

PERAN AGAMA ISLAM TERHADAP PENGARUH KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA UIN JAKARTA

Ida Septiani Sari ^{*1}

UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia
ida.septianisari160921@mhs.uinjkt.ac.id

Nasichah

UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia
nasichah@uinjkt.ac.id

Tiara Syaumi Rizki

UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia
tiarasyaumi.rizki21@mhs.uinjkt.ac.id

Muhamad Zaki Mubarak

UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia
muhamad.zaki21@mhs.uinjkt.ac.id

Abstract

This research journal investigates how mental health impacts the lives of students, especially those living in unsupportive environments. With a qualitative approach and using a Google Forms survey, this research highlights students' understanding of the definition of mental health according to the Islamic religion. So this journal has several objectives, namely to find out the influence of mental health on students' lives, the causes of students suffering from mental disorders, the relationship between Islam and mental health and the role of Islam in influencing students' mental health. The results show that the majority of respondents consider the role of Islam in influencing their mental health to be important. In dealing with anxiety, most students tend to talk to other people, and listening to the recitation of the holy verses of the Koran is considered a source of calm. The Islamic perspective highlights that good mental health involves physical and mental health, as well as religious beliefs that can provide peace of mind. This study confirms that understanding and practicing the Islamic religion can be an important factor in overcoming students' mental disorders, providing in-depth insight into the role of religion in creating positive mental balance.

Keywords: *The Role of Islam, Students, Mental Health, Mental Disorders.*

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. Maka jurnal ini memiliki beberapa tujuan, yaitu untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental pada kehidupan mahasiswa, penyebab mahasiswa terkena gangguan dalam mental, hubungan antara agama

¹ Korespondensi Penulis

Islam dengan kesehatan mental dan peran agama Islam dalam pengaruh kesehatan mental mahasiswa. Hasil menunjukkan mayoritas responden menganggap penting peran agama Islam dalam memengaruhi kesehatan mental mereka. Dalam mengatasi kecemasan, sebagian besar mahasiswa cenderung berbicara dengan orang lain, dan mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an dianggap sebagai sumber ketenangan. Perspektif Islam menyoroti bahwa kesehatan mental yang baik melibatkan kesehatan fisik dan mental, serta keyakinan agama yang dapat memberikan ketenangan jiwa. Studi ini menegaskan bahwa pemahaman dan praktik agama Islam dapat menjadi faktor penting dalam mengatasi gangguan mental mahasiswa, memberikan wawasan mendalam tentang peran agama dalam menciptakan keseimbangan mental yang positif.

Kata Kunci : Peran Agama Islam, Mahasiswa, Kesehatan Mental, Gangguan Mental.

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).

Menghadapi munculnya berbagai permasalahan yang dihadapi, para ahli berusaha mencari solusi untuk menghindari berbagai tekanan. Berbagai cara dilakukan untuk menurunkan tingkat depresi yang dihadapi orang. Namun semua itu tidak bisa dibandingkan dengan beratnya permasalahan yang muncul dalam hidup. Pada akhirnya masih terdapat kasus gangguan jiwa yang terjadi di masyarakat. Dalam kehidupan sosial, masalah mental atau psikologis masih mendapat stigma. Seseorang yang mengalami gangguan mental atau kesehatan mental akan dipandang negatif dan pada akhirnya akan dihindari oleh Masyarakat atau dengan kata lain dikucilkan. Namun di era milenial saat ini, permasalahan kesehatan mental sudah bukan hal yang tabu lagi (Harahap et al., 2023). Banyaknya penderita gangguan mental patut mengingatkan kita bahwa ini adalah suatu hal yang berbahaya, karena terlihat dengan kasat mata, namun tidak secara langsung seperti penyakit fisik yang harus diderita masyarakat (Karimi & Efendi, 2020). Jadi alangkah baiknya kita selalu menjaga kesehatan jiwa kita agar stabil.

Siapapun bisa terserang penyakit mental, termasuk mahasiswa, terutama mahasiswa yang tinggal di lingkungan yang tidak mendukung (Mahfud et al., 2017). Sementara itu, terdapat permasalahan lain yang dihadapi oleh mahasiswa yaitu adanya konflik internal antara keinginan mereka yang berbeda dengan apa yang harus dilakukan sesuai standar yang berlaku di lingkungan apapun. Agar mahasiswa dapat bertahan hidup di suatu kelompok, mereka harus beradaptasi dengan kelompoknya terlebih dahulu. Jika mahasiswa tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan, maka siswa tersebut akan sangat gelisah, takut, cemas, kehilangan nafsu makan, tidak dapat tidur, dan yang lainnya (Widigda et al., 2018).

Mahasiswa berada di usia remaja akhir dan dewasa awal. Hal tersebut merupakan salah satu faktor penyebab ketidakstabilan mental, konflik, meningkatnya kebutuhan dan perubahan *mood*. Jika seseorang mengalami situasi dan kondisi yang tidak terkendali, hal tersebut dapat menimbulkan masalah kesehatan mental yang serius karena akan mempengaruhi kesehatannya secara keseluruhan (Setyaningrum & Yanuarita, 2020).

Dalam Islam, *do'a* adalah cara orang melepaskan diri dari segala pikiran dan perasaan tentang hal-hal duniawi yang membuat pusing atau stres (Aisa et al., 2021). Jadi ketika seseorang berdo'a, jiwa akan merasa damai dan hati akan tenteram (*mind at Peace*). Pakar manajemen stres menyarankan masyarakat meluangkan waktu untuk menenangkan diri setiap hari (Sari, 2020). Jika anjuran ini diterapkan, maka seorang muslim shalat lima waktu setara dengan upaya menenangkan diri lima waktu. Hasil yang diperoleh adalah ketenangan pikiran yang diminum setiap hari, sehingga dapat memperkuat kekebalan tubuh terhadap berbagai stres atau masalah lain yang muncul.

Artikel ini membahas mengenai kesehatan mental dapat berpengaruh pada kehidupan mahasiswa, penyebab mahasiswa terkena gangguan dalam mental, hubungan antara agama Islam dengan kesehatan mental dan peran agama Islam dalam pengaruh kesehatan mental mahasiswa. Maka jurnal ini memiliki beberapa tujuan, yaitu untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental pada kehidupan mahasiswa, penyebab mahasiswa terkena gangguan dalam mental, hubungan antara agama Islam dengan kesehatan mental dan peran agama Islam dalam pengaruh kesehatan mental mahasiswa UIN Jakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan temuan yang tidak dapat dibuat atau diperoleh hanya dengan menggunakan prosedur statistik atau cara pengukuran kuantitatif lainnya menurut Strauss dan Corbin dalam Creswell, J. (1998: 24). Dalam penelitian ini, kami menggunakan pendekatan kualitatif, menggunakan survei *Google Form* selama 7 hari untuk mendukung kuesioner, dan target penelitian ini adalah pelajar Muslim dari berbagai daerah di Indonesia. Analisis data bertujuan untuk mengolah data yang diperoleh sehingga dapat diberikan informasi yang akurat. Data yang diperoleh dalam pencarian ini dalam bentuk nominal, kemudian dianalisis dalam bentuk persentase (non parametrik), kemudian digambarkan sebagai hasil penelitian. Untuk lebih jelasnya akan kami jelaskan sebagai berikut: Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif.

Penelitian kualitatif melibatkan pemahaman suatu fenomena atau fenomena sosial dengan lebih memusatkan perhatian pada detail fenomena yang diteliti. Kedelapan jenis penelitian kualitatif

tersebut meliputi etnografi, studi kasus, studi dokumen atau tekstual, observasi naturalistik, wawancara terfokus, fenomenologi, grounded theory, dan penelitian sejarah. Atas dasar itu penelitian ini dimasukkan dalam studi kasus dengan menggunakan metode kualitatif dengan mengajukan beberapa pertanyaan umum terkait dengan artikel yang kita buat, dengan demikian mengumpulkan data melalui *Google Form*, nanti akan kita tindak lanjuti untuk menganalisis hasil penelitian tersebut dari hasil kuesioner yang kami sebar. kami menyebarkan link kuesioner ini melalui media *online* seperti aplikasi WhatsApp, Instagram, dll). Sasaran dan subjek penelitian kami adalah mahasiswa UIN Jakarta. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner terkait artikel kami yang berjudul "Peran Agama Islam Terhadap Pengaruh Kesehatan Mental pada Mahasiswa UIN Jakarta" yang diisinya oleh mahasiswa UIN Jakarta. Instrumen yang kami gunakan untuk mendukung penelitian ini berupa pengumpulan data dari berbagai tanggapan terhadap setiap pertanyaan dalam kuesioner melalui *Google form* yang disebar. Dengan sepuluh pertanyaan umum terkait "Peran Agama Islam Terhadap Pengaruh Kesehatan Mental pada Mahasiswa UIN Jakarta" yang dapat dialami siswa. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan mengumpulkan sebagian data, memeriksa kembali data, menyajikan data, memverifikasi data, menyajikan data yang kita peroleh, melihat apakah data tersebut sesuai dengan hasil penelitian kita atau tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam perspektif Islam, kesehatan yang baik berarti kesehatan fisik dan mental yang baik. Artinya kelahiran yang sehat ditandai dengan tubuh yang dapat berfungsi tanpa kendala dan kesulitan (Fabriar, 2020). Sedangkan yang disebut kesehatan batin adalah kesehatan dan kesucian pikiran atau jiwa dalam menghadapi berbagai penyakit. Tentu saja semua komponen tersebut dilihat dari kemampuan seseorang dalam menjalankan kewajiban agamanya tanpa kendala (Sihotang, 2020).

Menurut keyakinan agama, keyakinan agama memiliki efek serupa terhadap kesehatan fisik dan mental. Secara umum dapat dikatakan bahwa orang yang menganut suatu agama tertentu lebih sehat dibandingkan orang yang tidak menganut suatu agama (Yuhaniah, 2022). Sebab, seseorang yang rutin menjalankan dan menaati kewajiban agama mempunyai hubungan dengan kesehatan jiwa yang baik.

Dengan beriman kepada Allah SWT dan selalu berakhlak mulia, maka akan melahirkan ketenangan dan ketentraman jiwa, mengembangkan keterampilan dan menemukan kebahagiaan yang Allah SWT janjikan kepada orang beriman kepadanya, yaitu mendapatkan tempat yang baik dan tenteram (Lubis, 2016).

Kesehatan jiwa meliputi pengetahuan serta tindakan untuk memaksimalkan dan memanfaatkan potensi dan bakat yang ada sehingga tercipta kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain di sekitar Anda, sehingga terhindar dari penyakit jiwa (Yulianti, 2019).

Di bawah ini adalah hasil survei dan analisis terhadap pengaruh agama islam terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Jakarta: Pada angket yang telah kami sebar, yang dimana angket tersebut memiliki 10 pertanyaan yang harus diisi oleh mahasiswa UIN Jakarta dan kami mendapatkan 56 responden. Berikut hasil dari penelitian yang kami lakukan:

Pada pertanyaan pertama “Apakah kamu mengetahui definisi kesehatan mental menurut agama islam?” kami mendapatkan hasil, yaitu: Sebanyak 50% cukup paham mengenai definisi kesehatan mental menurut agama Islam dan Sebanyak 50% paham mengenai definisi kesehatan mental menurut agama Islam.

Apakah kamu mengetahui definisi kesehatan mental menurut agama islam?



Artinya kita dapat menyimpulkan bahwasannya terdapat 28 Mahasiswa UIN Jakarta yang cukup paham mengenai definisi kesehatan mental menurut agama Islam dan sebanyak 28 Mahasiswa UIN Jakarta yang begitu paham tentang definisi kesehatan mental menurut agama Islam. Mahasiswa hendaknya memahami pengertian kesehatan mental dalam Islam karena berkaitan dengan keimanan dan keyakinan dalam Islam, kesehatan mental saling berkaitan dan berhubungan dengan kesehatan manusia.

Pada pertanyaan kedua “Seberapa penting peran agama Islam terhadap pengaruh kesehatan mental mahasiswa?” kami mendapatkan hasil, yaitu: Sebanyak 63% memilih penting dan Sebanyak 37% memilih sangat penting.

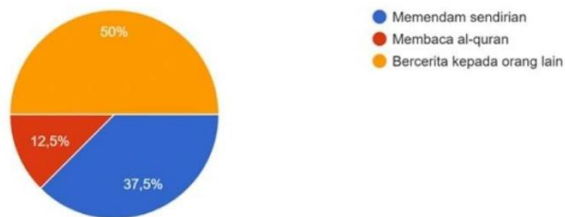
Seberapa penting peran agama Islam dalam pengaruh kesehatan mental mahasiswa?



Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 56 mahasiswa. 35 mahasiswa UIN Jakarta menjawab penting dan 21 mahasiswa UIN Jakarta lainnya menjawab sangat penting mengenai peran Islam dalam pengaruh kesehatan mental mahasiswa. Pentingnya peran Islam dalam kesehatan mental sangat diperlukan. Jika seorang mahasiswa menganggap peran Islam sangat penting dan perlu, maka dapat dikatakan bahwa ia meyakini perspektif Islam tentang kesehatan mental.

Pada pertanyaan ke tiga “Jika anda merasa cemas akan sesuatu, apa yang biasa dilakukan?” kami mendapatkan hasil, yaitu: Bahwasannya Mahasiswa UIN Jakarta Sebanyak 50% memilih untuk bercerita kepada orang lain ketika merasa cemas. Sebanyak 37,5% memilih untuk memendam sendirian membaca Al-Qur’an ketika merasa cemas dan Sebanyak 12,5% Mahasiswa UIN Jakarta memilih untuk membaca Al-Qur’an ketika merasa cemas

Jika anda merasa cemas akan sesuatu, apa yang biasa dilakukan?



Dari data diatas, dapat disimpulkan bahwa dari 56 mahasiswa. 28 mahasiswa akan bercerita kepada orang lain jika merasa cemas akan suatu hal, 21 mahasiswa menjawab untuk memendam sendiri ketika cemas akan sesuatu, dan sebanyak 7 mahasiswa lainnya membaca Al-Qur'an ketika sedang merasa cemas akan sesuatu. Semua manusia pasti pernah merasakan atau sering merasakan kecemasan, perbedaannya terletak pada apa yang dilakukan ketika mengalami kecemasan tersebut. Dalam survei tersebut yang diberikan kepada mahasiswa UIN Jakarta, hampir setengah Mahasiswa lebih memilih untuk bercerita kepada orang lain ketika mengalami kecemasan, mungkin dengan bercerita kepada orang lain mereka akan merasa lebih tenang, untuk mahasiswa yang lebih memilih memendam sendiri mungkin mereka tidak mempunyai seseorang yang mereka rasa cocok untuk berkeluh kesah. Sebenarnya banyak cara yang biasanya dilakukan saat cemas, entah itu melakukan hal positif maupun negatif. Namun sebagian besar hal yang dilakukan menurut survei tersebut menunjukkan masih sedikit mahasiswa yang melampiaskannya dengan membaca Al-Qur'an.

Pada pertanyaan keempat "jika mendengar lantunan ayat suci Al-Qur'an, apa yang anda rasakan?" kami mendapat hasil, yaitu: sebanyak 100% mahasiswa memilih hati merasa tenang jika mendengar lantunan ayat suci al-Qur'an.

jika mendengar lantunan ayat suci Al-Quran, apa yang anda rasakan?



Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa 56 mahasiswa UIN Jakarta menjawab hati terasa tenang jika mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an. Pengaruh positif yang didapat seseorang dari mendengarkan ayat suci Al-Qur'an, salah satunya adalah hati akan terasa tenang saat mendengarkannya. Dari hasil survei kita dapat melihat bahwa semua mahasiswa yang mendengarkan ayat suci Al-Qur'an tentu akan merasakan kedamaian di hatinya. Ada beberapa alasan mengapa membuat seseorang tenang saat mendengarkannya (Indriyati et al., 2021). Pertama, karena yang kamu baca adalah firman Allah SWT, maka kamu pasti merasakan Allah SWT beserta. Kedua, berarti secara tidak langsung Anda akan menerima solusi atau nasehat dari yang dapat memperbaiki

jalan hidup Anda. Lalu yang terakhir karena bacaan ayat suci Al-Qur'an sangat merdu dan enak didengar, sehingga pendengarnya akan tenang.

Pada pertanyaan kelima "Jika Allah SWT memberikan ujian kepada kita, bagaimana yang seharusnya kita lakukan?" kami mendapat hasil, yaitu: Sebanyak 100% memilih sabar dan tawakal.

Jika Allah SWT memberikan ujian kepada kita, bagaimana yang seharusnya kita lakukan?



Dari data diatas dapat kita simpulkan bahwa terdapat 56 mahasiswa UIN Jakarta memilih sabar dan tawakal jika Allah SWT memberikan ujian kepada mereka. Kesabaran adalah kemampuan manusia dalam menahan amarah, keinginan, menghindari keluhan kesah dan menghindari hal-hal buruk (Gymnastiar, 2017). Sedangkan tawakkal meliputi penyerahan diri kepada Allah melalui do'a dan mencari petunjuk atau pertolongan dari Allah SWT (Faizah & Arifin, 2023). Bersabarlah dalam menghadapi cobaan dan berserah diri kepada Allah SWT atas jalan yang telah Dia berikan. Kesabaran dan tawakkal merupakan salah satu syarat agar kita dapat menerima pertolongan dari Allah SWT karena penopang manusia hanyalah Allah SWT dan tidak ada ujian yang diberikan oleh Allah SWT yang melampaui batas kemampuan kita.

Pada pertanyaan keenam "Percayakah anda jika berdo'a kepada Allah SWT, dapat menyelesaikan masalah?" kami mendapat hasil, yaitu: Sebanyak 100% memilih sangat percaya.

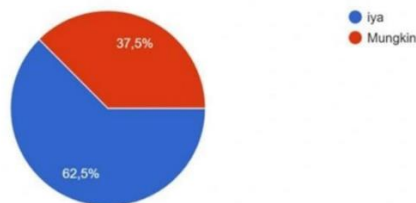
Percayakah anda jika berdo'a kepada Allah SWT, dapat menyelesaikan masalah?



Dari data di atas dapat kita simpulkan bahwa dari 56 mahasiswa. Sebanyak 56 mahasiswa UIN Jakarta menjawab sangat yakin bahwa berdo'a kepada Allah SWT dapat menyelesaikan permasalahan tersebut. Semua siswa percaya jika kita mempunyai masalah dan kita berdo'a memohon petunjuk dan pertolongan, maka masalah yang kita hadapi pasti akan terselesaikan dengan benar sepanjang jalan. Kembali ke keyakinan masyarakat jika kita beriman kepada Allah SWT dan memahami pandangan umat Islam tentang kesehatan jiwa, tentunya kita akan sangat yakin, jika kita berdo'a dan beriman maka niscaya kita akan ditolong oleh Allah SWT. Sebaliknya jika kita tidak beriman kepada Allah SWT maka kita tentu tidak percaya bahwa kekuatan do'a akan membantu kita jika kita dalam kesulitan.

Pada pertanyaan ketujuh “Menurut anda, apakah kurangnya pemahaman tentang agama bisa membuat mahasiswa yang mentalnya kurang stabil menjadi tidak terarah?” kami mendapat hasil, yaitu: Sebanyak 62,5% memilih iya bisa dan Sebanyak 37,5% memilih mungkin bisa.

Menurut anda, apakah kurangnya pemahaman tentang agama bisa membuat mahasiswa yang mentalnya kurang stabil menjadi tidak terarah?



Dari data di atas dapat kita simpulkan bahwa dari 56 mahasiswa UIN Jakarta. Sebanyak 36 mahasiswa menjawab ya, jika pemahaman kurang tentang agama membuat mentalnya kurang stabil dan disorientasi, sedangkan sisanya 21 mahasiswa menjawab mungkin iya, Jika kurang pemahaman tentang agama, maka kurang stabil spiritualnya dan menjadi disorientasi. Mungkin kurangnya pemahaman tentang agama membuat mental Anda kurang stabil dan mengalami disorientasi. Memahami keimanan dalam Islam penting untuk kesehatan mental. Tidak jarang orang yang tidak beriman mendapati hidupnya dalam kekacauan dan cepat terpengaruh oleh hal-hal negatif. Berbeda dengan, orang yang memiliki keyakinan kuat dan pemahaman mendalam terhadap agama sangat jarang terjerumus ke dalam hal-hal negatif dan menghancurkan diri sendiri. Karena jika seseorang paham agama akan menjauhi segala larangan dan sangat takut kepada Allah SWT. Jika seseorang memahami agama secara tidak langsung, tentu hidupnya akan lebih terarah dan mentalnya tidak menurun ketika menghadapi tantangan.

Pada pertanyaan kedelapan “Menurut anda, adakah perbedaan dalam kesehatan mental mahasiswa yang taat beribadah dengan yang tidak taat beribadah? Jika ada sebutkan perbedaannya?” Menurut hasil survey yang dijawab oleh 56 mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa responden menjawab ada perbedaan kesehatan mental siswa yang taat beribadah dengan yang tidak taat beribadah, rata-rata menjawab perbedaannya adalah jika orang yang taat dalam beribadah bisa mengendalikan emosi, hidupnya lebih terarah, lebih tenang, berbeda dengan yang tidak taat beribadah hidupnya selalu merasa cemas. Selain itu, orang yang taat beribadah juga yakin jika masalah adalah ujian untuk menaikkan derajat mereka dan ketika ikhlas dan bersabar akan bernilai pahala.

Pada pertanyaan “Hal apa saja yang mendorong para mahasiswa terkena gangguan mental?” Menurut hasil survey yang dijawab dari 56 Mahasiswa UIN Jakarta, dapat diambil kesimpulan bahwa hal yang biasanya mendorong mahasiswa terkena gangguan mental yaitu:

Bullying, bullying juga menjadi salah satu penyebab gangguan mental pada mahasiswa. Dampak kasus *bullying* dapat menyebabkan gangguan mental yang berat. Kebanyakan korban *bullying* akan menjadi sensitif dan marah (Fitria & Ratnawati, 2023). Harga diri rendah, mengasingkan diri, dan yang paling buruk mereka bisa menyakiti diri sendiri.

Insecure, Insecure menjadi penyebab mahasiswa mengalami gangguan mental. Kurangnya percaya diri dalam berbagai hal membuat mahasiswa juga menjadi stress (Mukarromah, 2023).

Kurangnya rasa bersyukur terhadap diri sendiri sehingga insecure dapat menjadi gangguan mental yang dimiliki seorang mahasiswa.

Banyaknya tugas kuliah yang diberikan oleh para dosen dan organisasi dalam waktu yang singkat dan tiba-tiba membuat mahasiswa sangat stres. Mayoritas dari mahasiswa tidak dapat mengendalikan emosi dan kemampuan konsentrasi tidak stabil akibat tekanan mental. Selanjutnya tugas seringkali menumpuk sehingga membuat mahasiswa malas dalam menyelesaikannya. Tentu saja hal ini akan menjadi beban pikiran mereka bertambah.

Keluarga yang tidak supportif, Dukungan keluarga tentunya sangat penting, baik itu dukungan dalam menuntut ilmu maupun dukungan dalam pekerjaan sehari-hari. mahasiswa yang tidak memiliki keluarga yang mendukung cenderung merasa lebih stres dan takut ketika menghadapi masalah (Zuama, 2014). Sebab dalam kelompok sosial, komponen terkecilnya adalah keluarga. Keadaan dan kondisi yang ada dalam keluarga akan mempunyai pengaruh yang besar terhadap tumbuh kembang mereka. Keluarga juga dikatakan sebagai tempat perlindungan pertama bagi anak ketika anak merasa tidak sehat. Misalnya keluarga adalah negara kecil yang dijadikan simbol persatuan ideal, dengan unsur kedamaian atau ketentraman, kebaikan, kebahagiaan, dan solidaritas.

Ekonomi yang kurang stabil, Perekonomian yang tidak stabil berdampak pada semua orang, terutama kepada mahasiswa yang berkuliah. Banyaknya kebutuhan dan keinginan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas dan pembelajaran mereka selama perkuliahan.

Masalah percintaan juga menjadi salah satu penyebab terjadinya gangguan mental pada mahasiswa. Secara keseluruhan, hampir seluruh mahasiswa mengalami stres karena hal ini. Masalah ini muncul karena hormon remaja yang tertarik pada lawan jenis masih tinggi pada usia kuliah (Fajrussalam et al., 2022). Kegagalan dalam pertanyaan cinta seringkali membuat mahasiswa sangat stres dan membuat mereka merasa tertekan dalam waktu yang relatif singkat.

Pada pertanyaan terakhir "Apakah anda sendiri pernah terkena gangguan mental? Jika pernah, jelaskan secara singkat bagaimana anda mengatasi masalah tersebut?" Menurut hasil survey yang dijawab oleh 56 mahasiswa dapat diambil kesimpulan bahwa pada umumnya mereka tidak mengetahui hal tersebut karena tidak pernah memeriksa ke tenaga ahli (psikolog/psikiater). Namun, mereka pernah mengalami seperti ciri-ciri gangguan mental seperti merasa down, stress atau lelah dengan aktivitas mereka, dan ada juga karena perilaku yang tidak nyaman dari orang sekitar. Cara mengatasi masalah tersebut dengan lebih mendekatkan diri dengan cara beribadah dan berdoa kepada Allah SWT supaya diberikan jalan dari masalah yang dihadapi. Selain itu banyak juga mencari lingkungan yang positif dan sesekali memberikan ruang untuk diri sendiri.

PENUTUP

Dilihat dari hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa dari pertanyaan yang telah diajukan pada saat survei menyatakan sebagian mahasiswa cukup paham dan merasa sangat penting terkait peran agama islam dalam kesehatan mental mahasiswa, selanjutnya beberapa dari mahasiswa menyatakan ketika merasa dirinya cemas ia akan memendam sendiri dan merasa tenang setelah membaca al-Qur'an, dengan ikhlas, sabar dan berdoa para mahasiswa percaya kepada Allah SWT yang akan menyelesaikan masalah yang dihadapinya, sebagian besar responden menjawab ada perbedaan kesehatan mental siswa yang taat beribadah dengan yang tidak, rata-rata menjawab

perbedaannya adalah jika orang yang taat dalam beribadah bisa mengendalikan emosi, hidupnya lebih terarah, lebih tenang, berbeda dengan yang tidak taat beribadah hidupnya selalu merasa cemas. Selain itu, orang yang taat beribadah juga yakin jika masalah adalah ujian untuk menaikkan derajat mereka dan ketika ikhlas dan sabar akan bernilai pahala. Para mahasiswa juga mengatakan hal-hal yang sering membuat manusia terkena gangguan mental di antaranya yaitu *bullying*, *insecure*, banyaknya tugas kuliah, keluarga yang tidak suportif, ekonomi yang tidak stabil, dan masalah percintaan juga menjadi penyebab terjadinya gangguan mental pada mahasiswa.

Kesehatan mental berarti bahwa orang-orang dengan keadaan luar biasa dapat mengembangkan bakat batin dan menahan stres sepanjang hidup dan bahkan membantu orang-orang di sekitar mereka untuk bersosialisasi. Setiap individu harus mampu mengendalikan diri agar dapat hidup sehat jasmani dan rohani. Adapun solusi yang dapat diberikan selaku peneliti adalah mendekatkan diri dengan cara beribadah dan berdoa kepada Allah SWT supaya diberikan jalan dari masalah yang dihadapi, percaya bahwa setiap hal yang terjadi adalah yang terbaik. Selain itu, mencari lingkungan yang positif dan sesekali memberikan ruang untuk diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisa, A., Hasanah, I., Hasanah, U., & Wahyuningrum, S. R. (2021). Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring. *Pamomong; Journal of Islamic Educational Counseling*, 2(2), 136–153.
- Fabiar, S. R. (2020). AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental. *Muharrir: Jurnal Dakwah Dan Sosial*, 3(02), 227–243.
- Faizah, M. M., & Arifin, S. S. (2023). Konsep Tawakal dalam Al-Qur'an dan Relevansinya Terhadap Pendidikan. *PUTIH: Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu Dan Hikmah*, 8(2), 1–14.
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam bagi Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22–36.
- Fitria, Y. L., & Ratnawati, V. (2023). Pentingnya Kesadaran dan Edukasi Tentang Cyber Bullying dalam Mencegah Gangguan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, 6, 1190–1198.
- Gymnastiar, A. (2017). *Indahnya kesabaran*. Emqies Publishing.
- Harahap, A. P., Sinaga, M. S., Handayani, R., & Tumanggor, N. (2023). PERAN PSIKOLOGI AGAMA ISLAM TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK REMAJA. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 6(2).
- Indriyati, I., Herawati, V. D., Sutrisno, S., & Putra, F. A. (2021). Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Pada Situasi Pandemic Covid-19. *Prosiding University Research Colloquium*, 997–1011.
- Karimi, A. F., & Efendi, D. (2020). *Membaca korona: Esai-esai tentang manusia, wabah, dan dunia*. Caremedia Communication.
- Kurniawan, A. Z. H. D., Aditya, M. R., & Rahmani, M. (2023). KORELASI KETAATAN SESEORANG TERHADAP KONDISI PSIKOLOGIS. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(5), 538–543.
- Lubis, A. (2016). Peran agama dalam kesehatan mental. *Ihya Al-Arabiyah: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Arab*, 2(2).

- Mahfud, D., Mahmudah, M., & Wihartati, W. (2017). Pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 35–51.
- Mukarromah, N. (2023). *Insecure dalam Al-Qur'an (Perspektif Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka)*. IAIN KUDUS.
- Pratama, Y. H., Anargya, A. R., & Rosidah, A. S. (2023). Kesehatan Mental Dalam Islam. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran (JURRIKE)*, 2(2), 192–197.
- Sari, R. N. (2020). *Therapy Self Hater Healing*. Scopindo Media Pustaka.
- Setyaningrum, W., & Yanuarita, H. A. (2020). Pengaruh covid-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Kota Malang. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(4).
- Sihotang, S. A. (2020). *Pendidikan Agama Islam Dan Kesehatan Mental Remaja Dalam Pemikiran Zakiah Daradjat*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Widigda, I. R., Setyaningrum, W., & Pascasarjana, J. (2018). Kecemasan mahasiswa pendidikan matematika Universitas Riau Kepulauan dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 6(2), 190–199.
- Yuhaniah, R. (2022). Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 12–42.
- Yulianti, H. (2019). *Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental*. Uin Raden Intan Lampung.
- Zuama, S. N. (2014). Kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi angkatan 2009 Program Studi PG PAUD. *Kreatif*, 17(2).