



Peran Pendekatan Dakwah dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja melalui Nilai-Nilai Spiritual

INFO PENULIS

Muhammad Fadhlan Waludin
UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
fadhlanwaludin@gmail.com
+6281381317018

Tb. Nurwahyu
UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
tb.nurwahyu@uinbanten.ac.id
+6281282777627

Ardhina Nurul Haq
UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
ardhinasecond@gmail.com
+6285217242100

Aisyah Qurrota 'Ayun
UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
aisyahqurrota47@gmail.com
+628951334044

Safina Kayla Zahra
UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
safinakaylazahra@gmail.com
+62877-7707-031

Intan Juliyandra Faliza
UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
intanjuliyandraa@gmail.com
+6282310438616

Rafif Febriansyah
UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
rafiffebriansyah25@gmail.com
+6285285993059

Adinda Putri Nur Aini
UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
putrinurainiadinda628@gmail.com
+6285480740354

TB. Farhan Muzaki
UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
tubaguaf09@gmail.com
+6282110970820

Lulu Latifah
UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
latifahlulu853@gmail.com
+6285951111930

Aulia Juniarti
UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
juniauliaa451@gmail.com

INFO ARTIKEL

ISSN: 2808-1307
Vol. 5, No. 3, Desember 2025
<https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh>

+6285217425710	
Nurkholisa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten kholisalisa81@gmail.com +6283159769374	
Cinta Aulia Putri Gunawan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten cintaaulia1396@gmail.com +6281281304135	
Marcellia Vanessa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten vanessamarcellia@gmail.com +628384149331	
Fina Nailatul Izzah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten finanailatulizzah132@gmail.com +6282125854808	
Refa Hanif Fadilla UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten rfeeuuu@gmail.com +6288707795454	
© 2025 Arden Jaya Publisher All rights reserved	

Saran Penulisan Referensi:

Waludin, M., Nurwahy, T. b., Haq, A. N., 'Ayun, A. Q., Zahra, S. K., Faliza, I. J., Febriansyah, R., Aini, A. P. N., Muzaki, T. F., Latifah, L., Juniarti, A., Nurkholisa., Gunawan, C. A. P., Vanessa, M., Izzah, F.N., & Fadilla, R. H.(2025). Peran Pendekatan Dakwah dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja melalui Nilai-Nilai Spritual. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5 (3),4550-4555.

Abstrak

Penelitian ini mengkaji kesejahteraan psikologis remaja dan peran dakwah dalam pembentukan karakter dan stabilitas emosional. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui kajian pustaka, penelitian ini mengkaji berbagai sumber terkait psikologi perkembangan, psikologi dakwah, dan pengaruh media massa dalam mendukung penyebaran nilai-nilai Islam. Penelitian ini berfokus pada dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, makna hidup, dan kedamaian batin, yang seringkali terganggu oleh faktor internal dan eksternal, termasuk trauma dan perundungan siber. Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual Islam dan media dakwah berkontribusi secara signifikan dalam memperkuat ketahanan mental remaja, membentuk identitas keagamaan, dan mengembangkan karakter positif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan strategi dakwah yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan karakter remaja secara holistik.

Kata Kunci: Dakwah, Psikologis, Remaja

Abstract

This study examines the psychological well-being of adolescents and the role of da'wah (Islamic outreach) in character formation and emotional stability. Using a descriptive qualitative approach through literature review, this study examines various sources related to developmental psychology, da'wah psychology, and the influence of mass media in supporting the dissemination of Islamic values. The study focuses on dimensions of psychological well-being, such as self-acceptance, meaning in life, and inner peace, which are often disrupted by internal and external factors, including trauma and cyberbullying. The research shows that Islamic spiritual values and da'wah media significantly contribute to strengthening adolescents' mental resilience, shaping religious identity, and developing positive character. The results of this study are expected to form the basis for developing more effective da'wah strategies to improve adolescents' psychological well-being and character holistically.

Key Words: Preaching, Psychology, Teenagers

A. Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis remaja meliputi dimensi penting seperti penerimaan diri, makna hidup, dan ketenangan batin yang merupakan fondasi bagi kualitas hidup dan perkembangan psikologis yang optimal. Namun, kesejahteraan ini sering terganggu oleh faktor internal seperti trauma dan faktor eksternal seperti cyberbullying yang menimbulkan tekanan emosional dan isolasi sosial. Lingkungan pesantren yang menerapkan pendekatan dakwah deskriptif mampu membantu remaja menerima masa lalu dan mengembangkan pemikiran positif, dengan nilai-nilai spiritual Islam seperti tawakal, sabar, dan syukur yang memperkuat stabilitas emosional dan membantu mereka mengelola stres sehari-hari. Dalam pembentukan karakter, dakwah mempunyai peran strategis, terutama bagi remaja yang sedang aktif mencari jati diri. Dakwah memberikan pemahaman mendalam tentang nilai-nilai dan tujuan hidup yang melekat pada identitas keagamaan mereka, sekaligus membantu mengelola emosi negatif dan membangun ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tekanan sosial dan media digital. Komunikasi yang sehat di lingkungan keluarga juga menjadi faktor pendukung signifikan dalam perkembangan psikologis remaja, menciptakan rasa aman dan dukungan yang kuat.

Psikologi memiliki peran penting dalam memahami dan mendukung proses pembentukan karakter remaja melalui media dakwah. Ilmu psikologi mengkaji perilaku dan proses mental manusia, termasuk bagaimana seseorang mengolah pengalaman dan informasi yang diterima dari keluarga, sekolah, masyarakat, serta media dakwah. Psikologi membantu menjelaskan bagaimana karakter terbentuk dan berkembang, sehingga dakwah yang disampaikan dapat lebih efektif dalam membimbing remaja agar mampu hidup seimbang secara emosional dan sosial. Tokoh da'i milenial seperti Gus Miftah, Buya Yahya, Ustad Hanan Attaki, dan Habib Husein Jafar berhasil menjangkau generasi muda dengan pendekatan yang relevan dan personal di ruang publik maupun media digital, memperkuat pengaruh dakwah dalam membentuk identitas kultural dan spiritual remaja.

Media massa juga memegang peranan penting dalam menyebarluaskan pesan dakwah dan membentuk opini masyarakat dengan menanamkan nilai-nilai Islam secara luas. Keberhasilan media dalam dakwah sangat bergantung pada kemampuan menyusun konten yang sesuai dengan karakteristik audiens sehingga pesan dapat tersampaikan dengan efektif dan berdampak positif. Karakter yang terbentuk melalui dakwah media ini meliputi nilai baik, motivasi untuk berbuat kebaikan, dan kontribusi positif terhadap lingkungan sekitar, sehingga media menjadi alat vital dalam proses transformasi nilai dalam masyarakat. Dengan kolaborasi pendekatan dakwah, psikologi, dan media massa yang tepat, pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis remaja dapat dicapai secara optimal.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur sebagai teknik utama dalam pengumpulan data, yang meliputi kajian mendalam terhadap berbagai sumber seperti jurnal ilmiah, buku, dan artikel terkait psikologi perkembangan remaja, psikologi dakwah, serta peran media massa dalam penyebaran dakwah. Data yang

diperoleh dianalisis secara tematik dengan fokus pada konsep kesejahteraan psikologis remaja, peran dakwah dalam pembentukan karakter, dan integrasi nilai-nilai spiritual Islam dalam konteks kesejahteraan emosional remaja. Pendekatan triangulasi digunakan untuk memastikan validitas data dengan membandingkan berbagai sumber literatur yang relevan, sehingga penelitian dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai kontribusi dakwah dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan karakter remaja secara holistik.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Konsep Kesejahteraan Psikologis Remaja

Kesejahteraan psikologis remaja mencakup dimensi seperti penerimaan diri, makna hidup, dan ketenangan batin, yang sering terganggu oleh faktor internal seperti trauma dan eksternal seperti cyberbullying. Pendekatan dakwah deskriptif menggambarkan bagaimana remaja di lingkungan pesantren menunjukkan kesejahteraan yang baik melalui penerimaan masa lalu dan pemikiran positif yang didukung observasi dan wawancara mendalam. Nilai spiritual Islam memperkuat stabilitas emosional dengan memberikan arah hidup yang bermakna. (Rena Muhammad et al., 2025) Kesejahteraan psikologis remaja mencakup beberapa dimensi penting seperti penerimaan diri, makna hidup, dan ketenangan batin yang semuanya berkontribusi pada kualitas hidup dan perkembangan psikologis yang optimal. Penerimaan diri membantu remaja mengelola kelebihan dan kekurangan mereka secara sehat, sementara makna hidup memberikan arah dan tujuan yang memotivasi untuk menghadapi tantangan secara positif. Ketenangan batin memungkinkan remaja untuk merespon stres dan konflik dengan cara yang konstruktif, menghindarkan mereka dari gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. (Ryff, 1989) Namun, kesejahteraan psikologis ini sering terganggu oleh faktor internal, seperti pengalaman trauma masa lalu yang belum terselesaikan, dan faktor eksternal, seperti cyberbullying yang meningkat seiring perkembangan teknologi digital, yang dapat menyebabkan tekanan emosional berat dan isolasi sosial.

Pendekatan dakwah deskriptif di lingkungan pesantren menggambarkan bagaimana remaja mampu menunjukkan kesejahteraan psikologis yang baik melalui penerimaan masa lalu dan pemikiran positif yang didukung oleh proses observasi dan wawancara mendalam. Dalam konteks ini, nilai-nilai spiritual Islam memainkan peran penting dalam memperkuat stabilitas emosional remaja dengan memberikan makna hidup yang mendalam dan kerangka moral yang jelas. Konsep tawakal (penyerahan diri kepada kehendak Allah), sabar (kesabaran), dan syukur (rasa terima kasih) menjadi praktik spiritual yang tidak hanya memperkuat ketenangan batin, tetapi juga memperbaiki kemampuan remaja dalam mengatasi stres dan konflik sehari-hari. Lingkungan pesantren menyediakan dukungan sosial yang kokoh, termasuk bimbingan dari tokoh agama dan teman sebaya, yang membantu membangun rasa aman dan diterima bagi para remaja, sehingga memperkuat kesejahteraan psikologis mereka secara holistik. (Afief & Abdullah, 2025) Untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di pesantren, perlu diterapkan strategi terpadu seperti pelatihan keterampilan emosional dan sosial, pendampingan konseling berbasis nilai Islam, serta program pendidikan spiritual yang terstruktur. Pelatihan ini membantu remaja mengenali dan mengelola emosi, serta berkomunikasi efektif, sedangkan konseling menawarkan dukungan dalam mengatasi trauma dan stres berat. Pendidikan spiritual rutin seperti kajian kitab suci dan refleksi diri semakin memperkuat makna hidup dan ketenangan batin, menciptakan fondasi psikologis yang kuat dalam menghadapi tekanan masa remaja. (Agustina, 2019).

2. Peran

Dakwah berperan membentuk identitas diri anak dengan memberikan pemahaman mendalam tentang nilai-nilai, keyakinan, serta tujuan hidup yang melekat kuat pada identitas keagamaan mereka. (Ali Safaat, 2020). Dakwah adalah proses menyampaikan ajaran agama kepada orang lain guna membimbing dan mengajak mereka semakin dekat dengan Sang Pencipta. Khusus bagi remaja, dakwah memegang peran strategis dalam membentuk karakter mulia dan memperkuat spiritualitas mereka, karena pada fase usia ini individu sedang aktif membangun identitas diri di tengah berbagai pengaruh eksternal seperti media sosial dan tekanan teman sebaya. Melalui pesan-pesan dakwah yang relevan dan kontekstual, remaja tidak hanya memperoleh pemahaman mendalam tentang nilai-nilai Islam seperti kejujuran, kesabaran, dan empati, tetapi juga belajar mengelola emosi negatif serta menemukan makna hidup yang kokoh, sehingga mampu menghadapi tantangan modern seperti cyberbullying atau krisis identitas dengan ketahanan batin yang lebih baik. (Dwi Indah Salsabilah et al., 2023)

Selain itu peran komunikasi antara keluarga sangat berpengaruh dalam perkembangan psikologis seseorang. Keluarga yang aman serta sehat, bukan hanya sekedar menjadi tempat berlindung di saat senang maupun duka..(Safitri, 2025).

3. Psikologi dalam Pembentukan Karakter Remaja Melalui Media Dakwah

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku, proses mental, dan kepribadian manusia, baik yang disadari maupun tidak. Menurut Wilhelm Wundt dalam artikel Integrasi Peran Psikologi melalui Media Dakwah dalam Membentuk Karakter Remaja Krisis Mental(Safitri, 2025), psikologi tidak hanya fokus pada hakikat jiwa manusia, tetapi juga mengkaji pengalaman-pengalaman yang dialami manusia. Tujuan utama psikologi adalah untuk memahami, menjelaskan, dan memprediksi perilaku manusia, sehingga dapat membantu mengendalikan perilaku tersebut agar seseorang mampu hidup dengan keseimbangan emosional dan sosial. Dalam pembentukan karakter, psikologi memiliki peranan penting karena karakter tidak hanya dibentuk oleh faktor eksternal seperti pendidikan dan lingkungan sosial, tetapi juga oleh mekanisme internal dalam memproses pengalaman masa lalu dan informasi yang diterima. Psikologi melihat karakter sebagai hasil akumulasi pembelajaran sepanjang hidup. Masa remaja merupakan fase krusial dalam pembentukan karakter, di mana individu mulai mengembangkan jati dirinya yang akan memengaruhi perilaku di masa depan. Dalam konteks ini, psikologi membantu memahami proses internal yang terjadi saat individu menerima, memproses, dan mengimplementasikan nilai-nilai yang diperoleh dari keluarga, sekolah, masyarakat, media, dan termasuk media dakwah. Jadi, psikologi bukan hanya menjelaskan bagaimana karakter terbentuk, tetapi juga memahami proses yang mendasari pembentukan tersebut.

Menurut para da'i seperti Gus Miftah, Buya Yahya, Ustad Hanan Attaki, dan Habib Husein Jafar memainkan peran krusial dalam dinamika dakwah kontemporer, baik di ruang publik maupun platform digital. Kedekatan emosional serta kesamaan rentang usia dengan audiens milenial membuat mereka efektif menyampaikan ekspresi keberagamaan melalui majelis taklim, pengajian, maupun berbagai kegiatan sosial berbasis agama. Pendekatan ini menciptakan ikatan yang lebih personal dan relevan bagi generasi muda dalam memahami ajaran Islam secara kontekstual.(Wali'ulhaq, 2024) Media massa berfungsi sebagai saluran efektif untuk menyebarkan pesan dakwah, membentuk persepsi masyarakat, dan menanamkan nilai-nilai keislaman secara luas. Keberhasilan dakwah melalui media bergantung pada kemampuan platform tersebut dalam mengadaptasi konten agar sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan audiens target karakter adalah kumpulan nilai-nilai positif yang meliputi pengetahuan tentang kebaikan, motivasi untuk beramal shaleh, realisasi kehidupan bermakna, serta kontribusi positif bagi lingkungan.(Ma'ad, 2025)

D. Kesimpulan

kesejahteraan psikologis remaja yang mencakup dimensi penerimaan diri, makna hidup, dan ketenangan batin dapat diperkuat secara signifikan melalui pendekatan dakwah yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam seperti tawakal, sabar, dan syukur, terutama dalam menghadapi gangguan internal seperti trauma dan eksternal seperti cyberbullying. Dakwah, baik konvensional maupun digital melalui media massa dan tokoh da'i milenial seperti Gus Miftah, Buya Yahya, Ustad Hanan Attaki, serta Habib Husein Jafar, memainkan peran strategis dalam membentuk identitas diri, karakter mulia, dan ketahanan emosional remaja di tengah pengaruh media sosial dan tekanan lingkungan. Psikologi memberikan landasan ilmiah untuk memahami proses internal pembentukan karakter sebagai hasil akumulasi pembelajaran sepanjang hidup, sehingga sinergi antara psikologi dakwah, keluarga, dan media menjadi kunci utama dalam menciptakan generasi remaja yang seimbang secara emosional, sosial, dan spiritual. Kajian ini merekomendasikan pengembangan strategi dakwah kontekstual yang lebih terstruktur untuk mendukung perkembangan holistik remaja di era digital.

E. Referensi

- Afief, Z. U. L., & Abdullah, H. (2025). *PERAN PEMBINA ASRAMA DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER RELIGIUS SANTRI DI PONDOK PESANTREN DDI GALLA RAYA KABUPATEN PANGKEP*.
- Agustina, N. Iaras. (2019). PENDIDIKAN AGAMA ISLAM. In *ペインクリニック学会治療指針 2*.
- Ali Safaat. (2020). Perkembangan Kejiwaan Pada Anak Dalam Konteks Psikologi Dakwah. *Al-*

Ifkar, 13(01), 126.

<https://ejournal.kopertais4.or.id/mataraman/index.php/ifkar/issue/view/848>

Dwi Indah Salsabilah, Salsabilah Pratiwi, Azzahra Hasmi Maharani, Eva Gustia, Tri Windy Afrianti, Dwi Zahwa Anandia, & Ayu Erlina. (2023). Menumbuhkan Pendekatan Psikologi Dalam Menyampaikan Pesan Dan Dakwah Di Kalangan Anak Remaja. *Proceeding Conference On Da'wah and Communication Studies*, 2(1), 30–34. <https://doi.org/10.61994/cdcs.v2i1.92>

Ma'ad, N. Z. (2025). Pendekatan Psikologi Dakwah dalam Meningkatkan Keterlibatan Emosional Mad'u Generasi Z di Era Digital. *Jurnal Media Akademik*, 3(6). <https://jurnal.mediaakademik.com/index.php/jma/article/view/2087>

Rena Muhammad, S., Tri Lestari, A., & Patmawati, P. (2025). Penguatan Kesehatan Mental Remaja dengan Psikologi Islami di MA Al-Islamiah Sawangan Depok. *Jurnal Penyuluhan Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 04(02), 157–163. <https://jurnal.erapublikasi.id/index.php/JPPM/index>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Safitri, A. W. (2025). Integrasi Peran Psikologi melalui Media Dakwah dalam Membentuk Karakter Remaja Krisis Mental. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 3(03), 1587–1594.

Wali'ulhaq, A. H. (2024). Pendekatan Dakwah dalam Mencegah Kenakalan Remaja di Kota Yogyakarta. *Al-Qolamuna: Journal ...*, 3(3), 72–92. <https://journal.salahuddinal-ayyubi.com/index.php/AQJKPI/article/view/156%0Ahttps://journal.salahuddinal-ayyubi.com/index.php/AQJKPI/article/download/156/169>