

**PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP LAYANAN KONSELING KESEHATAN
MENTAL BERBASIS ISLAM DI UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA**

Nasichah, Elsa Hildayani Putri, Pratiwi Ismi Wardani, Arkha Repaldy
UIN Syarif Hidataullah Jakarta
nasichah@uin.jkt.ac.id elsa.hildayani24@mhs.uinjkt.ac.id
Muhammad.arkha24@mhs.uinjkt.ac.ad pratiwi.ismi24@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana persepsi mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta terhadap layanan konseling kesehatan mental berbasis Islam. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya problem psikologis mahasiswa seperti stres akademik, overthinking, kecemasan, dan kelelahan emosional yang memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Informan penelitian terdiri atas lima mahasiswa Jurusan BPI dan satu informan pembanding. Teknik analisis data menggunakan model Miles dan Huberman melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki persepsi positif terhadap layanan konseling kesehatan mental berbasis Islam karena dinilai mampu memberikan rasa aman, kenyamanan emosional, dan ketenangan batin melalui integrasi nilai spiritual seperti doa, sabar, syukur, dan tawakal. Selain itu, mahasiswa merasa lebih nyaman karena adanya kesesuaian nilai antara konselor dan konseli. Namun, implementasi layanan masih menghadapi hambatan berupa stigma sosial, rasa malu mahasiswa, minimnya sosialisasi layanan kampus, serta keraguan terhadap profesionalitas layanan konseling. Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling berbasis Islam memiliki potensi besar sebagai ruang pemulihan psikososial mahasiswa, tetapi tetap memerlukan integrasi dengan pendekatan psikologi profesional agar penanganan kesehatan mental tidak bersifat simplistik.

Kata Kunci: Persepsi Mahasiswa, Konseling Berbasis Islam, Kesehatan Mental.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok usia yang berada pada fase transisi menuju kedewasaan. Pada fase ini, mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga tekanan sosial, emosional, dan pencarian identitas diri. Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental mahasiswa menjadi perhatian serius karena meningkatnya kasus stres akademik, kecemasan, burnout, overthinking, hingga gangguan emosional lain yang memengaruhi kualitas hidup mahasiswa.

Tekanan akademik yang tinggi sering kali membuat mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan menjaga stabilitas psikologis. Jika kondisi tersebut tidak ditangani secara tepat, maka dapat berdampak terhadap kesejahteraan mental, relasi sosial, bahkan prestasi akademik mahasiswa.

Dalam konteks masyarakat Indonesia yang religius, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai persoalan psikologis, tetapi juga berkaitan dengan aspek spiritualitas. Oleh sebab itu, layanan konseling kesehatan mental berbasis Islam mulai dipandang relevan, khususnya di lingkungan Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN).

Konseling berbasis Islam tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah psikologis secara rasional, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual seperti doa, zikir, sabar, syukur, dan tawakal dalam proses pendampingan konseli. Pendekatan ini dianggap lebih dekat dengan kebutuhan emosional mahasiswa Muslim karena menghadirkan dimensi religius dalam proses pemulihan mental.

Namun, efektivitas layanan konseling berbasis Islam tidak hanya ditentukan oleh keberadaan layanan tersebut, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana mahasiswa memandang dan menilai layanan tersebut. Persepsi mahasiswa menjadi penting karena akan memengaruhi keberanian mahasiswa dalam mengakses bantuan psikologis.

Di sisi lain, stigma terhadap kesehatan mental masih cukup kuat di lingkungan masyarakat maupun kampus. Konseling sering kali dipandang hanya diperuntukkan bagi individu dengan gangguan mental berat. Bahkan dalam konteks religius, gangguan mental terkadang disederhanakan sebagai akibat lemahnya iman atau kurangnya ibadah.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara mendalam persepsi mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta terhadap layanan konseling kesehatan mental berbasis Islam.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana persepsi mahasiswa Jurusan BPI UIN Syarif Hidayatullah Jakarta terhadap layanan konseling kesehatan mental berbasis Islam?
2. Faktor-faktor apa saja yang memengaruhi persepsi mahasiswa terhadap layanan tersebut?
3. Hambatan apa saja yang dialami mahasiswa dalam mengakses layanan konseling berbasis Islam di lingkungan kampus?

Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan persepsi mahasiswa terhadap layanan konseling kesehatan mental berbasis Islam.
2. Mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang memengaruhi persepsi mahasiswa.
3. Menganalisis hambatan mahasiswa dalam mengakses layanan konseling berbasis Islam.

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu bimbingan dan konseling Islam, khususnya terkait persepsi mahasiswa terhadap layanan kesehatan mental berbasis spiritualitas Islam.

Manfaat Praktis

Hasil penelitian dapat menjadi bahan evaluasi bagi pihak kampus dalam mengembangkan layanan konseling yang lebih inklusif, profesional, dan mudah diakses mahasiswa.

Tinjauan Pustaka

Teori Persepsi

Persepsi merupakan proses individu dalam menerima, memahami, dan memberikan makna terhadap suatu stimulus. Menurut Stephen P. Robbins, persepsi adalah proses individu dalam mengorganisasikan dan menginterpretasikan kesan sensoris untuk memberi makna terhadap lingkungan.¹ Sementara itu, Bimo Walgito menjelaskan bahwa persepsi dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.²

Faktor internal meliputi pengalaman, emosi, kebutuhan, motivasi, dan religiusitas individu. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, budaya, stigma, dan arus informasi yang berkembang di masyarakat.³

Kesehatan Mental

Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental merupakan kondisi

ketika individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap lingkungannya.⁴ Dalam perspektif Islam, kesehatan mental berkaitan erat dengan ketenangan hati dan kedekatan spiritual kepada Allah SWT. Hal tersebut dijelaskan dalam Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd ayat 28 bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.⁵

Konseling Berbasis Islam

Konseling berbasis Islam merupakan proses bantuan psikologis yang mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an dan Hadis dalam membantu individu menyelesaikan masalah kehidupan. Menurut Aunur Rahim Faqih, konseling Islam bertujuan membantu individu hidup sesuai dengan ketentuan Allah SWT agar memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat.⁶ Pendekatan ini menggabungkan aspek psikologis dan spiritual sehingga individu tidak hanya memperoleh ketenangan emosional, tetapi juga penguatan iman dan makna hidup.

PENELITIAN TERDAHULU

Penelitian Syifa Anivitariany Aqilah (2022) menunjukkan bahwa konseling agama Islam berpengaruh positif terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir.⁷ Penelitian Arina Shabrina dkk. (2021) menemukan bahwa stigma sosial menjadi faktor utama yang menghambat mahasiswa mencari bantuan kesehatan mental.⁸

Penelitian Rahmat Aziz dkk. (2020) juga menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi Islam berkaitan dengan kesejahteraan spiritual.⁹ Selain itu, penelitian Eko Carles dkk. (2023) membuktikan bahwa bimbingan konseling Islam efektif meningkatkan kesejahteraan mental individu.¹⁰

Kerangka Berpikir

Penelitian ini berangkat dari fenomena meningkatnya tekanan psikologis mahasiswa seperti stres akademik, kecemasan, dan overthinking. Kondisi tersebut memunculkan kebutuhan terhadap layanan kesehatan mental yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual.

Layanan konseling berbasis Islam hadir sebagai bentuk intervensi yang menggabungkan pendekatan psikologi dengan nilai-nilai spiritual Islam seperti doa, zikir, sabar, syukur, dan tawakal. Layanan tersebut kemudian dipersepsikan oleh mahasiswa melalui

proses kognitif yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Faktor internal meliputi kebutuhan emosional, pengalaman pribadi, dan tingkat religiusitas mahasiswa. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, stigma masyarakat, dan paparan informasi mengenai layanan kesehatan mental.

Dari proses tersebut terbentuk persepsi mahasiswa terhadap layanan konseling berbasis Islam, baik dalam bentuk persepsi positif seperti rasa nyaman dan aman, maupun persepsi kritis terkait hambatan layanan seperti stigma sosial dan kurangnya sosialisasi kampus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami persepsi mahasiswa terhadap layanan konseling kesehatan mental berbasis Islam. Penelitian dilaksanakan di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan subjek penelitian berupa mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI). Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan keterlibatan dan pemahaman mereka terhadap layanan konseling Islam. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui:

1. Wawancara mendalam (in-depth interview)
2. Observasi lapangan
3. Dokumentasi

Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.¹¹

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persepsi Mahasiswa terhadap Konseling Berbasis Islam

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap enam informan, ditemukan bahwa seluruh mahasiswa memiliki kecenderungan persepsi yang positif terhadap layanan konseling kesehatan mental berbasis Islam. Mahasiswa memandang pendekatan spiritual mampu memberikan rasa nyaman, aman, dan ketenangan emosional yang tidak sepenuhnya mereka peroleh dari pendekatan psikologis konvensional.

Aisyah menjelaskan bahwa konseling berbasis Islam memiliki keunggulan karena tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga spiritualitas individu.

“Kalau konseling biasa itu lebih fokus ke psikologisnya aja, tapi kalau konseling berbasis Islam itu ada nilai spiritualnya juga. Jadi bukan cuma lega secara emosional, tapi juga

bikin hati lebih tenang dan lebih dekat sama Allah.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya membutuhkan solusi rasional terhadap masalah yang mereka alami, tetapi juga membutuhkan penguatan spiritual agar proses pemulihan terasa lebih utuh.

Salman juga menilai bahwa pendekatan spiritual membantu mahasiswa menghadapi tekanan hidup secara lebih sehat. “Kalau cuma disuruh berpikir positif kadang belum cukup. Tapi ketika ada nilai sabar, tawakal, dan syukur, itu bikin hati lebih stabil.” Temuan ini menunjukkan bahwa spiritualitas dipersepsikan sebagai mekanisme coping yang membantu mahasiswa memaknai tekanan hidup secara lebih positif.

Selain itu, mahasiswa merasa lebih nyaman karena adanya keselarasan nilai (value alignment) antara konselor dan konseli. Nela menjelaskan: “Kalau konselingnya berbasis Islam rasanya lebih nyaman karena kita merasa dipahami, bukan dihakimi.” Kesamaan perspektif religius membuat mahasiswa merasa lebih aman ketika menyampaikan pengalaman emosional dan masalah pribadi mereka. Secara keseluruhan, mahasiswa memandang konseling berbasis Islam sebagai layanan yang lebih humanis, emosional, dan spiritual dibanding layanan psikologis yang hanya berfokus pada aspek klinis.

Faktor yang Memengaruhi Persepsi Mahasiswa

Persepsi mahasiswa terhadap layanan konseling kesehatan mental berbasis Islam dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor Internal

Faktor internal berkaitan dengan kondisi psikologis, pengalaman emosional, kebutuhan batin, serta tingkat religiusitas mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas informan memandang konseling berbasis Islam secara positif karena mereka memiliki kebutuhan yang besar terhadap ketenangan emosional dan spiritual di tengah tekanan akademik yang tinggi.

Mahasiswa merasa bahwa pendekatan spiritual mampu membantu mereka menghadapi kecemasan, overthinking, dan kelelahan emosional secara lebih tenang. Nilai-nilai seperti sabar, syukur, ikhlas, dan tawakal dipersepsikan bukan hanya sebagai ajaran agama, tetapi juga sebagai bentuk penguatan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup.

Sebagaimana disampaikan oleh Salman: “Kalau cuma disuruh berpikir positif kadang belum cukup. Tapi ketika ada nilai sabar, tawakal, dan syukur, itu bikin hati lebih stabil.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai mekanisme coping yang membantu mahasiswa memaknai masalah secara lebih positif.

Selain itu, pengalaman emosional pribadi juga memengaruhi persepsi mahasiswa

terhadap layanan konseling. Mahasiswa yang pernah mengalami tekanan akademik, konflik keluarga, maupun kelelahan mental cenderung lebih terbuka terhadap pendekatan konseling berbasis Islam karena dianggap lebih dekat dengan kebutuhan emosional mereka.

Faktor Eksternal

Selain faktor internal, persepsi mahasiswa juga dibentuk oleh faktor eksternal seperti lingkungan sosial, budaya kampus, stigma masyarakat, serta paparan informasi mengenai layanan kesehatan mental. Lingkungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap keberanian mahasiswa dalam mengakses layanan konseling. Mahasiswa yang berada di lingkungan suportif cenderung memiliki persepsi yang lebih terbuka terhadap bantuan psikologis. Sebaliknya, lingkungan yang masih memandang negatif isu kesehatan mental membuat mahasiswa menjadi lebih tertutup dan takut mencari bantuan.

Nela menyampaikan bahwa stigma sosial masih menjadi hambatan utama dalam membangun persepsi positif mahasiswa terhadap layanan konseling. “Masih banyak yang mikir kalau ke konselor itu berarti kita sakit mental parah. Jadi orang takut dicap aneh.” Temuan tersebut menunjukkan bahwa stigma kesehatan mental masih melekat kuat di lingkungan mahasiswa. Konseling sering kali diasosiasikan dengan gangguan mental berat, sehingga mahasiswa merasa takut dihakimi ketika ingin mencari bantuan profesional.

Selain stigma sosial, minimnya sosialisasi layanan konseling dari pihak kampus juga memengaruhi persepsi mahasiswa. Sebagian informan mengaku belum memahami secara jelas mengenai prosedur layanan, bentuk layanan yang tersedia, maupun cara mengakses konseling di kampus.

Kondisi ini memperlihatkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap layanan konseling tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan personal, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana institusi kampus membangun budaya kesehatan mental yang terbuka, aman, dan mudah diakses mahasiswa.

Hambatan Mahasiswa dalam Mengakses Layanan Konseling

Penelitian menemukan dua bentuk hambatan utama, yaitu hambatan psikososial dan hambatan struktural.

Hambatan Psikososial

Mahasiswa masih menghadapi stigma bahwa individu yang pergi ke konselor dianggap memiliki gangguan mental berat atau dinilai “lemah iman”. Stigma tersebut memunculkan rasa malu dan ketakutan mahasiswa untuk mencari bantuan psikologis.

Icha menjelaskan: “Padahal konseling itu bukan cuma buat orang yang depresi berat. Kadang kita cuma butuh tempat cerita. Tapi masyarakat masih banyak yang salah paham.” Temuan ini menunjukkan bahwa stigma kesehatan mental di lingkungan religius memiliki bentuk yang lebih kompleks. Gangguan psikologis sering kali direduksi secara simplistik sebagai akibat kurangnya ibadah atau lemahnya iman. Cara pandang tersebut berpotensi membuat mahasiswa merasa bersalah atas kondisi psikologis yang mereka alami. Akibatnya, mahasiswa memilih memendam masalah dan enggan mencari bantuan profesional.

Hambatan Struktural

Selain hambatan psikososial, mahasiswa juga menghadapi hambatan struktural dari institusi kampus. Aisyah menyatakan “Masalahnya banyak mahasiswa bahkan nggak tahu layanan konseling itu ada atau prosedurnya gimana.” Kurangnya sosialisasi membuat layanan konseling belum terasa dekat dengan mahasiswa. Selain itu, sebagian mahasiswa juga mempertanyakan profesionalitas layanan, terutama terkait kerahasiaan data pribadi dan kompetensi konselor. Keterbatasan waktu akibat jadwal kuliah yang padat juga menjadi hambatan tersendiri bagi mahasiswa untuk mengakses layanan konseling.

Analisis Kritis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kesehatan mental berbasis Islam memiliki posisi yang unik di lingkungan PTKIN. Layanan ini diterima secara positif karena mampu menjawab kebutuhan psikologis sekaligus spiritual mahasiswa.

Namun, terdapat hal penting yang perlu dikritisi. Antusiasme mahasiswa terhadap pendekatan spiritual terkadang berpotensi melahirkan pemahaman yang terlalu idealistik terhadap konseling Islam. Sebagian mahasiswa cenderung menganggap bahwa pendekatan spiritual sudah cukup untuk menyelesaikan seluruh problem kesehatan mental.

Pendekatan spiritual memang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi stres akademik, overthinking, dan kecemasan ringan. Akan tetapi, untuk kasus gangguan mental berat seperti depresi mayor, trauma berat, self-harm, maupun psikosis, penanganan profesional dari psikolog klinis dan psikiater tetap diperlukan. Jika konseling berbasis Islam hanya dipahami sebagai aktivitas memberi nasihat agama tanpa pendekatan ilmiah dan klinis yang memadai, maka layanan tersebut berisiko jatuh pada simplifikasi problem kesehatan mental.

Dalam konteks ini, tantangan terbesar institusi kampus Islam adalah bagaimana mengintegrasikan spiritualitas dan sains psikologi secara seimbang. Konseling berbasis Islam idealnya tidak menjadikan agama sebagai alat untuk menghakimi kondisi mental mahasiswa,

tetapi sebagai sumber empati, penguatan makna hidup, dan dukungan emosional. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa sebenarnya memiliki kebutuhan besar terhadap ruang aman untuk bercerita. Mereka tidak hanya membutuhkan solusi, tetapi juga membutuhkan didengar tanpa dihakimi. Dalam kondisi masyarakat modern yang semakin kompetitif dan individualistik, keberadaan layanan konseling berbasis Islam berpotensi menjadi ruang pemulihan psikososial yang penting bagi mahasiswa.

KESIMPULAN

Mahasiswa Jurusan BPI UIN Syarif Hidayatullah Jakarta memiliki persepsi yang positif terhadap layanan konseling kesehatan mental berbasis Islam. Layanan ini dianggap mampu memberikan ketenangan batin, rasa aman, dan kenyamanan emosional melalui integrasi nilai spiritual dan pendekatan psikologis.

Persepsi mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal seperti kebutuhan emosional dan religiusitas, serta faktor eksternal seperti stigma sosial dan informasi layanan. Meskipun dinilai penting, pemanfaatan layanan masih terhambat oleh stigma negatif, rasa malu mahasiswa, minimnya sosialisasi, dan keterbatasan layanan kampus. Konseling berbasis Islam memiliki potensi besar sebagai mekanisme coping spiritual bagi mahasiswa, tetapi tetap perlu dipadukan dengan profesionalisme psikologi klinis agar penanganan kesehatan mental berjalan secara komprehensif.

Saran

1. Pihak kampus perlu meningkatkan sosialisasi layanan konseling melalui media sosial dan program kampanye kesehatan mental yang lebih kreatif.
2. Konselor kampus diharapkan meningkatkan kompetensi profesional sekaligus mempertahankan pendekatan spiritual yang inklusif.
3. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan mahasiswa dari berbagai fakultas agar diperoleh perspektif yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, H. B. (2004). *Psikoterapi dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Aqilah, S. A. (2022). Peran Konseling Agama Islam terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 4(2), 112–125.
- Aziz, R., dkk. (2020). Model Pengukuran Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Perguruan

- Tinggi Islam. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 45–58.
- Carles, E., dkk. (2023). Peningkatan Kesejahteraan Mental melalui Bimbingan Konseling Islam. *Jurnal Konseling Nusantara*, 9(2), 201–214.
- Departemen Agama RI. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: Diponegoro. Faqih, A. R. (2001). *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. California: Sage Publications.
- Robbins, S. P. (2015). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.
- Shabrina, A., Prathama, A. G., & Ninin, R. H. (2021). Persepsi Stigmatisasi dan Intensi Pencarian Bantuan Kesehatan Mental pada Mahasiswa S1. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 80–92.
- Walgito, B. (2003). *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- World Health Organization. (2022). *Mental Health: Strengthening Our Response*. Geneva: WHO Press.