

PEMAHAMAN MAHASISWA TENTANG KONSEP KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN ISLAM

Rara Hanum¹, Nasichah², Lulu Nurfadilah³, Syifa Nur Azizah⁴

Prodi Studi Bimbingan Dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

E-mail: ¹rara.hanum24@mhs.uinjkt.ac.id, ²nasichah@uinjkt.ac.id,

³lulu.nurfadilah24@mhs.uinjkt.ac.id, ³syifanurazizah24@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental dalam perspektif psikologi dan Islam merupakan aspek penting yang perlu diketahui dalam kehidupan individu karena berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi, berpikir positif, menyesuaikan diri, serta menjalankan fungsi kehidupan secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman mahasiswa tentang konsep kesehatan mental dalam perspektif psikologi dan Islam. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket (kuesioner) kepada mahasiswa. Kuesioner digunakan untuk memperoleh data mengenai pemahaman mahasiswa tentang konsep kesehatan mental dalam perspektif psikologi dan Islam. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan tingkat pemahaman mahasiswa terhadap kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai konsep kesehatan mental. Mahasiswa memahami bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi juga mencakup aspek spiritual, sosial, dan emosional.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Perspektif Psikologi, Perspektif Islam, Pemahaman Mahasiswa

Abstract:

Mental health from the perspectives of psychology and Islam is an important aspect that individuals need to understand, as it relates to a person's ability to manage emotions, think positively, adapt, and function optimally in life. This study aims to examine university students' understanding of the concept of mental health from the perspectives of psychology and Islam. This study employed a descriptive quantitative method. Data were collected through the distribution of questionnaires to university students. The questionnaires were used to obtain data regarding students' understanding of the concept of mental health from the perspectives of psychology and Islam. The collected data were analyzed descriptively to describe the level of students' understanding of mental health. The results showed that students have a fairly good understanding of the concept of mental health. Students understand that mental health is not

only related to psychological conditions but also encompasses spiritual, social, and emotional aspects.

Keywords: Mental Health, Psychological Perspective, Islamic Perspective, Student Understanding

PENDAHULUAN

Menurut Daradjat, kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsifungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif.⁵ Selanjutnya ia menekankan bahwa kesehatan mental adalah kondisi dimana individu terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala penyakit jiwa (psychose).

Menurut H.C. Witherington, permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama. Kesehatan mental adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan ruhani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, tenteram.⁶ Pengertian lainnya tentang kesehatan mental, yakni terwujudnya keserasian yang sesungguhnya antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat.⁷

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga selanjutnya mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Gejala jiwa atau fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan dan keyakinan hidup harus saling berkoordinasi satu sama lain, sehingga muncul keharmonisan yang terhindar dari segala perasaan ragu, gundah, gelisah dan konflik batin (pertentangan pada diri individu itu sendiri).⁸

Di lingkungan perkuliahan, mahasiswa sering dihadapkan pada tugas yang menumpuk, persaingan akademik, tuntutan nilai yang tinggi, serta tekanan sosial dari lingkungan sekitar.

⁵ Zakiah Daradjat., (1988). *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung.

⁶ Jalaludin., (2015). *Kesehatan Mental*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

⁷ Hasneli., (2014). *Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam*, Padang: Haifa Press.

⁸ Diana Vidya Fakhriyani, (2019). *Kesehatan Mental*, Jawa Timur: Duta Media Publishing, hlm. 10-11.

Kondisi tersebut sering menimbulkan stres, kecemasan, overthinking, kelelahan mental, bahkan menurunnya motivasi belajar. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan tekanan sehingga berdampak pada aktivitas sehari-hari, hubungan sosial, maupun prestasi akademik. Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi hal yang penting untuk diperhatikan agar mahasiswa mampu menjalani kehidupan perkuliahan secara seimbang dan produktif.

Dalam perspektif psikologi, kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan individu untuk mengenali potensi dirinya, mengelola stres, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi positif kepada lingkungannya.⁹ Kesehatan mental mencakup dimensi emosional, psikologis, dan sosial yang saling berhubungan.¹⁰ Dalam perspektif modern, kesehatan mental sering kali dipahami melalui pendekatan biologis, psikologis, dan sosial, namun pendekatan spiritual masih kurang mendapat perhatian.¹¹

Sementara itu, kesehatan mental dalam Islam dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengelola keseimbangan fungsi kejiwaan serta menyesuaikan diri secara dinamis dengan lingkungan, berlandaskan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup dalam meraih kebahagiaan dunia dan akhirat.¹² Hasan (2017) juga menyatakan bahwa dalam perspektif Islam, kesehatan mental berlandaskan keimanan dan ketakwaan dengan tujuan mencapai hidup yang bermakna serta kebahagiaan di dunia dan akhirat. Imam Al-Ghazali menambahkan bahwa kesehatan mental adalah keserasian antara fungsi-fungsi mental yang ditandai dengan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan dirinya sendiri dan lingkungannya.¹³

Mahasiswa sebagai generasi muda perlu memiliki pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental agar mampu menjaga keseimbangan hidup di tengah berbagai tekanan yang dihadapi. Pemahaman mengenai kesehatan mental juga penting untuk mengurangi stigma

⁹ Intan Masruroh Setiawan & Ghina Sa'idah., (2025). Harapan untuk Mendorong Kesehatan Mental pada Mahasiswa: Sebuah Tinjauan Literatur, *YASRI Academic Journal*, Vol. 17, No. 2.

¹⁰ Pardede, dkk., (2024). Kehidupan Sehat dan Sejahtera Analisis Peran Kesehatan Mental dalam Peningkatan Produktivitas Generasi Z, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 5, No. 3.

¹¹ Elfia Desi, Vivik Sofiah, & Khairunnas Rajab, (2024). Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islam: Peranan Imam sebagai Imunitas Studi Al-Qur'an Surah Maryam, *Jurnal Psikologi Konseling*, Vol. 17. No. 2, hlm. 309-310.

¹² Ariadi., (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, *Syifa Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 3, No. 2.

¹³ Harsa AfifaturRahmi, Vivik Shofiah & Khairunnas Rajab, (2025). Kesehatan Mental dan Psikoterapi: Perspektif Psikologi Islam, Vol. 8, No. 1, hlm. 37-38.

terhadap masalah psikologis dan meningkatkan kesadaran untuk saling mendukung satu sama lain. Selain itu, pemahaman kesehatan mental dalam perspektif Islam dapat menjadi salah satu bentuk penguatan spiritual bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, diketahui bahwa mahasiswa memiliki pandangan yang beragam mengenai kesehatan mental. Sebagian mahasiswa memahami kesehatan mental sebagai kemampuan mengontrol emosi dan stres, sementara sebagian lainnya mengaitkannya dengan ketenangan hati dan kedekatan kepada Allah SWT. Mahasiswa juga menyadari bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh besar terhadap konsentrasi belajar, motivasi, hubungan sosial, dan produktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental dalam perspektif psikologi dan Islam serta bagaimana pentingnya kesehatan mental menurut pandangan mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.

RUMUSAN MASALAH

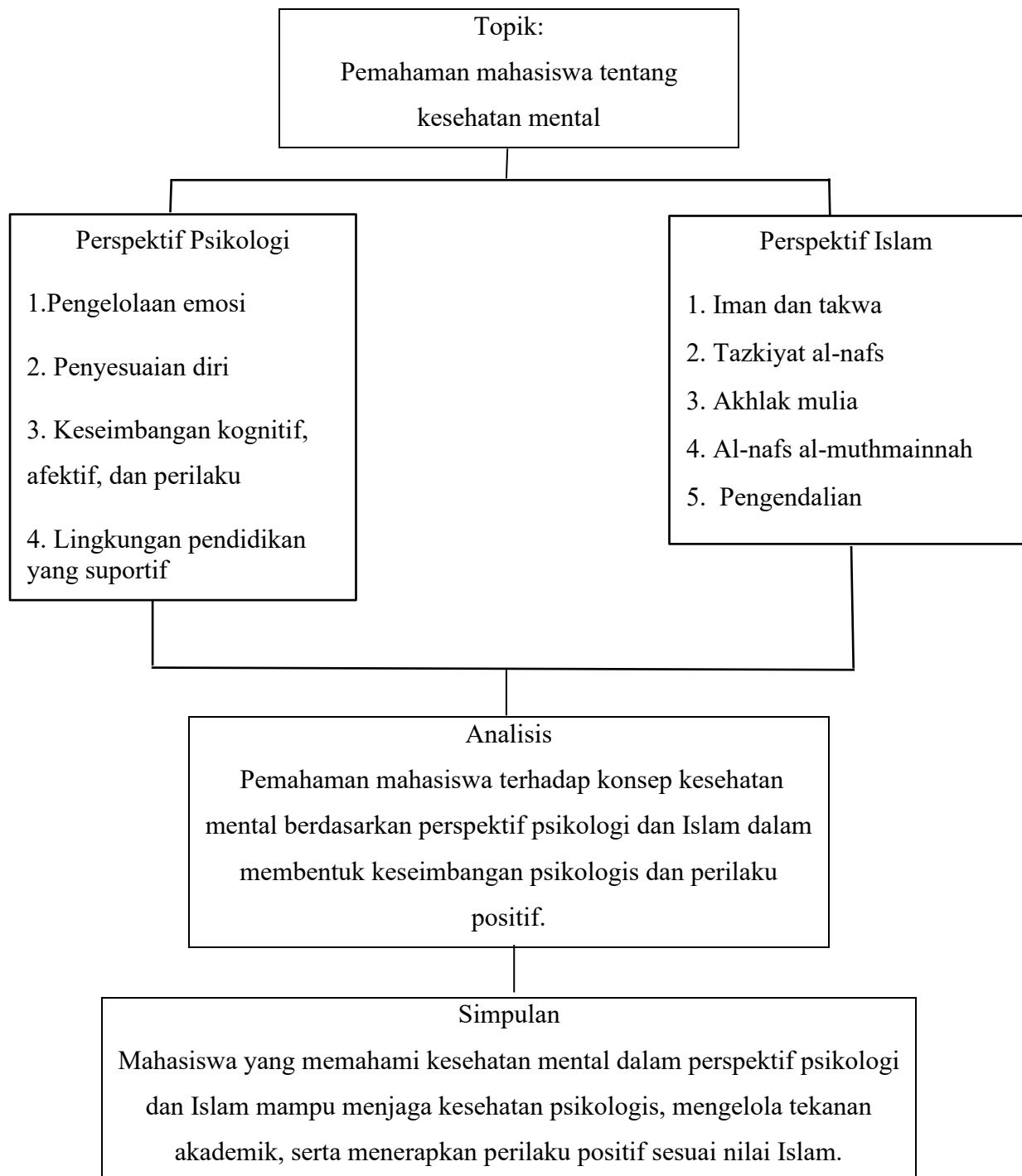
Bagaimana pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental dalam perspektif psikologi dan Islam serta bagaimana pentingnya kesehatan mental menurut pandangan mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari?

KERANGKA BERPIKIR

Kerangka berpikir atau kerangka pemikiran adalah dasar pemikiran dari penelitian yang disintesis dari fakta-fakta, observasi dan kajian kepustakaan. Oleh karena itu, kerangka berpikir memuat teori, dalil, atau konsep-konsep yang akan dijadikan dasar dalam penelitian. Di dalam kerangka pemikiran variabel-variabel penelitian dijelaskan secara mendalam dan relevan dengan permasalahan yang diteliti, sehingga dapat dijadikan dasar untuk menjawab permasalahan penelitian. Kerangka berpikir merupakan perlengkapan peneliti untuk menganalisa perencanaan dan berargumentasi kecenderungan asumsi ke mana akan dilabuhkan, penelitian kuantitatif kecenderungan akhirnya adalah diterima atau ditolak hipotesis penelitian tersebut, sedangkan penelitian yang berbentuk pernyataan atau narasi-narasi peneliti bertolak dari data dan memanfaatkan teori yang digunakan sebagai bahan penjelasan dan berakhir dengan pembaharuan suatu pernyataan atau hipotesa.¹⁴

¹⁴ Addini Zahra Syahputri, Fay Della Fallenia, dan Ramadani Syafitri, "Kerangka Berpikir Penelitian Kuantitatif", *Tarbiyah. Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 2, No. 1, Juni 2023, Hlm. 161.

Pemahaman Mahasiswa tentang Konsep Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi dan Islam



PENELITIAN SEBELUMNYA (LITERATURE REVIEW)

Jurnal “Model Pengukuran Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam” memiliki hubungan yang relevan dengan penelitian berjudul “Pemahaman Mahasiswa tentang Konsep Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi dan Islam” karena keduanya sama-sama membahas isu kesehatan mental pada mahasiswa, khususnya dalam lingkungan pendidikan Islam. Kesehatan mental saat ini menjadi salah satu isu penting di kalangan mahasiswa karena banyaknya tekanan akademik, sosial, ekonomi, maupun tuntutan kehidupan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Mahasiswa sering kali menghadapi stres, kecemasan, tekanan tugas, konflik sosial, hingga tuntutan pencapaian akademik yang tinggi. Oleh karena itu, penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa menjadi penting untuk memahami kondisi psikologis mahasiswa sekaligus mencari cara agar mahasiswa mampu menjaga kesehatan mentalnya dengan baik.

Jurnal “Model Pengukuran Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam” berfokus pada bagaimana mengukur tingkat kesehatan mental mahasiswa menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian tersebut menggunakan model dual factor mental health yang melihat kesehatan mental dari dua sisi, yaitu kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) dan gangguan psikologis (*psychological distress*). Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa di beberapa Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN) di Jawa Timur dengan menggunakan instrumen pengukuran kesehatan mental tertentu. Melalui penelitian tersebut, peneliti ingin mengetahui sejauh mana mahasiswa memiliki kondisi mental yang sehat dan bagaimana tingkat tekanan psikologis yang dialami mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kesehatan mental yang cukup baik dan tidak mengalami gangguan psikologis yang berat. Selain itu, penelitian tersebut juga menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kesehatan mental mahasiswa laki-laki dan perempuan.¹⁵

Sementara itu, penelitian yang berjudul “Pemahaman Mahasiswa tentang Konsep Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi dan Islam” memiliki fokus yang berbeda. Penelitian ini tidak hanya melihat kondisi mental mahasiswa, tetapi lebih menekankan pada bagaimana mahasiswa memahami konsep kesehatan mental itu sendiri berdasarkan perspektif psikologi dan Islam. Dalam penelitian ini, mahasiswa dipandang sebagai individu yang

¹⁵ Rahmat Aziz, dkk., (2021). Model Pengukuran Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam, *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, Vol. 1, No. 2.

memiliki pemahaman, pengalaman, dan cara pandang yang berbeda mengenai kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana mahasiswa memaknai kesehatan mental, bagaimana mereka melihat pentingnya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari, serta bagaimana ajaran Islam memengaruhi pemahaman mereka mengenai kesehatan mental.

Persamaan antara kedua penelitian tersebut terletak pada objek kajiannya, yaitu mahasiswa dan isu kesehatan mental dalam lingkungan pendidikan Islam. Kedua penelitian sama-sama menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan karena sangat memengaruhi kehidupan mahasiswa, baik dalam bidang akademik, sosial, maupun spiritual. Selain itu, kedua penelitian juga sama-sama menempatkan lingkungan pendidikan Islam sebagai konteks penelitian sehingga nilai-nilai keagamaan menjadi salah satu bagian penting dalam pembahasannya.

Namun, terdapat perbedaan yang cukup jelas antara kedua penelitian tersebut. Jurnal pembandingan lebih menekankan pada pengukuran tingkat kesehatan mental mahasiswa dengan menggunakan metode kuantitatif dan instrumen psikologis tertentu. Fokus utamanya adalah memperoleh data mengenai kondisi mental mahasiswa secara objektif melalui angka dan hasil pengukuran. Sedangkan penelitian “Pemahaman Mahasiswa tentang Konsep Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi dan Islam” lebih bersifat deskriptif dan eksploratif karena berusaha memahami pandangan serta pemaknaan mahasiswa terhadap kesehatan mental. Penelitian ini lebih menonjolkan pengalaman, pemahaman, dan pendapat mahasiswa mengenai pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

Perbedaan lainnya juga terlihat pada tujuan penelitian. Jurnal pembandingan bertujuan untuk mengembangkan atau menggunakan model pengukuran kesehatan mental yang sesuai bagi mahasiswa di perguruan tinggi Islam, sedangkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman mahasiswa terhadap konsep kesehatan mental dalam perspektif psikologi dan Islam. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya membahas kondisi mental mahasiswa, tetapi juga menggali kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental melalui pendekatan psikologis dan spiritual.

Jurnal pembandingan tersebut dapat menjadi referensi yang mendukung penelitian ini karena memberikan gambaran mengenai kondisi kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi Islam. Selain itu, hasil penelitian tersebut juga memperkuat bahwa kesehatan mental mahasiswa merupakan isu yang penting untuk dikaji lebih dalam. Jika jurnal

pembandingan lebih menekankan pada aspek pengukuran kondisi mental mahasiswa, maka penelitian ini melengkapi pembahasan tersebut dengan melihat bagaimana mahasiswa memahami dan memaknai kesehatan mental dari sisi psikologi dan Islam. Dengan adanya kedua penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa kesehatan mental mahasiswa tidak hanya penting untuk diukur, tetapi juga penting untuk dipahami secara mendalam agar mahasiswa mampu menjaga keseimbangan antara kesehatan psikologis dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

LANDASAN TEORITIS

Konsep Kesehatan Mental

Paling tidak ada dua konsep kesehatan mental yang berkembang di masyarakat yang berkaitan dengan konsep kesehatan mental, yakni *mental hygiene* dan *mental health*. Kedua konsep tersebut bermuara pada upaya bagaimana memperoleh kesehatan mental baik individual maupun komunal dan melakukan tindakan yang tepat/akurat dan berdaya guna bagi kepentingan baik individual maupun sosial/kelompok, sedangkan perbedaan prinsip dari keduanya terletak pada cakupan pembahasannya. Mental Hygiene mencakup semua persoalan Kesehatan yang meliputi sehat dan tidak sehatnya seseorang termasuk di dalamnya bagaimana perlakuan yang tepat bagi orang terjangkit gangguan mental (*neurose/mardlaql*) dan bahkan sakit mental (*psikhose/mardl qalb*). Sedangkan *mental health* hanya sebatas sehat mental dan bagaimana memperolehnya, sementara itu masalah mental yang tidak sehat termasuk di dalamnya gangguan dan sakit mental/jiwa tidak dibahas secara jelas. Oleh karena itu, konsep kesehatan mental memiliki makna *mental hygiene* lebih tepat apabila dibandingkan dengan konsep *mental health* yang sebagian juga ada yang mengacunya.

Berdasarkan pendapat dan pemikiran tentang ragam pengertian yang telah dikemukakan pada akhirnya Prof. Dr. Zakiyah Daradjat di handbook tentang kesehatan mental yang diterbitkan oleh Gunung Agung Kramat Kwitang Jakarta Pusat tahun 1986 berkesimpulan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit mental, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan Bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup. Pendapat tersebut menekankan bahwa kesehatan mental hakikatnya mengarah kepada pemikiran dan perilaku positif seseorang dalam menghadapi

kondisi dirinya, orang lain dan masyarakatnya yang sedang dan akan bertumbuh agar selaras dengan keberadaan dirinya.¹⁶

Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi

Dalam perspektif Psikologi pendidikan menempatkan kesehatan mental sebagai fondasi penting bagi fungsi peserta didik dalam konteks pembelajaran. Kesehatan mental berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan perilaku secara seimbang sehingga individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan secara baik.

Kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu indikator utama. Kesehatan mental peserta didik. Pengelolaan emosi yang baik memungkinkan peserta didik mengendalikan kecemasan belajar, mengatasi rasa frustrasi akibat kegagalan akademik, serta mempertahankan motivasi dalam jangka panjang.

Selain faktor internal, lingkungan pendidikan juga memiliki peran signifikan dalam membentuk kesehatan mental peserta didik. Iklim kelas yang suportif, hubungan positif antara guru dan peserta didik, serta pendekatan pembelajaran yang menghargai perbedaan individu dapat menciptakan rasa aman dan nyaman secara psikologis.

Upaya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran tidak dapat dilepaskan dari perhatian terhadap kondisi psikologis peserta didik. Oleh karena itu, pendekatan pendidikan yang berorientasi pada pencapaian akademik semata perlu dilengkapi dengan strategi pembelajaran yang mendukung kesehatan mental sebagai bagian integral dari tujuan pendidikan.¹⁷

Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Kesehatan mental dapat disimpulkan sebagai "akhlak yang mulia" Oleh sebab itu, kesehatan mental didefinisikan sebagai "keadaan jiwa yang menyebabkan merasa rela (ikhlas) dan tentram ketika ia melakukan akhlak yang mulia. Didalam buku Yahya Jaya menjelaskan bahwa kesehatan mental menurut Islam yaitu, identik dengan ibadah atau pengembangan potensi diri yang dimiliki manusia dalam rangka pengabdian kepada Allah dan agama-Nya untuk mendapatkan Al-nafs Al-muthmainnah (jiwa yang tenang dan bahagia) dengan kesempurnaan iman dalam hidupnya. Musthafa fahmi, menemukan dua pola dalam mendefinisikan kesehatan mental: (1) Pola negatif (salaby), bahwa kesehatan mental adalah

¹⁶ Bahri Ghazali, (2014). *Kesehatan Mental Membangun Hidup Lebih Bermakna*, Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru (Anggota IKAPI), hlm. 8-12.

¹⁷ SIPAKATAU, (2026). Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Pendidikan, *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 3, No. 1, hlm. 100–101.

terhindarnya seseorang dari neurosis (al-amhradh al-'ashabiyah) dan psikosis (al-amhradh al-dzihaniyah); (2) Pola positif (üjabiy), bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosial.

Islam sebagai suatu agama yang bertujuan untuk membahagiakan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sudah barang tentu dalam ajaran-ajarannya memiliki konsep kesehatan mental. Begitu juga dengan kerasulan Nabi Muhammad SAW adalah bertujuan untuk mendidik dan memperbaiki dan membersihkan serta mensucikan jiwa dan akhlak. Di dalam Al-Qur'an sebagai dasar dan sumber ajaran Islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang prinsipil dalam kesehatan mental.

Dengan kejelasan ayat Al-Qur'an dan hadits diatas dapat ditegaskan bahwa kesehatan mental (shihiyat al nafs) dalam arti yang luas adalah tujuan dari risalah Nabi Muhammad SAW diangkat jadi rasul Allah SWT, karena asas, ciri, karakteristik dan sifat dari orang yang bermental itu terkandung dalam misi dan tujuan risalahnya. Dan juga dalam hal ini al-Qur'an berfungsi sebagai petunjuk, obat, rahmat dan mu'jizat (pengajaran) bagi kehidupan jiwa manusia dalam menuju kebahagiaan dan peningkatan kualitasnya sebagai mana yang ditegaskan dalam ayat berikut yang artinya: Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung. (Q.S. Ali Imran: 104). Ayat ini menjelaskan bahwa Allah menjanjikan kemenangan kepada orang-orang yang mengajak kepada kebaikan, menyuruh kepada yang makruf dan mencegah kepada yang mungkar. Keimanan, ketaqwaan, amal saleh, berbuat yang makruf, dan menjauhi perbuatan keji dan mungkar faktor yang penting dalam usaha pembinaan kesehatan mental.

Dalam sejarah perkembangan pemikiran dalam Islam tentang kejiwaan dan hidup kerohanian banyak pula ditemukan konsep Islam tentang kesehatan jiwa (shihhat al nafs) yang ditulis oleh ulama klasik. Seperti: Ibnu Rusyd mengartikan kesehatan jiwa itu dengan takwa.® Dalam pengertian ini orang yang sangat sehat jiwanya adalah orang yang memiliki keimanan dan ketakwaan dalam kehidupan jiwanya. Takwa sebagai konsep kesehatan jiwa dalam islam bagi Ibnu Rasyd dapat dimaklumi dan dipahami, karena makna takwa itu luas dan tinggi. Tegasnya Ibnu Rusyd mengatakan takwa adalah kesehatan jiwa dan hawa nafsu adalah unsur jiwa yang membuat kehidupan jiwa terganggu dan sakit. Kesehatan jiwa dalam arti takwa itu berasal dari Allah SWT.

Adapun al-Ghazali mengistilahkan kesehatan jiwa itu dengan tazkiyat al nafs yang artinya identik dengan iman dan takwa sebagai yang telah dijelaskan? Ia mengartikan tazkiyat al nafs itu dengan ilmu penyakit jiwa dan sebab musababnya, serta ilmu tentang pembinaan dan pengembangan hidup kejiwaan manusia, suatu pengertian yang identik dengan kesehatan jiwa. Pengertian tersebut tidak terbatas pada konsepnya pada gangguan dan penyakit kejiwaan serta perawatan dan pengobatannya, tetapi juga meliputi pembinaan dan pengembangan jiwa manusia setinggi mungkin menuju kesehatan dan kesempurnaannya sesuai dengan arti kata tazkiyat itu sendiri dalam pendidikan al-Qur'an berikut: Artinya: Demi jiwa dan kesempurnaan (ciptaan)-Nya.

Allah menghilangkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaan. Sesungguhnya beruntunglah orang yang melakukan proses tazkiyah (pembinaan takwa) dalam dirinya, sebaliknya merugilah orang-orang yang mengotori jiwa (mengikuti hava nafsu dalam pembinaan jiwanya) atau tadsiyat al nafs: (Q.S. Asy Syamsu: 7-10). Dari keterangan ayat diatas dapat pula diambil suatu pedoman bahwa tujuan dari pembinaan dan pengembangan jiwa itu dalam islam adalah untuk mewujudkan kondisi kesehatan jiwa yang baik. (al-falah) yang diperoleh melalui pendidikan tazkiyah atau pembinaan potensi jiwa takwa dalam diri. Sehingga jiwa muthmainnah menyempurnakan kehidupan mental manusia, dan inilah tujuan yang paling tinggi dari usaha pembinaan dan pengembangan kesehatan jiwa dalam Islam yang harus dicapai oleh setiap muslim muslimah. Dengan demikian kesehatan jiwa itu juga identik bagi al-Ghazali dengan keimanan dan ketakwaan dalam arti tazkiyat al nafs. Dari uraian yang telah dikemukakan di atas dapat ditegaskan bahwa iman dan takwa memiliki relevansi yang sangat erat sekali dengan soal kejiwaan. Iman dan takwa itulah arti psikologi dan kesehatan mental yang sesungguhnya bagi manusia dalam Islam.¹⁸

Pemahaman Mahasiswa tentang Kesehatan Mental

Pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan mental pada mahasiswa sangatlah penting. Kesehatan mental merupakan kondisi psikologis yang memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Pada mahasiswa, kesehatan mental menjadi penting karena berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik, sosial, dan emosional. Mahasiswa dengan kesehatan mental yang baik cenderung mampu berkonsentrasi, mengelola emosi, dan menjalin hubungan sosial secara

¹⁸ Miftahul Jannah, (2024). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam dan Barat, *Tadabbur: Jurnal Peradaban Islam*, Vol. 6, No. 2, hlm. 125-127.

positif. Tetapi, jika mahasiswa mengalami gangguan pada kesehatan mental dapat menyebabkan kecemasan, perubahan suasana hati, serta menurunnya motivasi belajar dan produktivitas akademik.¹⁹

Pemahaman tentang kesehatan mental berperan dalam meningkatkan kemampuan individu untuk menjaga kesehatan jiwa, mengenali tanda-tanda gangguan mental, serta menerapkan perilaku yang mendukung kesehatan psikologis. Pengetahuan kesehatan mental bisa diperoleh dari beberapa faktor seperti lingkungan keluarga, pendidikan, interaksi sosial, dan media massa yang menjadi sumber informasi bagi individu.²⁰ Baiknya pengetahuan mahasiswa terhadap kesehatan mental yang dimiliki akan mencegah masalah kesehatan mental diri sendiri serta dapat menjaga kesehatan fisik, mengantisipasi terjadinya depresi dan gangguan mental lainnya.²¹ Namun, meningkatnya kasus gangguan mental di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa pemahaman dan pengetahuan mengenai kesehatan mental masih perlu ditingkatkan.²² Oleh karena itu, pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental sangat penting agar mereka mampu menjaga keseimbangan psikologis dalam menjadi kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner (angket) yang berisi pertanyaan terbuka mengenai pemahaman mahasiswa tentang kesehatan mental dalam perspektif psikologi dan Islam. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif, yaitu dengan mengelompokkan, menginterpretasikan, dan mendeskripsikan jawaban responden untuk memperoleh gambaran mengenai pemahaman mahasiswa terhadap konsep kesehatan mental.

¹⁹ Al Rivaldi., (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental, *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, Vol. 2, No. 4, 11– 18.

²⁰ Livana., (2018). Gambaran Kesehatan Jiwa Masyarakat, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 6, No. 1, 60–63.

²¹ Putri, dkk., (2021). Edukasi Daring Untuk Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Wabah Covid-19, *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 17, No. 2, 151–164.

²² Xiong, J., Lipsitz., (2020). Impact of Covid-19 Wabah on Mental Health in The General Population: A Systematic Review, *Journal of Affective Disorder*, Vol. 27, No. 7, 55–64.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan merupakan kebutuhan utama bagi makhluk hidup terutama manusia dalam memenuhi hajat hidupnya. Secara fisik setiap orang menginginkan terpenuhinya hajat utama badannya yakni sehat badan, fisik atau jasmaninya begitu pula secara psikologi tidak kalah pentingnya manusia dituntut untuk mampu mempersiapkan kesegaran rohaninya sehingga terpenuhi kesehatan rohani dalam bentuk sehat mental atau jiwanya. Itulah sebabnya kesehatan mental salah satu nilai yang selalu diperjuangkan oleh setiap orang sekalipun mahal harganya, tidak peduli semua hak miliknya harus dikorbankan demi sehat dapat diraih sehingga tidak diragukan lagi bahwa sehat sebagai ukuran dicapainya kenikmatan hidup, itulah arti kebahagiaan yang hakiki.²³

Pandangan ulama tentang kesehatan mental para ulama klasik, seperti Al-Ghazali dan Ibn Qayyim al-Jawziyyah, menempatkan kesehatan mental sebagai bagian integral dari keselamatan jiwa. Al-Ghazali menjelaskan bahwa jiwa manusia terdiri dari unsur qalb (hati), nafs (jiwa), aql (akal), dan ruh (spiritual) yang harus terjaga keseimbangannya. Penyakit jiwa menurut Al-Ghazali muncul akibat dominasi nafsu yang tidak terkontrol dan kurangnya hubungan dengan Allah SWT.²⁴

Berdasarkan hasil wawancara dan kuesioner yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental sudah cukup baik, dilihat dari perspektif psikologi maupun islam. Mahasiswa memahami sebagai kondisi yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi, pikiran, perilaku, serta kemampuan menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Dari pemahaman tersebut bisa dilihat bahwa mahasiswa tidak hanya memandang kesehatan mental sebatas gangguan kejiwaan, melainkan sebagai kondisi dimana keseimbangan antara emosional, psikologis, sosial, dan spiritual yang harus dijaga.

Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi

Kesehatan mental atau *mental health* dalam perspektif psikologi adalah suatu keadaan psikologis seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap permasalahan-permasalahan baik yang ada dalam dirinya maupun yang berada diluar lingkungan dirinya dalam menunjukkan

²³ Bahri Ghazali, (2024). *Kesehatan Mental Membangun Hidup Lebih Bermakna*, Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru (Anggota IKAPI), hlm. 1.

²⁴ Roimun, (2025). Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hukum Kesehatan Jiwa di Indonesia, *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Qur'an*, Vol. 6, No. 2, hlm. 158.

kemampuan maupun potensi yang dimilikinya.²⁵ Hal ini terlihat dari jawaban Fajria Azzahra yang menyatakan bahwa *“Kondisi Ketika pikiran, perasaan dan perilaku kita berada dalam keadaan baik dan seimbang, sehingga individu dapat berfungsi secara maksimal dalam masyarakat”* Pendapatnya kita dapat simpulkan bahwa Kesehatan mental berkaitan dengan erat terhadap keseimbangan diri individu dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Selain itu, Tazkya Izzati juga menjelaskan bahwa *“kondisi Kesehatan secara sosial, psikologis, dan emosional dengan disadari oleh individu itu sendiri melalui mampu mengontrol emosinya, bekerja secara produktif, mampu menghadapi tantangan hidup, dan mampu memberikan kontribusi kepada lingkungannya.”* Dari jawaban yang diberikan oleh responden menyatakan bahwa mahasiswa memahami Kesehatan mental sebagai kondisi yang bukan hanya berdampak pada diri sendiri, melainkan juga memengaruhi hubungan sosial dan kontribusi individu terhadap lingkungan sekitarnya. Terdapat juga pemahaman dari Adel mengatakan bahwa *“Seseorang yang sudah bisa mengenali dirinya sendiri, mengetahui apa yang sedang dirasakan, sehingga bisa mencari tahu apa yang dibutuhkan untuk merawat mentalnya.”* Temuan ini menunjukkan beragam pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental dalam perspektif psikologi.

Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Sementara itu, dalam perspektif Islam, kesehatan jiwa merupakan proses memulihkan kondisi jiwa seseorang yang mengalami gangguan agar menjadi pulih kembali secara optimal, sehingga dirinya menjadi sehat dalam segi mentalnya. Pendidikan agama Islam berholanerat dengan kesehatan mental. Sehingga Islam, kesehatan mental kemudian dengan kesehatan jiwa, akhlak dan kebahagiaan manusia saling berkaitan erat. Sarwono mengemukakan bahwa kesehatan jiwa dijelaskan secara konseptual.²⁶

Mahasiswa memandang kesehatan mental sebagai kondisi jiwa yang tenang karena kedekatan dengan Allah SWT. Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga spiritualita seperti iman, ibadah, dzikir, sabar, syukur, dan tawakal. Rida Qonita menyatakan bahwa kesehatan mental dalam Islam adalah *“Kondisi seseorang yang dapat mengontrol emosi dan memiliki jiwa yang tenang karena mempunyai iman, dekat dengan Allah, dan hidup sesuai ajaran Islam.”* Ana Sofi Nurjan juga berpendapat bahwa kesehatan

²⁵ Isnaini Lubis, Alfi Rahmawati Ulya & Eva Latipah, (2023). Peran Agama dalam Kesehatan Mental pada Remaja Mesjid, *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 5, No. 1, hlm. 185.

²⁶ Rizka Nur Hamidah & Noneng Siti Rosidah, (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam, *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, Vol. 2, No. 1, hlm. 29.

mental dalam Islam adalah *“kondisi seseorang dapat mengelola emosi dan pikiran dalam keadaan tenang karena dekat dengan Allah, sehingga mampu menghadapi masalah dengan sabar.”*

Seperti jawaban apa yang diberikan oleh para responden tersebut, dapat dipahami bahwa mahasiswa menganggap bahwa agama sebagai salah satu sumber ketenangan dan penguatan mental dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan. Dengan demikian, mahasiswa memahami bahwa kesehatan mental dalam Islam tidak dapat dipisahkan dari nilai-nilai spiritual dan hubungan manusia dengan Allah SWT.

Peran Penting Kesehatan Mental bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam dunia perkuliahan. Kehidupan mahasiswa sering kali dipenuhi berbagai tekanan, mulai dari tugas kuliah, ujian, tuntutan nilai, organisasi, masalah ekonomi, hingga hubungan sosial. Tekanan tersebut dapat memengaruhi kondisi emosional mahasiswa apabila tidak dikelola dengan baik.

Fajria Azzahra menjelaskan bahwa *“kesehatan mental sangat berpengaruh pada cara berpikir, belajar, dan menjalani aktivitas sehari-hari. Mahasiswa sering menghadapi banyak tekanan seperti tugas, ujian, organisasi, dan pertemanan. Jika mental terganggu, konsentrasi belajar, motivasi, dan semangat juga bisa menurun.”* Hal ini melitinkan bahwa kesehatan mental mempunyai kaitan yang sangat erat dengan keberhasilan akademik mahasiswa.

Rida Qonita juga menyatakan hal yang sama bahwa *“kesehatan mental memengaruhi konsentrasi belajar, motivasi, hubungan sosial, dan produktivitas mahasiswa. Mahasiswa yang sehat mentalnya cenderung lebih percaya diri.”* Sementara itu, Tazkya Izzati berpendapat bahwa *“Kesehatan mental penting agar mahasiswa tetap bisa menjalankan hari-harinya dengan baik, sehat, tenang, aman, nyaman, bisa mengendalikan emosi yang dia dapat selama kehidupan sehari-harinya, belajar pun menjadi konsentrasi, fokus, dan tidak terganggu oleh tekanan.”*

Ana Sofi Nurjan juga menekankan bahwasanya *“mahasiswa tidak hanya memikirkan nilai tapi tetap menjaga kewarasan mental, karena jika mental rusak kita tidak akan bisa mengikuti perkuliahan dengan maksimal.”* Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mulai menyadari bahwa keberhasilan akademik tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual, tetapi juga oleh kondisi mental yang sehat.

Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental

Selain mencerna pentingnya kesehatan mental, mahasiswa juga mengetahui berbagai faktor yang memengaruhi kondisi mental mereka. Berdasarkan hasil wawancara, faktor yang paling sering disebutkan antara lain tekanan akademik, tugas yang menumpuk, tuntutan nilai, masalah keluarga, hubungan sosial, konflik pertemanan, masalah ekonomi, kurang istirahat, dan penggunaan media sosial yang berlebihan. Faktor-faktor itu menjadi sumber stres yang sering dialami mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.

Fajria Azzahra menyebutkan faktor-faktornya seperti *“tekanan akademik (tugas, ujian, nilai), masalah keluarga (konflik, kurang dukungan), lingkungan pertemanan (konflik/bullying), kurang istirahat dan pola tidak sehat, serta penggunaan media sosial yang berlebihan menjadi faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.”* Rida Qonita juga menyebutkan *“tekanan akademik, tugas yang banyak, masalah keuangan, konflik keluarga, kurangnya dukungan sosial, dan pola tidur buruk dan media sosial sebagai penyebab terganggunya kesehatan mental mahasiswa.”*

Cara Menjaga Mental tetap Sehat

Untuk menjaga mental tetap sehat, mahasiswa dapat melakukan berbagai cara seperti mengatur waktu dengan baik, menjaga pola hidup sehat, berpikir positif, melakukan kegiatan yang disukai, mencari lingkungan yang baik, bercerita kepada orang terpercaya, serta mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui ibadah dan doa. Cara-cara seperti itu menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kesadaran untuk menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, sosial, dan spiritual.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai kesehatan mental dalam perspektif psikologi dan Islam. Dalam perspektif psikologi, kesehatan mental dipahami sebagai kemampuan mengelola emosi, pikiran, perilaku, dan stres agar individu dapat menjalani kehidupan secara produktif dan seimbang. Sementara itu, dalam perspektif Islam, kesehatan mental dipahami sebagai kondisi jiwa yang tenang karena kedekatan dengan Allah SWT melalui iman, ibadah, sabar, syukur, dan tawakal. Mahasiswa juga menyadari bahwa kesehatan mental sangat penting dalam menunjang keberhasilan akademik, hubungan sosial, serta kualitas hidup sehari-hari. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental menjadi hal yang penting agar mahasiswa mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan lebih baik dan seimbang.

REFLEKSI (DISKUSI KRITIS)

Melalui penyusunan ini, kami mengetahui bahwa pemahaman mahasiswa terhadap konsep kesehatan mental memiliki kesadaran yang cukup baik. Mahasiswa tidak lagi memandang kesehatan mental hanya sebagai kondisi bebas dari gangguan kejiwaan, tetapi sebagai keadaan seimbang antara aspek emosional, psikologis, sosial, dan spiritual. Pemahaman ini memperlihatkan adanya kesadaran bahwa kesehatan mental merupakan bagian penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari, terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Mahasiswa juga menyadari pentingnya kesehatan mental dalam menunjang keberhasilan akademik dan kualitas hidup. Berbagai tekanan seperti tugas kuliah, tuntutan nilai, masalah keluarga, hubungan sosial, hingga penggunaan media sosial yang berlebihan dipahami sebagai faktor yang dapat memengaruhi kondisi mental mahasiswa.

Dari hasil penelitian ini, kami memahami bahwa mahasiswa sudah memiliki pemahaman yang cukup baik terhadap konsep kesehatan mental yang mencakup aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Namun demikian, pemahaman tersebut perlu diperkuat melalui edukasi, literasi kesehatan mental, dan penguatan nilai-nilai keagamaan agar mahasiswa mampu menjaga kesehatan mentalnya secara optimal dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai kesehatan mental dalam perspektif psikologi dan Islam. Dalam perspektif psikologi, kesehatan mental dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengelola emosi, pikiran, perilaku, serta menyesuaikan diri terhadap berbagai tekanan dan permasalahan hidup. Sementara itu, dalam perspektif Islam, kesehatan mental dipahami sebagai kondisi jiwa yang tenang dan seimbang karena kedekatan dengan Allah SWT melalui iman, ibadah, dzikir, sabar, syukur, dan tawakal.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa menyadari pentingnya kesehatan mental dalam menunjang kehidupan akademik, sosial, dan emosional. Kesehatan mental dipandang sangat berpengaruh terhadap konsentrasi belajar, motivasi, produktivitas, hubungan sosial, dan kemampuan menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Selain itu, mahasiswa memahami bahwa terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti

tekanan akademik, masalah keluarga, hubungan sosial, kondisi ekonomi, pola hidup, dan penggunaan media sosial.

Mahasiswa juga memiliki kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental melalui pola hidup sehat, pengelolaan waktu yang baik, dukungan sosial, berpikir positif, serta pendekatan spiritual dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan demikian, kesehatan mental dipahami sebagai kondisi yang mencakup keseimbangan aspek psikologis, sosial, dan spiritual agar individu mampu menjalani kehidupan secara lebih baik, produktif, dan seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariadi. 2019. Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, *Syifa Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 3(2).
- Aziz Rahmat, dkk. 2021. Model Pengukuran Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam, *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*. 1(2).
- Daradjat Zakiah. 1988. *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung.
- Desi Elfia, Vivik Sofiah, & Khairunnas Rajab. 2024. Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islam: Peranan Imam sebagai Imunitas Studi Al-Qur'an Surah Maryam, *Jurnal Psikologi Konseling*. 17(2).
- Fakhriyani Diana Vidya. 2019. *Kesehatan Mental*, Jawa Timur: Duta Media Publishing.
- Ghazali Bahri. 2024. *Kesehatan Mental Membangun Hidup Lebih Bermakna*, Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru (Anggota IKAPI).
- Hamidah Rizka Nur & Noneng Siti Rosidah. 2021. Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam, *Prophetic Guidance and Counseling Journal*. 2(1).
- Hasneli. 2014. *Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam*, Padang: Haifa Press.
- Jalaludin. 2015. *Kesehatan Mental*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Jannah Miftahul. 2024. Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam dan Barat, *Tadabbur: Jurnal Peradaban Islam*. 6(2).
- Lipsitz Xiong, J. 2020. Impact of Covid-19 Wabah on Mental Health in The General Population: A Systematic Review, *Journal of Affective Disorder*. 27(7).
- Livana. 2018. Gambaran Kesehatan Jiwa Masyarakat, *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 6(1).
- Lubis Isnaini, Alfi Rahmawati Ulya & Eva Latipah. 2023. Peran Agama dalam Kesehatan Mental pada Remaja Mesjid, *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 5(1).
- Pardede, dkk. 2024. Kehidupan Sehat dan Sejahtera Analisis Peran Kesehatan Mental dalam Peningkatan Produktivitas Generasi Z, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 5(3).
- Putri, dkk. 2021. Edukasi Daring Untuk Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Wabah Covid-19, *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 17(2).

- Rahmi Harsa Afifatur, Vivik Shofiah & Khairunnas Rajab. 2025. Kesehatan Mental dan Psikoterapi: Perspektif Psikologi Islam. 8(1).
- Rivaldi Al. 2024. Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental, *Detector: Journal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*. 2(4).
- Roimun. 2025. Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hukum Kesehatan Jiwa di Indonesia, *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Qur'an*. 6(2).
- Setiawan Intan Masruroh & Ghina Sa'idah. 2025. Harapan untuk Mendorong Kesehatan Mental pada Mahasiswa: Sebuah Tinjauan Literatur, *YASRI Academic Journal*. 17(2).
- SIPAKATAU. 2026. Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Pendidikan, *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. 3(1).
- Syahputri, Addani Zahra., Fay, Della Fallenia., & Ramadani, Syafitri. 2023. Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*. 2(1), 161.