

**PERAN AGAMA ISLAM DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL  
MAHASISWA: KAJIAN LITERATUR SISTEMATIS**

**Sri Maryam Radillah, Nasichah, Zulfa Nazira Putri, Nurul Azmi**

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

E-mail : [Radilahdila10@gmail.com](mailto:Radilahdila10@gmail.com), [nasichah@uinjkt.ac.id](mailto:nasichah@uinjkt.ac.id), [Zulfanazirap@gmail.com](mailto:Zulfanazirap@gmail.com),  
[nurumiazmi@gmail.com](mailto:nurumiazmi@gmail.com)

**Abstrak**

Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu yang semakin penting akibat meningkatnya tekanan akademik, sosial, dan emosional di lingkungan perguruan tinggi. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres, kecemasan, dan ketidakstabilan psikologis. Dalam perspektif Islam, agama dipandang memiliki peran sebagai sumber ketenangan spiritual dan mekanisme coping dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran agama Islam dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa berdasarkan penelitian terdahulu. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR). Sumber data diperoleh dari jurnal ilmiah, artikel penelitian, dan buku elektronik yang relevan dengan tema kesehatan mental, religiusitas Islam, spiritualitas, dan *religious coping* dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan analisis isi (*content analysis*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual Islam seperti salat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, tawakal, sabar, dan syukur berkontribusi dalam mengurangi stres, mengontrol emosi, meningkatkan resiliensi psikologis, serta memberikan ketenangan batin bagi mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas Islam dapat menjadi pendekatan komplementer dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Kata kunci : Agama Islam, kesehatan mental, mahasiswa, spiritualitas, *religious coping*

**PENDAHULUAN**

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia. Kesehatan mental dapat memengaruhi cara individu berpikir, merasakan dan bertindak dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Pada kalangan mahasiswa, kesehatan mental menjadi isu yang semakin banyak diperhatikan karena mahasiswa berada pada fase perkembangan yang penuh tuntutan akademik, sosial, maupun emosional. Terdapat beberapa faktor yang sering kali memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, seperti tekanan perkuliahan, tuntutan capaian akademik, masalah ekonomi, relasi sosial, hingga kecemasan terhadap masa depan. Apabila

hal tersebut tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut dapat menyebabkan stres, kecemasan, *burnout*, bahkan depresi.<sup>1</sup>

Saat ini, kesehatan mental di kalangan mahasiswa menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ameliya Putri Ramadani, banyak mahasiswa mengalami kecemasan dan tekanan emosional akibat beban perkuliahan yang tinggi serta kesulitan dalam mengatur kehidupan pribadi dan akademik secara seimbang.<sup>2</sup> Penelitian lain yang dilakukan oleh Gusti Rendra Pribumi dkk. menjelaskan bahwa mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan pengendalian diri dan ketahanan mental yang baik cenderung akan lebih mudah mengalami stres dan kelelahan psikologis.<sup>3</sup> Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa perlu diperhatikan dengan serius karena dapat mempengaruhi proses belajar, hubungan sosial, dan kualitas kehidupan mereka secara keseluruhan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan Fajrussalam dkk. menjelaskan bahwa agama Islam memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Hal tersebut melalui aktivitas ibadah, pembentukan sikap sabar, rasa syukur, dan pengendalian diri.<sup>4</sup> Penelitian lain juga mendukung bahwa agama Islam memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental. Praktik keagamaan seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an dapat memberikan ketenangan batin serta membantu mahasiswa untuk mengurangi kecemasan dan tekanan psikologis.<sup>5</sup> Dengan demikian, nilai-nilai keIslaman tidak hanya sebatas pedoman dalam menjalani hidup, tetapi juga sebagai mekanisme coping spiritual dalam menjaga kesehatan mental.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan agama Islam dan kesehatan mental mahasiswa, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada pengaruh pendidikan agama Islam atau aktivitas religius terhadap kondisi psikologis mahasiswa melalui pendekatan lapangan. Penelitian yang secara khusus mengkaji peran agama Islam dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa melalui pendekatan kajian literatur sistematis masih

---

<sup>1</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental dalam Islam* (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hlm. 15–17.

<sup>2</sup> Ameliya Putri Ramadani, "Persepsi Mahasiswa terhadap Peran Agama Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental," *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 4, No. 1, 2024, hlm. 45–46.

<sup>3</sup> Gusti Rendra Pribumi dkk., "Peran Agama dalam Kesehatan Mental Mahasiswa," *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, Vol. 1, No. 3, 2024, hlm. 58–59.

<sup>4</sup> H. Fajrussalam, I. A. Hasanah, N. O. A. Asri, dan N. A. Anaureta, "Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa," *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2022): 22–33.

<sup>5</sup> I. Septiani Sari, T. Syaumi Rizki, dan M. Zaki Mubarak, "Peran Agama Islam terhadap Pengaruh Kesehatan Mental pada Mahasiswa UIN Jakarta," *Jurnal Salome: Multidisipliner Keilmuan* 1, no. 5 (2023): 436–446.

relatif terbatas. Selain itu, belum banyak penelitian yang mengintegrasikan berbagai hasil penelitian terdahulu untuk melihat pola, bentuk peran, serta kontribusi nilai-nilai Islam terhadap kesehatan mental mahasiswa secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui kajian literatur sistematis.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana peran agama Islam dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa berdasarkan hasil-hasil penelitian terdahulu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan peran agama Islam dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa melalui kajian literatur sistematis dari berbagai jurnal dan sumber ilmiah yang relevan.

## **KAJIAN LITERATUR**

### **1. Kesehatan Mental**

Kesehatan mental adalah keadaan psikologis yang memungkinkan seseorang menjalani kehidupan dengan baik, mengelola emosi, berpikir logis, serta beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Kesehatan mental tidak hanya sebatas ketidakadaan gangguan jiwa, tetapi juga meliputi kesejahteraan emosional, psikologis, sosial, dan spiritual.

Menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental adalah kondisi di mana fungsi-fungsi jiwa bersinergi sehingga individu dapat menghadapi tantangan hidup dengan tenang dan bahagia.<sup>6</sup> Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik umumnya mampu mengendalikan emosi, berpikir positif, serta menjalin hubungan sosial yang sehat.

*World Health Organization* menyatakan bahwa kesehatan mental adalah keadaan di mana individu merasa sejahtera saat menyadari potensinya, mengatasi tekanan hidupnya dengan normal, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada lingkungannya.<sup>7</sup> Oleh karena itu, kesehatan mental sangat penting dalam kehidupan mahasiswa, terutama bagi mereka mahasiswa yang sedang dalam tahap transisi menuju dewasa dan menghadapi berbagai tekanan baik akademik maupun sosial.

Eka Sri Handayani dalam bukunya menjelaskan, kesehatan mental berkaitan dengan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri, memecahkan masalah di kehidupannya, serta mengembangkan potensi diri secara optimal.<sup>8</sup> Kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa

---

<sup>6</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hlm. 13.

<sup>7</sup> World Health Organization, *Mental Health: Strengthening Our Response* (Geneva: WHO, 2022), diakses 22 Mei 2026, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

<sup>8</sup> Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)* (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, 2022), hlm. 1–2.

faktor, baik internal maupun eksternal. Contohnya seperti kondisi emosional, lingkungan sosial, pengalaman hidup, dan spiritualitas individu.

Mahasiswa sering mengalami tekanan akademik, tuntutan prestasi, masalah ekonomi, konflik sosial, dan kecemasan terhadap masa depan. Jika situasi ini tidak ditangani dengan baik, maka dapat menyebabkan stres, kelelahan mental, kecemasan, bahkan depresi. Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan dukungan psikologis dan spiritual untuk menjaga kesehatan mental mereka.

## 2. Agama Islam dan Kesehatan Mental

Islam memandang kesehatan mental sebagai bagian dari keseimbangan hidup manusia antara aspek jasmani, rohani, emosional, dan spiritual. Dalam perspektif Islam, ketenangan jiwa dapat diperoleh melalui kedekatan kepada Allah SWT serta nilai-nilai keagamaan. Dalam buku kesehatan mental (*Mental Hygiene*), agama memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental karena agama memberikan arahan dalam hidup, ketenangan batin, serta kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi masalah kehidupan.<sup>9</sup> Selain itu, agama juga membantu individu untuk merasa aman, memiliki pandangan yang positif, dan menemukan makna kehidupan.

Dalam Islam, kegiatan ibadah seperti shalat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, tawakal (berserah diri kepada Allah SWT.), sabar, dan syukur mampu membantu individu mengurangi tekanan psikologis dan memperoleh ketenangan hati. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT. dalam firmannya QS. Ar-Ra'd ayat 28 yang artinya hati orang-orang beriman akan menjadi tenang dan tenteram dengan banyak mengingat Allah (berzikir).

Retno Anggraini menjelaskan bahwa spiritualitas Islam memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu.<sup>10</sup> Spiritualitas Islam membantu individu dalam mengatasi stres, memperkuat ketahanan, meningkatkan pengendalian diri, serta memberikan dukungan emosional dan sosial. Selain itu, spiritualitas Islam juga memiliki peran sebagai mekanisme *coping* dalam menghadapi tekanan hidup.

Dengan demikian, agama Islam tidak hanya berfungsi sebagai pedoman hidup dan panduan ibadah, tetapi juga sumber kekuatan mental dan spiritual yang mendukung individu dalam menjaga kesehatan mentalnya.

---

<sup>9</sup> Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)* (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, 2022), hlm. 115-125.

<sup>10</sup> Retno Anggraini, "The Role of Islamic Spirituality in Promoting Mental Health and Well-Being: A Systematic Literature Review," *Islamic Studies Journal (ISLAM)* 1, no. 2 (2024): 92–111.

### 3. Teori *Religious coping*

Penelitian ini menggunakan teori *coping religius* sebagai landasan untuk memahami bagaimana agama Islam berperan dalam kesehatan mental mahasiswa. *Coping religius* merupakan strategi *coping* yang menggunakan keyakinan, praktik, dan nilai-nilai agama untuk menghadapi tekanan hidup. Kenneth Pargament menjelaskan bahwa *religious coping* adalah penggunaan agama sebagai cara individu memahami dan mengatasi stres atau masalah kehidupan.<sup>11</sup> Melalui pendekatan ini, individu memanfaatkan hubungan spiritual dengan Tuhan untuk memperoleh ketenangan, harapan, dan makna hidup.

*Religious coping* dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu *positive religious coping* dan *negative religious coping*. *Positive religious coping* dapat dilihat dari sikap percaya kepada Tuhan, berdo'a, berserah diri, dan mencari makna yang baik dari setiap masalah hidup. Sebaliknya, *negative religious coping* dapat dilihat dari perasaan saat dihukum Tuhan, kehilangan harapan atau konflik spiritual.<sup>12</sup>

Dalam perspektif Islam, *positive religious coping* dapat diwujudkan melalui praktik ibadah seperti shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an, doa, tawakal, sabar, syukur, serta dukungan sosial religius. Praktik-praktik tersebut membantu individu mengurangi stres, mengendalikan emosi, dan meningkatkan ketenangan batin. Oleh karena itu, teori *religious coping* menjadi dasar yang relevan dalam menjelaskan bagaimana agama Islam berperan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

### 4. Penelitian Dahulu

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan positif antara agama Islam dan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian yang dilakukan Humaidah dkk. menunjukkan bahwa *religious coping* berperan positif dalam meningkatkan kesehatan mental dan mencegah gangguan psikologis.<sup>13</sup> Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa praktik keagamaan seperti doa, membaca kitab suci, dan dukungan yang berasal dari komunitas religius mampu membantu individu menghadapi tekanan hidup dan mengurangi gejala *psychological distress*.

---

<sup>11</sup> Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 1997), hlm. 90.

<sup>12</sup> Ananda Humaidah, dkk., "Peran *Religious coping* terhadap Kesehatan Mental: *Systematic Literature Review*," NATHIQIYYAH: Jurnal Psikologi Islam 7, no. 2 (2024): 110–117.

<sup>13</sup> Ananda Humaidah, dkk., "Peran *Religious coping* terhadap Kesehatan Mental: *Systematic Literature Review*," hlm. 110–111.

Penelitian yang dilakukan oleh Retno Anggraini menunjukkan bahwa spiritualitas Islam memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu.<sup>14</sup> Spiritualitas Islam dapat membantu individu dalam meningkatkan pengelolaan stres, dukungan sosial, resiliensi, dan keseimbangan emosional. Dalam penelitian yang dilakukan Fajrussalam, dijelaskan bahwa agama Islam memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental mahasiswa melalui peningkatan spiritualitas dan kontrol diri.<sup>15</sup> Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Septiani Sari dkk. juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif menjalankan aktivitas religius memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang kurang aktif dalam menjalankan praktik keagamaan.<sup>16</sup> Selain itu, penelitian lain juga menjelaskan bahwa pendidikan agama Islam dapat menjadi faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.<sup>17</sup> Mahasiswa yang aktif dalam kegiatan keagamaan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan dukungan sosial yang lebih baik.

#### 5. Sintesis Kajian Literatur

Berdasarkan temuan dan teori penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa Islam memiliki hubungan yang mendalam dengan kesehatan mental. Teori coping religius menjelaskan bahwa praktik dan keyakinan religius dapat berfungsi sebagai mekanisme ketahanan ketika menghadapi tantangan hidup.

Berbagai studi telah menunjukkan bahwa praktik spiritual Islam seperti shalat, doa, dzikir, pembacaan Al-Qur'an, tawakkal kepada Allah, dan dukungan sosial religius dapat membantu individu dalam mengurangi stres, kecemasan, dan masalah psikologis. Spiritualitas Islam juga membantu individu untuk menjadi lebih tangguh dalam menghadapi kesulitan hidup.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya telah berfokus pada hubungan umum antara agama dan kesehatan mental, atau dilakukan melalui penelitian

---

<sup>14</sup> Retno Anggraini, "The Role of Islamic Spirituality in Promoting Mental Health and Well-Being: A Systematic Literature Review," hlm. 93–94.

<sup>15</sup> H. Fajrussalam, I. A. Hasanah, N. O. A. Asri, dan N. A. Anaureta, "Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa," *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2022): 22–33.

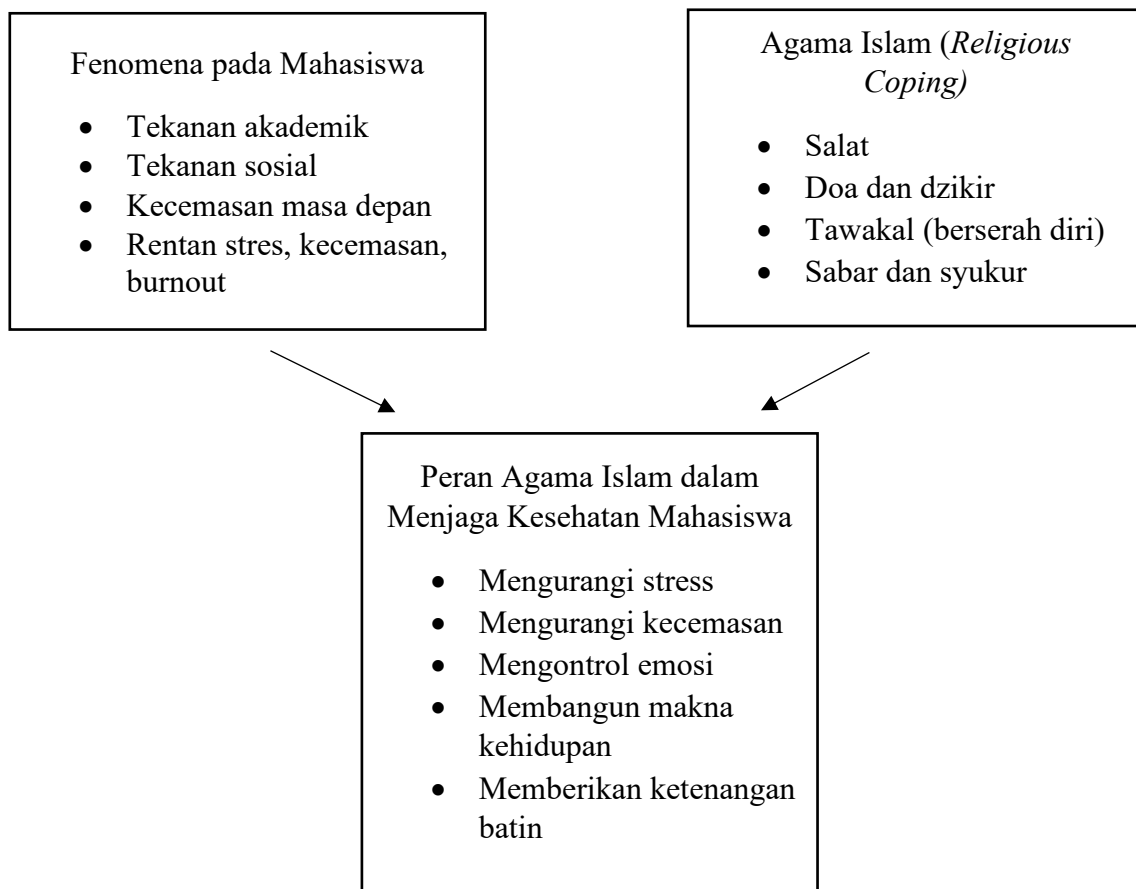
<sup>16</sup> I. Septiani Sari, T. Syaumi Rizki, dan M. Zaki Mubarak, "Peran Agama Islam terhadap Pengaruh Kesehatan Mental pada Mahasiswa UIN Jakarta," *Jurnal Salome: Multidisipliner Keilmuan* 1, no. 5 (2023): 436–446.

<sup>17</sup> Ovi Soviya dan Lina Eta Safitri, "Sinergi Nilai Spiritual dan Dukungan Psikologis: Studi Peran Pendidikan Agama Islam dalam Kesehatan Mental Mahasiswa," *Jurnal Pendidikan Kesehatan* 5, no. 2 (2025): 125–132.

lapangan yang ditujukan kepada kelompok responden tertentu. Khususnya, penelitian yang memverifikasi peran ajaran Islam dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa dengan menggunakan literatur sistematis masih sangat penting.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengintegrasikan berbagai temuan dari penelitian sebelumnya mengenai ajaran Islam dan kesehatan mental, serta memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang ajaran Islam, praktik spiritual, dan kontribusinya terhadap kesehatan mental.

### KERANGKA BERPIKIR



Penelitian ini berangkat dari fenomena meningkatnya masalah kesehatan mental mahasiswa akibat tekanan akademik, sosial, dan kecemasan terhadap masa depan. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres, kecemasan, dan *burnout*.<sup>18</sup> Berdasarkan teori *religious coping* Kenneth Pargament, agama dapat digunakan sebagai mekanisme *coping* untuk membantu individu menghadapi tekanan hidup.<sup>19</sup> Dalam perspektif

<sup>18</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hlm. 13.

<sup>19</sup> Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 1997), hlm. 90.

Islam, praktik ibadah seperti shalat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, tawakal, sabar, dan syukur diyakini mampu memberikan ketenangan batin serta membantu pengendalian emosi.<sup>20</sup> Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa spiritualitas Islam dan aktivitas religius memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental, seperti mengurangi stres, meningkatkan resiliensi, dan memperkuat kesejahteraan psikologis mahasiswa.<sup>21</sup> Oleh karena itu, penelitian ini menganalisis peran agama Islam dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa melalui pendekatan kajian literatur sistematis.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) atau kajian literatur sistematis. Pendekatan ini digunakan untuk mengkaji, menelaah, dan mensintesis berbagai penelitian terdahulu mengenai peran agama Islam dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa secara sistematis dan mendalam.<sup>22</sup> Sumber data dalam penelitian ini berupa data sekunder yang berasal dari jurnal ilmiah, artikel penelitian, dan buku elektronik (*e-book*) yang relevan dengan topik penelitian. Literatur yang digunakan difokuskan pada publikasi 10 tahun terakhir agar data yang diperoleh lebih relevan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa saat ini. Data penelitian diperoleh melalui Google Scholar, portal jurnal Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN), serta berbagai buku elektronik yang membahas kesehatan mental, psikologi agama, *spiritualitas Islam*, dan *religious coping*.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan cara menelusuri, mengidentifikasi, memilih, dan mengumpulkan berbagai literatur yang sesuai dengan fokus penelitian.<sup>23</sup> Literatur yang dipilih merupakan sumber ilmiah yang membahas kesehatan mental mahasiswa, agama Islam, spiritualitas Islam, serta *religious coping* dan berasal dari sumber yang dapat dipertanggungjawabkan secara akademik. Teknik analisis data menggunakan analisis isi (*content analysis*) melalui tahapan reduksi data, klasifikasi data,

---

<sup>20</sup> Retno Angraeni, "The Role of Islamic Spirituality in Promoting Mental Health and Well-Being: A Systematic Literature Review," *Islamic Studies Journal (ISLAM)* 1, no. 2 (2024): 92–111.

<sup>21</sup> Ananda Humaidah dkk., "Peran *Religious coping* terhadap Kesehatan Mental: *Systematic Literature Review*," *NATHIQIYYAH: Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 2 (2024): 110–117.

<sup>22</sup> Hannah Snyder, "Literature Review as a Research Methodology: An Overview and Guidelines," *Journal of Business Research* 104 (2019): 333–339.

<sup>23</sup> Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 221..

penyajian data, dan penarikan kesimpulan.<sup>24</sup> Data kemudian dianalisis berdasarkan tema-tema utama, seperti kesehatan mental mahasiswa, praktik ibadah dalam Islam, spiritualitas Islam, dan peran agama Islam dalam mengatasi tekanan psikologis sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran agama Islam dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Kredibilitas penelitian dilakukan dengan menggunakan sumber literatur yang relevan, terpercaya, dan sesuai dengan fokus penelitian.<sup>25</sup> Selain itu, peneliti melakukan seleksi sumber berdasarkan kesesuaian tema, tahun publikasi, dan kejelasan data penelitian agar hasil kajian lebih valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Penelitian ini juga memperhatikan etika penelitian dengan mencantumkan seluruh sumber rujukan secara jelas melalui sitasi dan footnote guna menghindari plagiarisme.<sup>26</sup>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Literatur yang dianalisis yang berupa jurnal-jurnal penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa, religiulitas Islam, spiritualitas, *religious coping*, dan kajian kesehatan mental dalam perspektif Islam yang dipublikasikan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Proses sintesis dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana agama Islam berkontribusi terhadap pembentukan kesejahteraan psikologis mahasiswa, baik dalam konteks pencegahan gangguan mental maupun penguatan ketahanan psikologis ketika menghadapi tekanan hidup.<sup>27</sup>

Hasil sintesis menunjukkan bahwa terdapat pol ayang relatif konsisten antar penelitian, yakni agama Islam memiliki peran signifikan dalam membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental melalui berbagai mekanisme spiritual dan psikologis. Peran tersebut tidak hanya muncul pada aktivitas ritual keagamaan, tetapi juga pada aspek penghayatan religius yang memengaruhi cara berpikir, mengelola emosi, memaknai tekanan hidup, serta membangun ketahanan psikologis. Dalam penelitian-penelitian yang dikaji, agama Islam ditemukan berfungsi sebagai sumber ketenangan spiritual, mekanisme *religious coping*, pengontrol emosi, pembentuk makna hidup, penguat resiliensi psikologis, dan faktor protektif terhadap

---

<sup>24</sup> Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, dan Johnny Saldana, *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (California: Sage Publications, 2014), hlm. 31–33.

<sup>25</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2020), hlm. 183.

<sup>26</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 334.

<sup>27</sup> John W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (California: Sage Publications, 2018), hlm. 183–189.

munculnya gangguan mental.<sup>28</sup> Hasil temuan tersebut dikelompokkan ke dalam beberapa kategori untuk memperlihatkan pola hubungan antara agama Islam dan kesehatan mental mahasiswa secara sistematis.

Peneliti	Tahun	Fokus Penelitian	Responden/instrumen	Temuan Utama
Gusti Rendra P.	2024	Peran agama dalam kesehatan mental	Literatur jurnal & buku	Agama berfungsi sebagai penenang, pengontrol diri, fondasi moral, dan pendukung kesehatan mental mahasiswa
Ida Septiani dkk.	2023	Pengaruh agama Islam terhadap kesehatan mental mahasiswa	Survei kuantitatif 56 mahasiswa	100% responden merasa tenang ketika mendengar Al-Qur'an; 100% memilih sabar dan tawakal ketika menghadapi ujian hidup
Assyifa Noor Izzah Tanjung & Cucu Setiawan	2022	Peran agama Islam terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat	Studi pustaka	Agama menjadi terapi gangguan jiwa, sumber ketenangan, dan proteksi mental
Retno Anggraini	2022	Spiritualitas Islam dan kesejahteraan psikologis	Mahasiswa/dewasa muda	Spiritualitas Islam meningkatkan <i>coping stres</i> dan stabilitas emosional

<sup>28</sup> Gusti Rendra Pribumi, Devi Anggraeni, dan Muhammad Setia Rahman, "Peran Agama dalam Kesehatan Mental Mahasiswa," *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 3 (2024): hlm. 44-47.

Fajrussalam dkk.	2022	Pengalaman religius dan kesehatan mental	Literatur	Kedekatan kepada Allah memperkuat ketenangan jiwa dan kontrol diri
Septiani Sari dkk.	2021	Aktivitas religius dan kecemasan mahasiswa	Mahasiswa perguruan tinggi	Mahasiswa religius menunjukkan tingkat kecemasan lebih rendah
Humaidah dkk.	2020	Pengalaman religius dan kesehatan mental	Literatur	Kedekatan kepada Allah memperkuat ketenangan jiwa dan kontrol diri

Berdasarkan hasil sintesis tersebut terlihat bahwa penelitian-penelitian yang dikaji menunjukkan pola temuan yang relatif konsisten, yakni agama Islam memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental mahasiswa. Bentuk hubungan tersebut tidak hanya muncul pada dimensi spiritual, tetapi juga pada aspek psikologis, emosional, sosial, bahkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan hidup. Dengan kata lain, agama Islam dalam konteks kehidupan mahasiswa tidak semata dipahami sebagai sistem keyakinan normatif, melainkan juga berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu mempertahankan keseimbangan mental ketika menghadapi berbagai tekanan akademik maupun sosial.

Mahasiswa sebagai individu yang berada pada masa transisi menuju kedewasaan menghadapi berbagai bentuk tekanan, mulai dari tuntutan akademik, kecemasan terhadap masa depan, konflik interpersonal, tekanan ekonomi, hingga perubahan identitas diri. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres, kecemasan, kelelahan mental, bahkan depresi ringan apabila tidak memiliki mekanisme pengendalian psikologis yang memadai. Pada titik inilah agama Islam menunjukkan perannya sebagai sumber daya internal (*inner psychological resource*) yang membantu mahasiswa mempertahankan stabilitas emosional dan psikologis.

Temuan penelitian yang dilakukan oleh Gusti Rendra Pribumi dkk. menunjukkan bahwa agama berfungsi sebagai penenang, pengontrol, penguat keyakinan, serta fondasi moral

dalam menghadapi tekanan kehidupan mahasiswa. Penelitian kepustakaan tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki keterikatan religius cenderung lebih mampu menghadapi stres karena agama memberikan kerangka makna atas kesulitan hidup yang dialami. Dalam perspektif ini, agama tidak bekerja hanya pada level ritual, melainkan pada kemampuan individu memahami persoalan hidup secara lebih adaptif dan optimistik.<sup>29</sup>

Temuan tersebut memiliki keterkaitan yang kuat dengan konsep *religious coping* Kenneth Pargament yang telah dijelaskan pada kajian literatur. Dalam teori tersebut, individu memanfaatkan keyakinan religius untuk menginterpretasikan stres, membangun harapan, dan memperoleh ketenangan ketika menghadapi tekanan hidup. Pada mahasiswa, bentuk *positive religious coping* tampak melalui perilaku berdoa, memperbanyak ibadah, membaca Al-Qur'an, meningkatkan tawakal, serta memaknai kesulitan akademik sebagai ujian yang memiliki hikmah. Dengan demikian, agama Islam tidak hanya bersifat preventif terhadap gangguan mental, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme adaptif dalam mengelola tekanan psikologis.

Hasil penelitian terhadap mahasiswa UIN Jakarta memperlihatkan kecenderungan yang memperkuat temuan tersebut. Dari 56 responden, sebanyak 63% mahasiswa menilai bahwa agama Islam berperan penting terhadap kesehatan mental, sedangkan 37% lainnya menyatakan sangat penting. Menariknya, seluruh responden (100%) menyatakan merasa tenang ketika mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an, serta seluruh responden memilih sikap sabar dan tawakal ketika menghadapi ujian hidup. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman spiritual mahasiswa melalui interaksi dengan Al-Qur'an memiliki kontribusi nyata terhadap regulasi emosi dan ketenangan psikologis.<sup>30</sup>

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya diposisikan sebagai sumber ajaran normatif, melainkan juga menjadi media terapeutik psikologis. Dalam perspektif Islam, pengalaman religius seperti membaca atau mendengarkan Al-Qur'an dapat menghasilkan ketenangan batin karena menghadirkan rasa kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Secara psikologis, kondisi tersebut dapat menurunkan ketegangan emosional, mengurangi kecemasan, serta membantu individu memperoleh rasa aman ketika menghadapi

---

<sup>29</sup> Gusti Rendra Pribumi, Devi Anggraeni, dan Muhammad Setia Rahman, "Peran Agama dalam Kesehatan Mental Mahasiswa," *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 3 (2024): hlm. 44–48.

<sup>30</sup> Ida Septiana dkk. "Peran Agama Islam terhadap Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Jakarta," (2023): hlm. 440–442.

situasi yang tidak menentu. Dengan demikian, praktik spiritual Islam dapat dipahami sebagai bentuk coping mechanism yang membantu mahasiswa mempertahankan kesehatan mentalnya.

Keberadaan praktik Islam sebagai media pengelolaan emosi semakin terlihat ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik, konflik sosial, maupun kecemasan terhadap masa depan. Berbagai penelitian menunjukkan agama Islam tidak hanya sebagai identitas religius, melainkan juga sebagai sumber ketenangan spiritual yang membantu mahasiswa mempertahankan stabilitas psikologis di tengah dinamika kehidupan kampus. Ketenangan spiritual tersebut muncul melalui internalisasi nilai keimanan dan pelaksanaan praktik ibadah yang secara langsung memengaruhi kondisi emosional individu. Aktivitas seperti shalat, dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, serta sikap tawakal memungkinkan mahasiswa memperoleh rasa tenang, optimisme, dan keyakinan bahwa setiap persoalan hidup memiliki jalan keluar yang telah diatur oleh Allah SWT.

Dalam konteks ini, agama bekerja bukan sekadar pada wilayah normatif, melainkan juga pada dimensi psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan secara lebih sehat. Temuan penelitian mahasiswa UIN Jakarta memperlihatkan indikasi yang kuat mengenai hubungan tersebut. Seluruh responden menyatakan bahwa mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an memberikan ketenangan hati, sementara seluruh responden juga memilih sikap sabar dan tawakal ketika menghadapi ujian hidup. Kondisi ini memperlihatkan bahwa spiritualitas Islam memiliki fungsi regulasi emosi (*emotional regulation*) yang membantu mahasiswa mengurangi tekanan mental dan kecemasan. Ketika mahasiswa mengalami ketidakpastian akademik, kegagalan, atau konflik interpersonal, keyakinan bahwa ujian merupakan bagian dari ketentuan Allah SWT dapat mengubah cara pandang individu terhadap masalah. Permasalahan tidak lagi dipersepsikan sebagai ancaman yang menghancurkan kondisi psikologis, tetapi dipahami sebagai proses pembelajaran spiritual yang mengandung makna tertentu.<sup>31</sup>

Dalam perspektif teori *religious coping*, kondisi tersebut dapat dikategorikan sebagai *positive religious coping*, yaitu strategi menghadapi tekanan melalui pendekatan religius yang konstruktif. Kenneth Pargament menjelaskan bahwa individu yang menggunakan coping religius positif cenderung lebih optimistis, memiliki tingkat kecemasan lebih rendah, serta lebih mampu mengelola stres karena mereka memaknai pengalaman hidup dalam kerangka

---

<sup>31</sup> Ida Septiana dkk. "Peran Agama Islam terhadap Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Jakarta," (2023): hlm. 440–442.

spiritual yang lebih luas.<sup>32</sup> Dalam kehidupan mahasiswa, mekanisme tampak melalui peningkatan aktivitas ibadah ketika menghadapi tekanan akademik, mencari ketenangan melalui doa, memperbanyak membaca Al-Qur'an, serta menumbuhkan keyakinan bahwa kesulitan hidup bukan bentuk hukuman, melainkan proses pendidikan spiritual yang dapat memperkuat kualitas diri.

Dapat diartikan, agama dalam konteks kesehatan mental mahasiswa dapat dipahami sebagai mekanisme coping stres yang memiliki fungsi preventif yang dilihat melalui kemampuan agama mencegah munculnya tekanan psikologis berlebihan dengan memberikan sistem nilai, kontrol diri, serta pedoman moral yang jelas. Adapun fungsi kuratif terlihat ketika mahasiswa mengalami stres, kecemasan, atau tekanan emosional, di mana praktik religius membantu mengembalikan stabilitas psikologis melalui ketenangan spiritual, rasa aman, serta penguatan makna hidup. Hal ini sejalan dengan pandangan Zakiah Daradjat yang menempatkan agama sebagai terapi mental (*psychological therapy*) yang mampu membantu individu menghadapi kegelisahan jiwa dan ketidakseimbangan emosional. Menurut Zakiah Daradjat, individu yang dekat dengan agama cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengatasi konflik psikologis karena keimanan memberi arah berpikir, penguatan emosi, dan rasa tenteram dalam menghadapi realitas kehidupan.<sup>33</sup>

Agama Islam juga berperan sebagai pengontrol emosi mahasiswa. Kehidupan mahasiswa sering kali diwarnai oleh tekanan akademik, persaingan prestasi, konflik relasi, serta ekspektasi sosial yang tinggi. Dalam kondisi demikian, emosi negatif seperti cemas, marah, takut gagal, putus asa, bahkan frustrasi menjadi pengalaman yang relatif umum. Namun demikian, ajaran Islam menyediakan seperangkat nilai moral dan spiritual yang memungkinkan mahasiswa melakukan pengendalian diri secara lebih efektif. Konsep sabar, syukur, tawakal, husnuzan (berprasangka baik), dan muhasabah (introspeksi diri) menjadi mekanisme internal yang membantu individu mengendalikan reaksi emosional secara lebih proporsional.

Temuan Gusti Rendra Pribumi dkk. menunjukkan bahwa agama berfungsi sebagai pengontrol diri yang membantu individu mengelola perilaku dan respons emosional ketika menghadapi persoalan hidup. Mahasiswa yang memiliki kedekatan religius cenderung tidak

---

<sup>32</sup> Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 1997), hlm. 179–186.

<sup>33</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hlm. 58–64.

mudah terjebak dalam respons impulsif maupun perilaku maladaptif ketika menghadapi tekanan psikologis. Sebaliknya, mereka menunjukkan kecenderungan lebih tinggi untuk mencari solusi melalui refleksi spiritual, konsultasi religius, doa, dan peningkatan ibadah.<sup>34</sup> Kondisi ini memperlihatkan bahwa agama Islam memiliki kontribusi dalam membangun keseimbangan emosi (*emotional balance*) sehingga mahasiswa tidak mudah mengalami disorganisasi psikologis ketika menghadapi tekanan.<sup>35</sup>

Selain membantu pengelolaan emosi, agama Islam juga membentuk makna hidup (*meaning making*) yang berperan penting terhadap kesehatan mental mahasiswa. Salah satu faktor yang memperparah stres pada mahasiswa ialah hilangnya orientasi hidup dan ketidakmampuan memahami makna penderitaan. Dalam perspektif psikologi modern, individu yang tidak memiliki makna hidup cenderung lebih rentan mengalami kecemasan eksistensial, kehilangan motivasi, serta ketidakstabilan psikologis. Sebaliknya, individu yang mampu menemukan makna di balik kesulitan hidup akan lebih tangguh menghadapi tekanan.

Islam memandang ujian hidup sebagai bagian dari proses pembelajaran spiritual yang bertujuan meningkatkan kualitas keimanan dan kedewasaan manusia. Oleh karena itu, tekanan akademik, kegagalan, atau konflik interpersonal tidak diposisikan sebagai bentuk ketidakberuntungan semata, melainkan kesempatan untuk memperkuat kesabaran, meningkatkan kualitas ibadah, serta memperbaiki relasi dengan Allah SWT. Perspektif ini secara psikologis memberikan efek positif karena mahasiswa memiliki alasan untuk tetap bertahan, optimis, dan tidak mudah kehilangan harapan ketika menghadapi kesulitan. Dengan demikian, agama Islam tidak hanya berfungsi mereduksi gejala psikologis negatif, tetapi juga membantu mahasiswa membangun struktur makna hidup yang lebih sehat dan adaptif.<sup>36</sup>

Kemampuan agama Islam dalam membangun makna hidup tersebut pada akhirnya berkaitan erat dengan pembentukan resiliensi psikologis mahasiswa. Resiliensi psikologis dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, serta bangkit kembali ketika menghadapi tekanan, kegagalan, maupun situasi yang penuh ketidakpastian. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, resiliensi menjadi aspek penting karena fase pendidikan

---

<sup>34</sup> Gusti Rendra Pribumi, Devi Anggraeni, dan Muhammad Setia Rahman, "Peran Agama dalam Kesehatan Mental Mahasiswa," *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 3 (2024): hlm. 45–49.

<sup>35</sup> Gusti Rendra Pribumi, Devi Anggraeni, dan Muhammad Setia Rahman, "Peran Agama dalam Kesehatan Mental Mahasiswa," *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 3 (2024): hlm. 44–48.

<sup>36</sup> Retno Anggraini, "Spiritualitas Islam dan Kesejahteraan Psikologis," *Jurnal Psikologi Islam* 8, no. 2 (2022): hlm. 88–94.

tinggi sering diwarnai oleh tekanan akademik, persaingan sosial, ketidakpastian masa depan, dan konflik personal yang berpotensi menurunkan kesehatan mental. Oleh sebab itu, mahasiswa membutuhkan sistem pendukung internal yang memungkinkan mereka tetap memiliki ketahanan psikologis ketika menghadapi berbagai tantangan tersebut.

Berdasarkan hasil sintesis penelitian, agama Islam menunjukkan kontribusi signifikan dalam membangun resiliensi psikologis mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Humaidah dkk. memperlihatkan bahwa *religious coping* memiliki hubungan positif terhadap ketahanan mental individu dalam menghadapi tekanan hidup. Mahasiswa yang menunjukkan intensitas religiusitas lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengendalikan stres, mengurangi kecemasan, serta mempertahankan optimisme ketika menghadapi kegagalan atau tekanan akademik.<sup>37</sup> Dalam konteks ini, agama tidak hanya berfungsi memberikan ketenangan sementara, tetapi membangun pola adaptasi psikologis jangka panjang yang membantu individu mempertahankan stabilitas emosional.

Secara psikologis, resiliensi berbasis Islam lahir dari keyakinan bahwa kesulitan adalah ujian bermakna. Mahasiswa religius cenderung melihat tekanan akademik bukan sebagai ancaman bagi harga diri, melainkan sebagai peluang memperbaiki diri, menumbuhkan kesabaran, dan memperkuat kedewasaan spiritual. Perubahan cara pandang ini mengubah sumber stres menjadi proses pembelajaran yang bermakna, sehingga mengurangi intensitas tekanan psikologis.

Agama Islam berperan sebagai faktor protektif terhadap gangguan mental pada mahasiswa dengan membatasi perilaku maladaptif, mengurangi stres berlebihan, dan menyediakan dukungan emosional baik spiritual maupun sosial melalui ajaran tentang ibadah, pengendalian diri, dan hubungan sosial yang sehat. Praktik religius tersebut membentuk mekanisme perlindungan psikologis yang menjaga mahasiswa dari putus asa, hilangnya harapan, dan tekanan emosional berkepanjangan.

Penelitian Septiani Sari dkk. menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif menjalankan aktivitas religius memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dibandingkan yang kurang aktif. Temuan ini mendukung peran praktik keagamaan dalam mengurangi kecemasan di kalangan mahasiswa.<sup>38</sup> Temuan tersebut memperlihatkan bahwa religiusitas tidak hanya berkaitan

---

<sup>37</sup> Humaidah dkk., "*Religious coping* dan Kesehatan Mental Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 1 (2020): hlm. 43–50.

<sup>38</sup> Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 1997), hlm. 215–221.

dengan aspek spiritual personal, tetapi memiliki implikasi nyata terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Aktivitas religius seperti shalat berjamaah, mengikuti kajian keIslaman, membaca Al-Qur'an, dan keterlibatan dalam komunitas religius menyediakan ruang dukungan sosial (*social support*) yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan emosional secara lebih sehat.

Dukungan sosial penting bagi kesejahteraan emosional karena mengurangi kesepian, meningkatkan rasa diterima, dan membantu mencari solusi saat menghadapi masalah. Dalam konteks Islam, dukungan itu hadir secara horizontal dari sesama dan vertikal dari hubungan dengan Allah SWT, sehingga mahasiswa merasa lebih aman dan tidak menghadapi masalah sendirian. Perasaan bahwa Allah senantiasa hadir dan memberikan pertolongan psikologis mampu meningkatkan harapan serta menurunkan tingkat kecemasan ketika menghadapi situasi yang sulit.<sup>39</sup>

Meskipun demikian, pengaruh agama Islam terhadap kesehatan mental mahasiswa tidak dapat dipahami secara sederhana sebagai hubungan sebab-akibat tunggal, karena tidak semua mahasiswa religius secara otomatis memiliki kesehatan mental yang baik. Kenneth Pargament menjelaskan bahwa *religious coping* terdiri atas *positive religious coping* dan *negative religious coping*, di mana *positive religious coping* ditandai dengan doa, tawakal, keyakinan, dan pemaknaan masalah secara konstruktif, sedangkan *negative religious coping* muncul ketika individu merasa dihukum Tuhan atau kehilangan makna spiritual.<sup>40</sup>

Oleh karena itu, kualitas penghayatan religius menjadi lebih penting dibanding sekadar intensitas ritual, sebab mahasiswa yang memahami nilai spiritual secara reflektif cenderung memiliki kemampuan coping, kontrol emosi, dan kesejahteraan mental yang lebih baik. Dengan demikian, agama Islam dapat dipahami sebagai sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental melalui ketenangan batin, pengelolaan stres, dan pembentukan makna hidup.<sup>41</sup>

Agama Islam memengaruhi kesehatan mental mahasiswa lewat internalisasi nilai dan mekanisme psikologis (regulasi emosi, resiliensi, coping), bukan hanya lewat praktik religius formal. Agama Islam bukan sekadar faktor pelengkap dalam kehidupan mahasiswa, tetapi

---

<sup>39</sup> Septiani Sari dkk., "Aktivitas Religius dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2021): hlm. 112–118.

<sup>40</sup> Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 1997), hlm. 121–127.

<sup>41</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hlm. 71–76

merupakan sumber daya psikologis yang berkontribusi terhadap pembentukan kesehatan mental secara menyeluruh.<sup>42</sup>

Agama Islam secara konsisten memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa melalui praktik spiritual seperti shalat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, tawakal, sabar, dan syukur yang berfungsi bukan sekadar ritual simbolik tetapi sebagai mekanisme adaptasi psikologis: menyediakan ruang refleksi, memperkuat regulasi emosi, dan memberikan rasa aman saat menghadapi kecemasan akademik, konflik relasi, tekanan ekonomi, atau ketidakpastian masa depan. Pengaruh positif ini bergantung pada kualitas internalisasi nilai keagamaan—mahasiswa yang menjalankan praktik secara reflektif dan memahami maknanya menunjukkan coping yang lebih baik dibanding pelaksana formalistik. Oleh karena itu penguatan pemahaman spiritual, pendidikan agama kontekstual, dan layanan konseling Islami perlu dikembangkan di kampus sebagai pendekatan komplementer bagi layanan kesehatan mental.<sup>43</sup>

Hasil penelitian menunjukkan pentingnya mengembangkan layanan konseling Islami di kampus sebagai intervensi psikologis yang sensitif terhadap nilai religius mahasiswa, memanfaatkan pendekatan spiritual—refleksi ayat Al-Qur'an, doa, dzikir, penguatan tawakal, dan pembinaan makna hidup—untuk membantu mengatasi kecemasan, stres akademik, dan konflik psikologis. Dalam agama Islam, ini diposisikan bukan sebagai pengganti pendekatan psikologi modern, melainkan sebagai pendekatan komplementer yang dapat memperkuat efektivitas layanan kesehatan mental mahasiswa.<sup>44</sup>

Lingkungan kampus yang mendukung keseimbangan spiritual dan psikologis dapat menjadi faktor protektif terhadap meningkatnya persoalan kesehatan mental mahasiswa di era modern yang ditandai tekanan akademik dan kompetisi tinggi.<sup>45</sup> Dengan demikian, agama Islam berperan signifikan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa melalui fungsi-fungsi saling terkait—ketenangan spiritual, coping terhadap stres, penguatan kontrol emosi, pembentukan makna hidup, peningkatan resiliensi, dan proteksi terhadap gangguan mental—

---

<sup>42</sup> Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 1997), hlm. 233–240.

<sup>43</sup> Retno Anggraini, "Spiritualitas Islam dan Kesejahteraan Psikologis," *Jurnal Psikologi Islam* 8, no. 2 (2022): hlm. 92–99.

<sup>44</sup> Humaidah dkk., "Religious coping dan Kesehatan Mental Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 1 (2020): hlm. 47–53.

<sup>45</sup> Gusti Rendra Pribumi, Devi Anggraeni, dan Muhammad Setia Rahman, "Peran Agama dalam Kesehatan Mental Mahasiswa," *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 3 (2024): hlm. 47–50.

sehingga kesehatan mental mahasiswa tak terpisahkan dari dimensi spiritualitas dan religiusitas dalam konteks masyarakat Muslim.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil systematic literature review, penelitian ini menunjukkan bahwa agama Islam memiliki peran yang signifikan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa melalui berbagai mekanisme spiritual dan psikologis. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa praktik keagamaan seperti shalat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, tawakal, sabar, dan syukur berkontribusi dalam memberikan ketenangan batin, membantu pengelolaan stres, mengontrol emosi, membangun makna hidup, meningkatkan resiliensi psikologis, serta menjadi faktor protektif terhadap gangguan mental. Dengan demikian, rumusan masalah penelitian mengenai bagaimana peran agama Islam dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa dapat dijawab bahwa agama Islam berfungsi tidak hanya sebagai pedoman hidup, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis dan spiritual yang membantu mahasiswa mempertahankan kesejahteraan mental ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Implikasi penelitian ini menunjukkan pentingnya penguatan pendidikan agama Islam yang lebih kontekstual dan aplikatif, serta pengembangan layanan konseling Islami di lingkungan kampus sebagai upaya mendukung kesehatan mental mahasiswa. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan pendekatan studi pustaka sehingga bergantung pada ketersediaan dan kualitas literatur yang dianalisis serta belum menguji secara langsung pengalaman mahasiswa di lapangan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan empiris, seperti survei atau wawancara mendalam, untuk mengkaji secara lebih spesifik pengaruh praktik spiritual Islam terhadap kesehatan mental mahasiswa dalam konteks sosial dan akademik yang berbeda.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraini, R. (2022). Spiritualitas Islam dan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), 88–99.
- Anggraini, R. (2024). The role of Islamic spirituality in promoting mental health and well-being: A systematic literature review. *Islamic Studies Journal (ISLAM)*, 1(2), 92–111.
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran agama Islam dalam pengaruh kesehatan mental mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22–33.

- Handayani, E. S. (2022). *Kesehatan mental (Mental hygiene)*. Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari.
- Humaidah, A., dkk. (2020). *Religious coping dan kesehatan mental mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 43–53.
- Humaidah, A., dkk. (2024). Peran *religious coping* terhadap kesehatan mental: Systematic literature review. *NATHIQIYYAH: Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 110–117.
- Ida Septiana, dkk. (2023). Peran agama Islam terhadap pengaruh kesehatan mental mahasiswa UIN Jakarta.
- John W. Creswell. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage Publications.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Pribumi, G. R., Anggraeni, D., & Rahman, M. S. (2024). Peran agama dalam kesehatan mental mahasiswa. *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 44–59.
- Ramadani, A. P. (2024). Persepsi mahasiswa terhadap peran agama Islam dalam menjaga kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 45–46.
- Sari, I. S., Rizki, T. S., & Mubarok, M. Z. (2021). Aktivitas religius dan tingkat kecemasan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*, 5(2), 112–118.
- Sari, I. S., Rizki, T. S., & Mubarok, M. Z. (2023). Peran agama Islam terhadap pengaruh kesehatan mental pada mahasiswa UIN Jakarta. *Jurnal Salome: Multidisipliner Keilmuan*, 1(5), 436–446.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339.
- Soviya, O., & Safitri, L. E. (2025). Sinergi nilai spiritual dan dukungan psikologis: Studi peran pendidikan agama Islam dalam kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 5(2), 125–132.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode penelitian pendidikan*. Remaja Rosdakarya.
- World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. Retrieved May 22, 2026, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Zakiah Daradjat. (1982). *Kesehatan mental dalam Islam*. Gunung Agung.