

PERAN NILAI-NILAI ISLAM DALAM UPAYA PREVENTIF KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DI LINGKUNGAN PERGURUAN TINGGI

Keisha Natania, Nasichah, Shafira Azzahra, Muin Nur

Mahasiswa Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

keisha.natania24@mhs.uinjkt.ac.id nasichah@uinjkt.ac.id

shafira.azzahra24@mhs.uinjkt.ac.id

muin.nur24@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya permasalahan kesehatan mental pada mahasiswa akibat tekanan akademik, lingkungan sosial, serta tuntutan kehidupan di perguruan tinggi. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres, kecemasan, hingga kehilangan motivasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran nilai-nilai Islam dalam upaya preventif kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan sumber data yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif melalui pengelompokan jawaban responden berdasarkan tema-tema yang berkaitan dengan kesehatan mental dan penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakal, syukur, doa, dzikir, serta ibadah memiliki pengaruh positif dalam membantu mahasiswa menjaga ketenangan jiwa, mengontrol emosi, dan menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Selain itu, hubungan sosial yang positif berdasarkan nilai ukhuwah Islamiyah juga berperan dalam memberikan dukungan emosional bagi mahasiswa. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam serta dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam menciptakan program pembinaan spiritual dan layanan kesehatan mental bagi mahasiswa.

Kata Kunci: nilai-nilai Islam, kesehatan mental, mahasiswa, upaya preventif, spiritualitas Islam.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan kondisi penting yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam berpikir, mengendalikan emosi, serta menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik. Pada masa perkuliahan, mahasiswa berada pada fase perkembangan yang penuh dengan tuntutan akademik, sosial, dan emosional. Tekanan tugas, persaingan

akademik, masalah ekonomi, konflik pertemanan, hingga kekhawatiran terhadap masa depan sering kali menjadi faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres, kecemasan, bahkan depresi. Fenomena meningkatnya gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa menjadi perhatian serius karena dapat memengaruhi prestasi belajar, hubungan sosial, dan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan.¹

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), gangguan kesehatan mental seperti stres dan depresi banyak dialami oleh remaja dan dewasa muda, termasuk mahasiswa. Selain itu, hasil survei Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa masalah kecemasan dan tekanan psikologis cukup tinggi terjadi pada kelompok usia remaja dan dewasa awal di Indonesia.² Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa membutuhkan perhatian serta upaya preventif agar tidak berkembang menjadi gangguan yang lebih serius.

Dalam Islam, kesehatan mental tidak hanya dipandang dari aspek psikologis, tetapi juga berkaitan dengan kondisi spiritual seseorang. Nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, tawakal, ikhlas, dzikir, dan doa diyakini mampu membantu seseorang memperoleh ketenangan jiwa serta mengendalikan emosi ketika menghadapi masalah kehidupan. Hamka menjelaskan bahwa sikap tawakal dan kedekatan kepada Allah SWT dapat memberikan ketenangan batin sehingga seseorang tidak mudah putus asa saat menghadapi kesulitan hidup.³ Selain itu, Dadang Hawari juga menjelaskan bahwa ibadah dan pendekatan spiritual memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan jiwa seseorang karena mampu menenangkan hati dan mengurangi kecemasan.⁴

Penelitian terdahulu umumnya membahas hubungan antara religiusitas dengan kesehatan mental secara umum. Namun, masih sedikit penelitian yang secara khusus membahas bagaimana penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa dapat menjadi upaya preventif terhadap gangguan kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi. Selain itu, sebagian penelitian lebih berfokus pada penanganan gangguan mental setelah terjadi, bukan pada upaya pencegahan melalui penguatan nilai spiritual dan keagamaan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih mendalam mengenai peran nilai-nilai Islam dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa sejak dini. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana peran nilai-nilai Islam dalam menjaga dan mencegah gangguan kesehatan mental?

2. Bagaimana penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu kesehatan mental mahasiswa?

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran nilai-nilai Islam dalam menjaga dan mencegah gangguan kesehatan mental serta memahami penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari yang dapat membantu kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoretis dan praktis. Secara teoretis, penelitian ini dapat menambah kajian ilmiah mengenai hubungan antara nilai-nilai Islam dan kesehatan mental mahasiswa. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan pertimbangan bagi mahasiswa, perguruan tinggi, maupun masyarakat dalam menerapkan nilai-nilai Islam sebagai upaya preventif menjaga kesehatan mental.

Kajian Literatur / Landasan Teori

A. Konsep-Konsep Utama yang Relevan

Kesehatan mental merupakan kondisi ketika seseorang mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya secara baik. Menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan terbebas dari gangguan jiwa, tetapi juga mencakup ketenangan batin, kemampuan berpikir positif, dan keseimbangan antara jasmani serta rohani.⁵ Dalam konteks mahasiswa, kesehatan mental menjadi hal penting karena mahasiswa berada pada fase perkembangan yang penuh tuntutan akademik, sosial, dan emosional.

Selain kesehatan mental, konsep utama lain dalam penelitian ini adalah nilai-nilai Islam. Nilai-nilai Islam merupakan prinsip hidup yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadis yang menjadi pedoman perilaku manusia. Nilai seperti sabar, tawakal, syukur, ikhlas, dan dzikir diyakini mampu memberikan ketenangan jiwa dan membantu individu menghadapi tekanan hidup.⁶ Nilai-nilai tersebut dapat menjadi upaya preventif dalam menjaga kondisi psikologis mahasiswa agar tidak mudah mengalami stres maupun kecemasan.

B. Teori yang Digunakan sebagai Dasar Pemikiran

Penelitian ini menggunakan teori kesehatan mental Islami yang dikemukakan oleh Dadang Hawari. Teori ini menjelaskan bahwa pendekatan spiritual memiliki hubungan erat dengan kondisi psikologis seseorang. Menurut Hawari, kedekatan individu kepada Allah SWT melalui ibadah, doa, dan dzikir mampu menciptakan ketenangan batin serta

membantu seseorang mengatasi tekanan hidup.⁷

Selain itu, penelitian ini juga menggunakan konsep tasawuf modern dari Hamka yang menjelaskan bahwa nilai tawakal, sabar, dan syukur dapat membentuk ketahanan diri seseorang dalam menghadapi masalah kehidupan. Hamka menegaskan bahwa manusia yang memiliki kedekatan spiritual akan lebih mudah mengendalikan emosi dan tidak mudah putus asa ketika menghadapi kesulitan.⁸

C. Temuan Penelitian Sebelumnya

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan nilai-nilai Islam memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental. Penelitian oleh Aunur Rahim Faqih menyatakan bahwa bimbingan Islam dapat membantu individu mengatasi kecemasan dan membangun ketenangan jiwa melalui pendekatan spiritual.⁹

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin melaksanakan ibadah seperti salat, membaca Al-Qur'an, dan berdzikir cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang kurang aktif dalam kegiatan spiritual. Selain itu, dukungan sosial berbasis nilai ukhuwah Islamiyah juga terbukti membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan masalah pribadi secara lebih baik.¹⁰

Namun, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada hubungan umum antara religiusitas dan kesehatan mental, sehingga kajian mengenai peran nilai-nilai Islam sebagai upaya preventif kesehatan mental mahasiswa masih perlu dikembangkan lebih lanjut.

D. Sintesis yang Menghubungkan Teori dan Temuan yang Ada

Berdasarkan teori dan penelitian terdahulu, dapat dipahami bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Nilai-nilai Islam menjadi salah satu faktor internal yang dapat membantu mahasiswa mengontrol emosi, mengurangi kecemasan, serta membangun ketenangan jiwa.

Teori kesehatan mental Islami dari Hawari dan konsep tasawuf modern Hamka menunjukkan bahwa kedekatan spiritual memiliki pengaruh besar terhadap kestabilan psikologis seseorang. Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ibadah, dzikir, dan sikap tawakal mampu membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih positif.

Dengan demikian, nilai-nilai Islam dapat dipahami bukan hanya sebagai ajaran agama, tetapi juga sebagai mekanisme preventif yang membantu mahasiswa menjaga

kesehatan mentalnya di lingkungan perguruan tinggi.

Kerangka Berpikir

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, terutama bagi mahasiswa yang sedang berada pada masa perkembangan menuju kedewasaan. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mampu menyelesaikan pendidikan akademik, tetapi juga harus mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan sosial, emosional, dan lingkungan yang mereka hadapi selama berada di perguruan tinggi. Dalam realitas kehidupan kampus, mahasiswa sering kali mengalami tekanan akademik berupa banyaknya tugas, persaingan nilai, target pencapaian prestasi, tuntutan organisasi, hingga kekhawatiran terhadap masa depan setelah lulus kuliah. Selain itu, tidak sedikit mahasiswa yang menghadapi masalah ekonomi, konflik keluarga, pertemanan, serta kesulitan dalam mengatur waktu dan mengendalikan emosi. Berbagai tekanan tersebut apabila terjadi secara terus-menerus dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa dan berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, burnout, kehilangan motivasi belajar, bahkan depresi.¹¹

Fenomena meningkatnya masalah kesehatan mental pada mahasiswa menunjukkan bahwa kesehatan mental menjadi isu yang sangat penting untuk diperhatikan di lingkungan perguruan tinggi. Pada dasarnya, kesehatan mental bukan hanya sekadar terbebas dari gangguan jiwa, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, serta menjalin hubungan sosial yang baik dengan lingkungan sekitarnya. Mahasiswa yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung mampu berpikir lebih positif, memiliki semangat belajar, mampu mengontrol emosi, serta dapat menghadapi masalah dengan lebih tenang. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental biasanya lebih mudah merasa cemas, putus asa, sulit berkonsentrasi, dan kehilangan arah dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan adanya upaya preventif atau pencegahan agar masalah kesehatan mental pada mahasiswa dapat diminimalisir sejak dini. Upaya preventif menjadi penting karena pencegahan dianggap lebih efektif dibandingkan penanganan ketika gangguan mental sudah terjadi. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa adalah melalui penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Islam sebagai agama yang mengatur seluruh aspek kehidupan manusia tidak hanya membahas hubungan manusia dengan Allah SWT, tetapi juga

memberikan pedoman mengenai cara menjaga ketenangan jiwa, mengendalikan emosi, serta membentuk kepribadian yang sehat secara mental dan spiritual.

Nilai-nilai Islam seperti keimanan, ketakwaan, sabar, syukur, tawakal, ikhlas, dzikir, dan doa memiliki pengaruh besar terhadap kondisi psikologis seseorang. Keimanan yang kuat dapat memberikan keyakinan bahwa setiap permasalahan hidup merupakan ujian dari Allah SWT yang memiliki hikmah di baliknya. Ketika mahasiswa memiliki pemahaman tersebut, maka mereka akan lebih mampu menerima keadaan dan tidak mudah terpuruk saat menghadapi kegagalan atau tekanan hidup. Selain itu, sikap tawakal mengajarkan manusia untuk berserah diri kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin, sehingga seseorang tidak terlalu larut dalam rasa cemas dan ketakutan terhadap hasil yang belum terjadi.¹²

Nilai kesabaran juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Dalam kehidupan kampus, mahasiswa sering menghadapi situasi yang menuntut kesabaran, seperti kesulitan memahami materi, tekanan tugas, konflik dengan teman, maupun masalah pribadi. Sikap sabar dapat membantu mahasiswa mengontrol emosi dan berpikir lebih tenang dalam menghadapi masalah. Begitu pula dengan rasa syukur yang dapat membantu seseorang melihat sisi positif dari kehidupan yang dijalani. Mahasiswa yang memiliki rasa syukur cenderung lebih mampu menghargai dirinya sendiri, tidak mudah membandingkan diri dengan orang lain, dan memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih baik.¹³

Selain itu, ibadah dalam Islam seperti salat, membaca Al-Qur'an, dzikir, dan doa juga memiliki pengaruh terhadap ketenangan jiwa seseorang. Salat bukan hanya kewajiban spiritual, tetapi juga menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan menenangkan hati. Ketika seseorang melaksanakan ibadah dengan khusyuk, maka hatinya akan merasa lebih damai dan pikirannya menjadi lebih tenang. Aktivitas dzikir dan membaca Al-Qur'an juga dapat membantu mengurangi kecemasan serta memberikan ketentraman batin. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang. Dengan demikian, penerapan ibadah secara konsisten dapat menjadi salah satu cara preventif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Di sisi lain, Islam juga mengajarkan pentingnya menjaga hubungan sosial yang baik dengan sesama manusia. Lingkungan sosial yang positif dapat menjadi sumber

dukungan emosional bagi mahasiswa ketika menghadapi tekanan hidup. Mahasiswa yang memiliki hubungan baik dengan keluarga, teman, maupun lingkungan kampus cenderung lebih mudah mendapatkan dukungan, motivasi, dan tempat berbagi cerita ketika mengalami kesulitan. Nilai ukhuwah Islamiyah, saling tolong-menolong, serta sikap empati yang diajarkan dalam Islam dapat membantu menciptakan lingkungan kampus yang lebih peduli terhadap kesehatan mental mahasiswa.¹⁴

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dipahami bahwa nilai-nilai Islam memiliki hubungan yang erat dengan upaya preventif kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Nilai-nilai Islam tidak hanya berfungsi sebagai pedoman spiritual, tetapi juga mampu membentuk ketenangan jiwa, pengendalian diri, pola pikir positif, serta kemampuan menghadapi tekanan hidup. Semakin baik penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan mahasiswa, maka semakin besar pula kemungkinan mahasiswa memiliki kesehatan mental yang baik dan mampu menghindari gangguan psikologis. Oleh karena itu, penerapan nilai-nilai Islam perlu ditanamkan dan dikembangkan dalam kehidupan mahasiswa sebagai salah satu upaya preventif untuk menjaga kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Metode ini digunakan untuk memahami dan menggambarkan peran nilai-nilai Islam dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa berdasarkan pandangan dan pengalaman responden. Pendekatan kualitatif deskriptif dipilih karena penelitian ini berfokus pada penjelasan data secara lebih mendalam sesuai dengan kondisi yang terjadi di lapangan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuisisioner kepada mahasiswa. Kuisisioner digunakan untuk memperoleh informasi mengenai pendapat, pengalaman, dan pandangan responden terkait pengaruh nilai-nilai Islam terhadap kesehatan mental mahasiswa. Data yang telah diperoleh kemudian dikumpulkan dan disusun sesuai dengan fokus penelitian.

Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif, yaitu dengan membaca dan memahami jawaban responden, kemudian mengelompokkan data berdasarkan tema yang sesuai dengan pembahasan penelitian. Setelah itu, data dijelaskan dan dianalisis untuk mengetahui hubungan antara penerapan nilai-nilai Islam dengan kesehatan mental

mahasiswa. Hasil analisis disajikan dalam bentuk uraian agar lebih mudah dipahami.

Untuk menjaga validitas data, peneliti melakukan pengecekan kembali terhadap jawaban responden agar data yang diperoleh tetap sesuai dengan tujuan penelitian. Selain itu, peneliti juga membandingkan jawaban dari beberapa responden untuk melihat kesesuaian informasi yang diperoleh sehingga hasil penelitian dapat lebih dipercaya.

HASIL PENELITIAN

Dari hasil kuisioner juga terlihat bahwa banyak mahasiswa merasa nilai-nilai Islam membantu mereka dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Beberapa responden mengatakan bahwa ketika mereka sedang memiliki masalah, mereka merasa lebih tenang setelah salat, berdoa, membaca Al-Qur'an, atau berdzikir. Menurut mereka, kegiatan ibadah membuat hati menjadi lebih tenang dan pikiran terasa lebih ringan ketika sedang menghadapi masalah. Ada juga mahasiswa yang mengatakan bahwa setelah mendekatkan diri kepada Allah SWT, mereka merasa lebih kuat dan lebih mampu menerima keadaan yang sedang terjadi.

Selain hubungan dengan Allah SWT, hasil kuisioner juga menunjukkan bahwa hubungan sosial yang baik ikut berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa. Banyak responden merasa lebih nyaman ketika memiliki teman yang bisa diajak bercerita, saling mendukung, dan saling mengingatkan dalam hal kebaikan. Mahasiswa yang berada di lingkungan pertemanan yang positif biasanya merasa lebih tenang dan tidak merasa sendirian saat menghadapi masalah. Hal ini menunjukkan bahwa nilai Islam seperti ukhuwah, saling tolong-menolong, dan peduli terhadap sesama juga memiliki pengaruh dalam menjaga kondisi mental mahasiswa.

Hasil kuisioner juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin menjalankan ibadah cenderung lebih mampu mengontrol emosinya dibandingkan mahasiswa yang kurang menerapkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Mereka merasa lebih tenang, lebih bisa berpikir positif, dan lebih mudah menerima keadaan ketika menghadapi masalah. Dari jawaban responden dapat dipahami bahwa nilai-nilai Islam memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menjaga kesehatan mentalnya, terutama sebagai bentuk upaya pencegahan agar tidak mengalami stres berlebihan atau gangguan mental lainnya.

Beberapa responden juga menjelaskan bahwa sikap sabar dan tawakal membantu

mereka agar tidak mudah putus asa saat menghadapi kegagalan atau tekanan selama kuliah. Misalnya ketika nilai tidak sesuai harapan, tugas terlalu banyak, atau memiliki masalah pribadi, mereka mencoba untuk tetap berpikir positif dan percaya bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. Dari jawaban tersebut terlihat bahwa nilai-nilai Islam dapat membantu mahasiswa mengontrol emosi dan menjaga pola pikir agar tidak terlalu larut dalam stres maupun kecemasan.

Dari hasil kuisioner tersebut juga diketahui bahwa mahasiswa yang lebih rutin menjalankan ibadah cenderung lebih mampu mengendalikan emosinya dibandingkan mahasiswa yang jarang menerapkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Mereka mengaku lebih mudah menenangkan diri ketika sedang stres dan lebih mampu menerima keadaan dengan baik. Sementara beberapa mahasiswa yang kurang memiliki kedekatan spiritual mengaku lebih mudah merasa cemas dan sulit mengontrol pikiran negatif ketika menghadapi tekanan hidup.

Kemudian, sebagian besar responden juga setuju bahwa nilai-nilai Islam penting diterapkan di lingkungan perguruan tinggi sebagai salah satu bentuk upaya preventif kesehatan mental mahasiswa. Menurut mereka, mahasiswa bukan hanya membutuhkan pendidikan akademik, tetapi juga membutuhkan penguatan spiritual dan emosional agar mampu menghadapi tekanan kehidupan kampus dengan lebih baik. Beberapa responden juga berharap agar lingkungan kampus lebih peduli terhadap kesehatan mental mahasiswa dan memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mendapatkan dukungan moral maupun spiritual.

PEMBAHASAN

A. Interpretasi Temuan Menggunakan Teori pada Bagian Kajian Literatur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan nilai-nilai Islam mampu membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan masalah pribadi dengan lebih tenang. Mahasiswa yang rutin menjalankan ibadah, seperti salat, membaca Al-Qur'an, dan berdoa, cenderung memiliki kontrol emosi yang lebih baik serta tidak mudah mengalami kecemasan berlebihan. Hal ini sejalan dengan teori psikologi agama dari Jalaluddin yang menjelaskan bahwa agama berfungsi sebagai sumber ketenangan batin dan pengendali perilaku individu dalam menghadapi tekanan hidup.¹⁵

Selain itu, nilai sabar dan tawakal yang diterapkan mahasiswa juga memperlihatkan adanya kemampuan coping stress yang lebih baik. Dalam pandangan M. Quraish Shihab,

tawakal bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan menyerahkan hasil kepada Allah setelah berikhtiar secara maksimal.¹⁶ Sikap tersebut membantu mahasiswa mengurangi rasa takut terhadap kegagalan akademik maupun tekanan sosial di lingkungan kampus.

B. Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori yang menyatakan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental seseorang. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi cenderung lebih optimis, mampu mengontrol emosi, serta memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah.¹⁷

Selain itu, penelitian oleh Mulyadi Kartanegara juga menjelaskan bahwa spiritualitas Islam dapat menjadi sarana penyembuhan psikologis karena memberikan ketenangan hati dan makna hidup bagi individu.¹⁸

Perbedaannya, penelitian ini lebih memfokuskan pada mahasiswa sebagai subjek penelitian dan menyoroti nilai-nilai Islam sebagai bentuk upaya preventif kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa hubungan sosial Islami, seperti saling mendukung dan mengingatkan dalam kebaikan, memiliki pengaruh terhadap kestabilan psikologis mahasiswa.

C. Analisis Kritis dan Argumentatif

Walaupun nilai-nilai Islam terbukti membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental, tidak semua mahasiswa mampu menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian mahasiswa masih mengalami stres berat akibat tekanan akademik, kurangnya dukungan sosial, dan masalah pribadi yang kompleks. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh spiritualitas, tetapi juga oleh faktor lingkungan, ekonomi, dan kondisi sosial individu.

Selain itu, terdapat kecenderungan sebagian mahasiswa memahami masalah kesehatan mental hanya sebagai lemahnya iman. Pandangan tersebut dapat menyebabkan individu enggan mencari bantuan profesional karena takut dianggap kurang religius. Padahal, gangguan mental juga membutuhkan pendekatan psikologis dan sosial yang tepat.

Oleh karena itu, pendekatan nilai-nilai Islam sebaiknya dipadukan dengan layanan konseling profesional agar mahasiswa memperoleh penanganan yang lebih menyeluruh, baik secara spiritual maupun psikologis.

D. Kontribusi Baru Penelitian

Kebaruan penelitian ini terletak pada pembahasan mengenai nilai-nilai Islam bukan hanya sebagai bentuk pembinaan spiritual, tetapi juga sebagai strategi preventif kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai seperti sabar, syukur, tawakal, dan ukhuwah Islamiyah dapat membantu mahasiswa membangun ketahanan mental sebelum mengalami gangguan psikologis yang lebih berat.

Selain itu, penelitian ini menyoroti pentingnya hubungan sosial Islami di lingkungan kampus sebagai faktor pendukung kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada aspek ibadah individu, tetapi juga pada dimensi sosial dalam Islam yang berpengaruh terhadap kondisi psikologis mahasiswa.

E. Implikasi terhadap Praktik, Kebijakan, atau Teori

Penelitian ini memiliki implikasi terhadap praktik pendidikan di perguruan tinggi, khususnya dalam pengembangan program kesehatan mental mahasiswa. Kampus dapat menyediakan kegiatan pembinaan spiritual, kajian keislaman, mentoring mahasiswa, serta layanan konseling berbasis pendekatan Islami untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan kebijakan kampus yang lebih peduli terhadap kesehatan mental mahasiswa. Perguruan tinggi tidak hanya perlu berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga perlu menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan psikologis dan spiritual mahasiswa.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat kajian psikologi Islam yang menyatakan bahwa nilai-nilai spiritual memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental serta dapat dijadikan pendekatan preventif dalam mengurangi risiko gangguan psikologis pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai Islam berperan penting dalam mencegah masalah kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Nilai-nilai seperti sabar, bersyukur, bertawakal, ikhlas, doa, dzikir, dan menjalankan ibadah terbukti membantu para mahasiswa meraih ketenangan dari dalam, mengendalikan perasaan, mengurangi kecemasan, serta menghadapi berbagai tekanan akademik dan masalah pribadi secara lebih positif.

KESIMPULAN

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalani nilai-nilai Islam secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari cenderung lebih mampu mengatasi masalah, lebih optimis, dan lebih mudah menerima setiap tantangan sebagai bagian dari proses kehidupan. Selain soal spiritual, nilai ukhuwah Islamiyah yang terwujud dari sikap saling bantu, perhati, dan berbagi juga memberi dukungan perasaan yang membantu menjaga kesehatan mental mahasiswa. Meski begitu, kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh kehidupan spiritual, tetapi juga faktor lingkungan, sosial, ekonomi, serta kondisi jiwa seseorang. Maka itu, menerapkan nilai-nilai Islam memerlukan bantuan dari layanan konseling yang profesional, pendidikan tentang kesehatan mental, serta kebijakan di kampus yang membentuk suasana belajar yang sehat dan ramah. Dengan demikian, menggabungkan pendekatan spiritual Islam dengan layanan psikologis di perguruan tinggi diharapkan bisa menjadi cara yang efektif untuk mencegah masalah dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, Djamaludin, dan Fuat Nashori. *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Daradjat, Z. (1982). Kesehatan mental. Jakarta: Gunung Agung. Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1982.
- Faqih, Aunur Rahim. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press, 2001. Hamka. (2015). *Tasawuf modern*. Jakarta: Republika Penerbit.
- Hamka. *Tasawuf Modern*. Jakarta: Republika Penerbit, 2015.
- Hawari, Dadang. *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997.
- Hawari, Dadang. *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997.
- Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016. Kartanegara, Mulyadi. *Menyelami Lubuk Tasawuf*. Jakarta: Erlangga, 2006. Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan, 2007.
- World Health Organization. *Mental Health of Adolescents*. Geneva: WHO, 2021.