

**PERSEPSI MAHASISWA UIN JAKARTA FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU
KOMUNIKASI ANGKATAN 2023-2025 TERHADAP PROBLEMATIK KESEHATAN
MENTAL DI MASYARAKAT MODERN**

Sa'adah, Nasichah, Idan Nur Hakim, Akbar Zaky

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

saadah.24@mhs.uinjkt.ac.id, nasichah@uinjkt.ac.id, idan.nurhakim24@mhs.uinjkt.ac.id,

akbar.zakiy24@mhs.uinjkt.ac.id

Abstract

Mental health issues in modern society are becoming increasingly complex due to technological advancements, social pressures, the prevalence of digital interactions, and academic demands, all of which affect the psychological well-being of the public, particularly college students. This study aims to examine the perceptions of students in the Class of 2023–2025 at the Faculty of Da'wah and Communication Sciences (FDIKOM) at UIN Syarif Hidayatullah Jakarta regarding mental health issues in modern society. This study employed a qualitative approach using descriptive-analytical methods and a constructivist paradigm. Data were collected through an online questionnaire distributed to 43 currently enrolled students selected using purposive sampling. The results of the study indicate that students hold positive, critical, and empathetic views on mental health issues. The majority of respondents view mental disorders through external or situational attributions, such as academic pressure, the influence of social media, economic conditions, and the demands of modern life, rather than solely as a result of individual weakness or low spirituality. Students also recognize the importance of social support, counseling services, and mental health education on campus. Furthermore, this study shows that FDIKOM students integrate psychological and spiritual approaches in understanding mental health as a form of integrating Islamic values and modern science. Overall, this study indicates that FDIKOM students have the potential to serve as agents of change in fostering a more humanistic, inclusive, and stigma-free narrative on mental health within modern society.

Keyword: Student Perceptions, Mental Health, Modern Society, FDIKOM UIN Jakarta, Islamic Da'wah and Communication.

Abstrak

Problematika kesehatan mental di masyarakat modern semakin kompleks akibat perkembangan teknologi, tekanan sosial, dominasi interaksi digital, dan tuntutan akademik yang memengaruhi kondisi psikologis masyarakat, khususnya mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIKOM) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta angkatan 2023–2025 terhadap problematika kesehatan mental di masyarakat modern. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analitis dan paradigma konstruktivisme. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner daring kepada 43 mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki persepsi yang positif, kritis, dan empatik terhadap isu kesehatan mental. Mayoritas responden memandang gangguan mental melalui atribusi eksternal atau situasional, seperti tekanan akademik, pengaruh media sosial, kondisi ekonomi, serta tuntutan kehidupan modern, bukan semata-mata akibat kelemahan individu atau rendahnya spiritualitas. Mahasiswa juga menyadari pentingnya dukungan sosial, layanan konseling, dan edukasi kesehatan mental di lingkungan kampus. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa FDIKOM mengintegrasikan pendekatan psikologis dan spiritual dalam memahami kesehatan mental sebagai bentuk integrasi nilai-nilai Islam dan ilmu pengetahuan modern. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa FDIKOM memiliki potensi menjadi agen perubahan dalam membangun narasi kesehatan mental yang lebih humanis, inklusif, dan bebas stigma di tengah masyarakat modern.

Kata Kunci: Persepsi Mahasiswa, Kesehatan Mental, Masyarakat Modern, FDIKOM UIN Jakarta, Dakwah dan Komunikasi Islam.

PENDAHULUAN

Kehidupan dalam era masyarakat modern ditandai oleh pesatnya perkembangan teknologi informasi, arus globalisasi, dan tuntutan produktivitas yang tinggi. Di satu sisi, kemajuan teknologi memberikan efisiensi besar dalam bidang pendidikan, ekonomi, hingga komunikasi tanpa batas. Namun di sisi lain, modernisasi membawa dampak signifikan terhadap kondisi psikologis masyarakat. Perubahan pola hidup yang serba cepat menuntut individu untuk selalu kompetitif dan adaptif, yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat menimbulkan tekanan mental serta kelelahan emosional.

Selain itu, dominasi interaksi digital sering kali menciptakan hubungan sosial virtual yang dangkal dan minim dukungan emosional nyata. Kondisi ini, ditambah dengan fenomena perundungan siber (cyberbullying), persaingan akademik, dan tekanan ekonomi, semakin memperparah risiko gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, hingga burnout. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan upaya kolektif dalam menjaga kesehatan mental agar masyarakat mampu menjalani kehidupan secara sehat, seimbang, dan tetap produktif di tengah dinamika modern.¹ Kondisi ini menempatkan problematik kesehatan mental sebagai salah satu tantangan krusial yang harus dihadapi oleh masyarakat kontemporer secara global maupun nasional.

Data I-NAMHS menunjukkan gangguan kecemasan adalah masalah kesehatan mental tertinggi pada remaja Indonesia usia 10–17 tahun (perempuan 28,2%; laki-laki 25,4%). Remaja

¹ Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Binau, S. G., "Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017," *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 128, No. 3 (2019), hal. 185-187.

perempuan lebih rentan terhadap gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi (perempuan 6,7%; laki-laki 4%). Sebaliknya, remaja laki-laki lebih dominan mengalami hiperaktivitas (laki-laki 12,3%; perempuan 8,8%) dan masalah perilaku. Tingginya angka ini menegaskan urgensi perhatian serius melalui edukasi, deteksi dini, dan layanan pendampingan psikologis bagi remaja.²



Sedangkan menurut data kemenkes pada tahun 2023 Diperkirakan 450 juta orang di seluruh dunia menderita gangguan jiwa, neurologi, dan penyalahgunaan obat; angka tersebut menyumbang 14% beban penyakit global. Sekitar 154 juta diantaranya menderita depresi. Secara Nasional, prevalensi depresi di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 1,4%. Prevalensi depresi paling tinggi ada pada kelompok anak muda (15-24 tahun), yaitu sebesar 2%.³

Di Indonesia, perhatian dan diskusi mengenai isu kesehatan mental kini semakin meningkat, terutama di kalangan mahasiswa yang rentan menghadapi tekanan akademik serta dinamika sosial pada fase transisi kedewasaan. Namun, peningkatan kepedulian ini masih membentur kuatnya stigma negatif di tengah masyarakat luas. Penderita gangguan mental sering kali mendapat pelabelan keliru seperti "kurang iman", "gila", atau dianggap berkarakter lemah. Stereotip kultural inilah yang menjadi hambatan utama bagi individu untuk bersikap

²Nadhifa Aurellia Wirawan, *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* mencatat sebanyak 15,5 juta remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Goodstats.id (2024), <https://goodstats.id/article/15-5-juta-remaja-indonesia-mengalami-masalah-kesehatan-mental-m9Njh>

³Kemendes, Depresi pada Anak Muda di Indonesia, repository.badankebijakan.kemkes.go.id, (2023), https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/1/03%20factsheet%20Keswa_bahasa.pdf

terbuka dan menyurutkan langkah mereka dalam mengakses bantuan dari tenaga profesional.⁴ Di sinilah peran institusi pendidikan tinggi Islam menjadi krusial untuk menjembatani pemahaman kesehatan mental dari perspektif integratif antara sains psikologi dan nilai-nilai spiritual.

Isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa telah menjadi perhatian banyak peneliti. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Deviany dan Syakurah (2025) serta Dewa (2025). Sebelum melihat perbedaannya, terdapat beberapa kesamaan mendasar yang menjadi benang merah di antara ketiga penelitian ini.

Pertama, ketiganya sama-sama menjadikan mahasiswa sebagai subjek utama penelitian. Hal ini bukan tanpa alasan, karena mahasiswa memang diakui sebagai kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat berbagai tekanan, baik dari sisi akademik, sosial, maupun lingkungan sekitar mereka.

Kedua, ketiga penelitian ini sama-sama berangkat dari keprihatinan yang sama, yaitu bahwa isu kesehatan mental semakin penting untuk diperhatikan, namun kesadaran dan pemahaman di kalangan mahasiswa masih perlu ditingkatkan. Baik Deviany dan Syakurah maupun Dewa menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa sebenarnya sudah menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental, meskipun tidak semuanya tahu cara mengatasinya dengan tepat.

Ketiga, ketiganya menggunakan metode survei berbasis kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang disebarkan secara daring kepada responden. Pendekatan ini dipilih karena dinilai praktis dan mampu menjangkau banyak mahasiswa dalam waktu yang relatif singkat.

Keempat, ketiganya sama-sama menekankan pentingnya dukungan lingkungan terdekat, seperti keluarga, teman, dan institusi pendidikan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Baik penelitian Deviany dan Syakurah yang mendorong adanya layanan konseling kampus, maupun penelitian Dewa yang menyoroti peran keluarga dan pertemanan, keduanya mengarah pada satu kesimpulan yang sama bahwa kesehatan mental tidak bisa ditangani sendiri, melainkan membutuhkan dukungan dari berbagai pihak.

⁴ Subu, M. A., dkk., "Stigma, Discrimination, and Human Rights Violations Associated with Mental Illness in Indonesia: A Systematic Review," *International Journal of Mental Health Systems*, Vol. 15, No. 18 (2021), hal. 4-6.

Meski demikian, ketiga penelitian ini juga memiliki sejumlah perbedaan yang cukup mendasar. Penelitian Deviany dan Syakurah (2025) melibatkan lebih dari seribu mahasiswa dari berbagai jurusan di Universitas Sriwijaya dengan pendekatan kuantitatif, dan berfokus pada seberapa besar kebutuhan mahasiswa terhadap layanan konseling di kampus. Hasilnya menunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa mendukung adanya layanan kesehatan mental yang disediakan oleh pihak kampus.⁵

Sementara itu, penelitian Dewa (2025) memilih pendekatan yang berbeda dengan hanya melibatkan 24 mahasiswa dari jurusan Ilmu Komunikasi dan menggali lebih dalam bagaimana pandangan mereka tentang kesehatan mental, khususnya terkait pengaruh keluarga, teman sebaya, dan penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.⁶

Kedua penelitian tersebut memiliki keterbatasan yang sama, yaitu belum menyentuh sudut pandang mahasiswa yang berasal dari lingkungan perguruan tinggi Islam. Belum ada penelitian yang secara khusus melihat bagaimana mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIKOM) UIN Jakarta memandang persoalan kesehatan mental yang terjadi di masyarakat saat ini, terlebih dari perspektif dakwah dan komunikasi Islam.

Itulah yang menjadi alasan penelitian ini dilakukan. Dengan mengambil responden dari mahasiswa FDIK UIN Jakarta angkatan 2022 hingga 2025, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dan memberikan sudut pandang yang lebih kaya, terutama dalam memahami bagaimana nilai-nilai Islam dan latar belakang keilmuan dakwah-komunikasi membentuk cara pandang mahasiswa terhadap problematik kesehatan mental di masyarakat modern.

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIKOM) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta memiliki peran penting dalam merespons permasalahan kesehatan mental. Mahasiswa FDIKOM angkatan 2023–2025 dipersiapkan menjadi komunikator, penyuluh sosial, pembimbing masyarakat, dan dai sehingga pemahaman mereka terhadap isu kesehatan mental akan memengaruhi narasi dakwah dan pendekatan bimbingan sosial di masa mendatang.⁷ Pemahaman yang komprehensif dari mahasiswa angkatan ini diperlukan agar dakwah dan

⁵ Nur Fadhilah Deviany dan Rizma Adlia Syakurah, "Analisis Persepsi dan Kebutuhan Pelayanan Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Lingkungan Kampus," *Nutrix Journal* 9, no. 1 (April 2025): 22–37.

⁶ Faris Saputra Dewa, "Persepsi Mahasiswa Ilmu Komunikasi Mengenai Isu Kesehatan Mental," *Al Mikraj: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 5, no. 2 (Januari–Juni 2025): 774–784.

⁷ Hasan, M., *Wacana Dakwah Kontemporer: Integrasi Komunikasi dan Kesehatan Mental Masyarakat*, Jakarta: Prenada Media, (2020), hal. 112-115.

komunikasi yang disampaikan tidak lagi memojokkan korban kesehatan mental, melainkan hadir sebagai solusi yang empatik dan inklusif. Oleh karena itu, penelitian mengenai persepsi mahasiswa FDIKOM UIN Jakarta angkatan 2023–2025 terhadap problematik kesehatan mental di masyarakat modern ini penting untuk dilakukan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui persepsi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIKOM) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta angkatan 2023–2025 terhadap problematika kesehatan mental di masyarakat modern sebagai upaya mendukung program prioritas kesehatan mental nasional dalam mewujudkan generasi muda yang sehat, produktif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif-analitis. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami secara mendalam persepsi mahasiswa terhadap problematika kesehatan mental di masyarakat modern, khususnya terkait fenomena kecemasan, burnout, tekanan sosial, serta stigma kesehatan mental yang berkembang di lingkungan masyarakat kontemporer. Penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan fenomena sosial secara sistematis berdasarkan fakta dan pengalaman subjek penelitian.⁸

Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini adalah paradigma konstruktivisme. Paradigma konstruktivisme memandang bahwa realitas sosial dibentuk melalui pengalaman, interaksi, dan pemaknaan individu terhadap lingkungan sosialnya. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIKOM) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta membangun pemahaman mengenai isu kesehatan mental berdasarkan pengalaman akademik, sosial, budaya, dan perkembangan masyarakat modern yang mereka hadapi.⁹

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif FDIKOM UIN Syarif Hidayatullah Jakarta angkatan 2023–2025. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan informan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria informan dalam penelitian ini meliputi mahasiswa yang memahami, mengalami, atau memiliki pandangan mengenai problematika kesehatan mental di masyarakat modern. Teknik

⁸ Jeffrey Villamín, “A Worked Example of Qualitative Descriptive Design: A Practical Guide for Researchers,” *Journal of Advanced Nursing*, 2025, hlm. 1300–1310.

⁹ Febry Ichwan Butsi, “Memahami Pendekatan Positivis, Konstruktivis dan Kritis dalam Metode Penelitian Komunikasi,” *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi: Communique*, Vol. 2, No. 1, 2019, hlm. 53–54.

purposive sampling dipilih agar data yang diperoleh lebih mendalam dan sesuai dengan fokus penelitian.¹⁰

Kerangka Berfikir



Kerangka berpikir penelitian

Persepsi Mahasiswa FDIKOM UIN Jakarta Angkatan 2022–2025 Terhadap Problematisasi Kesehatan Mental di Masyarakat Modern

Perkembangan masyarakat modern yang ditandai dengan kemajuan teknologi, tingginya tuntutan produktivitas, persaingan sosial, serta dominasi interaksi digital memunculkan berbagai problematika kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, burnout, dan isolasi emosional. Kondisi tersebut diperparah oleh masih kuatnya stigma masyarakat terhadap penderita gangguan mental yang sering dianggap lemah, kurang iman, atau bahkan dikucilkan. Situasi ini menuntut adanya pemahaman yang lebih inklusif dan empatik terhadap isu kesehatan mental, terutama di kalangan mahasiswa yang dipersiapkan menjadi agen sosial dan komunikator masyarakat.

Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIKOM) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta angkatan 2023–2025 memiliki posisi strategis sebagai calon dai,

¹⁰ Mumtaz Ali Memon dkk., "Purposive Sampling: A Review and Guidelines for Quantitative Research," *Journal of Applied Structural Equation Modeling*, Vol. 9, No. 1, 2025, hlm. 2–20.

komunikator, dan pembimbing masyarakat. Oleh karena itu, persepsi mereka terhadap problematika kesehatan mental akan memengaruhi pola komunikasi, pendekatan dakwah, dan cara penyelesaian masalah sosial di masa mendatang.

Penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa pengalaman akademik, lingkungan sosial, literasi kesehatan mental, serta nilai-nilai keislaman yang dimiliki mahasiswa akan membentuk persepsi mereka terhadap problematika kesehatan mental di masyarakat modern. Persepsi tersebut kemudian dianalisis untuk mengetahui sejauh mana mahasiswa memiliki pemahaman yang objektif, empatik, dan inklusif terhadap isu kesehatan mental.

Berdasarkan kerangka tersebut, penelitian ini memfokuskan kajian pada hubungan antara realitas masyarakat modern, pengalaman sosial mahasiswa, dan konstruksi persepsi mahasiswa FDIKOM UIN Jakarta terhadap problematika kesehatan mental.

Landasan Teori

Konstruksi pemikiran mengenai bagaimana kelompok akademis merespons sebuah fenomena sosial selalu bermula dari proses kognitif individu yang disebut persepsi. Secara psikologis, persepsi bukan sekadar mekanisasi indra dalam menangkap stimulus luar, melainkan sebuah aktivitas aktif di mana manusia mengorganisasikan dan menginterpretasikan stimulus tersebut menjadi sebuah makna yang utuh¹¹ (Walgito, 2010).

Dalam membentuk persepsi ini, terdapat dialektika antara faktor struktural yang berada di luar diri individu seperti lingkungan sosiokultural dan terpaan informasi dengan faktor fungsional internal yang mencakup latar belakang pendidikan serta sistem nilai yang dianut (Rakhmat, 2018; Sarwono, 2012).

Bagi mahasiswa yang hidup di era kontemporer, stimulasi eksternal terbesar bersumber dari dinamika media digital dan realitas sosial di sekeliling mereka, yang kemudian diolah melalui kacamata akademis yang mereka pelajari di bangku kuliah.

Untuk membedah arah persepsi tersebut dalam menilai akar penyebab krisis kejiwaan, Attribution Theory atau Teori Atribusi yang digagas oleh Fritz Heider (1958) memberikan pijakan analitis yang kokoh. Heider berargumen bahwa ketika manusia melihat suatu peristiwa, mereka cenderung mencari kausalitasnya melalui dua dimensi utama, yaitu atribusi internal (disposisional) dan atribusi eksternal (situasional).¹²

¹¹ Walgito, B. (2010). Pengantar Psikologi Umum. Andi Offset.

¹² Heider, F. (1958). The Psychology of Interpersonal Relations. John Wiley & Sons.

Ketika dikorelasikan dengan isu kesehatan mental, atribusi internal akan mengarahkan persepsi bahwa gangguan psikologis murni terjadi akibat kegagalan personal, karakter yang lemah, atau kedangkalan spiritualitas seseorang. Sebaliknya, atribusi eksternal melihat fenomena tersebut secara lebih komprehensif sebagai implikasi dari tekanan struktural lingkungan, beban sosiologis, maupun faktor biologis yang berada di luar kendali penuh individu.

Melalui pisau analisis atribusi inilah, penelitian ini akan menguji apakah mahasiswa mampu melepaskan diri dari bias atribusi internal tradisional yang sering kali menjadi akar dari langgengnya stigma negatif di masyarakat.

Pentingnya menggeser arah pandang dari atribusi internal ke eksternal menjadi sangat krusial ketika kita melihat wajah masyarakat modern saat ini. Sosiolog Anthony Giddens (2001) menjelaskan bahwa era modernitas akhir (late modernity) telah menjelma menjadi runaway world sebuah dunia yang melesat tanpa kendali akibat arus globalisasi dan digitalisasi yang masif, yang pada gilirannya melahirkan ketidakpastian eksistensial bagi manusia. Kehidupan modern menuntut efisiensi, kompetisi ketat, dan produktivitas konstan yang dikenal sebagai hustle culture, di mana batas antara ruang kerja atau akademik dengan ruang privat menjadi bias.¹³

Kondisi ini menciptakan apa yang disebut Ulrich Beck (1992) sebagai risk society, sebuah tatanan masyarakat yang memproduksi risiko-risiko baru, termasuk risiko terhadap ketahanan mental yang belum pernah dihadapi oleh generasi-generasi sebelumnya.¹⁴

Manifestasi dari krisis mental di era modern ini tidak lagi bersifat tunggal, melainkan mewujud dalam problem-problem psikososial kontemporer. Salah satu yang paling kerap ditemukan di kalangan usia produktif adalah burnout, sebuah sindrom kelelahan emosional ekstrem dan penurunan efikasi diri akibat tekanan berkepanjangan¹⁵ (Maslach & Leiter, 2016).

Ironisnya, di tengah kemudahan konektivitas digital yang sangat intim, masyarakat modern justru mengalami paradoks sosiologis yang oleh Sherry Turkle (2011) diistilahkan sebagai alone together. Manusia saling terhubung secara virtual dalam skala global, namun

¹³ Giddens, A. (2001). *Runaway World: Bagaimana Globalisasi Merombak Kehidupan Kita*. Gramedia Pustaka Utama.

¹⁴ Beck, U. (1992). *Risk Society: Towards a New Modernity*. SAGE Publications.

¹⁵ Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for policy and practice. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.

kehilangan kedalaman hubungan emosional yang nyata di dunia riil, sehingga memicu isolasi sosial.¹⁶

Terpaan media baru ini, jika diperparah dengan perilaku perbandingan sosial (social comparison) yang toksik di media sosial serta fenomena perundungan siber (cyberbullying), menjadi katalisator utama melonjaknya angka depresi dan kecemasan di kalangan generasi muda¹⁷ (Twenge et al., 2018).

Di titik balik krisis sosiologis inilah, posisi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIKOM) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menjadi subjek yang sangat strategis untuk diteliti. Hidup dan belajar di bawah naungan Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN), mahasiswa dididik menggunakan paradigma integrasi keilmuan (integration of knowledge).¹⁸ Paradigma ini menolak dikotomi antara sains modern dengan ilmu agama, melainkan berupaya mempertemukan keduanya seperti ilmu komunikasi, sosiologi, dan psikologi bimbingan dengan epistemologi bersumber teks suci Islam¹⁹ (Abdullah, 2006; Aziz, 2017).

Identitas sosiologis dan akademis yang unik ini menuntut mahasiswa FDIKOM untuk tidak melihat problem kemanusiaan kontemporer dari satu sudut pandang yang sempit.

Dalam merespons problematik kesehatan mental masyarakat modern, teologi dan komunikasi dakwah kontemporer dipaksa untuk merekonstruksi narasinya dari yang semula bersifat dogmatis dan menghakimi, menjadi lebih empatik dan inklusif²⁰ (Nafis, 2019). Integrasi keilmuan memandang eksistensi manusia secara utuh melalui pendekatan biopsychosociospiritual²¹ (Mubarok, 2015).

Melalui cara pandang ini, klaim reduksionistik tradisional yang menyatakan bahwa penderita gangguan mental semata-mata karena "kurang iman" dapat didekonstruksi secara ilmiah. Aspek spiritualitas dan keimanan diletakkan sebagai ruang pemulihan batin (thuma'ninah) dan instrumen resiliensi, sedangkan intervensi klinis seperti psikologi dan

¹⁶ Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.

¹⁷ Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17.

¹⁸ Abdullah, M. A. (2006). *Islamic Studies di Perguruan Tinggi: Pendekatan Integratif-Interkonektif*. Pustaka Pelajar.

¹⁹ Aziz, M. A. (2017). *Ilmu Dakwah: Edisi Revisi*. Kencana.

²⁰ Nafis, M. C. (2019). *Teori Dakwah Kontemporer*. UI Press.

²¹ Mubarok, A. (2015). *Psikologi Dakwah: Membangun Resiliensi Mental Umat*. Bina Rena PARIWARA.

psikiatri diakui sebagai ikhtiar medis yang valid dan sejalan dengan anjuran teologis Islam²² (Hasan, 2020).

Urgensi dari rekonstruksi narasi ini berakar pada kenyataan bahwa literasi kesehatan mental di Indonesia masih dibayangi oleh stigma budaya yang destruktif, di mana penderita sering kali dilabeli secara keliru sebagai orang "gila" atau penyandang cacat moral²³ (Subu et al., 2021).

Sebagai calon komunikator, dai, penyuluh sosial, dan konselor keagamaan, mahasiswa FDIKOM angkatan 2022–2025 adalah aktor yang akan memegang kendali atas narasi keagamaan di ruang publik pada masa depan. Oleh karena itu, bagaimana mereka mempersepsikan krisis mental masyarakat modern akan menentukan kesiapan akademis dan sosiologis mereka dalam mengikis stigma tersebut.

Persepsi yang objektif, ilmiah, sekaligus sarat nilai spiritual akan melahirkan pendekatan bimbingan masyarakat yang memanusiakan manusia, menyediakan ruang aman yang empatik bagi korban, serta mendorong masyarakat luas untuk tidak lagi menganggap tabu bantuan profesional demi terwujudnya ketahanan mental generasi masa depan.

Temuan dan Pembahasan

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase (%)
Perempuan	30	69,8%
Laki-laki	13	30,2%
Total	43	100%

A. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 43 mahasiswa aktif Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIKOM) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta angkatan 2022–2025 sebagai responden penelitian. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 30 orang (69,8%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 13 orang (30,2%). Dominasi responden perempuan menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung lebih terbuka dan responsif terhadap isu-isu yang berkaitan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Temuan ini sejalan dengan penelitian McLean et al. (2011) yang menjelaskan bahwa

²² Hasan, M. (2020). Wacana Dakwah Kontemporer: Integrasi Komunikasi dan Kesehatan Mental Masyarakat. Prenada Media.

²³ Subu, M. A., dkk. (2021). Stigma, discrimination, and human rights violations associated with mental illness in Indonesia: A systematic review. *International Journal of Mental Health Systems*, 15(18), 1–14.

perempuan umumnya lebih ekspresif dalam membahas persoalan emosional dan psikologis dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan usia, responden berada pada rentang 18–22 tahun. Mayoritas responden berusia 20 tahun sebanyak 22 orang (51,2%), diikuti usia 19 tahun sebanyak 10 orang (23,3%), dan usia 21 tahun sebanyak 7 orang (16,3%). Rentang usia tersebut termasuk dalam kategori remaja akhir menuju dewasa awal, yaitu fase perkembangan yang ditandai dengan proses pencarian identitas diri, adaptasi sosial, serta peningkatan tekanan akademik dan emosional.

Dari sisi tingkat semester, responden terdiri dari mahasiswa semester 2, 4, 6, dan 8. Mayoritas responden berada pada semester 4 sebanyak 31 orang (72,1%), diikuti semester 2 sebanyak 5 orang (11,6%), semester 6 sebanyak 2 orang (4,7%), semester 3 sebanyak 1 orang (2,3%), dan beberapa responden lainnya berasal dari semester akhir. Dominasi mahasiswa semester 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase pertengahan perkuliahan, yaitu masa ketika tekanan akademik mulai meningkat bersamaan dengan berkembangnya kesadaran sosial dan emosional mahasiswa terhadap isu-isu kemasyarakatan, termasuk kesehatan mental.

B. Persepsi Mahasiswa terhadap Pentingnya Kesehatan Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki kesadaran yang tinggi mengenai pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Sebanyak 27 responden (62,8%) menyatakan sangat setuju dan 16 responden (37,2%) menyatakan setuju terhadap pernyataan bahwa kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan. Tidak terdapat responden yang menyatakan tidak setuju maupun sangat tidak setuju.

Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa FDIKOM telah memiliki kesadaran kognitif yang kuat terhadap urgensi kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan teori persepsi yang dikemukakan Walgito (2010), bahwa persepsi terbentuk melalui proses aktif individu dalam mengorganisasikan serta menginterpretasikan stimulus yang diterima dari lingkungan sosialnya. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa FDIKOM memperoleh stimulus akademik melalui pembelajaran ilmu komunikasi, dakwah, psikologi bimbingan, serta dinamika sosial masyarakat modern yang kemudian membentuk pemahaman mereka mengenai pentingnya kesehatan mental.

Secara kualitatif, beberapa responden menegaskan bahwa menjaga kesehatan mental bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga membutuhkan dukungan lingkungan dan institusi pendidikan. Pandangan tersebut menunjukkan adanya kecenderungan atribusi

eksternal sebagaimana dijelaskan Fritz Heider (1958), di mana mahasiswa memahami kesehatan mental sebagai fenomena yang dipengaruhi faktor sosial dan struktural.

C. Persepsi terhadap Tekanan Akademik sebagai Penyebab Masalah Kesehatan Mental

Sebanyak 42 dari 43 responden (97,7%) menyatakan setuju bahwa tekanan akademik dan tuntutan kehidupan modern menjadi penyebab utama masalah kesehatan mental mahasiswa. Sebanyak 11 responden (25,6%) memilih sangat setuju dan 31 responden (72,1%) memilih setuju. Hanya satu responden (2,3%) yang menyatakan sangat tidak setuju.

Temuan ini memperlihatkan bahwa mahasiswa FDIKOM memandang tekanan akademik sebagai salah satu faktor dominan yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Tugas kuliah yang menumpuk, target nilai, tuntutan organisasi, ekspektasi keluarga, serta kekhawatiran terhadap masa depan menjadi sumber tekanan yang paling banyak disebutkan responden.

Salah satu responden, Raisa Adila, menyebutkan bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh “tekanan akademik, masalah pribadi, keuangan, dan kebiasaan membandingkan diri dengan teman.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memahami kesehatan mental sebagai persoalan multidimensional yang tidak hanya bersumber dari faktor internal individu.

Temuan ini selaras dengan konsep runaway world Anthony Giddens (2001) dan risk society Ulrich Beck (1992), yang menjelaskan bahwa masyarakat modern melahirkan berbagai tekanan sosial baru yang berdampak terhadap kondisi psikologis individu. Selain itu, kondisi kelelahan emosional akibat tekanan berkepanjangan juga relevan dengan konsep burnout yang dijelaskan oleh Maslach dan Leiter (2016).

D. Persepsi terhadap Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental

Sebanyak 42 responden (97,7%) menyatakan setuju bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Sebanyak 16 responden (37,2%) menyatakan sangat setuju dan 26 responden (60,5%) menyatakan setuju. Hanya satu responden (2,3%) yang menyatakan tidak setuju.

Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa FDIKOM memiliki kesadaran kritis terhadap dampak negatif budaya digital. Media sosial dipandang tidak hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang yang memunculkan perilaku social comparison, rasa takut tertinggal (fear of missing out/FOMO), serta tekanan untuk memenuhi standar sosial tertentu.

Salah satu responden, Zize, menyatakan bahwa perilaku “mencoba menyenangkan orang lain dan mencintai orang lain karena status tanpa mencintai diri sendiri” menjadi salah satu akar masalah psikologis generasi muda. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa menyadari bagaimana media sosial membentuk tekanan sosial baru terhadap identitas dan kesehatan mental individu.

Fenomena tersebut sejalan dengan konsep *alone together* yang dikemukakan Sherry Turkle (2011), yaitu kondisi ketika individu tampak terhubung secara digital namun mengalami keterasingan emosional secara nyata. Temuan ini juga mendukung pandangan Twenge et al. (2018) mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan meningkatnya kecemasan dan depresi pada generasi muda.

E. Persepsi terhadap Dampak Masalah Mental pada Fungsi Akademik dan Sosial

Sebanyak 42 responden (97,7%) menyatakan setuju bahwa masalah kesehatan mental dapat menurunkan motivasi, konsentrasi, dan kualitas hubungan sosial mahasiswa. Sebanyak 23 responden (53,5%) menyatakan sangat setuju dan 19 responden (44,2%) menyatakan setuju.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa FDIKOM memahami bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan kondisi emosional pribadi, tetapi juga berpengaruh terhadap performa akademik dan interaksi sosial seseorang. Mahasiswa memandang bahwa gangguan mental dapat menghambat proses belajar, menurunkan produktivitas, serta mengurangi kualitas hubungan interpersonal.

Temuan ini selaras dengan pendekatan *biopsychosociospiritual* yang dikemukakan Mubarak (2015), bahwa manusia merupakan kesatuan utuh antara aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual yang saling memengaruhi satu sama lain.

F. Persepsi terhadap Peran Dukungan Sosial

Pada dimensi dukungan sosial, sebanyak 40 responden (93,0%) menyatakan setuju bahwa dukungan keluarga, teman, dan lingkungan sangat penting dalam menjaga kesehatan mental. Sebanyak 33 responden (76,7%) menyatakan sangat setuju dan 7 responden (16,3%) menyatakan setuju. Namun, terdapat 2 responden (4,7%) yang menyatakan tidak setuju dan 1 responden (2,3%) menyatakan sangat tidak setuju.

Mayoritas mahasiswa memandang dukungan sosial sebagai faktor penting dalam menjaga kestabilan psikologis individu. Beberapa responden menyebut bahwa dukungan keluarga, lingkungan pertemanan, ibadah, dan kedekatan spiritual menjadi sumber kekuatan ketika menghadapi tekanan mental.

Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa FDIKOM memandang spiritualitas sebagai bentuk resiliensi psikologis yang penting, sebagaimana dijelaskan Hasan (2020). Namun, adanya sebagian kecil responden yang tidak setuju juga menunjukkan adanya paradoks sosial, di mana lingkungan dapat menjadi sumber dukungan (protective factor) sekaligus sumber tekanan (risk factor).

Kondisi tersebut relevan dengan budaya kolektivisme masyarakat Indonesia yang sering kali menghadirkan tuntutan sosial dan ekspektasi tinggi terhadap individu. Temuan ini juga memperkuat pandangan Anthony Giddens (2001) mengenai late modernity, yaitu kondisi masyarakat modern yang dipenuhi tekanan eksistensial dari berbagai arah.

G. Persepsi terhadap Perlunya Edukasi dan Layanan Konseling di Kampus

Sebanyak 42 responden (97,7%) menyatakan setuju bahwa edukasi kesehatan mental dan layanan konseling kampus diperlukan sebagai solusi konkret dalam menghadapi problem kesehatan mental mahasiswa. Sebanyak 15 responden (34,9%) menyatakan sangat setuju dan 27 responden (62,8%) menyatakan setuju.

Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya memiliki kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental, tetapi juga memiliki orientasi solusi yang jelas. Mahasiswa menginginkan adanya layanan konseling yang mudah diakses, edukasi kesehatan mental yang berkelanjutan, serta lingkungan kampus yang suportif dan bebas stigma.

Selain solusi teknis, mahasiswa juga menekankan pentingnya pendekatan psikologis dan spiritual. Azzahrawan Rosadi menyarankan untuk “memperbanyak syukur dan positif thinking,” sedangkan Asmi Juliana menekankan pentingnya “mengenal diri dan love yourself.” Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa FDIKOM mengintegrasikan pendekatan psikologi modern dengan nilai-nilai spiritual dalam memahami kesehatan mental.

Temuan ini memperkuat gagasan Nafis (2019) mengenai pentingnya rekonstruksi narasi dakwah yang lebih empatik dan inklusif dalam menghadapi persoalan kesehatan mental masyarakat modern.

H. Pembahasan: Konstruksi Persepsi Mahasiswa FDIKOM terhadap Problematika Kesehatan Mental

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa FDIKOM UIN Syarif Hidayatullah Jakarta angkatan 2022–2025 memiliki persepsi yang positif, kritis, dan empatik terhadap problematika kesehatan mental di masyarakat modern. Mayoritas mahasiswa membangun persepsi melalui atribusi eksternal atau situasional, yaitu dengan mengaitkan

kesehatan mental pada tekanan akademik, media sosial, kondisi sosial, ekonomi, dan budaya modern dibandingkan semata-mata menyalahkan kelemahan individu.

Hal ini menunjukkan bahwa paradigma integrasi keilmuan yang diterapkan di lingkungan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta berhasil membentuk cara pandang mahasiswa yang lebih komprehensif dan tidak reduktif dalam memahami persoalan kemanusiaan kontemporer.

Sebagai calon komunikator, dai, penyuluh sosial, dan konselor keagamaan, mahasiswa FDIKOM memiliki potensi besar untuk menjadi agen perubahan dalam membangun narasi kesehatan mental yang lebih manusiawi, empatik, dan bebas stigma di tengah masyarakat modern. Dalam perspektif integrasi keilmuan, spiritualitas tidak diposisikan sebagai alat penghakiman terhadap penderita gangguan mental, melainkan sebagai sumber *thuma'ninah* atau ketenangan batin yang berjalan berdampingan dengan pendekatan medis dan psikologis sebagaimana dijelaskan Hasan (2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Persepsi Mahasiswa UIN Jakarta Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Angkatan 2023–2025 terhadap Problematika Kesehatan Mental di Masyarakat Modern, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa FDIKOM UIN Syarif Hidayatullah Jakarta memiliki persepsi yang positif, kritis, dan cenderung empatik terhadap isu kesehatan mental di era modern. Hal tersebut terlihat dari tingginya kesadaran responden terhadap pentingnya kesehatan mental, di mana seluruh responden (100%) menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa membangun pemahaman kesehatan mental melalui atribusi eksternal atau situasional sebagaimana dijelaskan dalam Teori Atribusi Fritz Heider (1958). Mahasiswa tidak lagi memandang gangguan mental semata-mata sebagai akibat kelemahan pribadi, kurangnya moralitas, atau rendahnya spiritualitas individu, melainkan sebagai dampak dari tekanan sosial, akademik, ekonomi, budaya digital, dan tuntutan kehidupan modern. Persepsi tersebut terlihat dari tingginya persetujuan responden terhadap faktor tekanan akademik dan tuntutan hidup modern sebagai penyebab utama masalah kesehatan mental (97,7%), serta pengaruh negatif media sosial terhadap kondisi psikologis individu (97,7%).

Selain itu, mahasiswa FDIKOM juga memahami bahwa kesehatan mental memiliki dampak yang luas terhadap fungsi akademik dan sosial seseorang. Sebagian besar responden menyadari bahwa gangguan mental dapat menurunkan motivasi belajar, konsentrasi, produktivitas, serta kualitas hubungan sosial. Pemahaman ini menunjukkan adanya cara pandang yang holistik dan selaras dengan pendekatan biopsychosociospiritual yang dikemukakan oleh Mubarak (2015), bahwa manusia merupakan kesatuan utuh antara aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual.

Penelitian ini turut menemukan bahwa dukungan sosial dipandang sebagai faktor penting dalam menjaga kesehatan mental. Mayoritas responden menilai keluarga, teman, lingkungan sosial, serta kedekatan spiritual sebagai sumber kekuatan dan resiliensi psikologis. Namun demikian, adanya sebagian kecil responden yang tidak sepenuhnya setuju menunjukkan bahwa lingkungan sosial juga dapat menjadi sumber tekanan psikologis akibat tuntutan sosial dan budaya kolektivisme yang kuat di masyarakat modern.

Di sisi lain, mahasiswa FDIKOM menunjukkan orientasi solusi yang cukup baik terhadap problematika kesehatan mental. Mayoritas responden mendukung adanya edukasi kesehatan mental dan layanan konseling di lingkungan kampus sebagai bentuk dukungan institusional yang konkret. Selain pendekatan medis dan psikologis, mahasiswa juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual seperti rasa syukur, berpikir positif, dan penerimaan diri sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa paradigma integrasi keilmuan di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta berhasil membentuk pola pikir mahasiswa yang mampu memadukan perspektif psikologi modern dengan nilai-nilai spiritual Islam secara seimbang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa mahasiswa FDIKOM UIN Jakarta angkatan 2023–2025 memiliki kesiapan akademik dan sosial untuk menjadi agen perubahan dalam membangun narasi kesehatan mental yang lebih inklusif, empatik, dan bebas stigma di tengah masyarakat modern. Sebagai calon komunikator, dai, penyuluh sosial, dan konselor keagamaan, mahasiswa diharapkan mampu menghadirkan pendekatan dakwah dan komunikasi yang lebih humanis, tidak menghakimi penderita gangguan mental, serta mendorong masyarakat agar lebih terbuka terhadap pentingnya bantuan profesional dan literasi kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, M. A. (2017). Ilmu Dakwah: Edisi Revisi. Kencana.
- Beck, U. (1992). Risk Society: Towards a New Modernity. SAGE Publications.
- Butsi, F. I. (2019). Memahami pendekatan positivis, konstruktivis dan kritis dalam metode penelitian komunikasi. *Communique: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 2(1), 53–54.
- Deviany, N. F., & Syakurah, R. A. (2025). Analisis persepsi dan kebutuhan pelayanan kesehatan mental pada mahasiswa di lingkungan kampus. *Nutrix Journal*, 9(1), 22–37.
- Dewa, F. S. (2025). Persepsi mahasiswa ilmu komunikasi mengenai isu kesehatan mental. *Al Mikraj: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 5(2), 774–784.
- Giddens, A. (2001). Runaway World: Bagaimana Globalisasi Merombak Kehidupan Kita. Gramedia Pustaka Utama.
- Hasan, A. B. P. (2020). Psikologi Perkembangan Islami. RajaGrafindo Persada.
- Hasan, M. (2020). Wacana Dakwah Kontemporer: Integrasi Komunikasi dan Kesehatan Mental Masyarakat. Prenada Media.
- Heider, F. (1958). The Psychology of Interpersonal Relations. John Wiley & Sons.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Depresi pada Anak Muda di Indonesia. Retrieved from [Repository Badan Kebijakan Kemenkes](#)
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for policy and practice. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Memon, M. A., dkk. (2025). Purposive sampling: A review and guidelines for quantitative research. *Journal of Applied Structural Equation Modeling*, 9(1), 2–20.
- Mubarok, A. (2015). Psikologi Dakwah: Membangun Resiliensi Mental Umat. Bina Rena Pariwara.
- Nafis, M. C. (2019). Teori Dakwah Kontemporer. UI Press.
- Rakhmat, J. (2018). Psikologi Komunikasi: Edisi Revisi. Remaja Rosdakarya.
- Sarwono, S. W. (2012). Pengantar Psikologi Umum. Rajawali Pers.
- Subu, M. A., dkk. (2021). Stigma, discrimination, and human rights violations associated with mental illness in Indonesia: A systematic review. *International Journal of Mental Health Systems*, 15(18), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s13033-021-00441-3>
- Turkle, S. (2011). Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. Basic Books.
- Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Binau, S. G. (2019). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(3), 185–199.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after

- 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Villamín, J. (2025). A worked example of qualitative descriptive design: A practical guide for researchers. *Journal of Advanced Nursing*, 1300–1310.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Andi Offset.
- Wirawan, N. A. (2024). Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) mencatat sebanyak 15,5 juta remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. GoodStats.id. Retrieved from [GoodStats.id](https://www.goodstats.id)