

KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT MODERN DALAM PERSPEKTIF MAHASISWA MUSLIM UIN JAKARTA

Nasichah, Keisya Nadifa Solehah, Falisa Indriyani, Ghaisani Awallya Ramadhanty

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

nasichah@uin.jkt.ac.id, keisyanadifasolehah29@gmail.com, falisaindriyani178@gmail.com,

ghaisaniramadhanty@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental sangat penting di era modern karena berbagai tuntutan akademik, sosial, dan perkembangan teknologi yang cepat. Penelitian ini bertujuan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental serta faktor-faktor yang memengaruhinya pada mahasiswa. Hasil wawancara menunjukkan bahwa tekanan akademik, masalah ekonomi, organisasi, dan media sosial dapat memicu stres, kecemasan, kelelahan mental, dan overthinking. Sebaliknya, ibadah seperti salat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, serta sikap sabar, ikhlas, dan tawakal dapat membantu menjaga ketenangan batin dan kesehatan mental. Oleh karena itu, kesehatan mental perlu menjadi prioritas agar mahasiswa mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Kata Kunci: kesehatan mental, mahasiswa, masyarakat modern, media sosial, spiritualitas Islam.

Abstract

Mental health is crucial in the modern era due to various academic and social demands, as well as rapid technological developments. This study aims to improve understanding of the importance of mental health and the factors that influence it in college students. Interview results indicate that academic pressure, financial and organizational issues, and social media can trigger stress, anxiety, mental fatigue, and overthinking. Conversely, acts of worship such as prayer, supplication, dhikr (remembrance of God), reading the Quran, and attitudes of patience, sincerity, and trust in God can help maintain inner peace and mental health. Therefore, mental health needs to be a priority so that students can better face life's challenges.

Keywords: mental health, college students, modern society, social media, Islamic spirituality.

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mengatakan kesehatan mental adalah ketika seseorang mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan

berkontribusi kepada lingkungannya.¹ Kesehatan mental sangat penting bagi setiap orang karena memengaruhi cara mereka berpikir, bersikap, dan berinteraksi dengan orang lain. Di era modern, peningkatan teknologi, tuntutan akademik, dan tekanan sosial yang meningkat semuanya menyebabkan masalah kesehatan mental semakin meningkat, terutama di kalangan mahasiswa.

Mahasiswa sering mengalami banyak tekanan, seperti tuntutan akademik, persaingan, masalah ekonomi, dan tekanan sosial dari lingkungan mereka dan media sosial. Tekanan ini dapat menyebabkan kecemasan, stres, overthinking, dan kelelahan mental. Banyak mahasiswa juga memilih untuk memendam masalah karena takut dianggap lemah atau tidak mampu menghadapi kehidupan. Fenomena ini menunjukkan bahwa kesehatan mental menjadi masalah yang sangat penting bagi remaja dan mahasiswa. Menurut Survei Kesehatan Mental Remaja Indonesia (I-NAMHS), menyebutkan bahwa satu dari tiga remaja (34,9%) atau setara dengan 15,5 juta remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental.² Data menunjukkan bahwa kesehatan mental membutuhkan lebih banyak perhatian dari masyarakat dan pemerintah. Namun, banyak orang enggan bercerita atau mencari bantuan profesional karena stigma negatif dari masyarakat. Sebagian orang masih menganggap gangguan mental sebagai tanda kelemahan pribadi, kurangnya keimanan, atau sesuatu yang memalukan sehingga penderita sering merasa takut untuk mencari bantuan profesional.³

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pandangan mahasiswa Muslim UIN Jakarta tentang kesehatan mental dipengaruhi oleh nilai agama mereka, lingkungan sosial mereka, dan pengalaman sehari-hari mereka.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana pandangan mahasiswa terhadap pentingnya kesehatan mental di era modern?
2. Apa saja faktor yang menyebabkan mahasiswa atau masyarakat modern mengalami stres dan kelelahan mental?

¹ World Health Organization, *Mental Health*, diakses 13 Mei 2026, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

² Iwan Shalahuddin dkk., "Pendidikan dan Promosi Kesehatan Mengenai Kesehatan Mental pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Pangandaran," *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (PKM)* 7, no. 5 (2024): 2136.

³ Firmansyah Danukusumah, Suryani, dan Iwan Shalahuddin, "Stigma Masyarakat Terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ)," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 11, no. 3 (2022).

3. Bagaimana peran ajaran Islam dan ibadah dalam membantu menjaga kesehatan mental mahasiswa?

Kerangka Bepikir

Perkembangan zaman modern telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, terutama pada pola hidup, cara berpikir, serta interaksi sosial individu. Kehidupan yang serba cepat, tuntutan akademik, tekanan sosial, persaingan kerja, serta perkembangan teknologi dan media sosial membuat masyarakat modern lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Kondisi ini tidak hanya dirasakan oleh masyarakat umum, tetapi juga sangat dirasakan oleh kalangan mahasiswa yang berada pada fase perkembangan menuju kedewasaan dan menghadapi berbagai tuntutan dalam kehidupan akademik maupun sosial.

Mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai tekanan seperti tugas kuliah yang menumpuk, tuntutan organisasi, target akademik, masalah ekonomi, relasi sosial, serta kekhawatiran mengenai masa depan.⁴ Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap mahasiswa UIN Jakarta, seluruh informan menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting di era modern. Menurut mereka, kondisi mental yang sehat membantu seseorang untuk lebih fokus, mampu mengambil keputusan dengan baik, serta lebih siap menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Sebaliknya, ketika kondisi mental terganggu, seseorang menjadi mudah lelah, kehilangan semangat, sulit berkonsentrasi, dan rentan mengalami stres maupun overthinking.⁵

Selain tekanan akademik dan sosial, perkembangan media sosial juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Intensitas penggunaan media sosial seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp membuat individu sering membandingkan kehidupannya dengan orang lain.⁶ Hal tersebut memunculkan rasa tidak percaya diri, takut tertinggal dari orang lain (fear of missing out/FOMO), hingga munculnya kecemasan terhadap pencapaian hidup. Tekanan tersebut diperparah dengan tuntutan lingkungan sekitar yang

⁴ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 211.

⁵ Hasil wawancara dengan mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Mei 2026.

⁶ Burhan Bungin, *Sosiologi Komunikasi* (Jakarta: Kencana, 2015), hlm. 142.

mengharuskan seseorang terlihat sukses, produktif, dan selalu aktif setiap saat. Akibatnya, banyak mahasiswa mengalami kelelahan mental (mental exhaustion), kecemasan, hingga burnout.⁷

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya dipandang sebagai kondisi psikologis semata, tetapi juga berkaitan dengan ketenangan hati dan spiritualitas individu.⁸ Islam mengajarkan bahwa manusia dapat memperoleh ketenangan jiwa melalui ibadah dan kedekatan kepada Allah SWT. Berdasarkan hasil wawancara, para informan menyatakan bahwa ibadah seperti salat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan tawakal mampu membantu mereka mengurangi stres dan menenangkan pikiran. Aktivitas ibadah dianggap menjadi waktu untuk berhenti sejenak dari kesibukan dunia dan mengembalikan ketenangan hati.⁹

Selain itu, nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, ikhlas, dan tawakal juga dianggap membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan modern. Dengan adanya keyakinan bahwa setiap masalah memiliki jalan keluar dan bahwa manusia dapat berserah diri kepada Allah setelah berusaha, individu merasa lebih tenang dan tidak terlalu terbebani oleh kecemasan berlebihan.⁸ Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental, khususnya pada mahasiswa Muslim di era modern.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus untuk memahami pandangan mahasiswa Muslim mengenai pentingnya kesehatan mental di era modern, faktor-faktor yang menyebabkan stres dan kelelahan mental, serta bagaimana ajaran Islam dan ibadah berperan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai hubungan antara kehidupan modern, kesehatan mental, dan spiritualitas Islam dalam kehidupan mahasiswa saat ini.

**Perkembangan Kehidupan Modern
(teknologi, media sosial, tuntutan hidup)**

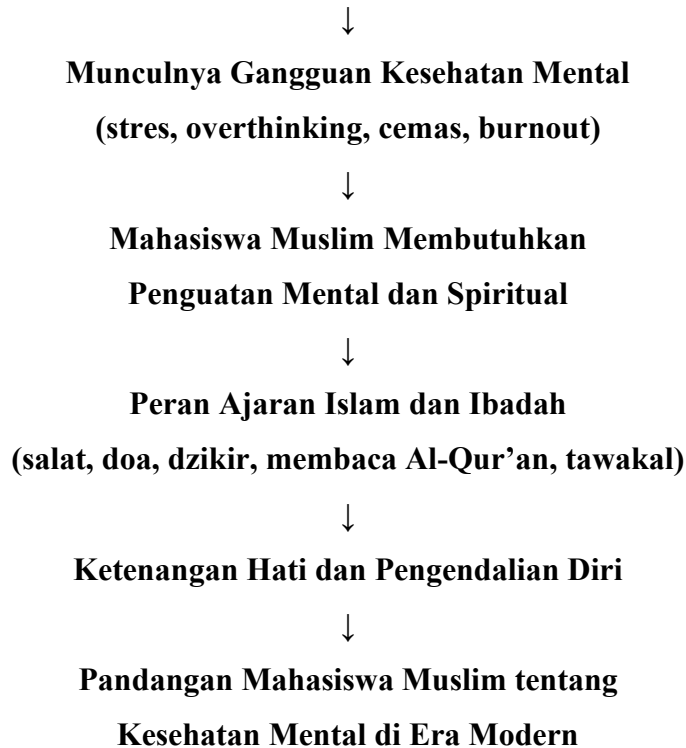


**Meningkatnya Tekanan Sosial dan Akademik
(tugas kuliah, organisasi, ekonomi, masa depan)**

⁷ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014), hlm. 93.

⁸ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hlm. 40.

⁹ Hasil wawancara dengan mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Mei 2026.



Penelitian Sebelumnya

Para peneliti telah melakukan banyak penelitian tentang kesehatan mental di zaman sekarang. Secara umum, penelitian menunjukkan bahwa kemajuan teknologi, media sosial, dan tuntutan kehidupan modern memiliki dampak yang signifikan terhadap kondisi kesehatan mental remaja dan mahasiswa. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa tekanan akademik, lingkungan sosial, dan penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan, stres, overthinking, dan kelelahan mental pada remaja.

Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Irwan Budiana (2024) menemukan bahwa media sosial memiliki dampak pada kesehatan mental Generasi Z. Studi tersebut menemukan bahwa orang yang menggunakan media sosial seperti Facebook dan TikTok terlalu sering membandingkan diri mereka dengan kehidupan orang lain, yang menyebabkan rasa insecure, kecemasan, dan tekanan emosional. Selain itu, penelitian tersebut juga menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menyebabkan kecemasan, kecemasan, dan depresi.¹⁰

¹⁰ Irwan Budiana, "Media Sosial dan Kesehatan Mental Generasi Z," *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Kesehatan dan Keperawatan* 1, no. 1 (2024): 18–20.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Iwan Shalahuddin et al. (2024), yang menemukan bahwa pendidikan dan promosi kesehatan mental dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Penelitian tersebut menemukan bahwa siswa lebih memahami cara menjaga kesehatan mental dan mengatasi tekanan.¹¹

Hasil wawancara dengan mahasiswa Muslim di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menunjukkan hal yang sama dengan penelitian sebelumnya: kehidupan modern dan media sosial sangat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa sering mengalami stres, kecemasan, overthinking, dan kelelahan mental karena tekanan akademik, tekanan organisasi, masalah ekonomi, dan media sosial. Namun, penelitian ini juga membahas bagaimana spiritualitas dan ajaran Islam berkontribusi pada kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap sabar, ikhlas, dan tawakal, serta salat, doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, membantu siswa memperoleh ketenangan dan mengurangi tekanan yang mereka alami dalam kehidupan modern.

Oleh karena itu, penelitian sebelumnya memberikan landasan untuk gagasan bahwa kehidupan modern dan media sosial memiliki hubungan dengan kondisi kesehatan mental generasi muda. Penelitian ini hadir untuk memperkaya diskusi dengan menunjukkan bagaimana mahasiswa Muslim menghadapi tekanan kehidupan modern dan bagaimana spiritualitas Islam membantu mereka menjaga kesehatan mental.

Teori

1. Teori Kesehatan Mental dan Masyarakat Modern

Kesehatan mental telah menjadi isu krusial dalam masyarakat modern, terutama di tengah laju perubahan sosial, teknologi, dan ekonomi yang pesat. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada individu secara umum, tetapi juga secara spesifik memengaruhi kelompok usia muda, termasuk mahasiswa, yang berada dalam fase transisi dan menghadapi berbagai tekanan akademik, sosial, serta eksistensial. Tekanan dari media sosial, misalnya, seringkali memicu perbandingan diri yang konstan, perasaan insecure, dan overthinking. Selain itu, tuntutan akademik yang tinggi, persaingan ketat, serta ketidakpastian masa depan dapat menimbulkan kecemasan dan stres yang

¹¹ Iwan Shalahuddin, Udin Rosidin, Dadang Purnama, Witdiawati, dan Nina Sumarni, "Pendidikan dan Promosi Kesehatan Mengenai Kesehatan Mental pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Pangandaran," *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 7, no. 5 (2024): 2141.

berkepanjangan.¹² Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) juga menjadi pemicu stres yang umum di kalangan mahasiswa, mendorong mereka untuk terus-menerus terhubung dan terlibat, seringkali mengabaikan kebutuhan akan istirahat dan refleksi diri.¹³ Lebih jauh, krisis spiritualitas di tengah materialisme yang dominan di era modern dapat menyebabkan kekosongan batin dan kehilangan makna hidup. Kondisi ini diperparah oleh stigma yang masih melekat pada masalah kesehatan mental, yang seringkali menghambat individu untuk mencari bantuan profesional atau berbagi beban mereka.

2. Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Dalam tradisi Islam, konsep kesehatan mental dipahami secara holistik, mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Sejak abad ke-9 Masehi, pemikir Muslim seperti Abu Zayd al-Balkhi telah mengemukakan pentingnya al-tibb al-ruhani atau kesehatan spiritual dan psikologis, serta tibb al-qalb yang merujuk pada kesehatan hati.¹⁴ Al-Balkhi, dalam karyanya *Masalih al-Abdan wa al-Anfus*, bahkan telah menghubungkan penyakit fisik dengan kondisi kejiwaan, menunjukkan pemahaman mendalam tentang interkoneksi keduanya. Ia juga dikenal sebagai pelopor pendekatan kognitif dalam mengobati gangguan kecemasan dan fobia, jauh sebelum psikologi Barat mengembangkan terapi serupa, dengan menekankan pentingnya keseimbangan (equilibrium) antara kesehatan fisik dan mental.¹⁵ Senada dengan itu, Abu Bakar Muhammad bin Zakaria al-Razi dikenal sebagai pelopor yang membuka ruang psikiatri di rumah sakit, menandakan pengakuan awal terhadap kebutuhan penanganan khusus bagi gangguan mental.

Imam Al-Ghazali, dalam karyanya *Ihya Ulumuddin*, memberikan landasan filosofis yang kuat mengenai kesehatan mental. Menurut Al-Ghazali, kesehatan mental adalah kondisi keserasian

¹² Wardana, M. N., Rahmawati, P., & Ayunda, S. R. B. (2024). Strategi Modern Pengelolaan Kesehatan Mental Gen Z dalam Perspektif Islam. *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 1–10. <https://jipkm.com/index.php/jipkm/article/download/152/132/449>

¹³ Aziz, A. (2022). Kesehatan Mental dan Implikasinya Bagi Masyarakat Modern. *Counselle Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 21–30.

<https://rumahjurnal.iainsasbabel.ac.id/counselle/article/view/2799>

¹⁴ Jannah, M. (2024). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam dan Barat. *Tadabbur: Jurnal Peradaban Islam*, 6(2), 120–135.

<https://www.jim.ar-raniry.ac.id/index.php/tadabbur/article/download/705/379>

¹⁵ Istikhari, N. (2021). Pendekatan Kognitif dalam Teori Kesehatan Mental Al-Balkhi: Psikologi Positif di Abad Keemasan Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(2), 1–18.

<https://journal.uii.ac.id/Psikologika/article/view/15993>

antara fungsi-fungsi mental yang ditandai dengan kekokohan akidah, terbebasnya individu dari amrad al-qulub (penyakit hati) seperti hasad, riya, dan sombong, serta berkembangnya akhlak mulia dan adab sosial yang baik.⁵ Tujuan akhir dari kesehatan mental dalam pandangan Al-Ghazali adalah pencapaian sa'adah (kebahagiaan) yang meliputi kebahagiaan dunia dan akhirat.¹⁶ Ketenangan jiwa (thuma'ninah) yang bersumber dari dzikrullah (mengingat Allah) menjadi inti dari pandangan Islam ini, bukan sekadar absennya masalah, melainkan kemampuan untuk menemukan kedamaian batin di tengah dinamika kehidupan, yang diperkuat oleh iman dan ketakwaan.¹⁷

Di era kontemporer, cendekiawan Muslim seperti Zakiah Daradjat mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi di mana seseorang terhindar dari gangguan kejiwaan, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, sanggup menghadapi masalah dan gejolak batin, serta merasakan keserasian fungsi-fungsi jiwa yang menghasilkan perasaan berharga, berguna, dan bahagia. Malik Badri, yang sering disebut sebagai Bapak Psikologi Islam Modern, mengkritik keras kecenderungan psikolog Muslim yang terjebak dalam teori-teori Barat yang bertentangan dengan akidah, seperti psikoanalisa Freud yang terlalu mekanistik dan seksual. Dalam bukunya *The Dilemma of Muslim Psychologists*, Badri mendorong tahap emansipasi, di mana psikologi Islam harus merumuskan teori mandiri berbasis Al-Qur'an dan Hadis, serta berfungsi sebagai filter terhadap teori konvensional.¹⁸

3. Integrasi Perspektif Mahasiswa Muslim terhadap Kesehatan Mental Modern

Bagi mahasiswa Muslim, integrasi nilai-nilai keislaman dengan pemahaman psikologi modern dapat menjadi fondasi yang kokoh untuk mencapai kesejahteraan mental yang berkelanjutan. Islam menawarkan berbagai strategi proaktif dan kuratif untuk menjaga dan memulihkan kesehatan mental. Salah satu konsep fundamental adalah tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), yaitu upaya membersihkan hati dari sifat-sifat negatif dan mengisinya dengan kebajikan. Proses ini esensial untuk mencapai ketenangan batin dan keseimbangan emosional. Selain itu,

¹⁶ Sanjari, J., & Nurlita, P. (2023). Konsep Kesehatan Mental Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab *Ihya Ulumuddin*. *HASBUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 225-236.

<https://journal.iaitasik.ac.id/index.php/hasbuna/article/download/222/193/838>

¹⁷ FK-KMK UGM. (2026, Februari 25). *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, Medis, dan Psikologis*. <https://fkkmk.ugm.ac.id/kesehatan-mental-dalam-perspektif-islam-medis-dan-psikologis/>

¹⁸ Zaharuddin. (2017). Psikologi Islam Perspektif Malik Badri. *PSIKIS - Jurnal Psikologi Islami*, 3(1), 43-51. <https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/download/1392/1119>

praktik ibadah seperti shalat, dzikir, tilawah Al-Qur'an, dan doa, berfungsi sebagai terapi spiritual yang efektif. Penelitian menunjukkan bahwa ibadah rutin dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan endorfin, yang berkontribusi pada stabilitas emosi dan kontrol diri.

Untuk memahami kesehatan mental secara komprehensif, penting untuk membandingkan perspektif Islam dengan teori psikologi Barat, seperti teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow. Maslow menempatkan aktualisasi diri (self-actualization) sebagai puncak pengalaman dan kebutuhan manusia, di mana individu mencapai potensi maksimalnya. Namun, dalam perspektif psikologi sufistik, aktualisasi diri bukanlah pencapaian yang absolut jika hanya berpusat pada pemenuhan potensi ego. Dalam Islam, aktualisasi diri dipahami sebagai proses penyatuan dengan kehendak Tuhan (fana') atau pencapaian derajat Insan Kamil (manusia sempurna) melalui tahapan Syariat, Tarekat, Hakikat, dan Makrifat. Lebih lanjut, Al-Ghazali menekankan bahwa pengalaman puncak seseorang tidak hanya bersifat individual, tetapi juga harus berorientasi pada mashlahah al-'amm (kesejahteraan umum). Dengan demikian, kesehatan mental dalam Islam tidak hanya diukur dari kepuasan pribadi, tetapi juga dari kontribusi positif individu terhadap masyarakat dan kedekatannya dengan Sang Pencipta.

Temuan Penelitian

Pandangan Mahasiswa Muslim terhadap Pentingnya Kesehatan Mental di Zaman Modern

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap mahasiswa Muslim UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental menjadi hal yang sangat penting di era modern. Mahasiswa saat ini menghadapi berbagai tekanan hidup, seperti tuntutan akademik, organisasi, pekerjaan, masalah keluarga, kondisi ekonomi, hingga pengaruh media sosial yang semakin kuat. Kehidupan yang serba cepat dan penuh tuntutan membuat banyak mahasiswa merasa lelah secara mental, mudah overthinking, sulit fokus, serta mengalami kecemasan terhadap masa depan.¹⁹ Selain itu, media sosial juga menjadi faktor yang memengaruhi kesehatan mental karena sering menimbulkan rasa insecure dan kebiasaan membandingkan diri dengan kehidupan orang lain.²⁰

¹⁹ Wawancara dengan mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Mei 2026.

²⁰ Burhan Bungin, *Sosiologi Komunikasi* (Jakarta: Kencana, 2015), hlm. 145.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa kesehatan mental yang baik membantu mahasiswa untuk lebih fokus dalam menjalani aktivitas, mampu mengambil keputusan dengan lebih bijak, menjaga semangat hidup, serta memahami pentingnya menjaga diri dan beristirahat. Para narasumber menilai bahwa kesehatan mental memiliki peran yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik karena keduanya saling berkaitan dalam menunjang kehidupan sehari-hari.²¹ Kondisi mental yang sehat juga membuat seseorang lebih mampu mengontrol emosi dan menghadapi masalah dengan lebih tenang.

Secara keseluruhan, ketiga narasumber sepakat bahwa kesehatan mental sangat penting di zaman sekarang. Alasan utama yang mereka kemukakan adalah banyaknya tekanan hidup, mulai dari tuntutan akademik, pekerjaan, masalah keluarga, hingga pengaruh media sosial dan laju kehidupan yang serba cepat. Semua narasumber mengindikasikan bahwa kesehatan mental yang baik adalah fondasi untuk fokus, pengambilan keputusan yang tepat, menjaga semangat, dan mencapai ketenangan batin. Temuan ini menggarisbawahi relevansi teori kesehatan mental modern yang mengakui dampak lingkungan dan sosial, sekaligus memperkuat pandangan Islam yang menekankan keseimbangan holistik dan peran spiritualitas dalam mencapai kesejahteraan jiwa di tengah kompleksitas masyarakat kontemporer.

Faktor Penyebab Stres dan Peran Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa Muslim

Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, ditemukan bahwa mahasiswa modern menghadapi banyak tekanan yang memengaruhi kesehatan mental mereka. Seluruh informan menyebutkan bahwa tugas kuliah, organisasi, tekanan akademik, masalah ekonomi, serta overthinking mengenai masa depan menjadi faktor utama penyebab stres dan kelelahan mental.²² Selain itu, perkembangan media sosial juga menjadi faktor yang cukup berpengaruh karena membuat individu sering membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain. Kondisi tersebut menimbulkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri, kecemasan, dan ketakutan tertinggal dari orang lain.²³

²¹ Wawancara dengan mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Mei 2026.

²² Hasil wawancara dengan mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Mei 2026.

²³ Burhan Bungin, *Sosiologi Komunikasi* (Jakarta: Kencana, 2015), hlm. 145.

Salah satu informan menjelaskan bahwa kehidupan modern membuat seseorang merasa harus selalu produktif dan sukses setiap saat. Tekanan dari lingkungan sekitar, keluarga, maupun teman sebaya membuat mahasiswa rentan mengalami burnout dan kelelahan emosional.²⁴ Hal tersebut menunjukkan bahwa kehidupan modern memiliki pengaruh besar terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa, terutama ketika individu tidak mampu mengelola tekanan yang ada.

Di sisi lain, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa ajaran Islam dan ibadah memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental mereka. Informan menyatakan bahwa salat menjadi waktu untuk menenangkan diri dan berhenti sejenak dari tekanan hidup. Selain itu, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan tawakal membantu individu merasa lebih tenang dan tidak terlalu cemas terhadap masalah kehidupan.²⁵

Ajaran Islam seperti sabar, ikhlas, dan bersyukur juga dianggap mampu membantu mahasiswa menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT, individu merasa memiliki tempat untuk mengadu dan memperoleh ketenangan hati ketika menghadapi masalah.²⁶ Oleh karena itu, spiritualitas dan ibadah dapat menjadi salah satu cara untuk membantu menjaga kesehatan mental mahasiswa Muslim di tengah kehidupan modern yang penuh tekanan.

Refleksi

Penelitian ini memberikan pemahaman bahwa kesehatan mental merupakan aspek yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan mahasiswa di era modern. Berbagai tuntutan akademik, organisasi, kondisi ekonomi, serta perkembangan media sosial telah menjadi tantangan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Melalui penelitian ini, penulis menyadari bahwa menjaga kesehatan mental bukan hanya tentang menghindari stres, tetapi juga tentang kemampuan individu dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan, dan mempertahankan keseimbangan hidup.²⁷

²⁴ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014), hlm. 94.

²⁵ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hlm. 62.

²⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 418.

²⁷ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hlm. 15.

Sebagai mahasiswa Muslim, penulis juga memahami bahwa ajaran Islam memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental. Ibadah seperti salat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, serta sikap sabar, syukur, ikhlas, dan tawakal memberikan ketenangan batin yang dapat membantu seseorang menghadapi berbagai permasalahan hidup. Nilai-nilai tersebut menjadi sumber kekuatan spiritual yang mampu memberikan rasa aman, optimisme, dan harapan di tengah tekanan kehidupan modern.²⁸

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa masih diperlukan peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental agar stigma terhadap individu yang mengalami gangguan mental dapat berkurang. Dukungan keluarga, teman, lingkungan kampus, serta akses terhadap layanan konseling menjadi faktor penting dalam membantu individu menjaga kesehatan mentalnya.

Pada akhirnya, penelitian ini memberikan pelajaran bahwa kesehatan mental dan spiritualitas memiliki hubungan yang saling melengkapi. Mahasiswa tidak hanya perlu mengembangkan kemampuan akademik, tetapi juga menjaga keseimbangan antara kebutuhan psikologis dan spiritual agar dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat, produktif, dan bermakna.²⁹

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental sangat penting bagi mahasiswa Muslim di zaman sekarang. Mahasiswa dapat mengalami stres, kecemasan, overthinking, kelelahan mental, dan kelelahan fisik akibat tuntutan akademik, organisasi, masalah ekonomi, dan pengaruh media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan fisik dan kesehatan mental sama pentingnya untuk meningkatkan aktivitas dan kualitas hidup seseorang.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa memiliki kesehatan mental yang baik membantu siswa menjadi lebih fokus, lebih mampu mengendalikan emosi mereka, lebih bijak dalam membuat keputusan, dan lebih tenang saat menghadapi berbagai tekanan yang menyertai kehidupan sehari-hari. Media sosial juga dapat menyebabkan rasa insecure dan kebiasaan

²⁸ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hlm. 62.

²⁹ Aziz, "Kesehatan Mental dan Implikasinya Bagi Masyarakat Modern," *Counselle Journal of Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 2 (2022): 21–30.

membandingkan diri dengan orang lain, yang sangat memengaruhi kesehatan mental siswa. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa ibadah dan ajaran Islam memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, A. (2022). Kesehatan Mental dan Implikasinya Bagi Masyarakat Modern. *Counselle| Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 21–30. <https://rumahjurnal.iainsasbabel.ac.id/counselle/article/view/2799>
- Budiana, Irwan. “Media Sosial dan Kesehatan Mental Generasi Z.” *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Kesehatan dan Keperawatan* 1, no. 1 (2024): 18-20.
- Bungin, B. (2015). *Sosiologi komunikasi*. Jakarta: Kencana.
- Bungin, Burhan. 2015. *Sosiologi Komunikasi*. Jakarta: Kencana.
- Danukusumah, Firmansyah, Suryani, dan Iwan Shalahuddin. “Stigma Masyarakat Terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ).” *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 11, no. 3 (2022).
- FK-KMK UGM. (2026, Februari 25). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, Medis, dan Psikologis. <https://fkkmk.ugm.ac.id/kesehatan-mental-dalam-perspektif-islam-medis-dan-psikologis/>
- Hawari, Dadang. 1997. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Istikhari, N. (2021). Pendekatan Kognitif dalam Teori Kesehatan Mental Al-Balkhi: Psikologi Positif di Abad Keemasan Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(2), 1-18. <https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/15993>
- Jannah, M. (2024). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam dan Barat. *Tadabbur: Jurnal Peradaban Islam*, 6(2), 120–135. <https://www.jim.ar-raniry.ac.id/index.php/tadabbur/article/download/705/379>
- Kartono, Kartini. 2014. *Patologi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sanjari, J., & Nurlita, P. (2023). Konsep Kesehatan Mental Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab *Ihya Ulumuddin*. *HASBUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 225-236. <https://journal.iaitasik.ac.id/index.php/hasbuna/article/download/222/193/838>
- Shalahuddin, Iwan, Udin Rosidin, Dadang Purnama, Witdiawati, dan Nina Sumarni. “Pendidikan dan Promosi Kesehatan Mengenai Kesehatan Mental pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Pangandaran.” *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (PKM)* 7, no. 5 (2024): 2134–2146.
- Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati.

- Wardana, M. N., Rahmawati, P., & Ayunda, S. R. B. (2024). Strategi Modern Pengelolaan Kesehatan Mental Gen Z dalam Perspektif Islam. JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat, 1(3), 1–10.
<https://jipkm.com/index.php/jipkm/article/download/152/132/449>
- Wawancara dengan 3 mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Mei 2026.
- World Health Organization. Mental Health: Strengthening Our Response.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Diakses 13 Mei 2026.
- Yusuf, Syamsu. 2011. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zaharuddin. (2017). Psikologi Islam Perspektif Malik Badri. PSIKIS - Jurnal Psikologi Islami, 3(1), 43-51. <https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/download/1392/1119>