

## **PEMAHAMAN MAHASISWA MENGENAI KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN ISLAM**

**Rizky Aprilia, Nasichah, Dwisya Ayu Wanthi Syabdilla, Zahwa Chaerunisa**

Mahasiswa Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

E-mail: [rizky.aprilias24@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:rizky.aprilias24@mhs.uinjkt.ac.id), [nasichah@uinjkt.ac.id](mailto:nasichah@uinjkt.ac.id),  
[dwisya.ayu24@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:dwisya.ayu24@mhs.uinjkt.ac.id), [zahwa.chaerunisa24@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:zahwa.chaerunisa24@mhs.uinjkt.ac.id)

### **Abstrak**

Jurnal penelitian ini menyelidiki bagaimana pengaruh kesehatan mental terhadap kehidupan mahasiswa, terutama yang tinggal di lingkungan yang tidak mendukung. Dengan pendekatan kualitatif dan menggunakan survei Google Forms, penelitian ini menyoroti pemahaman mahasiswa terhadap definisi kesehatan mental menurut agama Islam. Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia, khususnya bagi mahasiswa yang menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman mahasiswa tentang kesehatan mental dalam perspektif psikologi dan Islam serta bagaimana kedua perspektif tersebut saling berkaitan dalam kehidupan sehari-hari. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan studi literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memahami kesehatan mental sebagai kondisi emosional dan psikologis yang stabil sehingga individu mampu mengelola stres, berpikir positif, dan berinteraksi dengan baik. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental dipahami sebagai keadaan hati yang tenang, dekat dengan Allah SWT, serta mampu menjalankan ajaran agama dengan baik. Selain itu, ditemukan bahwa penerapan nilai-nilai keislaman seperti salat, dzikir, doa, dan tawakal dapat membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental mereka.

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

### **PENDAHULUAN**

Sampai saat ini berbagai macam isi mengenai kesehatan mental masih ramai diperbincangkan. Kesehatan mental sendiri terdiri dari dua kata yang diterjemahkan dari istilah Mental Hygiene, yaitu ilmu yang mengupayakan kesehatan jiwa dengan sasaran utama adalah manusia karena merupakan objek materi dan permasalahan atau macam-macam permasalahan yang dijumpai adalah subjek (Pratama et al., 2023). Kesehatan mental seseorang dapat ditunjukkan, yaitu ia mampu menjaga dan menjalin hubungan baik dengan orang lain, berpartisipasi dalam lingkungan sosial yang sesuai dengan budayanya dan

'mengatur, mengakui, mengakui dan mengkomunikasikan pikiran dan tindakan positif serta mengatur emosi (Fajrussalam et al., 2022).

Kesehatan mental itu sendiri tidak ada dengan sendirinya. Dalam keseharian tentunya akan banyak permasalahan yang muncul. Sehingga permasalahan tersebut pada akhirnya akan menjadi beban pikiran seseorang. Beban tersebut akan menumpuk dan kemudian bertambah sehingga menjadi masalah bagi pikiran atau jiwa orang yang mengalaminya. Seiring berjalannya waktu, permasalahan hidup yang dihadapi masyarakat pun semakin bertambah. Permasalahan kehidupan muncul dalam setiap aktivitas sehari-hari dan mempengaruhi setiap aspek dan aktivitas kehidupan manusia. Banyak orang menderita depresi, kecemasan, ketegangan, kekhawatiran, prasangka, ketegangan mental dan banyak gangguan mental seperti perilaku agresif yang berlebihan hingga bunuh diri, sebagai akibat dari derasnya arus permasalahan dalam hidup (Kurniawan et al., 2023).

Kesehatan mental, yang berkaitan dengan kondisi emosional, psikologis, dan sosial seseorang, merupakan komponen penting dari kehidupan manusia. Kesehatan mental memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak dalam berbagai situasi dalam hidup mereka. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung mampu mengelola stres, menjalin hubungan sosial yang baik, dan menghadapi tekanan hidup secara positif. Sebaliknya, orang yang menderita gangguan kesehatan mental biasanya akan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, kehilangan motivasi, dan mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Kesehatan mental, menurut Zakiah Daradjat (1982), adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, orang lain, dan diri sendiri sehingga mereka dapat menjalani kehidupan yang harmonis dan bahagia.

Kesehatan mental semakin mendapat perhatian dalam kehidupan modern, terutama di kalangan mahasiswa. Mahasiswa berada dalam fase peralihan dari remaja ke dewasa, yang membawa tekanan dan tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan dengan masa lalu mereka. Terganggunya kesehatan mental siswa dapat disebabkan oleh tekanan akademik, beban akademik, tuntutan organisasi, masalah ekonomi, atau masalah pribadi. Selain itu, kemajuan teknologi dan media sosial memengaruhi kesehatan mental siswa. Ini dapat menyebabkan mereka menjadi lebih cemas, kurang percaya diri, dan mengalami tekanan sosial karena melakukan perbandingan kehidupan mereka dengan orang lain di media sosial. Menurut Singgih D. Gunarsa (2008), konflik emosional sering terjadi pada remaja akhir dan awal dewasa karena mereka sedang melalui tahap pencarian jati diri.

Kesehatan mental dalam perspektif psikologi dipahami sebagai kondisi kesejahteraan individu yang memungkinkan seseorang mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada lingkungan sosialnya. World Health Organization atau WHO (2022) menjelaskan bahwa kesehatan mental bukan hanya terbebas dari gangguan mental, melainkan keadaan sejahtera secara psikologis yang memungkinkan individu menjalani kehidupan dengan baik. Perspektif psikologi memandang bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan keluarga, pengalaman hidup, kondisi sosial, serta kemampuan individu dalam mengelola emosi dan stres. Oleh karena itu, pemahaman mengenai kesehatan mental sangat penting agar seseorang mampu menjaga keseimbangan psikologisnya dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Kesehatan mental dan prinsip agama, terutama Islam, terkait erat. Menurut Islam, kesehatan mental terkait dengan ketenangan hati dan kesehatan spiritual seseorang. Menurut agama Islam, orang dapat mencapai ketenangan batin melalui hubungan mereka dengan Allah SWT melalui beribadah, berdoa, berdzikir, dan bertawakal. Menurut M. Quraish Shihab (2002), Al-Qur'an menunjukkan bahwa mengingat Allah SWT adalah cara untuk mendapatkan ketenangan hati. Ini menunjukkan bahwa ajaran Islam memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental manusia.

Dalam Islam, manusia dipandang sebagai makhluk yang memiliki hubungan antara jasmani dan rohani. Oleh karena itu, kesehatan mental dalam Islam tidak hanya diukur dari kondisi emosional seseorang, tetapi juga dari kualitas iman dan spiritualitasnya. Seseorang yang memiliki hubungan baik dengan Allah SWT diyakini akan memiliki ketenangan batin serta mampu menghadapi berbagai ujian kehidupan dengan lebih sabar dan ikhlas. Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir (2001) menjelaskan bahwa psikologi Islam menempatkan aspek spiritual sebagai unsur utama dalam membentuk kesehatan mental seseorang. Dengan demikian, kesehatan mental dalam perspektif Islam tidak hanya berorientasi pada penyembuhan gangguan jiwa, tetapi juga pada pembentukan akhlak, ketenangan hati, dan keseimbangan hidup manusia.

Permasalahan kesehatan mental di kalangan mahasiswa saat ini semakin meningkat, dan berbagai pihak telah mengambil perhatian pada masalah ini. Akibat tekanan yang mereka alami selama kuliah, banyak mahasiswa mengalami depresi, kecemasan, dan stres akademik. Meskipun demikian, masih ada siswa yang tidak memahami pentingnya menjaga kesehatan

mental dan menganggap masalah mental sebagai hal yang sepele. Kurangnya pemahaman ini dapat menyebabkan siswa tidak dapat mengenali kondisi psikologisnya sendiri atau mencari bantuan ketika mereka mengalami masalah mental. Menurut Dadang Hawari (1997), keseimbangan antara psikologis, sosial, dan spiritual manusia sangat memengaruhi kesehatan mental. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memahami kesehatan mental agar mereka dapat menjaga keseimbangan kesehatan mental dan spiritual mereka.

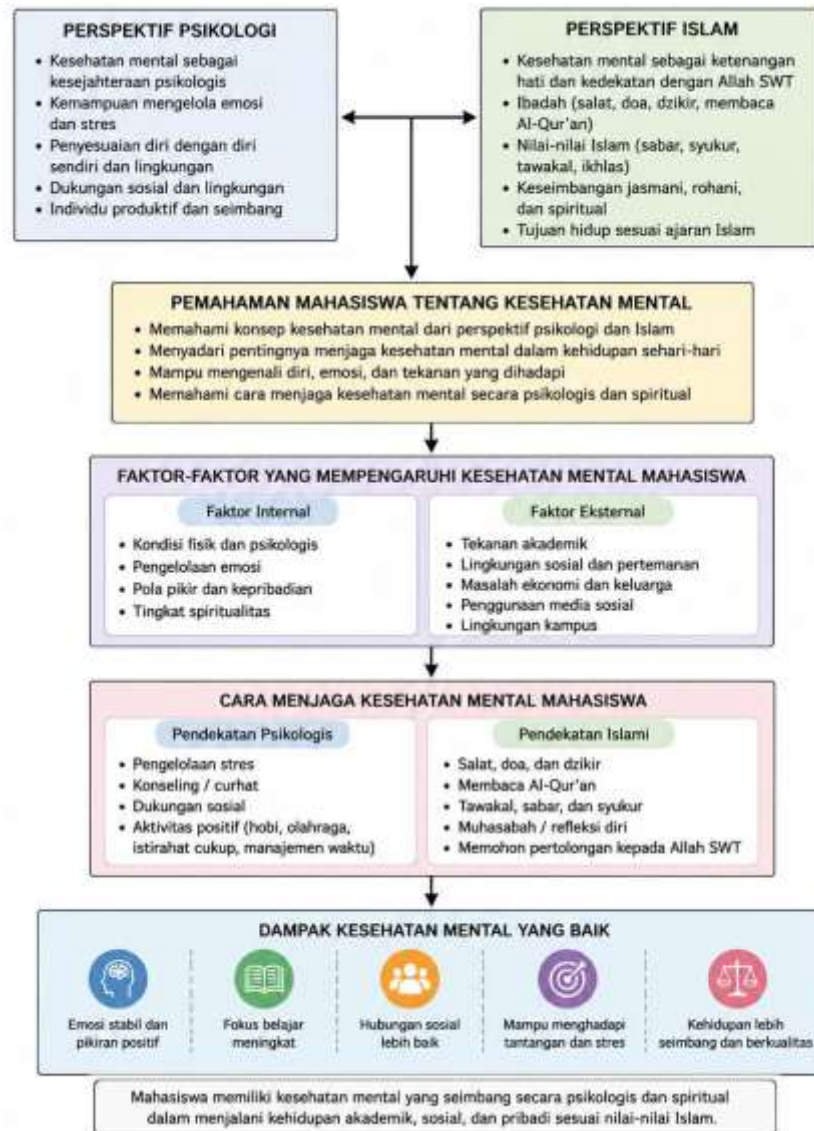
Karena mahasiswa adalah generasi penerus yang memainkan peran penting dalam pembangunan masyarakat, sangat penting untuk menyelidiki pemahaman mahasiswa tentang kesehatan mental. Mahasiswa dengan kesehatan mental yang baik akan lebih mampu berpikir positif, membuat keputusan yang bijaksana, dan menjalani kehidupan akademik dan sosial dengan cara yang lebih baik. Sebaliknya, siswa dengan gangguan kesehatan mental akan menghadapi kesulitan dalam belajar, berinteraksi dengan orang lain, bahkan dalam mengembangkan potensi diri mereka sendiri. Oleh karena itu, diharapkan bahwa pendekatan kesehatan mental yang menggabungkan perspektif Islam dan psikologi akan memberi mahasiswa pemahaman yang lebih luas tentang pentingnya menjaga keseimbangan emosional dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian dengan judul "Pemahaman Mahasiswa tentang Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi dan Islam" sangat penting untuk dilakukan, menurut uraian tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberi tahu mahasiswa sejauh mana mereka memahami konsep kesehatan mental dan bagaimana perspektif psikologi dan Islam dapat membantu mereka menjaga kesehatan mental mereka. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan bagi mahasiswa untuk menjadi lebih peduli terhadap kesehatan mental dan bagaimana perspektif Islam dapat membantu mereka.

### **Rumusan Masalah**

1. Bagaimana pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental, pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan perkuliahan, faktor-faktor yang memengaruhinya, cara mahasiswa menghadapi stres atau masalah, peran ibadah dalam menjaga kesehatan mental, serta pengaruh lingkungan kampus terhadap kondisi mental mahasiswa?

## Kerangka Berpikir



## Landasan Teori

### Pengertian Kesehatan Mental

Menurut Zakiah Daradjat dalam bukunya Kesehatan Mental (1982), kesehatan mental merupakan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan diri sendiri maupun lingkungan sosial sehingga tercipta kehidupan yang harmonis dan bahagia. Teori ini menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik akan mampu mengendalikan emosi, menghadapi masalah hidup dengan tenang, serta menjaga hubungan sosial secara positif. Penelitian dan teori yang dikemukakan Zakiah Daradjat menjadi salah

satu dasar penting dalam penelitian mengenai pemahaman mahasiswa terhadap kesehatan mental.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir dalam buku *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (2001) menjelaskan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh keseimbangan aspek fisik, psikis, sosial, dan spiritual. Penelitian tersebut menegaskan bahwa pendekatan psikologi Islam tidak hanya memandang kesehatan mental dari sisi emosional, tetapi juga dari kedekatan manusia dengan Allah SWT melalui ibadah, dzikir, dan nilai-nilai spiritual lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam Islam memiliki hubungan yang erat dengan kualitas iman dan spiritualitas seseorang.

### **Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi**

Kesehatan mental dari perspektif psikologi dipandang sebagai suatu kondisi dinamis yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seorang individu, atau yang sering disebut sebagai *psychological well-being*. Di dalam ranah psikologi modern, kesehatan mental tidak lagi didefinisikan secara sempit sebatas tiadanya gangguan kejiwaan (*the absence of mental illness*) seperti depresi, skizofrenia, atau gangguan kecemasan umum. Lebih dari itu, kesehatan mental yang positif berfokus pada berfungsinya kapasitas psikologis manusia secara optimal. Hal ini melibatkan kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, menguasai tuntutan lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus mengupayakan pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan.<sup>1</sup>

Ketika seorang individu menjalani kehidupannya, ia pasti akan berhadapan dengan berbagai stimulus lingkungan yang berpotensi menjadi sumber stres atau stresor, seperti tekanan akademik, beban pekerjaan, kegagalan, hingga konflik interpersonal. Dalam menghadapi situasi tersebut, ketahanan mental individu sangat ditentukan oleh efektivitas mekanisme koping (*coping mechanism*) yang digunakannya. Psikologi membagi strategi ini menjadi dua kategori besar, yaitu koping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan koping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). Pada koping yang berfokus pada masalah, individu akan mengambil tindakan langsung untuk mengubah atau menyelesaikan sumber stres, seperti membuat jadwal belajar yang ketat saat menghadapi ujian. Sebaliknya, pada koping yang berfokus pada emosi, individu berupaya meregulasi

---

<sup>1</sup> Fayyaza Ariefa Yusvinanda, Indah Sari, dan Aceng Kosasih, "Studi Literatur Tentang Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam dan Psikologi: Faktor dan Strategi Penanganannya," *Al-Afif: Journal of Islamic Education* Vol. 3, No. 1 (2025): hlm. 15.

respons emosional negatif yang muncul akibat stresor tersebut melalui teknik relaksasi, meditasi, atau mencari dukungan moral.<sup>2</sup>

Selain faktor koping individu, kesehatan mental dari sudut pandang psikologi kognitif juga sangat dipengaruhi oleh bagaimana seseorang mempersepsikan dan menginterpretasikan peristiwa yang dialaminya. Pola pikir yang maladaptif atau distorsi kognitif, seperti kecenderungan berpikir katastrofik (selalu membayangkan kemungkinan terburuk) atau melakukan personalisasi (menyalahkan diri sendiri atas segala hal buruk), sering kali menjadi akar dari munculnya gangguan kecemasan dan depresi. Oleh sebab itu, intervensi psikologis seperti Terapi Perilaku Kognitif (*Cognitive Behavioral Therapy*) berfokus pada membantu individu mengidentifikasi pola pikir yang keliru tersebut untuk kemudian diubah menjadi pola pikir yang lebih rasional, objektif, dan adaptif melalui proses restrukturisasi kognitif.<sup>3</sup>

Secara biologis dan klinis, psikologi juga mengakui bahwa kesehatan mental memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan kondisi neurobiologis manusia. Ketidakseimbangan zat kimia di otak, atau yang dikenal sebagai neurotransmitter seperti serotonin, dopamin, dan norepinefrin, terbukti secara ilmiah dapat memicu perubahan suasana hati (*mood*) dan gangguan persepsi. Gangguan pada sistem ini sering kali dipicu oleh faktor genetik atau akumulasi pengalaman traumatis masa lalu yang tidak terselesaikan dengan baik. Dalam pendekatan psikologi klinis, penanganan terhadap kondisi ini membutuhkan integrasi antara psikoterapi mendalam untuk mengurai konflik bawah sadar atau trauma masa lalu, penguatan sistem dukungan sosial (*social support system*) dari keluarga dan lingkungan, serta kolaborasi medis bersama psikiater jika diperlukan intervensi farmakoterapi guna mengembalikan keseimbangan biologis tubuh.<sup>4</sup>

### **Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam**

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental dikenal dekat dengan konsep *al-tibb al-ruhi* (kebatinan atau pengobatan spiritual) dan *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Islam memandang manusia tidak sekadar sebagai makhluk biologis yang digerakkan oleh zat kimia di otak, melainkan sebagai kesatuan utuh yang melibatkan dimensi fisik (*jasadiyyah*), akal (*aqliyyah*), dan roh (*ruhaniyyah*). Oleh karena itu, jiwa yang sehat dalam Islam diidentifikasi

---

<sup>2</sup> A.H. Hasmar, "Duck Syndrome dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa: Tinjauan Psikologis Dalam Perspektif Islam," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* Vol. 7, No. 1 (2025): hlm. 48.

<sup>3</sup> Nia Samania dan Suherman, "Konsep Pendidikan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa dalam Perspektif Islam," *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis Islam* Vol. 6, No. 2 (2024): hlm. 25.

<sup>4</sup> Gusti Rendra Pribumi, Devi Anggraeni, dan Muhammad Setia Rahman, "Peran Agama Dalam Kesehatan Mental Mahasiswa," *Jurnal Inovasi Pengabdian Dan Kemaslahatan Masyarakat* Vol. 2, No. 1 (2024): hlm. 107.

sebagai kondisi di mana seseorang mencapai ketenangan batin yang hakiki, yang dalam al-Qur'an digambarkan sebagai jiwa yang tenang atau *al-nafs al-muthmainnah*. Jiwa yang sehat ini hanya bisa terwujud apabila hati nurani manusia berada dalam keadaan bersih, bebas dari penyakit hati seperti riya, sombong, iri dengki, serta memiliki kedekatan transendental yang kuat dengan Sang Pencipta.<sup>5</sup>

Titik tekan utama kesehatan mental Islami terletak pada keharmonisan hubungan vertikal kepada Allah (*hablum minallah*) dan hubungan horizontal sesama makhluk (*hablum minannas*). Ketika hubungan vertikal seorang hamba berjalan dengan baik melalui rutinitas ibadah seperti shalat yang khusyuk, membaca Al-Qur'an, doa, dan zikir, secara psikologis batin orang tersebut akan diselimuti oleh rasa aman dan damai. Ibadah dalam Islam tidak hanya dipandang sebagai kewajiban ritual, melainkan sebagai sarana katarsis emosional atau pelepasan beban mental tempat seorang hamba mengadu dan berserah diri secara penuh. Kedekatan spiritual inilah yang melahirkan ketenangan batin (*thuma'ninah*), sehingga ketika individu dihadapkan pada ujian hidup, kegagalan, atau musibah, mereka tidak akan mudah jatuh ke dalam jurang keputusasaan atau depresi yang ekstrem.

Kesehatan batin yang kokoh dalam Islam juga dibentuk oleh pengamalan pilar-pilar kepribadian Islami yang berfungsi sebagai mekanisme koping spiritual alami, yaitu sabar, syukur, dan tawakal. **Sabar** bukanlah sikap pasif menerima penderitaan, melainkan sebuah bentuk regulasi emosi tingkat tinggi untuk menahan diri dari dorongan impulsif negatif dan tetap berpikiran jernih saat menghadapi masa sulit. **Syukur** berfungsi sebagai restrukturisasi kognitif yang melatih pikiran untuk selalu fokus pada sisi positif dan nikmat yang masih ada, sehingga menghindarkan diri dari rasa cemas dan kufur atas keadaan. Sementara **Tawakal** adalah bentuk penyerahan hasil akhir kepada Allah setelah melakukan ikhtiar yang maksimal. Konsep tawakal ini sangat efektif membebaskan manusia dari beban mental yang berlebihan atau rasa bersalah yang destruktif karena mereka sadar bahwa manusia hanya berkuasa untuk berusaha, sedangkan hasil akhir adalah hak prerogatif Allah.<sup>6</sup>

Meskipun Islam sangat menekankan aspek spiritual, pandangan Islam yang moderat dan integratif sama sekali tidak menolak pendekatan medis atau ilmiah modern dalam menangani gangguan mental. Islam mengajarkan bahwa penyakit mental bisa bersumber dari

---

<sup>5</sup> Nia Samania dan Suherman, "Konsep Pendidikan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa dalam Perspektif Islam," *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis Islam* Vol. 6, No. 2 (2024): hlm. 23.

<sup>6</sup> Gusti Rendra Pribumi, Devi Anggraeni, dan Muhammad Setia Rahman, "Peran Agama Dalam Kesehatan Mental Mahasiswa," *Jurnal Inovasi Pengabdian Dan Kemaslahatan Masyarakat* Vol. 2, No. 1 (2024): hlm. 109.

gangguan fisik maupun gangguan jiwa, dan keduanya membutuhkan ikhtiar yang selaras. Menjaga kesehatan mental dalam Islam artinya melakukan ikhtiar ganda: menenangkan batin dengan memperbanyak zikir dan memperbaiki ibadah, sekaligus bersikap realistis untuk mencari pengobatan ke tenaga profesional seperti psikolog atau psikiater apabila mengalami gangguan klinis. Pandangan ini sejalan dengan prinsip dasar dalam hadis Nabi Muhammad SAW bahwa Allah tidak menurunkan suatu penyakit kecuali Dia juga menurunkan obatnya, sehingga mencari bantuan medis ilmiah untuk kesehatan mental dipandang sebagai bagian dari ibadah dan bentuk nyata dari ikhtiar yang diperintahkan oleh agama.<sup>7</sup>

### **Kesehatan Mental Menurut Pemahaman Mahasiswa**

Pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental merupakan cerminan dari bagaimana generasi muda hari ini memproses tekanan hidup di tengah paparan informasi yang sangat masif. Di era modern, pemahaman kelompok mahasiswa terhadap isu ini mengalami pergeseran yang cukup signifikan. Mahasiswa masa kini umumnya memiliki tingkat kesadaran (*awareness*) yang jauh lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya. Mereka tidak lagi tabu membicarakan isu-isu psikologis dan sangat akrab dengan istilah-istilah populer seperti *stress management*, *burnout*, *overthinking*, krisis eksistensial, hingga pentingnya menjaga batasan diri (*boundary*). Bagi mayoritas mahasiswa, kesehatan mental dipahami sebagai fondasi utama agar mereka bisa berfungsi secara optimal, baik untuk menyelesaikan tuntutan akademik maupun dalam menjalani kehidupan sosial perkuliahan.

Meskipun tingkat kesadaran mereka tergolong tinggi, dinamika pemahaman mahasiswa di lapangan sebenarnya masih menunjukkan adanya polarisasi atau pembagian cara pandang. Fenomena ini menarik karena cara mahasiswa mengartikan kesehatan mental akan menentukan bagaimana mereka merespons tekanan tersebut. Sebagian mahasiswa melihat masalah kesehatan mental murni dari kacamata medis dan psikologi barat. Kelompok ini memahami bahwa stres, kecemasan (*anxiety*), atau depresi adalah akibat dari kelelahan fisik, tekanan tugas yang menumpuk, persaingan indeks prestasi (IPK), hingga ketidakseimbangan zat kimia di otak. Ketika mereka merasa mentalnya terganggu, mereka sangat terbuka untuk mencari bantuan profesional, melakukan konseling, atau mempraktikkan metode penyembuhan mandiri (*self-healing*) yang bersifat psikologis.

Di sisi lain, masih ada sebagian mahasiswa yang pemahamannya dipengaruhi oleh lingkungan yang konservatif, di mana masalah kesehatan mental sering kali direduksi

---

<sup>7</sup> A.H. Hasmar, "Duck Syndrome dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa: Tinjauan Psikologis Dalam Perspektif Islam," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* Vol. 7, No. 1 (2025): hlm. 52.

menjadi isu keimanan semata. Dalam sudut pandang ini, mahasiswa yang mengalami kecemasan atau depresi akademik kerap dicap atau menganggap diri mereka sendiri sedang "lemah iman," jarang shalat, atau kurang beribadah. Stigma internal seperti ini sering kali menjadi bumerang bagi mahasiswa, karena melahirkan rasa bersalah yang bertumpuk dan membuat mereka merasa malu untuk bercerita. Mereka takut dihakimi secara spiritual oleh lingkungan sekitarnya, sehingga memilih untuk memendam masalah batinnya sendiri yang justru memperburuk kondisi psikologis mereka.

Namun, tren pemahaman mahasiswa yang paling ideal dan mulai banyak berkembang saat ini adalah pandangan yang integratif dan moderat. Banyak mahasiswa terutama yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi berbasis Islam atau aktif dalam kajian mulai menyadari bahwa kesehatan mental harus dijaga melalui dua jalur yang seimbang. Mereka memahami bahwa ketika menghadapi tekanan kuliah atau kecemasan masa depan (*quarter-life crisis*), batin harus ditenangkan melalui ikhtiar spiritual seperti memperbaiki kualitas ibadah, bersabar, dan bertawakal.

### **Penelitian Sebelumnya (Literature Review)**

Jurnal ilmiah berjudul “Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi dan Islam: Studi Kasus Pemahaman Mahasiswa” secara garis besar mengkaji polarisasi, titik temu, serta dinamika persepsi mahasiswa dalam memandang isu kesehatan mental melalui dua kacamata sekaligus, yaitu sains psikologi modern dan ajaran spiritual Islam. Jurnal tersebut memiliki hubungan yang relevan dengan penelitian kami yang berjudul “Pemahaman Mahasiswa Mengenai Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi dan Islam”.

Di dalam jurnal tersebut, pembahasan diawali dengan membedah konseptualisasi kesehatan mental itu sendiri. Ditinjau dari psikologi barat, kesehatan mental ditekankan pada keseimbangan emosional, kemampuan adaptasi sosial, serta fungsi kognitif yang optimal untuk menghadapi stresor harian. Sementara dari perspektif Islam, konsep ini diperluas hingga menyentuh ranah transendental, di mana kesehatan mental diidentifikasi sebagai kondisi jiwa yang tenang atau *al-nafs al-muthmainnah*. Jiwa yang sehat dalam Islam tidak sekadar bebas dari simptom klinis, melainkan terwujudnya kedekatan spiritual kepada Allah SWT yang berimplikasi pada kebersihan hati dan kejernihan perilaku sosial.

Selanjutnya, jurnal ini membahas mengenai fenomena tekanan psikologis yang spesifik dialami oleh mahasiswa, seperti kecemasan akademik, tekanan sosial, hingga krisis eksistensial mengenai masa depan. Poin krusial yang dibahas di dalamnya adalah bagaimana

mahasiswa mengintegrasikan strategi penyelesaian masalah (*coping mechanism*). Peneliti dalam jurnal tersebut menjembatani teori-teori psikologi modern dengan konsep-konsep Islami; misalnya, regulasi emosi positif disepadankan dengan sikap syukur, manajemen stres fungsional disepadankan dengan esensi sabar, dan langkah pemecahan masalah aktif yang diakhiri dengan penerimaan diri digambarkan sebagai manifestasi dari sikap tawakal. Secara keseluruhan, jurnal ini menyimpulkan bahwa pemahaman yang komprehensif mengenai integrasi psikologi dan Islam sangat penting bagi mahasiswa untuk membangun resiliensi (ketangguhan) mental yang kokoh, sekaligus mengikis stigma negatif dan penghakiman spiritual terhadap para penyintas gangguan mental di lingkungan kampus.

Sementara itu, penelitian yang berjudul “Pemahaman Mahasiswa Mengenai Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi dan Islam” memiliki fokus tentang bagaimana mahasiswa memandang, mengartikan, dan merespons isu kesehatan mental ketika dihadapkan pada dua sudut pandang sekaligus, yaitu sains psikologi dan ajaran agama Islam. Tujuan pada jurnal ini juga untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mahasiswa mengenai konsep kesehatan mental berdasarkan perspektif psikologi dan ajaran Islam. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pandangan mahasiswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional di lingkungan kampus. Selain itu, penelitian ini juga dilakukan untuk memahami hubungan antara teori kesehatan mental dalam psikologi dengan nilai-nilai Islam yang menekankan ketenangan jiwa, pengendalian diri, serta kedekatan kepada Allah SWT sebagai upaya menjaga kesehatan mental. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang memengaruhi pemahaman mahasiswa terhadap kesehatan mental serta penerapan nilai-nilai psikologi dan Islam dalam membentuk kondisi mental yang sehat, seimbang, dan positif dalam kehidupan sehari-hari.

Bagian inti dari isi jurnal ini memaparkan hasil penelitian mengenai tingkat pemahaman mahasiswa yang sebenarnya di lapangan. Berdasarkan data yang diperoleh, pemahaman mahasiswa sering kali masih mengalami tumpang tindih atau bias. Di satu sisi, mahasiswa memahami istilah-istilah psikologi populer seperti *healing*, *burnout*, atau depresi secara teoretis. Namun di sisi lain, masih ada sebagian mahasiswa yang memiliki pemahaman reduksionis, di mana mereka menganggap bahwa gangguan mental semata-mata terjadi karena seseorang lemah iman atau jarang beribadah. Stigma ini dibahas sebagai salah satu

hambatan terbesar mengapa banyak mahasiswa enggan berkonsultasi ke psikolog karena takut dianggap tidak religius.

Kedua jurnal ini memiliki hubungan yang sangat nyambung dan saling melengkapi karena pada dasarnya keduanya sedang membicarakan satu masalah yang sama. Hubungan yang paling erat di antara keduanya terlihat dari bagaimana mereka saling mengisi dalam hal penyajian data. Jurnal yang membahas pemahaman mahasiswa secara umum berfungsi memberikan gambaran besarnya, seperti menjelaskan apa saja beban kuliah yang bikin mahasiswa cemas dan mengapa pemahaman yang salah tentang kesehatan mental bisa membuat mereka takut mencari bantuan. Sementara itu, jurnal yang menggunakan metode studi kasus berperan memberikan contoh yang lebih nyata dan mendalam di lapangan.

Jurnal studi kasus ini mengelompokkan mahasiswa secara langsung, misalnya menemukan ada mahasiswa yang murni hanya percaya medis, ada yang hanya percaya jalur dukun atau menganggap remeh masalah psikologis karena mengaitkannya dengan iman, dan ada mahasiswa yang sudah pintar menyeimbangkan keduanya. Pada akhirnya, kedua jurnal ini memiliki satu tujuan akhir yang sama, yaitu ingin menghapus stigma atau pandangan negatif seputar kesehatan mental di lingkungan kampus. Keduanya ingin mengubah pola pikir mahasiswa agar sadar bahwa ketika pikiran dan hati sedang tidak baik-baik saja, solusi yang diambil harus berjalan seimbang. Mahasiswa diajak untuk menyembuhkan batinnya lewat pendekatan diri kepada Allah, sekaligus tidak perlu merasa malu atau tabu untuk datang berkonsultasi ke psikolog jika memang membutuhkan bantuan profesional. Bagi tugas kuliahmu, hubungan kedua jurnal ini akan membuat tulisanmu menjadi sangat kuat dan kaya karena jurnal yang satu menjelaskan teori dan dampaknya secara luas, sedangkan jurnal yang satunya lagi memberikan bukti dan contoh kasus nyatanya di lapangan.<sup>8</sup>

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mahasiswa mengenai konsep kesehatan mental berdasarkan perspektif psikologi dan ajaran Islam. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pandangan mahasiswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional di lingkungan kampus. Selain itu, penelitian ini juga dilakukan untuk memahami hubungan antara teori kesehatan mental dalam psikologi dengan

---

<sup>8</sup> Fayyaza Ariefa Yusvinanda, Indah Sari, dan Aceng Kosasih, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi dan Islam: Studi Kasus Pemahaman Mahasiswa," *Jurnal Integrasi Psikologi dan Islam* Vol. 3, No. 1 (2025): hlm. 14.

nilai-nilai Islam yang menekankan ketenangan jiwa, pengendalian diri, serta kedekatan kepada Allah SWT sebagai upaya menjaga kesehatan mental. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang memengaruhi pemahaman mahasiswa terhadap kesehatan mental serta penerapan nilai-nilai psikologi dan Islam dalam membentuk kondisi mental yang sehat, seimbang, dan positif dalam kehidupan sehari-hari.

### **Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat secara teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang kesehatan mental dari sudut pandang Islam dan psikologi serta menjadi sumber penelitian ilmiah yang dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan mental dan kesehatan fisik.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya menjaga kesehatan mental melalui pendekatan psikologi dan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi institusi pendidikan, dosen, maupun konselor kampus dalam meningkatkan perhatian terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kesadaran kepada mahasiswa agar lebih mampu mengelola stres, emosi, dan tekanan akademik dengan cara yang positif sesuai dengan ajaran Islam dan ilmu psikologi.

### **Tinjauan Pustaka**

Kesehatan mental merupakan kondisi ketika seseorang mampu mengelola emosi, berpikir positif, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Menurut Daradjat (1982), kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap diri sendiri dan lingkungan sehingga tercipta kehidupan yang harmonis dan bahagia. Dalam perspektif psikologi, kesehatan mental tidak hanya berarti terbebas dari gangguan jiwa, tetapi juga kemampuan individu untuk menjalani kehidupan secara produktif dan seimbang. Mahasiswa sebagai individu yang berada pada fase perkembangan dewasa awal sering menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional yang dapat memengaruhi kondisi mental mereka.

Mujib dan Mudzakir (2001) menjelaskan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh keseimbangan aspek fisik, psikis, sosial, dan spiritual. Oleh karena itu, kesehatan mental mahasiswa perlu diperhatikan agar mereka mampu menghadapi berbagai tantangan

kehidupan kampus dengan baik. Mahasiswa yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung mampu mengendalikan stres, memiliki hubungan sosial yang sehat, dan dapat mengambil keputusan secara rasional.

Dalam pandangan Islam, kesehatan mental didefinisikan sebagai ketenangan hati, kedekatan dengan Allah SWT, dan kemampuan seseorang untuk mengikuti ajaran agama dengan benar. Agama sangat penting untuk menciptakan ketenangan jiwa dan kestabilan mental (Jalaluddin, 2016). Menurut agama Islam, ibadah, dzikir, sabar, dan tawakal adalah cara untuk mendapatkan ketenangan jiwa. Oleh karena itu, nilai-nilai Islam dapat membantu siswa menjaga kesehatan mental di tengah tekanan yang timbul dalam kehidupan modern.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ariadi (2013), perspektif Islam pada kesehatan mental menekankan untuk menyeimbangkan kebutuhan jasmani dan rohani seseorang agar mereka dapat menjalani hidup yang tenang dan harmonis. Selain itu, Dirgayunita (2017) menyatakan bahwa pendekatan Islam dan psikologi terkait erat dengan kesehatan mental seseorang, terutama dalam hal menangani kecemasan dan tekanan hidup. Kajian tersebut menunjukkan bahwa penelitian tentang pemahaman mahasiswa tentang kesehatan mental dari sudut pandang Islam dan psikologi sangat penting untuk mengetahui bagaimana siswa memahami dan menerapkan konsep kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari mereka.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan penyebaran angket kepada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental dalam perspektif psikologi dan Islam. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menggali makna, pandangan, serta pengalaman mahasiswa terkait kesehatan mental, baik dari sudut pandang ilmu psikologi maupun nilai-nilai keislaman.

Penelitian kualitatif menekankan pada pemahaman fenomena sosial secara menyeluruh dan mendalam. Fokus utama penelitian ini bukan hanya pada hasil akhir, tetapi juga pada proses bagaimana mahasiswa memahami konsep kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi pemahaman tersebut, serta bagaimana nilai-nilai Islam diterapkan dalam menjaga kesehatan mental di kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini

berupaya memperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai persepsi, sikap, dan pemahaman mahasiswa terhadap kesehatan mental.

Subjek penelitian adalah mahasiswa UIN Jakarta yang dipilih sebagai responden penelitian. Pemilihan mahasiswa sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan akademik, sosial, maupun emosional, sehingga pemahaman mengenai kesehatan mental menjadi hal yang penting. Selain itu, lingkungan kampus berbasis Islam juga menjadi alasan penting untuk melihat bagaimana perspektif psikologi dan Islam dipahami secara bersamaan oleh mahasiswa.

Tujuan utama dari penelitian kualitatif ini adalah untuk melihat fenomena dan kondisi sosial yang berkaitan dengan pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental. Sementara itu, angket digunakan untuk memperoleh data mengenai pandangan, pengalaman, dan tingkat pemahaman mahasiswa terhadap kesehatan mental dalam perspektif psikologi dan Islam. Angket disusun menggunakan pertanyaan terbuka agar responden dapat memberikan jawaban secara lebih bebas dan mendalam sesuai dengan pengalaman dan pemahaman masing-masing.

## **HASIL DAN PEMBAHASAAN**

Hasil angket menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memahami bahwa kesehatan mental merupakan kondisi yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial seseorang. Mahasiswa memandang kesehatan mental sebagai kemampuan individu dalam mengelola emosi, pikiran, dan perilaku agar tetap stabil dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Selain itu, beberapa responden juga menjelaskan bahwa kesehatan mental bukan berarti seseorang selalu merasa bahagia, melainkan bagaimana seseorang mampu menghadapi tekanan hidup, mengendalikan emosi, dan menyelesaikan masalah secara sehat.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kesadaran yang cukup baik mengenai pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian besar responden menyatakan bahwa kesehatan mental sangat berpengaruh terhadap kehidupan akademik maupun sosial mahasiswa. Dalam bidang akademik, kesehatan mental yang baik dianggap mampu membantu mahasiswa meningkatkan fokus, konsentrasi, motivasi belajar, dan kemampuan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Sebaliknya, kondisi mental yang

terganggu dapat menyebabkan mahasiswa mudah stres, sulit berkonsentrasi, kehilangan semangat belajar, hingga mengalami penurunan prestasi akademik. Dalam kehidupan sosial, kesehatan mental juga dinilai memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam berkomunikasi, membangun hubungan dengan orang lain, serta mengontrol emosi ketika menghadapi konflik atau tekanan sosial di lingkungan kampus.

Berdasarkan jawaban responden, terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Faktor yang paling banyak disebutkan adalah tekanan akademik, seperti tugas yang menumpuk, tuntutan nilai yang tinggi, skripsi, serta rasa takut tidak dapat lulus tepat waktu. Selain faktor akademik, masalah ekonomi dan kondisi keluarga juga menjadi penyebab munculnya stres dan kecemasan pada mahasiswa. Beberapa responden menyebutkan bahwa lingkungan sosial dan pertemanan memiliki pengaruh besar terhadap kondisi mental seseorang. Lingkungan yang tidak nyaman, kurangnya dukungan sosial, hingga hubungan pertemanan yang toxic dapat membuat mahasiswa merasa tertekan dan tidak nyaman. Selain itu, penggunaan media sosial secara berlebihan juga dianggap dapat memengaruhi kesehatan mental karena sering memunculkan rasa insecure, overthinking, dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Kurangnya waktu istirahat, pola hidup yang tidak sehat, serta kesulitan mengatur waktu juga menjadi faktor yang sering menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan mental atau burnout.

Dalam menghadapi stres dan masalah, mahasiswa memiliki cara yang berbeda-beda untuk menenangkan diri dan menjaga kondisi mentalnya. Sebagian besar responden memilih melakukan aktivitas yang dapat membantu menenangkan pikiran, seperti mendengarkan musik, menonton film, tidur, healing ke alam, berjalan-jalan, atau melakukan hobi yang disukai. Selain itu, beberapa mahasiswa memilih menyendiri untuk sementara waktu agar dapat berpikir lebih tenang dan mengatur emosinya kembali. Dukungan sosial juga menjadi salah satu cara yang sering dilakukan mahasiswa dalam menghadapi masalah. Banyak responden menyatakan bahwa bercerita kepada teman, keluarga, atau orang terpercaya dapat membantu mengurangi beban pikiran dan memberikan rasa lega. Beberapa responden juga menyebutkan bahwa mereka mencoba melakukan refleksi diri dan mencari solusi secara perlahan agar tidak mengambil keputusan dalam keadaan emosi yang tidak stabil.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa memandang ibadah sebagai salah satu cara yang efektif dalam menjaga kesehatan mental. Hampir seluruh responden berpendapat bahwa ibadah seperti shalat, doa, dan membaca Al-Qur'an dapat membantu

memberikan ketenangan hati, mengurangi kecemasan, dan membuat pikiran menjadi lebih tenang. Menurut pandangan responden, ibadah dapat menjadi tempat untuk mengadu, berserah diri, dan mencari ketenangan ketika menghadapi masalah kehidupan. Membaca Al-Qur'an juga dianggap mampu memberikan motivasi, harapan, dan penguatan batin sehingga seseorang tidak mudah merasa putus asa. Selain itu, beberapa responden berpendapat bahwa ibadah dapat membantu seseorang lebih sabar, ikhlas, dan mampu mengendalikan emosi dengan lebih baik. Meskipun demikian, terdapat responden yang menyatakan bahwa bantuan profesional seperti psikolog atau konselor tetap diperlukan apabila seseorang mengalami gangguan mental yang cukup berat. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memahami pentingnya keseimbangan antara pendekatan spiritual dan pendekatan psikologis dalam menjaga kesehatan mental.

Selain faktor pribadi dan spiritual, lingkungan kampus juga dianggap memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental mahasiswa. Berdasarkan jawaban responden, suasana akademik yang terlalu menekan, banyaknya tuntutan perkuliahan, serta lingkungan sosial yang kurang nyaman dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan mahasiswa. Sebaliknya, lingkungan kampus yang aman, nyaman, dan suportif mampu membantu mahasiswa merasa lebih tenang dan termotivasi dalam menjalani perkuliahan. Dukungan dari teman, dosen, maupun lingkungan organisasi juga dianggap penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan selama masa kuliah. Oleh karena itu, lingkungan kampus yang sehat dan peduli terhadap kondisi psikologis mahasiswa sangat dibutuhkan agar mahasiswa dapat berkembang dengan baik, baik secara akademik maupun sosial.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pemahaman mahasiswa tentang kesehatan mental dalam perspektif psikologi dan Islam, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa memandang kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial yang memengaruhi cara berpikir, bersikap, mengelola emosi, serta menjalani aktivitas kehidupan. Kesehatan mental juga dipahami sebagai kemampuan seseorang dalam menghadapi tekanan hidup, menyelesaikan masalah, dan menjaga kestabilan diri agar tetap dapat berfungsi secara baik dalam lingkungan akademik maupun sosial.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kehidupan mahasiswa, terutama dalam bidang akademik dan hubungan sosial. Kondisi mental yang baik dapat membantu mahasiswa lebih fokus belajar, memiliki motivasi yang tinggi, serta mampu menjalin hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan stres, kecemasan, kehilangan semangat, hingga menurunnya prestasi akademik dan kualitas interaksi sosial mahasiswa. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, seperti tekanan akademik, masalah ekonomi, lingkungan sosial, keluarga, pertemanan, media sosial, dan kurangnya waktu istirahat. Faktor-faktor tersebut dapat memicu stres dan kelelahan mental apabila tidak dikelola dengan baik.

Dalam perspektif Islam, mahasiswa memandang bahwa ibadah seperti shalat, doa, dan membaca Al-Qur'an memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental. Ibadah dianggap mampu memberikan ketenangan hati, mengurangi kecemasan, serta membantu seseorang lebih sabar dan ikhlas dalam menghadapi masalah kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat menjadi salah satu cara untuk menjaga kestabilan mental dan memperkuat kondisi psikologis seseorang. Namun, mahasiswa juga memahami bahwa bantuan profesional seperti psikolog atau konselor tetap diperlukan apabila seseorang mengalami gangguan mental yang berat.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting bagi mahasiswa dan perlu dijaga melalui keseimbangan antara pendekatan psikologis, sosial, fisik, dan spiritual. Pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental diharapkan dapat membantu mahasiswa lebih peduli terhadap kondisi dirinya sendiri maupun orang lain sehingga mampu menciptakan kehidupan yang lebih sehat, produktif, dan seimbang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Daradjat, Zakiah. (1982) *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Dirgayunita, A. (2017). *Kesehatan mental dalam perspektif psikologi dan Islam*. IMTIYAZ: Jurnal Ilmu Keislaman, 1(1).
- Gunarsa, Singgih D. (2008) *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen stres, cemas, dan depresi*. Balai Penerbit FKUI.

- Hawari, Dadang. (1997) *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Jahja, Y. (2015). *Psikologi perkembangan*. Kencana.
- Jalaluddin. (2016). *Psikologi agama*. RajaGrafindo Persada.
- Mujib, A., & Mudzakir, J. (2001). *Nuansa-nuansa psikologi Islam*. RajaGrafindo Persada.
- Mujib, Abdul, dan Jusuf Mudzakir. (2001) *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Pakungwati, S., & Anggraeni, R. D. (2023). *Menjaga kesehatan mental dalam perspektif Islam*. Journal of Islamic Education Studies, 1(2).
- Purmansyah, A. (2013). *Kesehatan mental dalam perspektif Islam*. Syifa MEDIKA Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, 3(2).
- Ramayulis. (2013). *Psikologi agama*. Kalam Mulia.
- Shihab, M. Quraish. (2002) *Tafsir Al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan mental: Konsep, cakupan, dan perkembangannya*. Andi Offset.
- Sururin. (2004). *Ilmu jiwa agama*. Raja Grafindo Persada.
- World Health Organization. (2002) “*Mental Health: Strengthening Our Response*.” WHO.
- Yusvinanda, F. A., dkk. (2025). *Studi literatur tentang kesehatan mental dalam perspektif Islam dan psikologi: Faktor dan strategi penanganannya*. Advances In Education Journal.