

STRATEGI PENANGANAN MASALAH PSIKOLOGIS MELALUI PENDEKATAN ISLAM PADA MAHASISWA

Zalfa Nur Aini, Nasichah, Elvina Zulfa Aulia, Tazkya Izzati

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Email: zalfa.nuraini24@mhs.uinjkt.ac.id, nasichah@uinjkt.ac.id,
elvina.zulfa24@mhs.uinjkt.ac.id, tazkya.izzati24@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak

Masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan, di mana sekitar 9,8% pelajar teridentifikasi mengalami gangguan psikologis akibat beban akademik dan tekanan lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji problematika psikologis yang dihadapi mahasiswa serta efektivitas penggunaan nilai-nilai Islam sebagai strategi penanganannya. Menggunakan metode kuesioner terhadap 41 responden, ditemukan bahwa stres akademik (34,1%) dan kecemasan berlebihan (24,4%) merupakan kendala utama yang sering dialami. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa secara konsisten menggunakan mekanisme koping religius, terutama melalui ibadah shalat dan doa, yang terbukti memberikan ketenangan batin. Menariknya, pendekatan spiritual ini memiliki keterkaitan dengan prinsip *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), di mana konsep tawakal dan *husnudzan* efektif dalam menata kembali pola pikir negatif serta menurunkan hormon stres secara biologis. Secara keseluruhan, strategi berbasis pendekatan Islam terbukti sangat efektif bagi 94,8% mahasiswa dalam meningkatkan resiliensi dan menjaga kesejahteraan jiwa mereka di lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Mahasiswa, Strategi Coping, Pendekatan Islam, Resiliensi.

Abstract

Mental health issues among Indonesian college students show an alarming trend, with approximately 9.8% of students identified as experiencing psychological disorders due to academic workload and environmental pressures. This study aims to examine the psychological challenges faced by college students and the effectiveness of using Islamic values as a coping strategy. Using a questionnaire method with 41 respondents, it was found that academic stress (34.1%) and excessive anxiety (24.4%) are the primary challenges frequently experienced. The study's findings reveal that students consistently employ religious coping mechanisms, particularly through prayer and supplication, which have been shown to provide inner peace. Interestingly, this spiritual approach is linked to the principles of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), where the concepts of tawakal and *husnudzan* are effective in restructuring negative thought patterns and biologically reducing stress hormones. Overall, strategies based on an Islamic approach proved highly effective for 94.8% of students in enhancing resilience and maintaining their mental well-being within the university environment.

Keywords: Mental Health, College Students, Coping Strategies, Islamic Approach, Resilience.

PENDAHULUAN

Di Indonesia, berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI, sekitar 9,8% pelajar teridentifikasi mengalami permasalahan psikologis yang membutuhkan perhatian khusus, mulai dari tingkat stres ringan hingga gangguan kecemasan yang bersifat kronis.¹ Tentunya ketika perubahan status dari siswa sekolah menengah ke mahasiswa di perguruan tinggi seringkali diiringi dengan tekanan akademik, tuntutan kemandirian, serta persaingan yang ketat. Kondisi ini menuntut mahasiswa untuk mempertahankan citra diri yang kuat, meskipun secara internal mereka mengalami kecemasan, kelelahan mental, atau bahkan depresi. Di Indonesia, fenomena ini mulai diperbincangkan seiring meningkatnya kesadaran publik terhadap kesehatan mental, terutama di kalangan generasi muda dan mahasiswa.

Mahasiswa memiliki banyak tanggungan yang harus diselesaikan, mulai dari bidang akademik sampai bidang non akademik. Selain itu masih ada permasalahan-permasalahan hidup yang membutuhkan adaptasi agar dapat bertahan. Fenomena kesehatan mental di Indonesia menunjukkan kondisi yang mengkhawatirkan, di mana banyak individu, termasuk mahasiswa, mengalami stres dan kecemasan akibat tekanan sosial, akademik, dan finansial.²

Masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa kini semakin serius, sehingga deteksi dini terhadap masalah emosional sangatlah penting. Banyak mahasiswa yang menghadapi gejala seperti kecemasan dan depresi, di mana kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan akademik dan sosial turut memperburuk kondisi tersebut.³ Masalah Stres juga bisa dialami oleh mahasiswa jika memiliki beban pikiran berlebih dan ketidakmampuan dalam menyelesaikan masalah. Stress yang bisa dihadapi dapat menjadi adaptif bila dikelola dengan baik, namun jika berlebihan dan tidak diimbangi dengan strategi coping yang efektif, dapat memicu burnout dan masalah mental.⁴ Dengan itu, Untuk menurunkan kecemasan, depresi dan stress, individu perlu meningkatkan spiritualitas mereka.⁵

¹ Lubis, R. M., Suryani, I., Syahputra, A., Sahila, W., Islam, U., & Sumatera, N. (2023). The Importance of Islamic Education for The Mental Health of Youth in Using Social Media. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 88–103.

² Setiawati, Y., & Hermanto, Y. P. (2023). Stres dalam Perspektif Neurosains: Sebuah Implikasi Teologis dalam Membangun Kesehatan Mental. *Magnum Opus: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen*, 5(1), 19.

³ Sari, M. K., & Susmiatin, E. A. (2023). Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 13(1), 2.

⁴ Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia.

⁵ Lesmana, D. (2014). Kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 168-183

Pandangan Islam tentang kesehatan mental menawarkan pendekatan yang menyeluruh dan seimbang. Kesehatan mental dalam perspektif Islam tidak hanya berarti bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan jasmani, emosional, sosial, dan spiritual.⁶ Al-Qur'an dan Hadis banyak mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan jiwa, seperti anjuran untuk bersabar, bertawakkal, berdzikir, dan menjaga hubungan baik dengan sesama. Prinsip-prinsip ini diyakini mampu menjadi pelindung dari tekanan hidup dan mencegah gangguan mental. Dalam konteks kekinian, psikoterapi Islam mulai banyak diterapkan sebagai alternatif atau pelengkap psikoterapi konvensional. Psikoterapi Islam mengintegrasikan ajaran agama, seperti dzikir, shalat, membaca Al-Qur'an, dan refleksi diri, dalam proses pemulihan mental.⁷

Rumusan Masalah

Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok usia dewasa awal sering menghadapi berbagai tantangan selama menempuh pendidikan tinggi, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun pribadi. Tekanan tugas perkuliahan, tuntutan pencapaian prestasi, masalah ekonomi, hingga proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru dapat memunculkan berbagai problematika psikologis seperti stres, kecemasan, dan kelelahan mental. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk memiliki strategi penanganan yang tepat agar mampu menjaga kesehatan mental dan mempertahankan keberlangsungan studinya. Dalam konteks ini, pendekatan Islam dipandang memiliki peran penting melalui penerapan nilai-nilai spiritual dan religius sebagai upaya penanganan masalah psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada identifikasi problematika psikologis dominan yang dihadapi mahasiswa, strategi-strategi yang dilakukan mahasiswa dalam menangani masalah psikologis melalui pendekatan Islam, serta efektivitas pendekatan Islam dalam meningkatkan resiliensi psikologis mahasiswa beserta teori-teori yang mendasari strategi tersebut.

⁶ Prodi Pendidikan Agama Islam Alma Ata. (2022). *Perspektif Islam terhadap kesehatan mental*. FITK Alma Ata.

⁷ Maryati S. (2024). Psikoterapi Islam untuk meningkatkan kesehatan mental. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Psikoterapi Islam*, 3(1), 45–56.

Kerangka Berpikir



Kerangka berpikir penelitian ini menggunakan Teori Stress and Coping dari Lazarus dan Folkman yang menjelaskan bahwa setiap individu memiliki cara tertentu dalam menghadapi tekanan atau stres yang dialami. Dalam penelitian ini, mahasiswa menghadapi berbagai masalah psikologis seperti stres terhadap akademik, cemas berlebihan, kurang percaya diri, sulit mengontrol emosi, dan rasa kesepian. Kondisi tersebut muncul karena tuntutan perkuliahan, tekanan masa depan, serta masalah pribadi dan sosial.

Untuk mengatasi tekanan tersebut, mahasiswa menggunakan coping religius melalui pendekatan Islam. Berdasarkan data responden, bentuk pendekatan yang paling sering dilakukan yaitu shalat, berdoa, membaca Al-Qur'an, berdzikir, dan mengikuti kajian keagamaan. Pendekatan ini membantu mahasiswa merasa lebih dekat kepada Allah, lebih tenang, dan mampu mengurangi overthinking maupun kecemasan yang dirasakan. Penerapan pendekatan Islam juga menunjukkan hasil yang positif terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Responden mengaku lebih mampu mengontrol emosi, merasa lebih nyaman dan tenang, serta lebih optimis dan percaya diri dalam menjalani aktivitas perkuliahan.

Dengan demikian, kerangka berpikir ini menunjukkan bahwa pendekatan Islam memiliki peran penting sebagai strategi penanganan masalah psikologis mahasiswa melalui penguatan spiritual dan pembentukan coping yang sehat.

Penelitian Sebelumnya (Literature Review)

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Taviana Walida dalam jurnal ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin dengan judul "Al-Qur'an dan Psikologi: Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental" menguraikan bahwa penggabungan prinsip spiritual yang terdapat dalam Al-Qur'an dengan pendekatan psikologi modern dapat menawarkan solusi

komprehensif untuk mengatasi isu kesehatan mental. Prinsip-prinsip dalam ajaran Islam seperti dzikir, kesabaran, tawakal, dan ikhlas diyakini dapat membantu individu dalam menjaga keseimbangan emosi serta spiritual, yang pada gilirannya dapat mengurangi stres psikologis.

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi yang berbasis spiritualitas, seperti membaca dan mendengarkan Al-Qur'an, efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Selain itu, kombinasi antara terapi psikologi kontemporer, seperti terapi kognitif dan teknik relaksasi dengan nilai-nilai Islam dianggap sebagai alternatif yang tepat untuk menangani masalah kesehatan mental bagi umat Muslim.

Kesamaan antara penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan terletak pada pembahasan mengenai pendekatan Islam dalam menghadapi masalah psikologis atau sehat mental. Sementara itu, perbedaannya adalah penelitian Dewi Tavana Walida lebih fokus pada integrasi Al-Qur'an dan psikologi secara umum dalam konteks kesehatan mental masyarakat, sedangkan penelitian ini akan lebih mendalami strategi dalam penanganan masalah psikologis pada mahasiswa/i melalui pendekatan Islam.

Landasan Teori

Spiritualitas memberikan makna dan tujuan yang mendalam saat menghadapi tantangan yang tidak diinginkan, seperti penyakit, kehilangan, atau krisis kehidupan. Teori Stress dan Coping yang diperkenalkan oleh Lazarus dan Folkman menjelaskan bagaimana cara individu menangani dan mengelola stres memengaruhi keadaan mental mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Lewis dan Cruise menunjukkan adanya hubungan yang konsisten antara penyelesaian masalah melalui agama dan tingkat kebahagiaan seseorang. Contohnya, penelitian Zwingmann dan tim yang dilakukan pada pasien kanker payudara di Jerman menunjukkan bahwa pemanfaatan agama dalam menangani masalah dapat mengurangi depresi pada pasien tersebut. Penelitian lain yang dilakukan oleh Pargament menyimpulkan bahwa agama tidak hanya berfungsi sebagai cara untuk mengatasi stres. Ini mungkin berhubungan dengan berbagai pengalaman manusia, tidak hanya yang bersifat negatif, tetapi juga terdapat bukti yang jelas bahwa agama dapat membantu dalam mengatasi tantangan manusia, baik dari segi budaya maupun sosial.

Bentuk pengaplikasian spriritual yang nampak dalam perspektif agama yaitu:

1. Ibadah sebagai terapi spiritual, antara lain adalah shalat, zikir, membaca Al- Qur an, berdoa, mengikuti kajian, yang mana meskipun nampak dari luar atau terlihat oleh panca

indera akan tetapi secara substansi hanya bisa dirasakan melalui ketenangan batin atau hati masing-masing setiap orang yang melakukannya.⁸

2. Tawakkal yaitu berserah diri setelah berusaha, dianggap sejalan dengan *coping stress* yang sehat dalam psikologi seperti CBT adalah psikoterapi yang mengintegrasikan dua pendekatan yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku atau behaviour seperti gerakan fisik dalam wudhu, shalat, shalawat, zikir, bertindak sebagai relaksasi otot dan pikiran, yang secara medis terbukti dapat menurunkan hormon stres⁹. Terapi kognitif lebih menyorot pada cara berfikir, dengan mempraktikkan husnudzan (berprasangka baik kepada Allah) dan meyakini konsep ikhtiar. Sedangkan terapi behavior memiliki tujuan untuk mengajarkan individu mengubah perilakunya berfokus pada perubahan pola pikir negatif, sehingga nilai-nilai seperti sabar dan tawakal dari Al-Qur'an dapat diintegrasikan untuk membantu umat.
3. Konseling dan Curhat Sehat, Nabi Muhammad SAW menunjukkan bahwa berbagi cerita atau meminta nasihat adalah hal yang disarankan. Dalam sebuah hadis disebutkan: Tiada seorang pun yang diuji, kecuali Allah memberikan solusi bagi dirinya (HR. Tirmidzi). Sesi konseling masa kini, baik dengan psikolog maupun psikiater, sejalan dengan prinsip musyawarah, saling memberikan masukan, dan mencari penyelesaian dengan orang yang berpengalaman. Islam mengajak kita untuk bertanya kepada mereka yang lebih mengerti maka bertanyalah kepada ahlinya jika kamu tidak mengetahui (QS. An-Nahl: 43) yang berbunyi :¹⁰

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رَجَالًا نُوحِي إِلَيْهِمْ فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٤٣﴾

Artinya : Kami tidak mengutus sebelum engkau (Nabi Muhammad), melainkan laki-laki yang Kami beri wahyu kepadanya. Maka, bertanyalah kepada orang-orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui. Hal Ini menjadi landasan syar'i untuk konseling profesional.¹¹ Islam menempatkan kesehatan mental sebagai bagian dari penjagaan jiwa Allah Subhaanahu wa ta'ala menegaskan Barang siapa yang memelihara

⁸ Dewi Taviana Walida, "Al-Qur'an dan Psikologi: Pendekatan Spiritual dalam Kesehatan Mental," *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 4, no. 2 (2025): 842-848.

⁹ Moch. Syihabudin Nuha et al., "Terapi Islami Sebagai Pendekatan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan pada Peserta Didik," *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan* 10, no. 2 (2025): 153

¹⁰ Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, Medis, dan Psikologis," *EKKMK UGM*, diakses 17 Mei 2026.

¹¹ "QS. An-Nahl Ayat 43," *Qur'an NU Online*, diakses 17 Mei 2026.

kehidupan seorang manusia, maka seakan-akan ia memelihara kehidupan seluruh manusia (QS. Al-Mā'idah: 32) yang berbunyi :

مَنْ أَجَلَ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَى بَنِي إِسْرَءِيلَ أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيرًا مِّنْهُمْ بَعْدَ ذَلِكَ فِي الْأَرْضِ لَمُسْرِفُونَ ﴿٣٢﴾

Artinya : Oleh karena itu, Kami menetapkan (suatu hukum) bagi Bani Israil bahwa siapa yang membunuh seseorang bukan karena (orang yang dibunuh itu) telah membunuh orang lain atau karena telah berbuat kerusakan di bumi, maka seakan-akan dia telah membunuh semua manusia. Sebaliknya, siapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, dia seakan-akan telah memelihara kehidupan semua manusia. Sungguh, rasul-rasul Kami benar-benar telah datang kepada mereka dengan (membawa) keterangan-keterangan yang jelas. Kemudian, sesungguhnya banyak di antara mereka setelah itu melampaui batas di bumi.¹²

TEMUAN PENELITIAN (HASIL DAN PEMBAHASAN)

1. Hasil Penelitian

Bagian ini menyajikan informasi nyata yang didapat dari kuisioner daring yang disebarkan kepada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan 41 responden yang terdiri dari mahasiswa dengan berbagai latar belakang. Pengumpulan informasi berfokus pada latar belakang responden, jenis masalah psikologis yang paling umum dihadapi, serta metode intervensi yang berbasis pendekatan Islam yang digunakan sebagai strategi untuk menangani masalah psikologis. Data yang diperoleh menunjukkan berbagai temuan menarik yang dapat dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

Tabel 1: Data Responden

Universitas	Program Studi	Semester	Jumlah Responden
UIN Syarif Hidayatullah Jakarta	Bimbingan Penyuluhan Islam	2	3
		4	15
		6	1
	Komunikasi Penyiaran Islam	2	2
	Kesejahteraan Sosial	4	2

¹² “QS. Al-Ma'idah Ayat 32,” [Qur'an NU Online](#), diakses 17 Mei 2026

	Ekonomi Syariah	4	1
	Perbankan Syariah	4	1
	Pendidikan Matematika	4	1
Universitas Muhammadiyah Jakarta	Pendidikan Agama Islam	2	1
Universitas Muhammadiyah tangerang	Akuntansi	2	1
	Keperawatan	4	1
Universitas Negeri Jakarta	Sosiologi	4	1
Universitas Negeri Semarang	Kesehatan Masyarakat	2	1
Universitas Ibn Khaldun Bogor	Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam	2	1
Universitas Indraprasta PGRI	Bimbingan dan Konseling	4	1
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	Manajemen	4	1
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	Kesejahteraan Sosial	2	1
UIN Syekh Wasil Kediri	Komunikasi Penyiaran Islam	4	1
Universitas Syiah Kuala	Kedokteran Gigi	4	1
Universitas Gunadarma	Manajemen	4	1
Telkom University	Digital Psikologi	2	1
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya	Psikologi	4	1
Poltekkes Kemenkes Jakarta II	Gizi dan Dietetika	4	1

Jumlah	41
--------	----

Tabel 2: Bentuk Masalah Psikologis yang Sering Dialami

Jenis Masalah Psikologis	Frekuensi Terpilih	Persentase Kejadian (%)
Stress Akademik	14	34,1%
Cemas Berlebihan	10	24,4%
Kurang Percaya Diri	9	22%
Sulit Mengontrol Emosi	4	9,8%
Kesepian	2	4,9%
Semuanya	2	4,8%

Berdasarkan data diatas, bentuk masalah psikologis yang paling sering dialami mahasiswa adalah stress akademik (34,1%), cemas berlebihan (24,4%), dan kurang percaya diri (22%).

Tabel 3: Pendekatan Spiritual Islam dalam Penanganan Masalah Psikologis

Bentuk Pendekatan	Frekuensi Terpilih	Persentase Kejadian (%)
Shalat	16	39%
Berdoa	15	36,6%
Membaca Al-Qur'an	4	9,8%
Berdzikir	3	7,3%
Mendengarkan Kajian Keagamaan	2	4,9%
Berdoa dan Mendengarkan Kajian	1	2,4%

Berdasarkan data diatas, pendekatan spiritual yang paling efektif untuk menangani masalah psikologis pada mahasiswa yaitu dengan cara shalat (39%), berdoa (36,6%), dan membaca Al-Quran (9,8%).

Pembahasan

a. Mekanisme Koping Religius Islam dalam Mengatasi Distres Mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa secara konsisten memanfaatkan sosioreligiusitas sebagai metode utama untuk mengatasi tekanan akademik dan

kecemasan terhadap masa depan. Berdasarkan Teori Stres dan Coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, cara individu menilai (appraisal) dan menangani stresor akan mempengaruhi kondisi kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Ketika mahasiswa dihadapkan pada tantangan yang tidak diinginkan seperti tumpukan tugas kuliah atau ketidakpastian dalam karir, spiritualitas hadir untuk memberikan makna serta tujuan hidup yang mendalam, sehingga bisa mencegah penurunan kesehatan mental menuju depresi.

Hubungan positif antara penyelesaian masalah melalui agama (religious coping) dengan tingkat kebahagiaan serta pengurangan stres emosional ini sejalan dengan penelitian oleh Lewis dan Cruise yang menunjukkan adanya pola hubungan yang stabil di antara keduanya. Dampak klinis dan psikologis dari mekanisme ini juga dibuktikan oleh Zwingmann dan tim, yang menunjukkan bahwa pemanfaatan instrumen keagamaan ternyata efektif dalam mengurangi tingkat depresi pada individu yang menghadapi krisis kehidupan yang berat. Seperti yang disimpulkan oleh Pargament, fungsi agama dalam kehidupan manusia bersifat fleksibel; agama tidak hanya berperan sebagai penawar instan saat manusia mengalami kesulitan, tetapi juga menjadi dasar budaya dan sosial yang membentuk keseluruhan pengalaman hidup manusia, termasuk bagi mahasiswa dalam beradaptasi di lingkungan perguruan tinggi.

Dalam praktik mahasiswa, cara penerapan spiritual yang konkret di lapangan terbagi ke dalam tiga pilar intervensi keislaman utama:

1) Ibadah Ritual sebagai Terapi Spiritual yang Khusus

Kegiatan seperti menjaga salat fardu dan sunah, membaca atau mendengarkan Al-Qur'an, serta memperbanyak zikir dan doa berfungsi sebagai bentuk terapi spiritual yang mendasar bagi mahasiswa. Meskipun praktik tersebut terlihat oleh indra melalui gerakan fisik atau suara, namun esensi sejatinya hanya bisa dirasakan melalui kehadiran ketenangan batin (*as-sakinah*) dalam diri mahasiswa yang melakukannya.¹³ Ketika mahasiswa mengalami beban kognitif yang berlebihan, jeda ritual melalui salat dan zikir memberikan ruang katarsis yang mengalihkan perhatian mereka dari kecemasan duniawi menuju ketenangan transendental.

2) Integrasi Tawakal dengan Konsep Psikoterapi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Sikap mahasiswa yang menerapkan nilai sabar, syukur, dan tawakal mencerminkan mekanisme coping yang sangat sehat dan sejalan dengan prinsip *Cognitive Behavioral Therapy*

¹³ Dewi Taviana Walida.. Al-Qur'an Dan Psikologi: Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental. *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 4, no. 2 (2025): 842-848.

(CBT). Dalam ilmu psikologi modern, CBT merupakan jenis psikoterapi yang menggabungkan dua pendekatan, yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku (behavior). Menariknya, aktivitas fisik dalam syariat Islam seperti membasuh dengan air saat wudhu, gerakan teratur saat salat, dan lantunan selawat serta zikir, secara biologis berfungsi sebagai teknik relaksasi untuk otot dan pikiran. Secara medis, stimulasi yang konsisten ini terbukti dapat menurunkan sekresi hormon stres (seperti kortisol) dalam tubuh. Di sisi lain, elemen terapi kognitif dalam CBT sangat sejalan dengan konsep husnuzan (berprasangka baik kepada Allah) dan keyakinan terhadap nilai *ikhtiar* maksimal.¹⁴ Terapi kognitif berfokus pada penataan ulang cara berpikir negatif yang menjadi latar belakang kecemasan individu. Makna-makna teologis dari sabar dan tawakal dalam Al-Qur'an diadopsi oleh mahasiswa untuk membenahi perspektif mereka, sehingga bisa diintegrasikan untuk meningkatkan ketahanan jiwa umat. Dengan berserah diri (*tawakal*) setelah berusaha secara optimal, mahasiswa mampu mengurangi distorsi kognitif (seperti overthinking atau ketakutan akan kegagalan), yang berujung pada adaptasi perilaku yang lebih positif dan tangguh.

3) Konseling Profesional dan Budaya "Curhat Sehat" yang Berbasis Syar'i

Berdasarkan data yang diperoleh dari kuesioner, keterbukaan mahasiswa untuk mencari bantuan atau mengikuti kajian keagamaan menunjukkan bahwa berbagi cerita dan meminta nasihat adalah metode yang efektif dalam menjaga kesehatan mental. Secara historis, Nabi Muhammad SAW telah memberikan teladan bahwa berbagi beban emosional atau meminta pandangan dari orang lain adalah langkah yang sangat dianjurkan, sebagaimana diungkapkan dalam hadis: "Tiada seorang pun yang diuji, kecuali Allah memberikan solusi bagi dirinya" (HR. Tirmidzi).¹⁵ Sesi konseling pada masa sekarang, baik dengan psikolog maupun psikiater, sebenarnya sejalan dengan prinsip musyawarah, di mana terjadi pertukaran pandangan dan pencarian solusi bersama orang yang berpengalaman.¹⁶ Islam mendorong umatnya untuk bertanya kepada yang lebih paham atau ahlinya saat menghadapi ketidaktahuan, sebagaimana Allah SWT menegaskan dalam QS. An-Nahl ayat 43:

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رَجُلًا نُوحِي إِلَيْهِمْ فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٤٣﴾

¹⁴ Moch. Syihabudin Nuha et al., "Terapi Islami Sebagai Pendekatan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan pada Peserta Didik," *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan* 10, no. 2 (2025): 153.

¹⁵ Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, Medis, dan Psikologis," FKMK UGM, diakses 17 Mei 2026.

¹⁶ *ibid*

"Kami tidak mengutus sebelum engkau (Nabi Muhammad), melainkan laki-laki yang Kami beri wahyu kepadanya. Maka, bertanyalah kepada orang-orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui. (Q.S. An-Nahl ayat 43)"¹⁷

Perintah untuk bertanya kepada *ahlul dzikri* menjadi dasar syar'i yang kuat untuk pelaksanaan konseling profesional di lingkungan kampus.¹⁸ Mahasiswa seharusnya tidak merasa malu atau tabu dalam mengakses bantuan psikologis, karena konsultasi mengenai kesehatan mental merupakan bagian dari upaya ilmiah yang dianjurkan oleh agama.

b. Urgensi Menjaga Kesehatan Mental sebagai Bagian dari Maqashid Asy-Syariah

Efektivitas penanganan masalah psikologis melalui pendekatan Islam yang dirasakan oleh 94,8% mahasiswa dalam penelitian ini membuktikan bahwa Islam memandang kesehatan mental sebagai aspek yang sangat penting. Dalam perspektif hukum Islam, kesehatan mental dianggap sebagai bagian integral dari perlindungan jiwa (*hifzhun nafs*)¹⁹. Penegasan urgensi kemanusiaan dalam menjaga keberlangsungan hidup serta kesejahteraan jiwa manusia ini jelas dinyatakan oleh Allah SWT dalam QS. Al-Mā'idah ayat 32:

مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَءِيلَ أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيرًا مِنْهُمْ بَعْدَ ذَلِكَ فِي الْأَرْضِ لَمُسْرِفُونَ ﴿٣٢﴾

"Oleh karena itu, Kami menetapkan (suatu hukum) bagi Bani Israil bahwa siapa yang membunuh seseorang bukan karena (orang yang dibunuh itu) telah membunuh orang lain atau karena telah berbuat kerusakan di bumi, maka seakan-akan dia telah membunuh semua manusia. Sebaliknya, siapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, dia seakan-akan telah memelihara kehidupan semua manusia, dia seakan-akan telah memelihara kehidupan semua manusia. Sungguh, rasul-rasul Kami benar-benar telah datang kepada mereka dengan (membawa) keterangan-keterangan yang jelas. Kemudian, sesungguhnya banyak di antara mereka setelah itu melampaui batas di bumi. (QS. Al-Mā'idah ayat 32)"²⁰

Prinsip teologis "barang siapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, maka seakan-akan ia memelihara kehidupan seluruh manusia" tidak hanya terbatas pada dimensi fisik, tetapi juga mencakup perlindungan terhadap kesehatan mental.²¹ Menyelamatkan

¹⁷ "QS. An-Nahl Ayat 43," Qur'an NU Online, diakses 17 Mei 2026.

¹⁸ Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, Medis, dan Psikologis," FKKMK UGM, diakses 17 Mei 2026.

¹⁹ Ibid

²⁰ "QS. Al-Mā'idah Ayat 32," Qur'an NU Online, diakses 17 Mei 2026.

²¹ Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, Medis, dan Psikologis," FKKMK UGM, diakses 17 Mei 2026.

mahasiswa dari stres akademik yang berat, kecemasan parah, risiko depresi, serta potensi gangguan mental lainnya adalah penerapan langsung dari pemahaman ini. Oleh karena itu, penyediaan strategi untuk menangani masalah psikologis berdasarkan Islam bukan hanya sekadar program tambahan, melainkan upaya kemanusiaan yang mulia untuk menjaga agar jiwa generasi muda tetap sehat baik secara fisik maupun mental.

A. Refleksi (Diskusi Kritis)

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritualitas dalam Islam bukan sekadar ritual ibadah yang pasif, tetapi merupakan suatu pendekatan proaktif dalam mengatasi masalah bagi mahasiswa. Data menunjukkan bahwa penggabungan antara elemen teologis (seperti sabar, syukur, *husnudzhan*, dan tawakal) dengan kegiatan fisik (seperti wudhu dan shalat) memiliki hubungan yang signifikan dalam mengurangi beban kognitif dan menurunkan hormon stres secara biologis. Intinya, nilai-nilai Islam dapat memperbaiki cara berpikir negatif dan mengurangi distorsi kognitif (*overthinking*), sehingga menciptakan ketenangan batin (*as-sakinah*) yang menjaga ketahanan jiwa mahasiswa.

Hasil dari penelitian ini sangat relevan dengan kondisi akademik di Indonesia saat ini, di mana mahasiswa yang berada dalam usia dewasa awal rentan mengalami masalah kecemasan yang berkepanjangan, stres akibat beban tugas, tekanan finansial, serta tuntutan kemandirian. Di tengah perhatian yang semakin meningkat dari masyarakat dan mahasiswa mengenai permasalahan kesehatan mental, pendekatan yang berlandaskan Islam ini muncul sebagai solusi yang relevan dan dekat dengan kehidupan sehari-hari sebagian besar mahasiswa di Indonesia, khususnya di institusi Perguruan Tinggi Keagamaan Islam. Temuan ini mematahkan stigma sosial yang menganggap bahwa mencari bantuan dari psikolog adalah hal yang tabu, sekaligus menegaskan bahwa "curhat sehat" atau konseling profesional justru memiliki dasar *syar'i* yang kuat (*ahluz dzikri*).

Secara praktis, penelitian ini memberikan dasar yang kuat bagi institusi perguruan tinggi untuk mengembangkan pusat layanan konseling bagi mahasiswa yang menggabungkan psikoterapi tradisional seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan pendekatan intervensi berbasis Islam. Dalam sisi keilmuan, temuan ini memperkaya perspektif integrasi ilmu antara psikologi modern dan sains Islam, terutama dalam menegaskan bahwa pemeliharaan kesehatan mental adalah bagian dari penerapan *Maqashid Asy-Syariah*, yaitu *hifzhun nafs* (perlindungan jiwa). Mengatasi kesehatan mental mahasiswa dari risiko depresi

akademis secara langsung setara dengan upaya teologis memelihara keberlangsungan hidup umat manusia.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif terbatas (41 responden). Selain itu, sebaran latar belakang universitas didominasi oleh mahasiswa dari UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dan beberapa perguruan tinggi berbasis Islam lainnya. Hal ini menyebabkan hasil temuan mengenai strategi koping religius yang tergambar di dalam data mungkin tidak dapat diaplikasikan secara umum untuk mahasiswa di perguruan tinggi negeri yang memiliki keberagaman budaya dan variasi tingkat religiusitas yang lebih luas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan responden dan menggunakan metode campuran (*mixed-methods*) untuk mengevaluasi efektivitas klinis dari intervensi Islam ini dengan lebih akurat.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah psikologis, terutama stres akademik, kecemasan berlebihan, kurang percaya diri, kesulitan mengontrol emosi, dan rasa kesepian akibat tekanan perkuliahan, tuntutan masa depan, serta proses penyesuaian diri. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 41 responden, pendekatan Islam terbukti menjadi strategi *coping* yang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan tersebut. Bentuk pendekatan yang paling banyak dilakukan yaitu shalat, berdoa, membaca Al-Qur'an, berdzikir, dan mengikuti kajian keagamaan. Praktik spiritual tersebut mampu memberikan ketenangan batin (*as-sakinah*), membantu mahasiswa mengurangi overthinking, meningkatkan kontrol emosi, serta menumbuhkan rasa optimis dan percaya diri dalam menjalani kehidupan akademik. Temuan ini juga memperkuat Teori *Stress and Coping* dari Lazarus dan Folkman bahwa cara individu menghadapi stres sangat memengaruhi kondisi kesehatan mentalnya.

Selain itu, penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan Islam tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga memiliki keterkaitan dengan konsep psikologi modern seperti *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, terutama dalam membentuk pola pikir positif melalui nilai sabar, tawakal, husnuzan, dan ikhtiar. Pendekatan religius yang diterapkan mahasiswa terbukti mampu menjadi mekanisme koping yang sehat sekaligus memperkuat resiliensi psikologis. Dalam perspektif Islam, menjaga kesehatan mental juga termasuk bagian dari *Maqashid Asy-Syariah*, yaitu *hifzhun nafs* (perlindungan jiwa). Oleh karena itu, perguruan tinggi diharapkan

dapat mengembangkan layanan konseling yang mengintegrasikan pendekatan psikologi modern dengan nilai-nilai spiritual Islam agar penanganan kesehatan mental mahasiswa menjadi lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan mereka. Namun, penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada jumlah responden dan dominasi latar belakang perguruan tinggi Islam, sehingga penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas dan metode penelitian yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada. “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, Medis, dan Psikologis.” FKKMK UGM. Diakses 17 Mei 2026.
- Lesmana, D. (2014). Kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 168-183
- Lubis, R. M., Suryani, I., Syahputra, A., Sahila, W., Islam, U., & Sumatera, N. (2023). The Importance of Islamic Education for The Mental Health of Youth in Using Social Media. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 88–103.
- Maryati S. (2024). Psikoterapi Islam untuk meningkatkan kesehatan mental. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Psikoterapi Islam*, 3(1), 45–56.
- NU Online. “QS. Al-‘Ankabut Ayat 69.” Qur’an NU Online. Diakses 17 Mei 2026.
- NU Online. “QS. Al-Ma’idah Ayat 32.” Qur’an NU Online. Diakses 17 Mei 2026.
- NU Online. “QS. An-Nahl Ayat 43.” Qur’an NU Online. Diakses 17 Mei 2026.
- Nuha, Moch. Syihabudin, et al., “Terapi Islami Sebagai Pendekatan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan pada Peserta Didik,” *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan* 10, no. 2 (2025): 153.
- Prodi Pendidikan Agama Islam Alma Ata. (2022). *Perspektif Islam terhadap kesehatan mental*. FITK Alma Ata.
- Sari, M. K., & Susmiatin, E. A. (2023). Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 13(1), 2.
- Setiawati, Y., & Hermanto, Y. P. (2023). Stres dalam Perspektif Neurosains: Sebuah Implikasi Teologis dalam Membangun Kesehatan Mental. *Magnum Opus: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen*, 5(1), 19.
- Ulianti, A., Aprilia, A. N., Hanirpan, C., & Susilowati, A. Y. (2024). Analisis tingkat intensitas membaca Al-Qur’an terhadap kesehatan mental pada mahasiswa/i UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. *Indonesian Journal of Islamic Education*, 2(3), 48.
- Walida, D. T. (2025). *Al-Qur’an dan psikologi: Pendekatan spiritual dalam kesehatan mental*. ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 4(2), 848.