

## STRATEGI KOMUNIKASI PERSUASIF DALAM PROMOSI DAN PREVENTIF KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Muliafika Safinatunnajah, Nasichah, Najwa Nur Syair

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Email: [muliafika.safinatunnajah24@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:muliafika.safinatunnajah24@mhs.uinjkt.ac.id)

[nasichah@uinjkt.ac.id](mailto:nasichah@uinjkt.ac.id), [najwasyair30@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:najwasyair30@mhs.uinjkt.ac.id)

### Abstract

**Background:** Mental health is an important aspect of students' lives because it is closely related to an individual's ability to deal with academic, social, economic, and life pressures. Mental health problems among university students are characterized by academic stress, anxiety, burnout, and other emotional disorders. In the Islamic perspective, mental health is not only understood as a good psychological condition but also as a balance between spirituality and closeness to Allah SWT. **Objective:** This study aims to analyze persuasive communication strategies in mental health promotion and preventive strategies for university students from an Islamic perspective, categorizing them into promotion, primary prevention, secondary prevention, and tertiary (rehabilitative) prevention. **Method:** The research uses a qualitative method with a library research approach. Data were obtained from various literature sources, including scientific journals and academic books. Data collection techniques were carried out through documentation, while data analysis used content analysis techniques. **Result:** The results show that Islam offers an integrated framework: promotion through creating a positive supportive environment (biasa shalihah) to optimize psychological well-being, primary prevention through daily spiritual integration (shalat, dzikir, Qur'an), secondary prevention through cognitive-religious coping mechanisms during crises (patience, trust, gratitude), and rehabilitative prevention through purification of the soul (tazkiyatun nafs) and total social acceptance. **Conclusion:** These strategies play an important role in supporting student well-being and maintaining psychological stability in dealing with various life pressures. Therefore, comprehensive approaches based on Islamic values are considered relevant to support student well-being in the modern era.

**Keywords:** Persuasive Communication, Mental Health Promotion, University Students, Islamic Psychology, Preventive Layers, Well-being

### Abstrak

**Latar Belakang:** Kesehatan mental merupakan suatu aspek penting dalam kehidupan mahasiswa karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, ekonomi, dan berbagai tuntutan kehidupan. Masalah kesehatan mental pada mahasiswa ditandai dengan munculnya stres akademik, kecemasan, burnout, dan gangguan emosional lainnya. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai kondisi psikologi yang baik, tetapi juga berkaitan dengan keseimbangan spiritual dan kedekatan individu dengan Allah SWT. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi komunikasi persuasif dalam strategi promosi dan preventif kesehatan mental pada mahasiswa dalam perspektif Islam melalui empat tingkatan intervensi, yaitu promosi kesehatan mental,

pencegahan primer, sekunder, dan tersier (rehabilitatif). **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library research). Data diperoleh dari berbagai sumber literatur berupa jurnal ilmiah, buku akademik, artikel, dan dokumen pendukung yang relevan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, sedangkan teknik analisis data menggunakan analisis isi (content analysis). **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa Islam memiliki strategi terstruktur: promosi kesehatan melalui pembentukan lingkungan kondusif (biasa shalihah) untuk mengoptimalkan kesejahteraan psikologis (psychological well-being), pencegahan primer melalui pembiasaan spiritual universal (shalat, dzikir, tilawah), pencegahan sekunder melalui manajemen koping psikoreligius saat krisis awal (sabar, tawakal, syukur), serta pencegahan rehabilitatif melalui bimbingan penyucian jiwa (tazkiyatun nafs). **Kesimpulan:** Pendekatan komprehensif berbasis nilai-nilai Islam ini dinilai sangat relevan untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa di era modern.

**Kata Kunci:** Komunikasi Persuasif, Promosi Kesehatan Mental, Mahasiswa, Psikologi Islam, Preventif Primer, Preventif Sekunder, Rehabilitatif

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia, khususnya bagi mahasiswa yang sedang berada pada masa peralihan menuju kedewasaan. Pada fase perkuliahan, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan yang cukup kompleks, baik dari segi akademik, sosial, maupun kehidupan pribadi. Beban akademik seperti tugas, ujian, target prestasi, serta tuntutan penyelesaian studi sering kali menjadi pemicu munculnya stres dan kecemasan<sup>1</sup>. Di samping itu, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai dinamika sosial dan emosional, seperti proses adaptasi dengan lingkungan baru, hubungan pertemanan, permasalahan keluarga, hingga kekhawatiran terhadap masa depan. Berbagai kondisi tersebut dapat berkembang menjadi gangguan psikologis seperti kelelahan mental (burnout), kecemasan berlebih, pikiran yang berulang (overthinking), bahkan depresi apabila tidak dikelola dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa perlu mendapatkan perhatian yang serius.

Dalam pandangan Islam, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai kondisi psikologis yang stabil, tetapi juga sebagai keadaan seimbang antara aspek jasmani, rohani, dan spiritual manusia<sup>2</sup>. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi fisik dan spiritual yang saling berkaitan, sehingga keseimbangan keduanya sangat penting untuk mencapai ketenangan jiwa. Ketika aspek spiritual terjaga dengan baik, seseorang cenderung memiliki ketenangan batin dan lebih mampu menghadapi tekanan hidup. Islam memberikan berbagai pedoman dalam menjaga kesehatan mental melalui penguatan spiritual, seperti pelaksanaan shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an, kesabaran, tawakal, serta membangun

hubungan sosial yang harmonis. Praktik-praktik tersebut diyakini dapat membantu individu dalam menenangkan hati, mengelola emosi, serta meningkatkan ketahanan dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup. Berdasarkan uraian tersebut, kajian mengenai strategi kesehatan mental mahasiswa dalam perspektif Islam menjadi penting untuk dilakukan. Dalam konteks ini, penyampaian strategi tersebut memerlukan instrumen penyampaian yang efektif dan menyentuh aspek psikologis sekaligus spiritual mahasiswa, yang dapat diwujudkan melalui pendekatan komunikasi persuasif Islami berlandaskan prinsip dakwah bi alhikmah.

Meskipun urgensi masalah ini sangat nyata, sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada metode penanganan klinis konvensional setelah gangguan mental terjadi. Peneliti terdahulu mengonfirmasi adanya keterkaitan erat antara tingginya beban tugas harian dengan kerentanan tingkat kecemasan mahasiswa<sup>3</sup>. Namun, terdapat kesenjangan penelitian (research gap) dalam memetakan langkah perlindungan hulu ke hilir yang mengintegrasikan promosi kesehatan mental universal serta pencegahan secara berjenjang (pencegahan primer, sekunder, dan rehabilitatif) dalam kerangka konseptual psikologi Islam bagi mahasiswa modern. Diperlukan perluasan paradigma agar intervensi tidak sekadar dimulai saat mahasiswa mulai sakit (preventif), melainkan dimulai sejak tahap peningkatan potensi positif kejiwaan (promotif) secara universal melalui ekosistem lingkungan Islam yang ideal.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana bentuk tingkatan promosi kesehatan mental universal dan strategi preventif berjenjang (primer, sekunder, dan rehabilitatif) bagi mahasiswa dalam perspektif psikologi Islam? Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis langkah-langkah promosi dan psikoreligius tersebut secara komprehensif. Kajian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan khazanah psikologi Islam, khususnya dalam memperluas cakupan intervensi dari hulu ke hilir, serta kontribusi praktis sebagai panduan aplikatif bagi institusi perguruan tinggi dan mahasiswa dalam membangun ekosistem kesehatan jiwa.

## **KAJIAN LITERATUR / LANDASAN TEORI**

### **Kesehatan Mental Mahasiswa**

Mahasiswa merupakan kelompok yang berada pada fase perkembangan dewasa awal, dimana pada tahap ini individu mulai menghadapi berbagai tuntutan kehidupan semakin kompleks. Tuntutan tersebut tidak hanya berasal dari aspek akademik, tetapi juga mencakup aspek sosial, emosional, dan ekonomi. Dalam ranah akademik, mahasiswa dituntut untuk

mampu menyelesaikan tugas, mengikuti ujian, mencapai target nilai, serta menyelesaikan studi sesuai waktu yang ditentukan. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang baik. Dalam banyak kasus, tekanan tersebut dapat berkembang menjadi stres akademik, kecemasan, burnout, hingga menurunnya motivasi belajar<sup>4</sup>. Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan pada dinamika kehidupan sosial seperti proses adaptasi dengan lingkungan, relasi pertemanan, serta permasalahan keluarga yang turut memengaruhi kondisi emosional. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik internal maupun eksternal. Dalam perspektif psikologi Islam, kondisi tersebut dipahami sebagai bagian dari ujian kehidupan yang menuntut individu untuk memiliki ketahanan diri, kesabaran, serta kemampuan mengelola emosi secara seimbang. Oleh karena itu, kesehatan mental mahasiswa perlu dipahami secara holistik, tidak hanya dari aspek psikologis, tetapi juga spiritual. Kompleksitas permasalahan kesehatan mental ini memerlukan pendekatan penyampaian pesan-pesan edukasi dan dukungan kesehatan jiwa yang tidak sekadar informatif, melainkan juga harus persuasif agar mampu menyentuh kesadaran internal serta mengubah perilaku mahasiswa secara sukarela.

### **Psikologi Islam**

Psikologi Islam merupakan cabang ilmu psikologi yang mengkaji perilaku dan dinamika kejiwaan manusia berdasarkan nilai-nilai Al-Qur'an dan hadis<sup>5</sup>. Dalam perspektif ini, manusia tidak hanya dipahami sebagai makhluk biologis dan psikologis, tetapi juga sebagai makhluk spiritual yang memiliki hubungan dengan Allah SWT sebagai pusat orientasi kehidupannya. Berbeda dengan psikologi modern yang lebih menekankan aspek kognitif dan perilaku, psikologi Islam memasukkan dimensi ruhani sebagai unsur penting dalam memahami kesehatan mental manusia. Oleh karena itu kondisi mental yang sehat tidak hanya ditandai oleh stabilitas emosi dan pikiran, tetapi juga keseimbangan antara aspek jasmani, psikis, dan spiritual.

Dalam kajian psikologi Islam, terdapat beberapa konsep dasar yang<sup>12</sup>digunakan untuk menjelaskan dinamika kejiwaan manusia, yaitu qalb (hati), nafs (jiwa), dan ruh (spirit). Ketiga unsur ini saling berkaitan dan saling memengaruhi dalam membentuk perilaku serta kondisi emosional individu. Ketika ketiganya dalam keadaan seimbang, seseorang cenderung memiliki ketenangan batin serta stabilitas psikologis yang lebih baik<sup>3</sup>. Selain itu, tokoh seperti Abdul

Mujib dan Hasan Langgulung menegaskan bahwa kesehatan mental dalam Islam tidak dapat dilepaskan dari konsep tazkiyatun nafs, yaitu proses penyucian jiwa dari sifat-sifat negatif yang dapat mengganggu keseimbangan psikologis manusia. Konsep ini melandasi bangunan promosi kebaikan umum dan mitigasi berlapis mulai dari intervensi primer, sekunder, hingga tindakan rehabilitatif kejiwaan. Guna menggerakkan kesadaran individu dalam melakukan tazkiyatun nafs dan mencapai keseimbangan kejiwaan tersebut, diperlukan penyampaian pesan-pesan psikoreligius yang menyentuh hati melalui pendekatan komunikasi persuasif.

### **Konsep Promosi Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam**

Promosi kesehatan mental dalam kerangka psikologi Islam berakar pada prinsip Amar Ma'ruf, yaitu upaya aktif mengajak dan mengkondisikan manusia menuju kebaikan, kemaslahatan, serta pemenuhan potensi fitrah kemanusiaan. Zakiah Daradjat menegaskan bahwa kesehatan mental yang sejati melibatkan optimalisasi fungsi-fungsi kejiwaan secara penuh demi kebahagiaan dunia dan akhirat<sup>4</sup>. Karakteristik utama dari promosi kesehatan mental Islami berorientasi pada peningkatan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-being) melalui penciptaan Biah Shalihah (lingkungan sosial yang saleh dan kondusif)<sup>5</sup>. Hal ini selaras dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa individu yang hidup dalam lingkungan dengan dukungan spiritualitas kolektif yang kuat memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi serta ketahanan yang kokoh sebelum terpapar oleh stimulus stresor lingkungan. Oleh karena itu, dalam menciptakan Biah Shalihah dan mengoptimalkan potensi fitrah mahasiswa tersebut, diperlukan sebuah strategi komunikasi persuasif yang efektif agar pesan-pesan promosi kesehatan mental dapat diterima dengan baik dan menggerakkan kesadaran mereka secara internal.

### **Komunikasi Persuasif dalam Perspektif Islam**

Komunikasi persuasif dalam ranah kesehatan mental mahasiswa bukan sekadar teknik penyampaian informasi, melainkan sebuah proses dakwah bi alhikmah yang bertujuan untuk mengubah sikap, perilaku, dan meningkatkan kesadaran individu secara sukarela. Dalam perspektif Islam, komunikasi ini memiliki landasan kuat sebagaimana diisyaratkan dalam QS. An-Nahl ayat 125, yaitu menyeru kepada jalan Tuhan dengan hikmah (kebijaksanaan) dan pelajaran yang baik (mau'idzah hasanah)<sup>6</sup>.

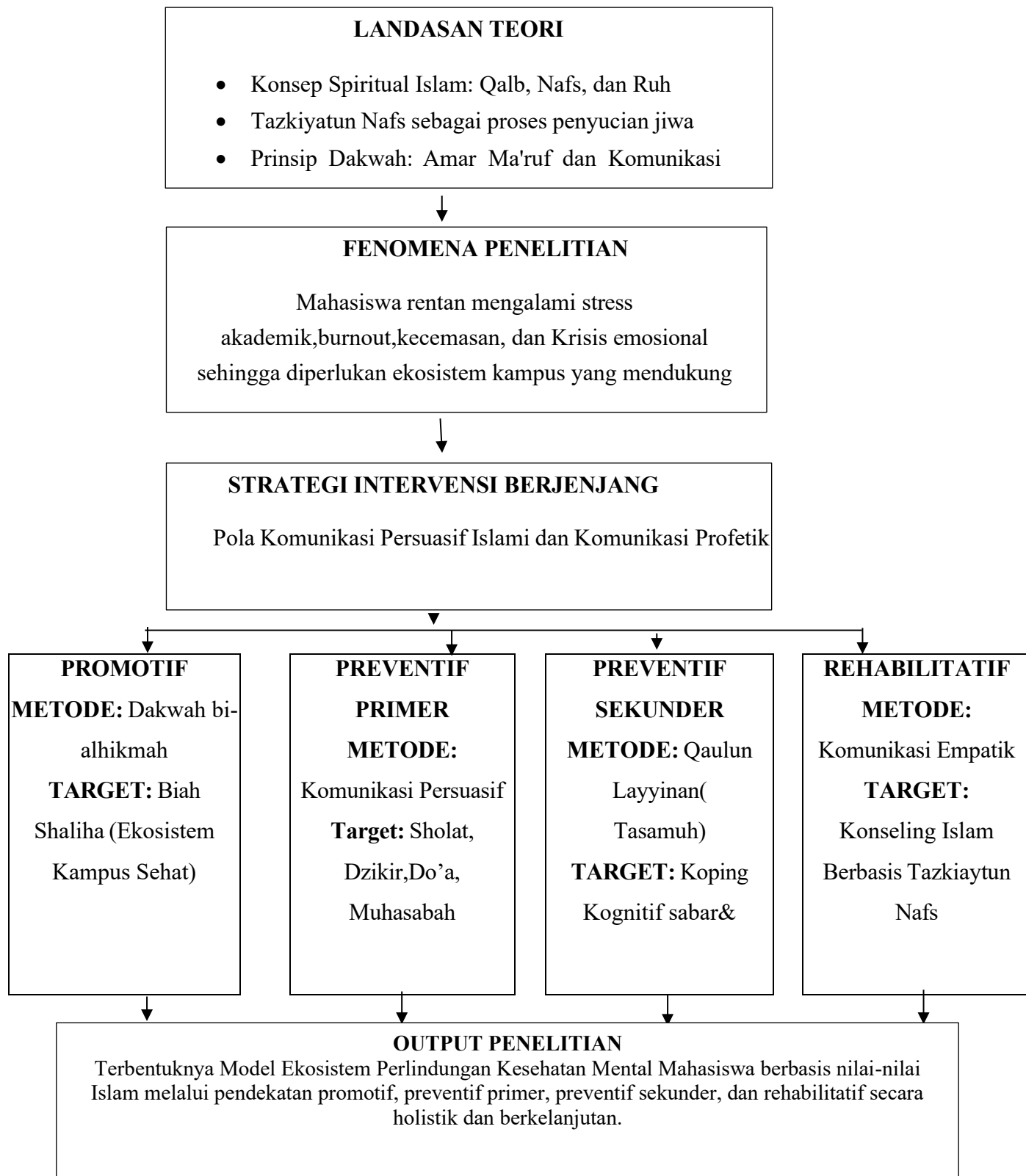
Dalam konteks promosi kesehatan mental, pendekatan persuasif menuntut komunikator,

baik itu sesama mahasiswa, konselor, maupun pendidik untuk memahami kondisi psikologis audiens dengan penuh empati (tasamuh). Mahasiswa, yang berada dalam fase transisi perkembangan, sering kali menghadapi tekanan akademik dan sosial yang kompleks. Komunikasi yang persuasif di sini berfungsi untuk mendekonstruksi stigma negatif terhadap gangguan kesehatan mental dan menggantinya dengan pemahaman bahwa menjaga kesehatan jiwa adalah bagian dari tanggung jawab menjaga amanah tubuh dan akal yang diberikan Allah SWT<sup>7</sup>.

Dalam aspek preventif, komunikasi persuasif Islam menekankan pada penguatan aspek spiritualitas sebagai bentuk resiliensi. Pesan-pesan yang disampaikan tidak hanya bersifat teknis-psikologis, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai tawakkal (berserah diri) dan sabar yang dibingkai dengan komunikasi yang lembut (qaulan layyinan). Hal ini bertujuan untuk membangun coping mechanism yang sehat agar mahasiswa tidak terjebak pada keputusan<sup>8</sup>. Dengan demikian, komunikasi persuasif yang berbasis pada nilai-nilai profetik (kenabian) menjadi instrumen krusial dalam menciptakan lingkungan kampus yang suportif, di mana kesehatan mental dipandang sebagai prasyarat bagi tercapainya kesejahteraan hidup yang kaffah (menyeluruh).

## **KERANGKA BERPIKIR (FRAMEWORK)**

Kerangka berpikir dalam penelitian ini menjelaskan alur logis bagaimana konsep promosi serta tingkatan preventif kesehatan mental dalam psikologi Islam dioperasikan secara hierarkis untuk mereduksi problem psikologis mahasiswa. Kajian teori diposisikan sebagai pisau analisis untuk mengeksplorasi langkah peningkatan kesejahteraan psikologis (well-being) dan pencegahan berjenjang sebelum dampak klinis meluas.



## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library research). Pendekatan kualitatif deskriptif ini dipilih untuk membedah, menganalisis, dan menginterpretasikan data teks secara mendalam guna merumuskan skema promosi dan tingkatan pencegahan gangguan mental pada mahasiswa berdasarkan kerangka konseptual psikologi Islam. Data yang digunakan dalam penelitian ini sepenuhnya berupa data sekunder. Sumber data diperoleh dari penelusuran literatur akademik yang otoritatif yang dibagi menjadi dua kategori:

**Sumber Primer:** Buku-buku teks utama mengenai kesehatan mental dan psikologi Islam, seperti karya Zakiah Daradjat (Kesehatan Mental), Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir (Nuansa-Nuansa Psikologi Islam), serta Hasan Langgulung (Teori-Teori Kesehatan Mental).

**Sumber Sekunder:** Artikel dari jurnal ilmiah nasional dan internasional, hasil penelitian terdahulu, serta dokumen digital yang relevan dengan isu promosi kesehatan mental, stres akademik, burnout mahasiswa, serta efektivitas metode coping berbasis spiritual.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dan studi literatur pada basis data jurnal digital seperti Google Scholar dan Sinta dengan kata kunci "promosi kesehatan mental", "preventif primer", "preventif sekunder", "rehabilitatif", dan "psikologi Islam". Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi kualitatif (qualitative content analysis) yang dijalankan melalui reduksi data, penyajian data ke dalam matriks tema berjenjang dari hulu ke hilir, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui teknik triangulasi sumber data dengan membandingkan pandangan berbagai tokoh otoritatif untuk menjamin objektivitas ilmiah.

## **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan analisis terhadap berbagai literatur akademik, bangunan strategi perlindungan mental mahasiswa dalam perspektif Islam menyediakan kerangka kerja holistik berkesinambungan yang meliputi satu lapis promosi hulu dan tiga lapis tindakan preventif-rehabilitatif hulu-hilir:

### **A. Promosi Kesehatan Mental (Mental Health Promotion)**

Promosi kesehatan mental menempati posisi paling hulu yang bersifat universal, berfokus pada pengoptimalan potensi positif jiwa dan peningkatan psychological well-being seluruh mahasiswa tanpa memandang status kesehatannya. Dalam perspektif Islam, promosi ini

sepadan dengan gerakan Amar Ma'ruf (mengajak pada kebaikan) secara universal yang diartikulasikan melalui pola dakwah bi al-hikmah. Guna membangun imunitas jiwa yang komprehensif, strategi komunikasi persuasif dalam promosi Kesehatan mental mahasiswa diimplementasikan secara terstruktur ke dalam empat dimensi holistik sebagai berikut:

1. **Internalisasi Mindset Tauhid:** Menanamkan pemahaman mendasar sejak awal perkuliahan bahwa menuntut ilmu adalah ibadah mulia, sehingga menggeser orientasi belajar mahasiswa dari sekadar mengejar nilai angka menuju pencarian ridha ilahi.
2. **Penciptaan Lingkungan Saleh (Biah Shalihah):** Mengondisikan atmosfer kampus yang suportif, religius, dan penuh kasih sayang, yang merangsang aktualisasi potensi fitrah positif setiap individu secara optimal.
3. **Dimensi Biologi (Fisika dan Kesehatan Tubuh):** Promosi pada aspek biologis berfokus pada penyampaian pesan persuasif untuk menjaga amanah fisik melalui pola hidup sehat yang diajarkan dalam Islam. Contoh implementasinya di kampus adalah kampanye edukasi mengenai pentingnya menjaga pola tidur yang cukup (menghindari begadang akademik), menjaga asupan nutrisi yang thayyib (halal dan bergizi), serta rutin berolahraga. Aktivitas fisik atau olahraga ini dipersuasikan kepada mahasiswa sebagai ikhtiar agar kondisi fisik menjadi lebih bugar (fresh), pikiran lebih jernih, dan hati menjadi lebih tenang. Secara biologis dan psikologis, tubuh yang aktif bergerak akan menekan produksi hormon kortisol (stres) serta mengoptimalkan hormon endorfin yang secara alami mendatangkan perasaan bahagia dan ketenangan batin pada mahasiswa.
4. **Dimensi Psikologis (Mental dan Regulasi Emosi):** Promosi pada aspek psikologis diarahkan untuk menguatkan struktur berpikir (cognitive restructuring) mahasiswa dalam memandang beban akademis. Contoh konkretnya adalah mengadakan program literasi kesehatan mental berupa kampanye "Growth Mindset dalam Islam". Mahasiswa dipersuasikan untuk menggeser orientasi belajar dari sekadar kompetensi angka (nilai/IPK) menjadi proses menuntut ilmu sebagai bentuk ibadah untuk mencari ridha Ilahi. Hal ini menumbuhkan rasa percaya diri, penerimaan diri (self-acceptance), dan efikasi diri yang tinggi saat menghadapi tekanan tugas perkuliahan.
5. **Dimensi Sosial ( Hubungan Antara-Manusia dan Lingkungan):** Promosi pada aspek sosial diwujudkan melalui penciptaan Biah Shalihah atau ekosistem kampus yang suportif, religius, dan inklusif. Contoh aplikatifnya adalah pembentukan komunitas Peer-Counselor (konselor sebaya) berbasis nilai Ukhuwah Islamiyah. Komunikasi persuasif digunakan untuk

mendekonstruksi stigma negatif terhadap kesehatan mental di kalangan mahasiswa, sehingga tercipta lingkungan sosial yang hangat, penuh empati (tasamuh), dan saling tolong-menolong tanpa adanya perundungan (bullying).

6. **Dimensi Spiritual (Hubungan dengan Tuhan):** Promosi pada aspek spiritual berakar pada penguatan fondasi tauhid dan kedekatan transendental dengan Allah SWT. Contoh kegiatannya adalah pembiasaan integrasi nilai spiritual keagamaan universal di lingkungan kampus. Kampus secara persuasif mengajak mahasiswa untuk memaknai setiap tantangan hidup sebagai bentuk ujian dari Allah untuk menaikkan tingkat keimanan dan kematangan diri. Kesadaran spiritual ini memberikan ketenangan batin (thuma'ninah) dan makna hidup yang mendalam bagi mahasiswa sebelum mereka terpapar oleh stresor lingkungan.

#### **B. Pencegahan Primer (Primary Prevention)**

Pencegahan primer bertugas membangun imunitas jiwa internal mahasiswa untuk mencegah munculnya bibit gangguan psikologis sebelum ada gejala nyata. Langkah ini diwujudkan melalui pembiasaan integrasi spiritualitas keagamaan harian:

1. **Shalat Berjamaah:** Berfungsi sebagai katarsis emosional berkala yang terbukti meredakan ketegangan motorik sistem saraf otonom.
2. **Dzikir dan Tilawah:** Aktivitas mengingat Allah dan membaca AlQur'an secara konstan untuk menstabilkan irama jantung serta memproduksi ketenangan psikis mendalam (QS. Ar-Ra'd: 28)<sup>9</sup>.

#### **C. Pencegahan Sekunder (Secondary Prevention)**

Pencegahan sekunder ditujukan bagi mahasiswa yang mulai menunjukkan indikasi stres, kejenuhan, atau menghadapi krisis akademik akut agar tidak berkembang menjadi gangguan klinis kronis. Lapis intervensi dini ini mengandalkan coping psikoreligius intrinsik:

1. **Sabar Aktif:** Merekonstruksi cara pandang kognitif terhadap kesulitan tugas; memandangnya bukan sebagai siksaan tetapi sebagai ujian akselerasi kematangan diri.
2. **Tawakal dan Syukur:** Memotong lingkaran pikiran repetitif (overthinking) mengenai kecemasan masa depan melalui penyerahan hasil akhir secara mutlak kepada Allah SWT setelah ikhtiar maksimal<sup>10</sup>.

#### **Pencegahan Tersier dan Rehabilitatif (Tertiary and Rehabilitative Prevention)**

Pencegahan tersier atau rehabilitatif difokuskan pada pemulihan kondisi kejiwaan mahasiswa yang telah jatuh ke dalam krisis mental parah (seperti burnout akut atau depresi)

guna mengembalikan fungsi adaptasi sosial mereka melalui komunikasi terapeutik berbasis empati ( tasamuh)

1. **Tazkiyatun Nafs Intensif:** Proses rekonstruksi kepribadian terbimbing untuk membersihkan penyakit batiniah melalui konseling keagamaan.
2. **Dukungan Ukhuwah Islamiyah:** Penerimaan lingkungan sosial pertemanan akrab tanpa stigma negatif guna mengembalikan rasa berharga diri korban selama masa pemulihan.

## PEMBAHASAN

Integrasi komprehensif antara promosi kesehatan mental dan pencegahan berlapis menghasilkan paradigma baru dalam psikologi Islam. Pada ranah **promosi kesehatan mental**, Islam menekankan bahwa kesehatan jiwa tidak tercipta di ruang hampa. Kampus tidak boleh hanya memetakan masalah, melainkan wajib aktif membangun biah shalihah (lingkungan yang baik). Promosi melalui edukasi tauhid memosisikan mahasiswa sebagai hamba yang tangguh secara eksistensial, meningkatkan psychological well-being secara alami sebelum ancaman stres akademik menyentuh mereka. Hal ini melengkapi keterbatasan psikologi modern yang sering kali terjebak pada pendekatan individualistiksekuler.

Apabila tantangan eksternal meningkat, pertahanan dilanjutkan oleh sistem **preventif primer** (shalat dan dzikir harian) sebagai imunisasi psikospiritual otomatis. Mahasiswa dengan imunitas spiritual tinggi memiliki ambang toleransi stres yang kokoh. Namun, jika benteng primer ini goyang akibat hantaman krisis berat, fungsi **preventif sekunder** segera melakukan intervensi darurat melalui kognisi sabar aktif dan tawakal. Mekanisme ini memutus rantai overthinking secara instan dengan bersandar pada janji transendental (QS. Al-Insyirah: 5-6), sehingga mencegah eskalasi kecemasan jangka pendek menjadi gangguan kecemasan umum.

Terakhir, pada level **rehabilitatif**, pemulihan mahasiswa dari kelelahan mental akut diselesaikan lewat kolaborasi penyucian jiwa internal (tazkiyatun nafs) dan dukungan sosial ukhuwah islamiyah. Melalui keterpaduan empat pilar ini, penanganan kesehatan mental mahasiswa bertransformasi dari sekadar tindakan responsif-kuratif klinis menjadi sebuah ekosistem perlindungan jiwa menyeluruh.

Kebaruan (novelty) dari penelitian ini terletak pada perumusan cetak biru jaminan kesehatan mental mahasiswa yang memadukan promosi hulu (Amar Ma'ruf) dan pencegahan berjenjang (al-tibb al-wiqa'i) ke dalam satu kesatuan sistematis aplikatif bagi pendidikan tinggi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan kesehatan mental mahasiswa dalam perspektif psikologi Islam bekerja melalui ekosistem komprehensif yang mengintegrasikan satu lapis promosi dan tiga lapis pencegahan. Promosi kesehatan mental mengoptimalkan kesejahteraan jiwa universal melalui pembentukan biah shalihah. Pencegahan primer membangun imunitas jiwa harian melalui ibadah rutin (shalat, dzikir). Pencegahan sekunder memitigasi krisis emosional akut melalui koping psikoreligius (sabar, tawakal). Serta pencegahan rehabilitatif memulihkan kesehatan batin melalui pensucian jiwa intensif dan dukungan ukhuwah sosial. Pendekatan berjenjang ini sangat relevan untuk menjaga stabilitas psikologis mahasiswa di era modern.

**Keterbatasan Penelitian:** Kajian ini terbatas pada eksplorasi konseptual teoritis berbasis studi kepustakaan dan belum diverifikasi secara empiris melalui desain penelitian lapangan kuantitatif ataupun eksperimen riil.

**Saran untuk Penelitian ke Depan:** Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menguji efektivitas efikasi klinis dari model keterpaduan promosi dan tiga lapis pencegahan Islami ini menggunakan metode penelitian tindakan (action research) atau eksperimen nyata di lingkungan kampus.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, Abu Hamid. (2020). *Ihya Ulumuddin (Penyucian Jiwa)*. Kairo: Darul Hadith.
- Daradjat, Zakiah. (2018). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Faqih, Aunur Rahim. (2019). *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Hawari, Dadang. (2016). *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Jalaluddin. (2019). *Psikologi Agama*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Jurnal Psikologi*, 19(2), 140-145.
- Langgulang, Hasan. (2016). *Teori-Teori Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka AlHusna.
- Mujib, Abdul & Mudzakir, Jusuf. (2017). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Najati, Muhammad Utsman. (2018). *Psikologi dalam Perspektif Hadis*. Jakarta: Pustaka Al Husna.
- Prasetyo, A., & Utami, M. S. (2021). Efektivitas Intervensi Mindfulness Berbasis Teoreligius untuk Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), 112-125.

- Rahman, F., & Hidayat, N. (2023). Peran Biah Shalihah (Lingkungan Kondusif) dalam Membantu Psychological Well-Being Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Kajian Islam dan Psikologi*, 11(1), 45-58.
- Tim Redaksi Jurnal. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Counseling dan Pendidikan*, 10(1), 65-70.
- Tim Redaksi Jurnal. (2023). Burnout Akademik pada Mahasiswa di Era Digital.
- Yusuf, Syamsu. (2020). Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama. Bandung: Remaja Rosdakarya.