

PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP ISU KESEHATAN MENTAL DARI PERSPEKTIF ISLAM

Nasichah, Ali Bustomi, Naila Nur Azizah, Azkiya

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

nasichah@uinjkt.ac.id, ali.bustomi24@mhs.uinjkt.ac.id, naila.nurazizah24@mhs.uinjkt.ac.id,
azkiya24@mhs.uinjkt.ac.id

Abstract

Mental health is an issue that is receiving increasing attention among college students due to various pressures they face during their academic lives, such as academic demands, financial difficulties, social environments, and pressure from family. This study aims to examine students' perceptions of mental health issues from an Islamic perspective and to explore the role of Islamic values in helping students cope with mental stress during college. This study employs a qualitative method with a descriptive approach. Data collection was conducted through interviews with students and supported by a literature review of several journals and previous studies related to mental health and the Islamic perspective. The data were analyzed using qualitative descriptive analysis techniques by understanding, grouping, and explaining the respondents' answers based on the research themes. The results of the study indicate that students are beginning to recognize the importance of mental health, although many still do not fully understand how to maintain good mental well-being. Additionally, religious activities such as prayer, supplication, dhikr, and reading the Qur'an are considered effective in calming the mind, reducing stress, and providing inner peace when facing academic pressures or personal problems. This study also indicates that mental health, from an Islamic perspective, is not only related to psychological well-being but also to an individual's spiritual closeness to Allah SWT. It is hoped that this research will enhance understanding of the importance of maintaining mental health through both psychological and spiritual approaches in the lives of college students.

Keywords: Mental Health, College Students, Islamic Perspective, Spirituality, Academic Stress

Abstrak

Kesehatan mental merupakan salah satu isu yang semakin banyak diperhatikan di kalangan mahasiswa karena berbagai tekanan selama menjalani kehidupan perkuliahan, seperti tuntutan akademik, masalah ekonomi, lingkungan sosial, hingga tekanan dari keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana persepsi mahasiswa terhadap isu kesehatan mental dari perspektif Islam serta mengetahui peran nilai-nilai keislaman dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan mental selama kuliah. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara

terhadap mahasiswa dan didukung dengan studi literatur dari beberapa jurnal serta penelitian terdahulu yang berkaitan dengan kesehatan mental dan perspektif Islam. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif dengan memahami, mengelompokkan, dan menjelaskan jawaban narasumber berdasarkan tema penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mulai memiliki kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental, meskipun masih banyak yang belum benar-benar memahami cara menjaga kondisi mental dengan baik. Selain itu, aktivitas keagamaan seperti salat, doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an dianggap mampu membantu menenangkan pikiran, mengurangi stres, serta memberikan ketenangan batin ketika menghadapi tekanan akademik maupun masalah pribadi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam perspektif Islam tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi juga berhubungan dengan kedekatan spiritual seseorang kepada Allah SWT. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental melalui pendekatan psikologis dan spiritual dalam kehidupan mahasiswa.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Mahasiswa, Perspektif Islam, Spiritualitas, Stres Akademik

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menurut etimologi berasal dari kata Hygiene Mental, terdiri dari kata *hygiea* dan *mental*. Kata *hygiea* diambil dari nama dewi kesehatan Yunani, yang berarti ilmu kesehatan, sedangkan kata *mental* berasal dari kata latin yaitu *mens*, *mentis*, artinya jiwa, nyawa, roh, dan semangat. Dalam ilmu psikiatri dan psikoterapi, kata *mental* sebagai kata ganti dari kata *personality* (kepribadian) artinya mental, yaitu semua unsur-unsur jiwa termasuk pikiran, emosi, sikap, perasaan secara keseluruhannya sebagai penentu corak tingkah laku.¹

Kesehatan mental menurut terminologi Salah satu definisi kesehatan mental, menurut Surgeon General of United States adalah kinerja fungsi mental yang sukses, yang menghasilkan aktivitas produktif, hubungan dengan orang lain yang memuaskan, dan kemampuan beradaptasi dengan perubahan dan menangani kesulitan, dari sejak masa kanak-kanak amapai kehidupan berikutnya, kesehatan mental adalah midal untuk berpikir dan keahlian komunikasi, pembelajaran, pertumbuhan emosi, fleksibilitas, dan percaya diri.²

William Glesser mengatakan bahwa kesehatan mental adalah rasa peduli seseorang dalam menjalani kehidupannya. Sedangkan mustofa menjelaskan ada dua pola dalam mendefinisikan kesehatan mental, pertama pola negative yaitu kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari segala neurosis dan psikosis, kedua pola positif bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya.

¹ Syaiful Hamali, Op.Cit., h. 139

² Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental* (Bandung: Yrama Widya, 2021), h. 181.

Kesehatan mental sangat penting untuk kualitas hidup seseorang, termasuk di kalangan mahasiswa. Seringkali, masa studi di perguruan tinggi ditandai oleh banyak tekanan akademik, tantangan sosial, dan dinamika perkembangan diri yang rumit. Mahasiswa harus beradaptasi dengan lingkungan sosial yang beragam, membuat keputusan sendiri, dan mencapai hasil akademik terbaik. Situasi seperti ini tidak jarang menyebabkan gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, dan kelelahan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi prestasi akademik dan kesehatan mereka secara keseluruhan.

Dalam ayat-ayat Al-Quran banyak berkaitan dengan kesehatan mental yaitu dalam berbagai istilah yang dipakai sebagai sesuatu yang ingin diraih oleh manusia. Istilah-istilah tersebut adalah kebahagiaan (sa'adal), keselamatan (hajat), kemakmuran (falah), dan kesempurnaan (al-kamal).

QS. Al-Ra'd (13) ayat 28

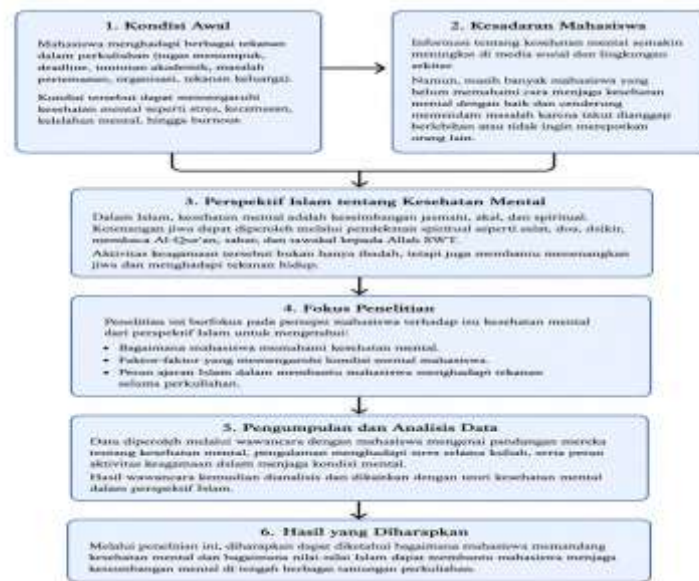
الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Agama sebagai sumber dukungan psikososial harus diperhatikan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Sebagai agama yang dianut oleh mayoritas penduduk Indonesia, Islam memberikan sejumlah ajaran dan nilai yang mengarahkan aspek sosial dan pribadi pemeluknya. Ada kemungkinan bahwa nilai-nilai seperti ketenangan hati (sakinah), kesabaran (sabr), rasa syukur (syukr), dan ketawakkalan (tawakkul) dapat membantu Anda menghadapi berbagai tekanan hidup. Selain itu, banyak penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Ini terbukti dalam hal meningkatkan makna hidup, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan ketahanan mental. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari bagaimana agama Islam mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan kontribusi empiris untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa serta memperkaya diskusi akademik tentang kesehatan mental, psikolog, pendidikan, dan studi keislaman.³

³ Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam," Syifa'medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan 3, No. 2 (2020): 118-127.

Kerangka Berpikir :



Kesehatan mental merupakan kondisi penting yang memengaruhi cara berpikir, perilaku, serta kemampuan seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk dalam kehidupan perkuliahan. Mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan seperti tugas yang menumpuk, deadline, tuntutan akademik, organisasi, masalah pertemanan, kondisi ekonomi, hingga tekanan dari keluarga. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa dan menimbulkan stres, kecemasan, kelelahan mental, bahkan burnout apabila tidak diatasi dengan baik. Seiring berkembangnya informasi di media sosial dan lingkungan sekitar, kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya kesehatan mental mulai meningkat. Namun, masih banyak mahasiswa yang belum memahami cara menjaga kesehatan mental dengan baik dan cenderung memendam masalah karena takut dianggap lemah atau tidak ingin merepotkan orang lain.

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental dipandang sebagai keseimbangan antara jasmani, akal, dan spiritual. Islam mengajarkan bahwa ketenangan jiwa dapat diperoleh melalui pendekatan diri kepada Allah SWT, seperti salat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, sabar, dan tawakal. Aktivitas keagamaan tersebut tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga membantu seseorang memperoleh ketenangan hati, mengontrol emosi, serta menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Oleh karena itu, perspektif Islam digunakan dalam penelitian ini untuk melihat bagaimana mahasiswa memaknai kesehatan mental dan bagaimana ajaran Islam diterapkan dalam menghadapi tekanan kehidupan perkuliahan.

Penelitian ini berfokus pada persepsi mahasiswa terhadap isu kesehatan mental dalam perspektif Islam untuk mengetahui bagaimana mahasiswa memahami kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kondisi mental mahasiswa, serta peran ajaran Islam dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik maupun masalah pribadi selama menjalani kehidupan perkuliahan. Data penelitian diperoleh melalui wawancara dengan mahasiswa mengenai pandangan mereka tentang kesehatan mental, pengalaman menghadapi stres selama kuliah, serta peran aktivitas keagamaan dalam menjaga kondisi mental. Hasil wawancara kemudian dianalisis dan dikaitkan dengan teori kesehatan mental dalam perspektif Islam serta penelitian sebelumnya yang relevan. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diketahui bagaimana mahasiswa memandang kesehatan mental dan bagaimana nilai-nilai Islam dapat membantu mahasiswa menjaga keseimbangan mental di tengah berbagai tantangan kehidupan perkuliahan.

Penelitian Sebelumnya :

Penelitian mengenai kesehatan mental dalam perspektif Islam sebelumnya sudah banyak dibahas oleh beberapa peneliti. Salah satu penelitian yang memiliki kaitan dengan penelitian ini adalah jurnal yang berjudul *“Analisis Perspektif Ulama, Psikolog, dan Mahasiswa Mengenai Kurangnya Iman Seseorang yang Berdampak pada Kesehatan Mental”*. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi spiritual seseorang, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial, tekanan hidup, pengalaman pribadi, dan kondisi psikologis individu.⁴

Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa merasa aktivitas spiritual seperti salat, doa, dzikir, dan mendekatkan diri kepada Allah dapat membantu menenangkan diri ketika menghadapi tekanan mental maupun stres dalam kehidupan sehari-hari.⁵ Selain itu, hasil penelitian menjelaskan bahwa dukungan sosial seperti mendengarkan tanpa dihakimi dan diberikan perhatian juga sangat dibutuhkan oleh seseorang yang sedang mengalami gangguan kesehatan mental.⁶

⁴ Sekar Ashfiya Prabeus, Dewi Fadiyah Hadinah, dkk., “Analisis Perspektif Ulama, Psikolog, dan Mahasiswa Mengenai Kurangnya Iman Seseorang yang Berdampak pada Kesehatan Mental,” *Advances In Education Journal* 1, No. 5 (2025), hlm. 520

⁵ Sekar Ashfiya Prabeus, Dewi Fadiyah Hadinah, dkk., “Analisis Perspektif Ulama, Psikolog, dan Mahasiswa Mengenai Kurangnya Iman Seseorang yang Berdampak pada Kesehatan Mental,” *Advances In Education Journal* 1, No. 5 (2025), hlm.517

⁶ Sekar Ashfiya Prabeus, Dewi Fadiyah Hadinah, dkk., “Analisis Perspektif Ulama, Psikolog, dan Mahasiswa Mengenai Kurangnya Iman Seseorang yang Berdampak pada Kesehatan Mental,” *Advances In Education Journal* 1, No. 5 (2025), hlm.519

Di sisi lain, penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa kesehatan mental tidak dapat langsung dikaitkan hanya dengan kurangnya iman seseorang. Beberapa narasumber dalam penelitian tersebut berpendapat bahwa masalah kesehatan mental juga dapat disebabkan oleh trauma, lingkungan yang toxic, tekanan sosial, serta masalah pribadi lainnya.⁷ Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki hubungan yang cukup kompleks antara aspek spiritual, psikologis, sosial, dan lingkungan.

Penelitian lain yang berjudul “*Analisis Persepsi dan Kebutuhan Pelayanan Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Lingkungan Kampus*” juga menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang cukup rentan mengalami masalah kesehatan mental akibat tekanan akademik, masalah ekonomi, lingkungan sosial, dan tuntutan kehidupan kampus.⁸

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pernah mengalami kecemasan, stres, serta tekanan mental selama menjalani perkuliahan. Faktor akademik, ekonomi, keluarga, dan kekhawatiran terhadap masa depan menjadi beberapa penyebab utama terganggunya kondisi mental mahasiswa.⁹

Dalam penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa memilih mendekatkan diri kepada Tuhan sebagai salah satu cara untuk mengatasi tekanan mental yang mereka alami. Aktivitas seperti berdoa, salat, dzikir, melakukan kegiatan positif, dan bercerita dengan teman dianggap mampu membantu mengurangi stres dan memberikan ketenangan batin.¹⁰ Selain itu, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa mahasiswa merasa layanan kesehatan mental di lingkungan kampus sangat diperlukan untuk membantu mahasiswa yang mengalami tekanan mental maupun kesulitan emosional.¹¹

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, dapat dipahami bahwa kesehatan mental mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi psikologis, tetapi juga berkaitan dengan kondisi spiritual, lingkungan sosial, tekanan akademik, serta kemampuan individu dalam

⁷ Sekar Ashfiya Prabeus, Dewi Fadiyah Hadinah, dkk., “Analisis Perspektif Ulama, Psikolog, dan Mahasiswa Mengenai Kurangnya Iman Seseorang yang Berdampak pada Kesehatan Mental,” *Advances In Education Journal* 1, No. 5 (2025), hlm.518

⁸ Nur Fadhilah Deviany dan Rizma Adlia Syakurah, “Analisis Persepsi dan Kebutuhan Pelayanan Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Lingkungan Kampus,” hlm. 22–23.

⁹ Nur Fadhilah Deviany dan Rizma Adlia Syakurah, “Analisis Persepsi dan Kebutuhan Pelayanan Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Lingkungan Kampus,” hlm. 26–28

¹⁰ Nur Fadhilah Deviany dan Rizma Adlia Syakurah, “Analisis Persepsi dan Kebutuhan Pelayanan Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Lingkungan Kampus,” hlm. 28–29

¹¹ Nur Fadhilah Deviany dan Rizma Adlia Syakurah, “Analisis Persepsi dan Kebutuhan Pelayanan Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Lingkungan Kampus,” hlm. 30

menghadapi masalah hidup. Aktivitas spiritual dalam Islam seperti salat, doa, dzikir, dan tawakal juga dianggap mampu membantu mahasiswa memperoleh ketenangan batin dan mengurangi tekanan mental yang dialami.

Namun, penelitian sebelumnya lebih banyak membahas hubungan kesehatan mental dan spiritualitas secara umum serta kebutuhan layanan kesehatan mental di lingkungan kampus. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana persepsi mahasiswa terhadap isu kesehatan mental dari perspektif Islam, khususnya mengenai cara mahasiswa memahami kesehatan mental dan bagaimana nilai-nilai Islam diterapkan dalam menghadapi tekanan selama menjalani kehidupan perkuliahan.

Teori :

Kajian teori menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam Islam dipandang sebagai kondisi seimbang antara jasmani, akal, dan spiritual. Islam menekankan pentingnya ketenangan jiwa (al-nafs al-muthmainnah), yang dicapai melalui ibadah, dzikir, sabar, tawakkal, dan penguatan hubungan sosial. Konsep ini menempatkan kesehatan mental sebagai bagian dari keimanan dan ketaqwaan, di mana individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, menjaga hubungan baik dengan sesama, serta selalu bersyukur dan bersabar dalam menghadapi ujian hidup. Kesehatan mental dalam Islam juga menekankan pentingnya mengenal dan mengembangkan potensi diri sebagai bentuk syukur atas nikmat Allah, serta menghindari perilaku yang dapat merusak jiwa seperti iri hati.¹²

A. Persepsi mahasiswa terhadap kesehatan mental

Persepsi mahasiswa memandang kesehatan mental secara holistik. Stres tugas dan tekanan sosial diatasi dengan menggabungkan psikologi medis dan nilai spiritual (kedekatan pada Tuhan), menjadikannya mekanisme koping efektif untuk menjaga keseimbangan emosional dan stabilitas akademik mereka.

Berikut adalah penjabaran persepsi dan implementasi kesehatan mental dalam perspektif Islam bagi mahasiswa:

1. Hakikat Kesehatan Mental Holistik

¹² Ariadi, P. (2020). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118–127.

Mahasiswa memandang kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan penyakit, tetapi keseimbangan antara spiritual (*ruhiyah*), emosional (*nafs*), dan rasionalitas (*akal*) yang berpusat pada Allah SWT.

- Doa dan Dzikir: Merupakan sarana utama untuk mencapai ketenangan batin (*tuma'ninah*).
- Kecerdasan Spritual: Dipahami sebagai perisai menghadapi kegagalan atau krisis identitas selama masa kuliah

2. Pendekatan Islam untuk Mengatasi Tekanan Akademik

Menghadapi tuntutan tugas dan transisi sosial, mahasiswa sering kali mengintegrasikan konsep Islam dalam manajemen stres mereka:

- Ikhtiar dan Tawakal: Usaha maksimal dalam belajar diseimbangkan dengan berserah diri kepada takdir Allah.
- Sabar dan Syukur: Menjadi respons emosional dalam menerima batasan diri agar terhindar dari depresi berlebih.
- Muhasabah Diri: Introspeksi rutin untuk menjaga kejernihan pikiran dan kestabilan mental dari sudut pandang moral.

3. Sinergi Sains Modern dan Nilai Islam

Studi menunjukkan bahwa mahasiswa modern kini tidak mempertentangkan ilmu psikologi klinis dengan agama. Keduanya dilihat saling melengkapi:

- Konseling Islami: Terapi psikologis digabungkan dengan nilai-nilai konseling Islam seperti pendekatan “Tazkiyatun Nafs” (penyucian jiwa).
- Literasi Kesehatan Mental Islami: Peningkatan pemahaman agama dipandang mampu menurunkan stigma terhadap pencarian bantuan profesional medis saat mengalami gangguan mental.¹³

B. Faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi mahasiswa terhadap kesehatan mental dan persepsi agama Islam

¹³ Azwar, A., Amri, M., & Said, N. (2025a). Konsep Jiwa dalam Islam dan Tantangan Kesehatan Mental Modern: Pendekatan Komparatif Filosofis-Sufistik: The Concept of the Soul in Islam and Modern Mental Health Challenges: A Comparative Philosophical-Sufistic Approach. *LITERA: Jurnal Ilmiah Mutidisiplin*, 2(4), 552–577.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti biologi, psikologis, sosial, ekonomi, religiusitas, dan lingkungan yang saling berinteraksi dengan cara yang kompleks (Mrazek & Haggerty, 1994; Rogers & Pilgrim, 2005). Faktor demografi seperti usia, jenis kelamin, dan etnis juga menjadi penentu penting dalam mempengaruhi paparan risiko serta faktor perlindungan sepanjang hidup. Menurut Daradjat (2001), Secara umum, kesehatan mental berdasarkan dua jenis faktor, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup aspek-aspek seperti kepribadian, keadaan fisik, tahap perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, tingkat keberagamaan, cara seseorang menyikapi permasalahan hidup, makna hidup yang dimiliki, serta kemampuan menjaga keseimbangan dalam berpikir.

Menurut Notoedirdjo dan Latipun, kondisi kesehatan mental ditentukan oleh berbagai unsur, baik yang berasal dari dalam individu (internal) maupun dari lingkungan sekitar (eksternal). Kedua faktor ini memiliki peran yang signifikan dalam membentuk kesehatan mental seseorang. Faktor internal mencakup aspek biologis dan psikologis, sementara faktor eksternal meliputi pengaruh sosial dan budaya.¹⁴

Berbagai faktor yang kompleks, baik dari dalam maupun dari luar, memengaruhi persepsi mahasiswa tentang agama Islam. Faktor keluarga dan pendidikan sangat penting. Pandangan keagamaan mahasiswa sangat dipengaruhi oleh keluarga sebagai lingkungan pertama mereka. Bagaimana siswa memahami dan memaknai ajaran Islam sangat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua, tingkat pendidikan agama yang diberikan sejak kecil, dan nilai-nilai yang ditanamkan dalam keluarga. Selain itu, pendidikan formal, baik di sekolah maupun di perguruan tinggi, melalui kurikulum, kegiatan ekstrakurikuler, dan bimbingan pendidik, telah berkontribusi besar dalam memperluas wawasan keislaman siswa. Faktor lingkungan sosial dan cara orang berinteraksi satu sama lain.¹⁵

Pentingnya pemahaman yang mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental tak dapat diabaikan. Berbagai elemen seperti faktor genetik, lingkungan sosial, kondisi kehidupan, dan pengalaman masa lalu dapat berperan dalam membentuk kesehatan mental seseorang. Misalnya, tekanan yang

¹⁴ Suryanto Aloysius Dan Nada Salvia, "Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 Di Indonesia," *Jurnal Citizenship Virtues* 1, No. 2 (2021): 83-97.

¹⁵ Hasibuan, R. "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Masalah Mental Emosional pada Remaja: Literature Review." *Jurnal Kesehatan Bertuah Indonesia*, 2021, hlm. 22-25.

berkepanjangan di lingkungan kampus, ketidakstabilan dalam hubungan interpersonal, atau trauma masa kecil dapat memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, atau gangguan stres pasca-trauma. Dalam mengeksplorasi faktor-faktor ini, kita dapat mengidentifikasi titik intervensi yang penting untuk mencegah atau mengatasi masalah kesehatan mental.(Reza et al., 2022)

C. Peran agama Islam dalam membantu mahasiswa mengatasi masalah kesehatan mental

Dengan memberikan landasan spiritual yang kuat, makna, dan tujuan hidup, agama sangat membantu siswa mengatasi masalah kesehatan mental. Mahasiswa diajak untuk mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari melindungi orang dari gangguan mental dan juga dapat memulihkan kesehatan mental orang yang cemas. (Pujiati, 2021) seperti kesabaran, tawakal (ketawakal-an), dan syukur melalui ajaran agama. Nilai-nilai ini dapat membantu mereka memperkuat ketahanan mental mereka saat mereka menghadapi tekanan dalam kehidupan akademik, sosial, dan pribadi. Selain itu, ibadah seperti shalat, doa, meditasi, dan dzikir dapat menenangkan pikiran dan hati, mengurangi kecemasan, dan menciptakan rasa damai dalam diri.¹⁶

Selain itu, komunitas keagamaan yang memberikan dukungan dapat menjadi tempat untuk berbagi, mendapatkan dukungan emosi, dan membangun hubungan sosial yang positif. Semua ini berkontribusi pada kesejahteraan mental. Agama, di sisi lain, menginspirasi siswa untuk tidak menyimpan masalah mereka sendirian dan menekankan pentingnya mencari bantuan, baik melalui nasihat ulama, bimbingan rohani, maupun layanan profesional seperti konselor. Perspektif agama yang menekankan pengampunan dan penerimaan diri juga membantu siswa mengurangi rasa bersalah dan beban psikologis.¹⁷ Agama dapat menjadi salah satu pilar penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa di tengah tantangan kehidupan kampus yang kompleks karena memiliki pendekatan holistik yang menggabungkan elemen spiritual, emosional, dan sosial.

¹⁶ Pujiati, Y. (2021). Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat. Skripsi,

¹⁷ Juli-Desember, E., Jurnal, J. :, Psikologi, I., Masyarakat, K., Wardana, M. N., Rahmawati, P., Realla, S., & Ayunda, B. (2024). STRATEGI MODERN PENGELOLAAN KESEHATAN MENTAL GEN Z DALAM PERSPEKTIF ISLAM. Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat, <http://jipkm.com/index.php/jipkm/article/view/152> 2(2), 57–75.

TEMUAN PENELITIAN

Penelitian ini berfokus pada persepsi mahasiswa terhadap isu kesehatan mental dalam perspektif Islam untuk mengetahui bagaimana mahasiswa memahami pentingnya kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kondisi mental mahasiswa, serta peran ajaran Islam dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan selama menjalani kehidupan perkuliahan. Data penelitian diperoleh melalui wawancara terhadap tiga mahasiswa semester 4 Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta mengenai pandangan mereka tentang kesehatan mental, pengalaman menghadapi stres selama kuliah, serta peran aktivitas keagamaan dalam menjaga kondisi mental.

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa ketiga narasumber memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai pentingnya kesehatan mental. Dua narasumber menyatakan bahwa kesadaran mahasiswa terhadap kesehatan mental mulai meningkat karena pengaruh media sosial, perkembangan informasi, dan lingkungan kampus yang semakin sering membahas isu kesehatan mental. Mahasiswa mulai memahami bahwa stres, burnout, dan kelelahan mental merupakan kondisi yang nyata dan perlu diperhatikan. Namun, satu narasumber berpendapat bahwa kesadaran tersebut masih belum sepenuhnya baik karena masih ada mahasiswa yang menganggap kesehatan mental sebagai hal sepele. Selain itu, ketiga narasumber juga menjelaskan bahwa banyak mahasiswa memilih memendam masalah yang dialami karena takut dianggap lemah, berlebihan, atau malu untuk menceritakan kondisi yang sedang dirasakan.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa seluruh narasumber menganggap kesehatan mental sangat penting bagi mahasiswa. Menurut para narasumber, kondisi mental yang tidak baik dapat memengaruhi fokus belajar, semangat menjalani aktivitas, hubungan sosial, serta kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Ketiga narasumber menjelaskan bahwa ketika mahasiswa mengalami stres atau tekanan mental, mereka cenderung menjadi lebih mudah overthinking, sulit berkonsentrasi, merasa lelah secara emosional, mudah bad mood, dan kehilangan motivasi belajar. Bahkan aktivitas sederhana sehari-hari juga dapat terasa lebih berat ketika kondisi mental sedang tidak stabil. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh besar terhadap keberlangsungan aktivitas akademik maupun kehidupan sosial mahasiswa.

Penelitian ini juga menemukan beberapa faktor yang memengaruhi kondisi mental mahasiswa semester 4 Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam. Faktor yang paling sering menyebabkan tekanan mental yaitu tugas kuliah yang menumpuk, deadline, kegiatan organisasi, aktivitas di luar kampus, tekanan ekonomi keluarga, serta masalah pertemanan dan tuntutan lingkungan sekitar. Narasumber kedua menjelaskan bahwa tekanan ekonomi keluarga menjadi salah satu faktor yang cukup memengaruhi kondisi mentalnya selama menjalani perkuliahan. Sementara itu, narasumber pertama dan ketiga lebih menyoroti padatnya aktivitas akademik dan banyaknya tanggung jawab yang harus dijalani mahasiswa. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa merasa lelah secara fisik maupun mental apabila tidak mampu mengatur waktu dan mengelola tekanan dengan baik.

Selain faktor penyebab stres, hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental. Seluruh narasumber menyebutkan bahwa salat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, mengikuti kajian, dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT menjadi cara yang efektif untuk menenangkan pikiran dan mengurangi rasa cemas. Narasumber pertama menyatakan bahwa salat menjadi tempat "istirahat" dari berbagai tekanan dan rasa lelah selama menjalani aktivitas sehari-hari. Narasumber kedua menjelaskan bahwa setelah melaksanakan salat dan berdoa, hati menjadi lebih tenang ketika menghadapi overthinking maupun tekanan akademik. Sementara itu, narasumber ketiga menyatakan bahwa membaca Al-Qur'an dan melaksanakan salat tepat waktu dapat membantu mengurangi keresahan dan membuat diri menjadi lebih rileks. Dengan demikian, ibadah tidak hanya dipandang sebagai kewajiban agama, tetapi juga sebagai bentuk penguatan mental dan pengendalian emosi.

Berdasarkan pengalaman ketiga narasumber, seluruh mahasiswa pernah mengalami tekanan akademik maupun stres selama menjalani perkuliahan. Bentuk tekanan yang dialami meliputi tugas yang menumpuk, jadwal kegiatan yang padat, organisasi, serta tekanan dari kondisi pribadi dan keluarga. Dalam menghadapi kondisi tersebut, para narasumber memiliki cara tersendiri untuk mengatasi stres, seperti mengatur waktu dan menentukan prioritas tugas, beristirahat sejenak, menonton hiburan, mendengarkan podcast motivasi, serta bercerita kepada teman agar tidak memendam masalah sendiri. Namun, seluruh narasumber memiliki kesamaan dalam cara mengatasi tekanan, yaitu dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui doa, salat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam dan aktivitas spiritual memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menjaga ketenangan

jiwa, mengontrol emosi, serta mempertahankan keseimbangan mental di tengah berbagai tantangan kehidupan perkuliahan.

Refleksi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dipahami bahwa kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi mahasiswa dalam menjalani kehidupan perkuliahan. Tekanan akademik, tugas yang menumpuk, kegiatan organisasi, masalah ekonomi, serta tuntutan dari lingkungan sekitar menjadi faktor yang sering memengaruhi kondisi mental mahasiswa. Dari hasil wawancara terlihat bahwa mahasiswa menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental karena kondisi mental yang tidak baik dapat memengaruhi fokus belajar, emosi, motivasi, hingga hubungan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini juga memberikan pemahaman bahwa meskipun kesadaran mengenai kesehatan mental mulai meningkat, masih terdapat mahasiswa yang memilih memendam masalah yang dialami karena takut dianggap lemah atau berlebihan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya membutuhkan pemahaman mengenai kesehatan mental, tetapi juga membutuhkan lingkungan yang mampu memberikan dukungan emosional dan rasa aman untuk bercerita mengenai kondisi yang dialami.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menjaga keseimbangan mental. Aktivitas keagamaan seperti salat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT memberikan ketenangan hati serta membantu mahasiswa mengurangi stres dan rasa cemas. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi juga hubungan spiritual manusia dengan Allah SWT. Oleh karena itu, pendekatan spiritual menjadi salah satu cara yang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan kehidupan perkuliahan.

Melalui penelitian ini, peneliti menyadari bahwa kesehatan mental mahasiswa perlu mendapatkan perhatian lebih dari berbagai pihak, baik dari diri mahasiswa sendiri, lingkungan pertemanan, keluarga, maupun institusi pendidikan. Mahasiswa perlu belajar untuk lebih terbuka terhadap kondisi dirinya sendiri serta mencari cara yang positif dalam mengatasi tekanan yang dihadapi. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi pengingat bahwa menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik, dan nilai-nilai Islam dapat menjadi pedoman dalam membangun ketenangan jiwa serta keseimbangan hidup di tengah berbagai tantangan kehidupan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai persepsi mahasiswa terhadap kesehatan mental dalam perspektif Islam, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa saat ini mulai memiliki kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental. Kesadaran tersebut dipengaruhi oleh meningkatnya pembahasan mengenai kesehatan mental di media sosial, lingkungan kampus, dan kehidupan sehari-hari. Namun, masih terdapat mahasiswa yang menganggap masalah kesehatan mental sebagai hal sepele serta memilih memendam masalah yang dialami karena takut dianggap lemah atau berlebihan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh yang besar terhadap kehidupan mahasiswa, terutama dalam proses belajar, pengendalian emosi, hubungan sosial, dan kemampuan menghadapi tekanan perkuliahan. Faktor-faktor yang memengaruhi kondisi mental mahasiswa meliputi tugas kuliah yang menumpuk, deadline, kegiatan organisasi, tekanan ekonomi keluarga, masalah pertemanan, dan tuntutan lingkungan sekitar. Tekanan tersebut dapat menyebabkan stres, overthinking, kelelahan mental, hingga menurunnya motivasi belajar apabila tidak diatasi dengan baik.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa ajaran Islam memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental. Aktivitas keagamaan seperti salat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT dianggap mampu memberikan ketenangan hati, mengurangi rasa cemas, serta membantu mahasiswa mengontrol emosi ketika menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, nilai-nilai Islam tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban spiritual, tetapi juga sebagai bentuk penguatan mental dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan perkuliahan.

Melalui penelitian ini dapat dipahami bahwa kesehatan mental mahasiswa perlu mendapatkan perhatian yang lebih baik, baik dari diri sendiri, lingkungan sosial, maupun institusi pendidikan. Mahasiswa diharapkan mampu menjaga keseimbangan antara kesehatan mental, aktivitas akademik, dan kehidupan spiritual agar dapat menjalani kehidupan perkuliahan dengan lebih baik dan sehat secara mental maupun spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

Aloysius, Suryanto, & Salvia, Nada. (2021). *Analisis kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi X pada awal terjangkitnya Covid-19 di Indonesia*. Jurnal Citizenship Virtues, 1(2), 83–97.

- Ariadi, Purmansyah. (2020). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118–127.
- Azwar, A., Amri, M., & Said, N. (2025). Konsep jiwa dalam Islam dan tantangan kesehatan mental modern: Pendekatan komparatif filosofis-sufistik. *LITERA: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(4), 552–577.
- Deviany, Nur Fadhillah, & Syakurah, Rizma Adlia. (n.d.). Analisis persepsi dan kebutuhan pelayanan kesehatan mental pada mahasiswa di lingkungan kampus.
- Hasibuan, R. (2021). *Faktor-faktor yang mempengaruhi masalah mental emosional pada remaja: Literature review*. *Jurnal Kesehatan Bertuah Indonesia*, 22–25.
- Hamali, Syaiful. (n.d.). *Op. Cit.*, 139.
- Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat. (2024). Strategi modern pengelolaan kesehatan mental Gen Z dalam perspektif Islam. 2(2), 57–75. <http://jipkm.com/index.php/jipkm/article/view/152>
- Prabeus, Sekar Ashfiya, Hadinah, Dewi Fadiyah, dkk. (2025). Analisis perspektif ulama, psikolog, dan mahasiswa mengenai kurangnya iman seseorang yang berdampak pada kesehatan mental. *Advances in Education Journal*, 1(5), 517–520.
- Pujiati, Y. (2021). *Fungsi agama terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat*. Skripsi.
- Zainal Aqib. (2021). *Konseling kesehatan mental*. Bandung: Yrama Widya.