untuk survive dalam hidup dengan mengembangkan potensi yang ada sehingga mampu mencapai tingkat aktualisasi diri yang lebih matang (Badriyah et.al, 2023). Ketika seseorang ingin mencapai puncak dari kemampuan tersebut, seseorang harus yakin dan paham akan potensi yang ada dalam dirinya, sehingga permasalahan sosial yang bersifat disfungsi salah satunya mental yang tidak sehat dan stres yang berat dapat dimanage dengan baik.

Kasus secara umum bermunculan terjadi akibat tekanan dan stress yang sering menimpa remaja khususnya. Sepanjang tahun 2023 telah terjadi kasus bunuh diri yang dilakukan oleh remaja di provinsi Bengkulu. Dikutip dari Databoks sebanyak 22 kasus bunuh diri mulai Januari-Oktober 2023 telah terjadi, dan menempatkan provinsi Bengkulu dalam 10 besar tingkat bunuh diri tertinggi seluruh Indonesia (databoks, 2023). Motifnya sangat beragam mulai dari putus cinta, kehamilan di luar nikah, masalah kepribadian, kegagalan dalam diri yang berkaitan dengan akademik. Dilansir pada website yang sama dengan survei yang dilakukan Ipsos Global dalam tema health service monitor 2023 bahwa deretan kasus kesehatan mental telah mencapai angka 44% dari berbagai belahan dunia. 31 negara termasuk Indonesia menyatakan bahwa kesehatan mental menjadi hal yang paling dikhawatirkan. Lihat gambar di bawah ini:



Gambar 1. Health Service Monitor 2023

Berdasarkan grafik tersebut, betapa pentingnya untuk memahami kondisi mental sendiri untuk dapat tetap survive dalam kehidupan. Bagi sebagian orang ada yang mampu mengurai stress dengan baik, sehingga tidak sulit bagi seseorang untuk menciptakan mental yang stabil. Tetapi ada juga sebagian orang yang tidak mampu meminimalisir stres yang muncul. Akibatnya stres tersebut akan terus terpendam tanpa adanya penyelesaian yang realistik.

Mental yang positif diartikan sebagai integrasi antara aspek emosional (*emotional*), psikologis (*Psychological*) dan kesejahteraan sosial (*Social Well-Being*). Adapun definisi yang sama dari *World Health Organization* (WHO) yaitu suatu kondisi yang sejahtera dimana seseorang/individu menyadari potensi yang ada dalam dirinya, sehingga dengan potensi tersebut individu dapat mengatasi tekanan-tekanan hidup yang terjadi, bahkan mampu bekerja secara produktif, bermanfaat serta memberikan kontribusi untuk lingkungan sekitarnya. Dari definisi tersebut dapat dicermati bahwa ketiga komponen mencerminkan keberfungsiannya yang optimal di dalam kehidupan bermasyarakat (Lamers, 2012). Nyatanya, merasa demikian sesekali bukanlah masalah, namun jika berulang secara terus-menerus, akan sangat berdampak pada hubungan kita dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Jika tak segera ditangani, maka akan berujung pada panic disorder atau anxiety disorder.

Integrasi ketiga aspek mental yang positif tersebut dapat tertuang dalam sebuah komunitas sosial yang mengarahkan kepada hal-hal yang positif bagi diri pribadi. Salah satunya adalah komunitas keagamaan yang cenderung untuk menjadi wadah bagi para anggotanya untuk tumbuh dan berkembang bersama dalam mencapai tujuan dalam komunitasnya. Akan tetapi, perubahan sosial seperti urbanisasi, globalisasi dan tren generasi menjadikan komunitas keagamaan menjadi turun peminatnya. Padahal melalui komunitas keagamaan dapat memberikan dampak yang sangat positif bagi mental seseorang untuk menjadi diri yang lebih baik (Pihkala, 2024). Pada komunitas keagamaan berisikan tentang dukungan sosial yang mampu mempererat rasa keterhubungan, berisikan tentang nilai-nilai positif, makna serta tujuan hidup,

serta terdapat ritual-ritual keagamaan yang dapat memberikan ketenangan dalam memulihkan stres, pikiran dan sebagai refleksi diri.

Aktualisasi diri dan penguatan mental merupakan proses yang kompleks dan melibatkan berbagai langkah dan praktik. Dengan mengintegrasikan beberapa praktik-praktik ke dalam kehidupan sehari-hari dapat memperkuat kesejahteraan mental dan mencapai potensi penuh sebagai individu yang berdedikasi dalam hidup (Schoofs et al., 2024). Salah satu praktik yang dapat dilakukan adalah dengan mengembangkan keterampilan, baik itu keterampilan akademis, profesional, atau pribadi. Melatih keterampilan tersebut harus meluangkan waktu dan belajar secara teratur sehingga dapat meningkatkan kemampuan yang dimiliki. Pentingnya potensi bidang keagamaan dalam aktualisasi dan penguatan mental sangat tergantung pada individu dan konteksnya masing-masing (Buzgan, 2023).

Bagi banyak orang, keagamaan dapat menjadi sumber kekuatan, harapan, dan ketenangan yang membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Namun, penting juga untuk diingat bahwa pengalaman keagamaan dan spiritual sangat bervariasi, dan apa yang bermanfaat bagi satu individu mungkin tidak sama bagi individu lainnya. Dalam konteks pengembangan pribadi, ketiga konsep ini saling mendukung. Ketika seseorang mengenali potensinya dan berusaha untuk mengaktualisasikan diri, penguatan mental menjadi kunci untuk mengatasi hambatan-hambatan yang mungkin muncul dalam proses tersebut. Sebaliknya, ketika seseorang memperkuat ketahanan mentalnya, ia menjadi lebih mampu untuk mengenali dan memanfaatkan potensinya secara optimal dalam mencapai aktualisasi diri (Brumec et al., 2023).

Komunitas keagamaan yang menjadi fokus dalam pengabdian ialah komunitas Cinta Quran pada yayasan pendidikan non formal Baitus Sholihin Al-Mustofa yang membuka pengajian rutin untuk mengembangkan seni baca Al-Quran dengan tilawah mujawwad (naghom) Al-Quran. Komunitas cinta Quran dibuka secara umum mulai dari usia anak-anak hingga dewasa yang ingin belajar tentang mengaji dengan irama lagu-lagu Al-Quran. Komunitas ini dibuat karena keprihatinan para qori' dan qoriah khususnya di Kota Bengkulu yang sulit sekali untuk mencari generasi muda berbakat untuk melantunkan ayat Al-Quran dengan irama lagu Al-Quran. Selain itu pula antusiasme masyarakat khususnya para orang tua untuk mengarahkan anaknya dalam bidang seni baca Al-Quran terlihat cukup tinggi, akan tetapi bingung untuk menempatkannya ke sarana pendidikan yang kredible. Sangat sedikit sekali para qori dan qoriah yang membuka pengajian rutin seni baca Al-Quran khusus tilawah mujawwad, hal ini karena kesibukan dari berbagai pihak. Di Kota Bengkulu khususnya masih sangat jarang pengajian tersebut dilakukan, hal inilah yang menjadi salah satu penyebab bahwa informasi tentang sarana lembaga yang dapat mewadahi tidak terjangkau oleh orang tua lainnya.

Munculnya konsep Konselor Muda Bergerak (Kolak) ini bertujuan untuk memobilisasi masalah tersebut dengan menggerakkan para konselor untuk dapat memberdayagunakan keilmuannya dalam bentuk pengabdian masyarakat. Adapun pemaknaan Kolak tersebut merupakan program para konselor yang melibatkan qori dan qoriah yang memiliki kemampuan seni baca Al-Quran untuk dapat berkembang dengan maksimal di masyarakat dalam bentuk pengabdian masyarakat khususnya mengintegrasikan berbagai sudut pandang keilmuan yang meliputi keilmuan psikologi, konseling dan keagamaan. Tujuannya ialah untuk dapat membantu masyarakat dalam menciptakan mental yang sehat dan mampu mengaktualisasikan dirinya dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian singkat latar belakang di atas dapat dijelaskan bahwa permasalahan pengabdian masyarakat ini adalah sulitnya mencari generasi muda yang potensial dalam bidang seni baca Al-Quran karena kurangnya pemahaman tentang lagu-lagu Al-Quran, serta sangat sedikit lembaga yang membuka pengajian rutin tentang seni baca Al-Quran, padahal animo masyarakat terlihat pada antusisme orang tua yang ingin sekali melihat anaknya mampu membaca Al-Quran dengan lagu-lagu Al-Quran (Tilawah bil Mujawwad). Di samping itu pula, penguatan mental menjadi hal yang perlu diperhatikan dikarenakan membentuk mental yang berani melalui kemampuan yang belum terasah dengan baik menyebabkan seseorang kurang percaya diri, sehingga tidak mampu memaksimalkan potensinya.

Hasil dan Pembahasan

Masalah kesehatan mental merupakan salah satu penyebab utama beban penyakit global, yang merupakan tantangan dalam secara efektif mengumpulkan kombinasi mental dan kebutuhan kesehatan fisik yang merupakan bagian dari masalah yang lebih luas dari orang-orang dengan penyakit penyerta (Nejib, et.al, 2020). Kesehatan mental di tempat kerja sering terabaikan, padahal sudah lama diketahui bahwa kesehatan mental pekerja merupakan faktor kunci dalam menentukan efektivitas jangka panjang organisasi (OECD , 2010). Kesehatan mental dapat diartikan sebagai kondisi individu yang terbebas dari gangguan-gangguan mental baik secara fisiologis, psikologis dan sosial. Kesehatan mental telah menjadi global yang muncul tantangan. Tekanan psikologis dan kecemasan telah dialami oleh para penyintas selama epidemi baru-baru ini bertahun-tahun (Mahmood, et.al , 2022). Kondisi mental tidak dapat dipisahkan dari kondisi fisik yang baik, keduanya merupakan satu kesatuan yang jika terdapat gangguan maka akan mengalami malfungsi atau ketidakberfungsian secara normal (Elfiah & Tadjuddin, 2018). Sebuah penelitian dilakukan oleh Gabriel, P., & Liimatainen, (2000) pada 5 negara yang memiliki pasar tenaga kerja yang tergolong cukup besar yaitu Firlandia, Jerman, Inggris, Polandia, dan Amerika

Serikat, menunjukkan bahwa kesehatan mental di tempat kerja sangat berperan penting dalam mencapai tujuan perusahaan. Masalah kesehatan mental pekerja akan berdampak pada produktivitas tempat bekerja dan pengeluaran biaya medis menjadi membengkak.

Mental yang sehat menjadi tolok ukur kesejahteraan secara psikologis (psychological well being dan subjective well being) serta kesejahteraan sosial (social well being) lingkungan masyarakat. Kesehatan mental positif mencerminkan keadaan mental kesejahteraan yang melampaui sekadar tidak adanya psikopatologi. Ini mencakup emosional dan psikologis kesejahteraan, dan berfungsi secara psikologis, sosial dan domain sosial dimana penting dalam mengidentifikasi individu yang berkembang baik (Chang, 2022). World Health Organization (WHO) menekankan bahwa kesehatan merupakan keadaan yang sempurna, yang bukan hanya bebas dari gangguan dan penyakit tetapi lebih menekankan hal-hal yang meliputi kesejahteraan subjektif, efikasi diri, otonomi, kompetensi, ketergantungan antargenerasi serta pengakuan atas kemampuan dalam memaksimalkan potensi intelektual dan emosional individu.

Adapun menurut Fakhriyani (2017) suatu kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga selanjutnya mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Sama halnya yang dikemukakan oleh Brooks (2022) Secara kolektif kesehatan mental pekerja telah mengidentifikasi berbagai faktor risiko yang terkait dengan kesejahteraan yang buruk, termasuk kesepian dan perpisahan jangka panjang; kelelahan; beban kerja tinggi; perjalanan panjang; jam kerja yang panjang; kebisingan dan getaran; tekanan ekonomis; terganggu tidur. Namun Kapasitas dan kualitas layanan kesehatan mental tertinggal jauh di belakang tuntutan masyarakat untuk perawatan kesehatan mental (Dewi, 2012; Liu, et.al, 2018). Lebih lanjut disebutkan bahwa tempat bekerja dan pekerjaan memainkan peran ganda dalam kesehatan mental para pekerja. Kesehatan mental dapat menjadi sumber stres karena budaya, organisasi dan tuntutan tempat kerja; atau dapat menjadi sumber dukungan dan berkontribusi terhadap kesehatan mental secara keseluruhan dan proses pemulihan dari penyakit mental (OECD, 2010).

Pada bidang pengabdian ini, penulis memuat program Konselor Muda Bergerak (Kolak) adalah suatu kegiatan yang sangat positif dan memberikan gambaran kepada individu untuk selalu berada dalam keadaan mental yang sehat dan ikut kegiatan yang positif guna mengasah kemampuan yang dimilikinya. Kegiatan Kolak (konselor muda bergerak) ini juga banyak menginspirasi agar seseorang juga dapat mengendalikan mentalnya dan agar tidak mudah terpengaruh dengan lingkungan yang negatif yang bisa menjerumuskan mereka kepada keburukan maksiat. Kegiatan Kolak muncul

dengan berlandaskan teori Kebutuhan (Hierarki Kebutuhan) Abraham Maslow yang dikenal dengan memanusiakan manusia. Artinya struktur kepribadian manusia terbentuk karena adanya kebutuhan-kebutuhan di dalam diri yang tidak hanya bersifat materi, akan tetapi bersifat psikologikal, mental, intelektual dan bahkan juga spiritual. Salah satu wujud nyata dari konsep humanisme tersebut ialah seseorang mampu mengasah sikap empati yang tinggi, dapat mengaktualisasikan diri, dapat menghargai satu sama lain, mempunyai rasa kasih dan sayang, mempunyai rasa aman dan dapat menerima dirinya sendiri. Menurut Safitri (2023) mereka yang tidak terpenuhi kasih sayang dan bersosial dengan suatu kelompok dapat menyebabkan permasalahan pada psikologis manusia.

Pada proses pengabdian masyarakat ini pengabdi akan menilik aspek keagamaan melalui kegiatan seni baca Al-Quran. Seni baca Al-Qur'an adalah bacaan Al-Qur'an yang sesuai kaidah tajwid yang diperindah oleh irama lagu (Sholihah, 1983). Sehingga mempelajari ilmu seni baca al-Qur'an berarti belajar membaca al-Qur'an sesuai dengan hukum-hukumnya serta tidak terlepas dari nafas, suara dan lagu. Seni baca Al-Qur'an atau dikenal dengan nama an-Naghah fi al-Qur'an maksudnya adalah memperindah suara pada tilawah Al-Qur'an. Sedangkan ilmu Nagham adalah mempelajari cara atau metode di dalam menyenandungkan/ melagukan/ memperindah suara pada tilawah Al-Qur'an (Munir & Sudarsono, 1994). Lagu Al-Qur'an (Naghah) tidak sama dengan lagu-lagu musik karena lagu Al-Qur'an tidak dapat dan tidak boleh terikat notasi musik. Profesor Anne Romussen seorang pakar lagu-lagu etnik dunia, berasal dari Amerika Serikat yang pernah berkunjung dan mengikuti kuliah Nagham di Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, memberikan argumentasi tentang tidak diperbolehkannya lagu Al-Qur'an dinotasikan seperti lagu-lagu musik (Indra, 2019). Menurutnya, ternyata memang dari aspek seni lagu musik, lagu Al-Qur'an itu tidak dapat dinotasikan seperti lagu musik karena lagu musik tidak mampu mencapai kedalaman rasa Seni Lagu Al-Qur'an. Maka sangatlah benar dan dapat dipahami apabila Rasulullah Saw. melarang untuk menotasikan lagu Al-Qur'an seperti lagu musik sebagaimana yang dilakukan oleh kaum Nasrani.

Dalam pengabdian masyarakat ini pengabdi menggunakan pendekatan Asset-Based Community Development (ABCD). Pendekatan ini berfokus pada identifikasi dan penguatan aset yang ada dalam komunitas, seperti melihat potensi yang ada dalam diri, keterampilan, sumber daya, dan jaringan sosial untuk menciptakan perubahan yang positif. Berikut adalah langkah-langkah utama dalam metode ABCD dalam pengabdian masyarakat ini:

Langkah pertama ialah mengidentifikasi aset yang ada dalam komunitas. Aset ini bisa berupa berbagai hal, termasuk keterampilan individu, sumber daya alam, lembaga sosial, atau jaringan komunitas. Proses identifikasi ini dapat melibatkan diskusi kelompok, survei, atau wawancara dengan anggota

komunitas. Salah satu yang akan dilakukan dengan memberikan pertanyaan apa motivasi utama untuk mempelajari seni baca Al-Quran bil mujawwad. Pada tahapan ini dilakukan pula identifikasi dari kemampuan masing-masing santri. Beberapa santri yang memiliki potensi suara antara lain Zahra (16th), Hafiz (7th), Meazza (8th), Kasmianah (38th), Fahmi (12th), Iqbal (10th), Najwa (10th), Hamzah (15th), Ainun (21th), dan Rahmat (6th). Identifikasi ini dimaksudkan untuk melihat potensi yang dimiliki santri dilihat dari segi warna suara, kekuatan nada, serta teknik pernafasan dalam membaca Al-Quran. Selain itu, ketersediaan ruangan mengaji dan sound system juga menjadi perhatian pengabdi. Ruangan yang kondusif dilengkapi dengan ketersediaan Al-Quran standar dari Kementerian Agama RI, Rehal (tatakan kayu), kipas angin, karpet ambal, papan tulis serta microphone. Menurut Putra & Afriansyah (2019) pemenuhan sarana dan prasarana dalam sangat berpengaruh pada motivasi seseorang untuk belajar. Oleh karena itu, sangat penting bagi pengabdi untuk mempersiapkan kebutuhan tambahan yang menjadi hal utama ketika mengadakan pengajian rutin, supaya kegiatan berjalan dengan baik.

Adapun langkah berikutnya adalah memperkuat dan mengembangkan aset tersebut. Ini dapat dilakukan melalui pelatihan, pendidikan, atau pembangunan kapasitas untuk membantu anggota komunitas menggunakan aset-aset mereka secara lebih efektif. Penguatan ini dilakukan dengan melaksanakan pengajian rutin bagi anggota yang ingin mempelajari ilmu naghom tersebut. Penguatan dilakukan dengan cara memberikan materi ilmu naghom, dan membacanya secara beriringan. Kegiatan pengajian rutin dilaksanakan setiap minggu pada hari Sabtu dimulai ba'da maghrib hingga ba'da Isya. Pengajian rutin tersebut tersusun berdasarkan jadwal yang dibuat oleh pengabdi. Lihat pada table di bawah ini:

Tabel 1. Jadwal pengajian rutin mingguan komunitas cinta Al-Quran

Pertemuan	Materi
Minggu ke-1	Tahsin dan murajaah bacaan Pengenalan lagu bayati
Minggu ke-2	Tahsin dan murajaah bacaan dan mengulang lagu bayati Pengenalan lagu shoba
Minggu ke-3	Tahsin dan murajaah bacaan dan mengulang lagu shoba Pengenalan lagu hijaz
Minggu ke-4	Tahsin dan murajaah bacaan dan mengulang lagu bayati, shoba dan hijaz

Berdasarkan jadwal pengajian yang di buat di atas, santri juga ditunjang dengan memanfaatkan media, salah satunya menggunakan rekaman ayat yang dikirim melalui voice chat WA grup. Diharapkan setiap minggunya santri yang ikut pengajian rutin dapat membaca Al-Quran secara bergiliran dengan sebelumnya belajar terus di rumah masing-masing dengan mendengarkan rekaman tersebut. Mendengarkan rekaman secara berulang-ulang merupakan bentuk dari gaya belajar Auditori. Kyandaru (2024) mengungkapkan bahwa gaya auditori dengan cara mendengarkan memiliki dampak positif kepada seseorang dalam memahami informasi verbal/lisan.

Pada tahapan ketiga dilakukan mobilisasi dan koneksi dimana komunitas didorong untuk berkolaborasi dan berbagi sumber daya mereka dengan satu sama lain. Hal ini dapat dilakukan melalui pembentukan kelompok kerja, jaringan sosial, atau proyek kolaboratif yang melibatkan berbagai aset dalam komunitas. Melalui kolaborasi ini, komunitas dapat menciptakan solusi yang lebih holistik dan berkelanjutan terhadap masalah-masalah yang mereka hadapi. Upaya untuk memaksimalkan kegiatan dalam pengabdian ini, pengabdi setelah beberapa kali mengadakan pengajian rutin, para santri diminta untuk mengisi kegiatan atau acara. Salah satu yang telah dilakukan ialah mengisi acara di acara Aqiqah. Hal ini dimaksudkan agar mendorong dan memperkuat mental serta mengasah kekuatan diri untuk tampil diberbagai acara, meningkatkan kepercayaan diri untuk tampil di masyarakat.



Gambar 2. Salah satu bentuk mobilisasi penguatan mental santri

Selain itu para santri yang dianggap mampu bersaing, diikutkan untuk mengikuti kegiatan lomba seperti Musabaqah Tilawatil Quran (MTQ). Beberapa santri mengikuti lomba tersebut dimaksudkan agar mengasah mental santri dalam penilaian dan persaingan dengan peserta lainnya. Kompetisi itu penting untuk membangkitkan semangat dan rasa percaya diri, terlepas dari menang atau kalah (Sabena & Yuliawati, 2024). Maka dari itu, peningkatkan “jam terbang” santri dalam sebuah kegiatan akan membuat santri terbiasa dan terkondisikan, agar mental santri lebih baik ketika berhadapan dengan masyarakat luas.

Pada tahapan keempat, dilakukan pengembangan inisiatif dan proyek-proyek yang berasal dari komunitas itu sendiri. Ini berarti bahwa solusi-solusi

yang diusulkan berasal dari pengetahuan lokal dan kebutuhan nyata dalam komunitas, bukan dari luar. Proses ini membantu memastikan bahwa inisiatif-inisiatif yang dilaksanakan memiliki dukungan yang kuat dari anggota komunitas. Pada tahapan ini santri yang telah memahami pola-pola dalam mengaji lagu (naghom) diminta untuk mengembangkannya dalam bentuk variasi lagu dengan mendengarkan variasi lagu dari qori/qorah yang menjadi panutan mereka. Sehingga penguasaan tentang lagu-lagu Al-Quran lebih mudah untuk dikembangkan oleh para santri.

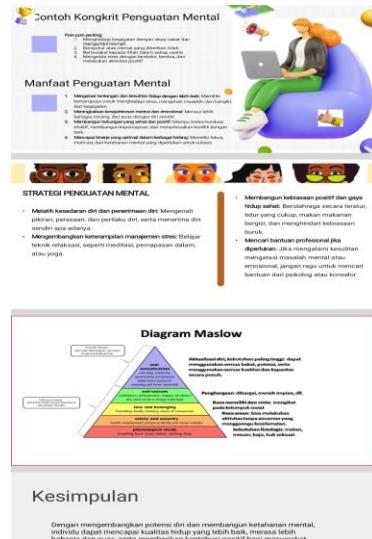
Tahap terakhir ialah perubahan yang berkelanjutan. Tujuan utama dari metode ABCD adalah menciptakan perubahan yang berkelanjutan dalam komunitas. Ini melibatkan pembangunan kapasitas komunitas untuk mengatasi tantangan dan memanfaatkan peluang yang ada, sehingga mereka dapat terus berkembang dan memperkuat diri mereka sendiri dalam jangka panjang. Diharapkan melalui pengajian rutin dengan berbagai proses yang terjadi, anggota mampu membangun kapasitas baca Al-Quran yang lebih baik lagi, lebih percaya diri dengan potensi dan kemampuan, sehingga penguatan mental yang baik dapat dicapai dengan maksimal. Salah satu instrumentasi yang digunakan untuk melihat penguatan mental dan aktualisasi diri, pengabdi menggunakan angket tertutup. Angket tersebut terdiri dari 10 pertanyaan dengan 2 pilihan jawaban (Iya dan Tidak). Selanjutnya santri diminta untuk mengisi angket tersebut. Proses pengisian angket dilakukan setelah diadakan pematerian tentang penguatan mental. Dokumentasi dapat dilihat di bawah ini:



Gambar 3. Pemberian materi tentang aktualisasi diri dan penguatan mental

Adapun pemberian materi tentang aktualisasi diri dan penguatan mental pengabdi berlandaskan pada teori Kebutuhan (Hierarki Kebutuhan) Abraham Maslow. Menurut Maslow, individu perlu memenuhi kebutuhan di tingkat yang lebih rendah sebelum mereka dapat berfokus pada kebutuhan di tingkat yang lebih tinggi. Teori ini sering digunakan dalam psikologi, pendidikan, dan

manajemen untuk memahami motivasi manusia. Lihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Materi Hirarki Kebutuhan Maslow dan penguatan mental

Setelah mengisi angket yang telah diberikan, hasil tersebut pengabdi analisis untuk dijelaskan pada bagian berikutnya. Lihat diagram di bawah ini:



Gambar 4. Persentase aktualisasi diri dan penguatan mental santri

Berdasarkan gambar di atas, angket tertutup diolah untuk melihat kondisi sesungguhnya mental dan aktualisasi para santri komunitas baca Al-Quran Yayasan Baitus Sholihin Al-Mustofa. Terlihat di bagian keinginan untuk belajar (32%) dan menghadapi tantang (28%) terlihat paling dominan dari hasil analisis angket. hasil lainnya seperti kepercayaan diri masih terlihat rendah sebesar (19%) dari total keseluruhan. Hal ini dirasa masih membutuhkan proses yang berkelanjutan. Diharapkan melalui proses pengajian rutin dan keberlanjutan program di komunitas, santri dapat meningkatkan kepercayaan dirinya melalui seni baca Al-Quran.

Kepercayaan diri adalah faktor penting dalam kesejahteraan mental seseorang (Blažek & Besta, 2012). Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tantangan hidup, berkomunikasi secara efektif, dan memiliki persepsi positif terhadap dirinya sendiri dan orang

lain (Vieten et al., 2023). Dalam konteks komunitas keagamaan, kepercayaan diri juga memiliki dimensi spiritual yang dapat memperkuat kualitas hidup individu dan hubungan sosial dalam masyarakat. Program rutin keagamaan dapat memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan kepercayaan diri anggota komunitas, melalui pendekatan yang berfokus pada penguatan spiritual, sosial, dan emosional (Memon et al., 2024).

Penutup

Kesimpulan pengabdian ini adalah bahwa atas kerjasama antara tim kegiatan pengabdian dan komunitas cinta Al-Quran Yayasan Baitus Sholihin Al-Mustofa berjalan dengan baik dan lancar. Program rutinitas mingguan tentang ilmu naghom diminati banyak kalangan, menjadikan komunitas cinta Al-Quran sebagai wadah untuk mengembangkan diri khususnya di bidang keagamaan. Adapun pemberian materi tentang aktualisasi diri dan penguatan mental juga menunjukkan kesesuaian setelah dianalisis. Hasil persentasi menunjukkan keinginan untuk belajar (32%) dan menghadapi tantang (28%) terlihat paling dominan dari hasil analisis angket. akan tetapi bagian kepercayaan diri masih terlihat rendah sebesar 19% dan harus ditingkatkan lagi di dalam komunitas tersebut. Saran untuk pengabdian selanjutnya untuk lebih diperbanyak lagi program-program lainnya, sehingga bukan hanya satu bagian saja yang terasah, akan tetapi pada bidang lainnya juga ikut terasah, mungkin salah satunya tentang prestasi santri ke jenjang yang lebih tinggi. Pengabdian masyarakat berbasis agama yang berfokus pada penguatan mental menawarkan pendekatan yang lebih holistik dalam mendukung kesejahteraan masyarakat. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam program-program penguatan mental, komunitas keagamaan dapat menjadi tempat yang lebih kondusif bagi anggota untuk tumbuh dan berkembang, baik secara spiritual maupun mental. Kebaruan (novelty) dalam hal ini terletak pada upaya menggabungkan pendekatan spiritual dengan kebutuhan psikologis masyarakat yang semakin kompleks.

Daftar Pustaka

- Badriyah, L., Haryati, A., & Ramos, S. (2023). Mental Health and Coping Stress: A Study in Talang Lahat Village, Curup Bengkulu. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(4), 915-924. doi:10.24127/gdn.v13i4.8385
- Blažek, M., & Besta, T. (2012). Self-Concept Clarity and Religious Orientations: Prediction of Purpose in Life and Self-Esteem. *Journal of Religion and Health*, 51(3), 947–960. <https://doi.org/10.1007/s10943-010-9407-y>
- Brooks, S.K., Greenberg, N. (2022). Mental health and psychological wellbeing of maritime personnel: a systematic review.139. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00850-4>

- Brumec, S., Lavrič, M., & Naterer, A. (2023). Examining Motivations to Walk the Camino de Santiago: A Typology of Pilgrims. *Pastoral Psychology*, 72(4), 479–500. <https://doi.org/10.1007/s11089-023-01071-1>
- Buzgan, E. I. (2023). the Relationship of Responsibility and Self-Actualization Among Today'S Youth. *Experimental Psychology (Russia)*, 16(4), 75–87. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2023160405>
- Chang, S., Sambasivam, R., Seow, E. et al. (2022). Positive mental health in psychotherapy: a qualitative study from psychotherapists' perspectives. *BMC Psychol* 10, 111. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00816-6>
- Dewi, K.S. (2012). Kesehatan Mental. Semarang : UPT UNDIP Press Semarang
- Elfiah, R., & Tadjuddin, N. (2018). Development Of Mental Health Counseling Services In Higher Education Institutions. Proceedings International Conference of Counseling Education and Psychology (ICONCEP), (pp. 1-13).
- Fakhriani, D. V. (2019). Kesehatan Mental. Madura: Duta Media.
- Gabriel, P., & Liimatainen, M. (2000). Mental health in the workplace: Introduction, executive summaries. International Labour Office Geneva.
- Indra, M.,Q. (2019). *Seputar Nagham (Seni Baca Al-Qur'an)*. Jakarta: Qaf Media Kreativa
- Kyandaru, M. H. (2024). Pengaruh Gaya Belajar Auditori terhadap Kinerja Praktikum. *Adiba: Journal of Education*, 4(2), 242-247.
- Lamers, S. (2012). Positive mental health: Measurement, relevance and implications . Enschede, the Netherlands: University of Twente.
- Liu, L., Chen, X., Ni, C., Yang, P., Huang, Y., Liu, Z., ... Yan, Y. (2018). Survey on the use of mental health services and help-seeking behaviors in a community population in Northwestern China. *Psychiatry Research*, 262, 135–140. doi:10.1016/j.psychres.2018.02.010
- Mahmood, Q.K., Sohail, M.M., Qureshi, W.A. et al. (2022). Role of positive mental health in reducing fears related to COVID-19 and general anxiety disorder in Khyber Pakhtunkhwa, Pakistan. *BMC Psychol* 10, 163 <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00869-7>
- Memon, N., Brifkani, I., & Chown, D. (2024). Fostering Faithful Praxis: Tracing Educators' Affective Turning Points in an Australian Islamic Teacher Education Program. *Education Sciences*, 14(10). <https://doi.org/10.3390/educsci14101110>

- Munir, A., & Sudarsono. (1994). *Ilmu Tajwid dan Seni Baca Al-Qur'an*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nejib, Sejri & Slim, Boussaadoun & Sakly, Faouzi & Elbiche, Ghazi. (2020). Stress studies for clothing companies applying the social relationship of companies. *Industria Textila*. 71. 62-67. 10.35530/IT.071.01.1656.
- OECD. (2010). Expert Meeting Mental Health, Disability and Work, Paris, 26-28 April 2010. <https://www.oecd.org/els/45008308.pdf>
- Pihkala, P. (2024). Ecological Grief, Religious Coping, and Spiritual Crises: Exploring Eco-Spiritual Grief. *Pastoral Psychology*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s11089-024-01158-3>
- Sabena, S. I., Ikom, M., Yuliawati, S., & IKom, M. (2024). Membangun Kepercayaan Diri Siswa SMKN 49 Marunda Jakarta Utara Melalui Pelatihan Public Speaking Guna Persiapkan Generasi Berkarakter. *Jurnal IKRAITH-ABDIMAS Vol. 8(2)*, 184.
- Safitri, J. (2023, juni jumat). Membangun Relasi Pertemanan yang Positif dan Sehat. Dipetik November Senin, 2023, dari Scribd: <https://www.scribd.com/document/656278570/Membangun-Relasi-Pertemanan-Yang-Positif-Dan-Sehat>
- Schoofs, L. K., Maunz, L. A., & Glaser, J. (2024). Multi-level effects of authentic leadership on self-actualization at work – the mediating roles of authentic followership and basic psychological need satisfaction. *Current Psychology*, 43(16), 14494–14505. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05480-6>
- Sholihah, K. (1983). *Perkembangan Tilawatil Qur'an dan Qiro'ah Sab'ah*. Jakarta: Pustaka Al-Husna
- Vieten, C., Oxhandler, H. K., Pearce, M., Fry, N., Tanega, C., & Pargament, K. (2023). Mental health professionals' perspectives on the relevance of religion and spirituality to mental health care. *BMC Psychology*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01466-y>