

Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Perspektif Islam: Menyikapi Tugas, Tuntutan, dan Tekanan Sosial Dengan Keteguhan Iman

Dwi Oktarosada¹, Nurul Fadilah², Oriza Sativa³

Universitas Borneo Tarakan

dwioktarosada@gmail.com, nurulfadilah@borneo.ac.id, oriza05stv@gmail.com

ABSTRACT

This study examines the mental health of university students from an Islamic perspective, focusing on how students cope with academic tasks, demands, and social pressures through the strength of faith. The main issue addressed is the high level of stress and mental disorders among students caused by academic burdens, social expectations, and a lack of understanding and support regarding mental health. The study aims to identify factors influencing students' mental health and analyze the role of Islamic values as a spiritual solution to these pressures. A descriptive quantitative method was employed, collecting data via online questionnaires distributed to students at Universitas Borneo Tarakan, supported by a literature review. The analysis revealed that academic pressure, social expectations, and limited openness are primary triggers of mental health problems. However, students who practice Islamic principles such as worship, remembrance of God (dhikr), and patience, and who strengthen their spiritual relationship with Allah SWT, tend to have greater mental resilience. The study concludes that an Islamic spiritual approach plays a significant role in helping students manage stress and pressure, thereby enhancing their mental well-being.

Keywords: Mental Health, Students, Islam, Social Pressure, Faith Resilience

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji kesehatan mental mahasiswa dari sudut pandang Islam, dengan penekanan pada cara mahasiswa menghadapi berbagai tugas, tuntutan, dan tekanan sosial melalui kekuatan iman. Fokus utama adalah tingginya tingkat stres dan gangguan mental yang dialami mahasiswa akibat beban akademik, tekanan sosial, serta kurangnya pemahaman dan dukungan terhadap kesehatan mental. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi elemen-elemen yang berpengaruh pada kesehatan mental mahasiswa dan menganalisis peran nilai-nilai Islam sebagai solusi spiritual dalam mengatasi tekanan tersebut. Metode yang digunakan berupa penelitian kuantitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui kuesioner daring kepada mahasiswa Universitas Borneo Tarakan, serta didukung oleh kajian literatur. Hasil analisis menunjukkan bahwa tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan kurangnya keterbukaan merupakan faktor utama yang memicu gangguan mental. Namun, mahasiswa yang mengamalkan prinsip-prinsip Islam seperti ibadah, dzikir, dan kesabaran serta memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT, cenderung memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih baik. Kesimpulannya, pendekatan spiritual Islam memainkan peran yang signifikan dalam membantu mahasiswa mengatasi stres dan tekanan, sehingga meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Mahasiswa, Islam, Tekanan Sosial, Ketahanan Iman

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang punya keberagaman luar biasa dalam berbagai hal. Mulai dari suku, ras, agama, kepercayaan, bahasa, adat istiadat, sampai budaya daerahnya sangat beragam. Selain itu, masyarakatnya juga punya karakter, minat, latar belakang pendidikan, warna kulit, status ekonomi, posisi sosial, hingga cita-cita dan cara pandang yang berbeda-beda. Bahkan, pandangan hidup, loyalitas terhadap organisasi, dan kecenderungan ideologis tiap orang juga bisa sangat bervariasi. Intinya, Indonesia adalah negara yang penuh dengan perbedaan dan keragaman di banyak aspek kehidupan (Mental et al., 2022).

Dalam aktivitas harian, individu saling berinteraksi serta memberi dampak satu sama lain. Hubungan ini disebut dengan istilah *person in environment*. Ketika seseorang tidak mampu menjalin hubungan sosial dengan baik dan merasa tertekan, hal itu bisa menyebabkan gangguan mental. Gangguan fisik maupun mental juga bisa muncul karena kebiasaan buruk seseorang, seperti tidak peduli dengan kesehatannya atau tidak bisa mengatur waktu luang dengan baik.

Kesehatan mental itu sangat berkaitan dengan kondisi fisik seseorang, apakah dia sedang sehat atau sakit. Banyak penelitian menunjukkan bahwa keadaan mental bisa memengaruhi kondisi fisik, dan sebaliknya. Misalnya, ketika seseorang mengalami gangguan mental, biasanya juga muncul keluhan fisik. Sebaliknya, sakit secara psikis juga bisa memperburuk kondisi fisik. Jadi, sehat dan sakit itu bukan cuma soal tubuh, tapi juga melibatkan pikiran dan hubungan sosial. Saat ini, isu kesehatan mental banyak dibahas, karena memang penting untuk diperhatikan. Istilah kesehatan jiwa berasal dari kata *Mental Hygiene*, yaitu cabang ilmu yang meneliti kondisi psikologis manusia dengan titik berat pada individu sebagai pusat perhatian serta berbagai permasalahan yang dihadapinya sebagai bahan kajian.

Kesehatan mental merupakan situasi di mana seseorang terbebas dari tanda-tanda gangguan psikologis. Individu dengan kondisi mental yang seimbang mampu menjalani aktivitas sehari-hari sebagaimana mestinya, khususnya saat menyesuaikan diri menghadapi berbagai rintangan hidup dengan menggunakan keterampilan mengelola tekanan (Sanjari & Pratiwi, n.d.). Kesehatan mental adalah keadaan psikologis di mana seseorang memiliki kesadaran akan potensinya sendiri, kecakapan menghadapi beban kehidupan sehari-hari, kapasitas untuk berkarya secara efisien, serta potensi untuk berperan dalam lingkungan sosialnya merupakan bagian dari kondisi jiwa yang sehat. Kesehatan psikologis menggambarkan sejauh mana individu dapat beradaptasi dan membangun hubungan yang positif, baik dengan diri sendiri maupun dengan sekitarnya. Keadaan mental yang sehat mendukung proses pertumbuhan diri secara menyeluruh, mencakup jasmani, kognisi, dan emosi, selaras dengan kemajuan individu lain, sehingga tercipta hubungan yang positif dengan lingkungan sekitar. Demi tercapainya keselarasan, unsur batin seperti cara berpikir, emosi, kehendak, cara pandang, keyakinan diri, serta kepercayaan diri untuk menjalin kolaborasi sangat penting. Dengan begitu, individu bisa terhindar dari ketidakpastian, rasa khawatir, ketegangan batin, serta

pergulatan emosi yang terjadi di dalam diri sendiri (Erika A'idatun Nahar & Ahmad Saefudin, 2024).

Berdasarkan berbagai pengertian mengenai kondisi jiwa yang sehat, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan bentuk keharmonisan antara berbagai aspek psikologis individu dengan dirinya sendiri, yang didasari oleh nilai-nilai keagamaan guna menciptakan ketenteraman serta kebahagiaan dalam hidup (Sa & Rosyadi, 2022). Hal ini menegaskan bahwa unsur religius memiliki peranan penting dalam memelihara stabilitas psikologis. Gangguan pada kesehatan mental di masa kini banyak disebabkan oleh cara berpikir manusia yang lebih mengutamakan pemenuhan jasmani yang bersifat duniawi, sementara sisi spiritual sering diabaikan (Pratama, 2023).

Islam memiliki pandangan yang khas dan tersendiri tentang kesehatan mental. Dasar pemikiran filsafat dan prinsip keagamaan yang terdapat dalam ajaran Islam menjadi dasar pemikiran Islam tentang kondisi psikologis yang menekankan bahwa aspek kejiwaan sangat berkaitan erat dengan keimanan dan ketakwaan. Salah satu pendekatan paling efektif dalam menghadapi persoalan mental adalah dengan menjalani hidup sesuai ajaran agama (Syahputra et al., 2023).

Untuk mengatasi penyakit mental atau hati, dibutuhkan perawatan yang tepat, baik secara fisik maupun emosional. Kesehatan mental individu dapat ditandai dengan kemampuan dalam membina dan menjaga relasi yang baik dengan orang lain, berkontribusi dalam lingkungan sosial yang sejalan dengan norma budaya yang ada, serta kemampuannya guna mengelola, memahami, menerima, serta mengekspresikan ide dan perilaku yang positif, termasuk dalam mengelola emosi. Gangguan psikologis tidak muncul secara otomatis (Fajrussalam et al., 2022). Saat pandemi COVID-19, masalah kesehatan mental jadi lebih sering terjadi. Menurut laporan Morbidity and Mortality Weekly Report, tingkat depresi dan kecemasan di Amerika Serikat meningkat dari bulan April sampai Juni 2020 dibanding tahun sebelumnya. Seorang terapis di New York, Anne Thode, bilang kalau orang yang sebelumnya sudah punya gangguan mental jadi makin parah selama pandemik (Covid-, 2021).

Mahasiswa perguruan tinggi adalah seseorang dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun yang menempuh pendidikan di institusi seperti akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, maupun universitas. Kelompok ini termasuk yang paling rawan mengalami tekanan, baik karena persoalan akademik maupun di luar akademik. Transisi dari masa remaja menuju kedewasaan menuntut penyesuaian diri akibat banyaknya tanggung jawab, hambatan, dan persoalan yang perlu diselesaikan oleh para mahasiswa. Kondisi ini menjadi salah satu faktor munculnya indikasi terganggunya kondisi psikologis, terlebih bagi mahasiswa fase akhir yang harus mengumpulkan tugas akhir yang sangat menguras fisik, mental, dan daya pikir (Sari & Susmiatin, 2023). Beberapa hal yang bisa memicu stres pada mahasiswa meliputi hasil belajar yang tidak memuaskan, kegagalan meraih harapan, ketidakmampuan menyelesaikan tugas dengan baik, kesulitan dalam bergaul, masalah dengan teman

atau keluarga, putus hubungan asmara, keterlambatan kelulusan, serta tekanan dari orang tua. (Amelia Azzahra et al., 2023). Mahasiswa yang merantau juga sering menghadapi berbagai masalah akademik dan sosial. Ia perlu beradaptasi di tempat barunya tanpa dukungan keluarga dan keluarganya. Oleh karena itu, komponen psikologis, sosial, dan spiritual sangat penting dalam menentukan seberapa tahan siswa dalam belajar (Pokhrel, 2024).

Masalah kesehatan mental banyak menimpa mahasiswa perguruan tinggi. Pada Maret 2023, seorang mahasiswa di Jambi ditemukan meninggal di kamar kosnya, sementara pada Oktober 2023 ditemukan kembali insiden lain yang diduga sebagai tindakan bunuh diri oleh seorang mahasiswa yang ditemukan meninggal dunia di pusat perbelanjaan Paragon, Semarang, Jawa Tengah. Berdasarkan data dari Databoks, jumlah kejadian bunuh diri di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 971 kasus, meningkat dibanding tahun 2022 yang tercatat sebanyak 900 kasus. Hal ini mencerminkan besarnya tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa, yang menjadi indikasi adanya gangguan kesehatan mental. Kondisi mental yang terganggu ini turut memengaruhi prestasi akademik. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa penurunan capaian akademik kerap ditemukan pada mahasiswa yang mengalami depresi. Keadaan psikologis mahasiswa bias dipicu oleh beragam penyebab, seperti ketidakseimbangan antara tubuh dan pikiran, pola komunikasi yang kurang baik, lingkungan pergaulan, serta gaya hidup. Faktor-faktor penyebab gangguan tersebut pada umumnya dapat dibagi ke dalam tiga golongan, yakni unsur fisik, aspek kejiwaan, serta elemen lingkungan sosial dan kebudayaan (Risnawati et al., 2024).

Di lingkungan mahasiswa, isu terkait kondisi kejiwaan dapat berdampak pada hasil belajar. Penurunan capaian akademis kerap terjadi pada mereka yang mengalami gejala depresi. Ini mengindikasikan bahwa masalah mental, baik secara langsung maupun tidak langsung, bisa memengaruhi kesejahteraan seseorang secara menyeluruh, yang kemudian berpengaruh terhadap kapasitas mereka dalam menjalankan tugas dan fungsi dalam kehidupan sehari-hari. (Suryanto Aloysius & Nada Salvia, 2021). Secara garis besar, kondisi mental yang sehat terlihat dari keseimbangan dalam aspek-aspek psikologis serta kapasitas individu dalam menangani berbagai persoalan hidup, sambil tetap merasa puas dan memiliki keyakinan diri yang baik (Arifin et al., 2022). Tujuan dari studi ini adalah untuk memahami berbagai penyebab yang berdampak pada kondisi mental mahasiswa, serta menganalisis bagaimana keyakinan agama dan prinsip-prinsip Islam dapat menjadi solusi spiritual dalam mengatasi stres, tuntutan, dan tekanan sosial. Penelitian ini juga akan mengkaji peran Islam dalam membangun ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan akademik dan sosial.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam pendekatan ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kuantitatif sendiri merupakan

suatu teknik penelitian yang menggunakan pengumpulan data numerik dan pengolahan statistik untuk memahami pola, hubungan, serta kecenderungan dalam fenomena sosial yang diteliti. Pada konteks ini, metode deskriptif dimanfaatkan untuk menjelaskan kondisi kesehatan mental mahasiswa serta bagaimana mereka menyikapi tekanan akademik dan sosial dalam perspektif Islam. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk memberikan gambaran objektif berdasarkan data terukur, sehingga menghasilkan kesimpulan yang valid dan dapat diandalkan.

Teknik pengambilan data dilakukan dengan membagikan angket secara *online* kepada mahasiswa berbagai program studi di Universitas Borneo Tarakan. Kuesioner disusun dalam bentuk pernyataan tertutup sebanyak sembilan item dengan memakai skala Likert lima tingkat penilaian (mulai dari Sangat Tidak Setuju sampai Sangat Setuju), serta satu pertanyaan terbuka mengenai pengalaman pribadi mahasiswa dalam menghadapi tekanan kuliah. Data yang dipakai dalam studi ini mencakup data primer yang dikumpulkan secara langsung dari responden. Selain itu, data sekunder turut dimanfaatkan sebagai bahan pendukung, yang diperoleh melalui kajian literatur seperti jurnal akademik, artikel, dan buku yang relevan dengan topik kesehatan mental dalam Islam. Sebagai pelengkap, hasil analisis akan ditampilkan dalam bentuk *chart* atau grafik untuk memudahkan pembacaan data dan penyampaian informasi secara visual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian

Kesehatan mental memiliki arti kondisi kesejahteraan psikologis seseorang yang memungkinkan individu dapat mengelola stres, menjalani kehidupan sosial secara positif, serta mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik. Kesehatan mental merupakan kondisi di mana individu mampu mengenali potensi dirinya, menghadapi tekanan hidup secara wajar, bekerja dengan produktif, serta berperan aktif dalam lingkungan sekitarnya (WHO, 2022). Dalam konteks mahasiswa, kesehatan mental mencakup kemampuan untuk menghadapi beban akademik, tekanan sosial, dan tuntutan pribadi tanpa mengalami gangguan emosional yang signifikan. Kesehatan mental yang terganggu dapat menurunkan konsentrasi, semangat belajar, serta memengaruhi perilaku sosial dan spiritual mahasiswa.

Dalam perspektif Islam, pandangan terhadap stigma gangguan jiwa pada dasarnya sejalan dengan pemahaman para ahli kesehatan mental modern. Namun, yang menjadi penekanan utama dalam konsep kesehatan mental Islam adalah bahwa stigma tersebut sering kali muncul akibat asumsi keliru terhadap kondisi gangguan jiwa (Dakwah & Iain, 2020). Islam menekankan pentingnya keseimbangan antara jasmani, rohani, dan akal. Gangguan mental yang berlarut-larut dapat menjadi penghalang seseorang dalam menjalankan kewajiban agama secara optimal. Oleh karena itu, Islam mendorong umatnya untuk menjaga kestabilan jiwa melalui ibadah, dzikir, sabar, dan menjauhi perbuatan yang membawa tekanan atau kesulitan secara berlebihan.

Faktor-faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental Mahasiswa

1. Tugas dan Tuntutan Akademik

Mahasiswa dihadapkan pada beban akademik yang kompleks seperti tugas bertumpuk, *deadline* ketat, dan standar pencapaian yang tinggi. Hal ini berpotensi menimbulkan tekanan yang berujung pada kecemasan, kelelahan mental, hingga burnout.

2. Tekanan Sosial dan Lingkungan

Ekspektasi dari keluarga, persaingan antar teman, serta pengaruh media sosial bisa membuat mahasiswa merasa terbebani untuk selalu tampil “baik” dan berhasil. Tekanan ini sering kali tidak disadari dapat mengikis kepercayaan diri dan menciptakan isolasi emosional.

3. Minimnya Pemahaman terhadap Kesehatan Mental

Masih banyak mahasiswa yang menganggap bahwa mengeluh atau mencari bantuan adalah bentuk kelemahan. Padahal, mengenali dan mengelola kondisi mental adalah bagian penting dari self-care dan bentuk tanggung jawab terhadap diri.

4. Kurangnya Akses Dukungan atau Keterbukaan

Tidak semua mahasiswa merasa nyaman untuk membicarakan masalahnya. Ketakutan akan stigma atau penolakan membuat sebagian memilih memendam beban sendiri, yang berisiko memperburuk kondisi mental mereka.

Peran Islam sebagai Solusi Spiritual

Dalam ajaran Islam, kesehatan mental dijaga dengan pendekatan ruhiyah, yaitu membangun hubungan yang kuat dengan Allah SWT. Ibadah seperti shalat, dzikir, membaca Al-Qur’an, dan doa berperan. Sebagai sarana penyembuhan batin dan penenang jiwa, Islam juga mengajarkan nilai qana’ah (merasa cukup), ikhlas, dan sabar dalam menghadapi kesulitan hidup. Dengan bekal spiritual ini, mahasiswa dapat membangun daya tahan mental yang kokoh.

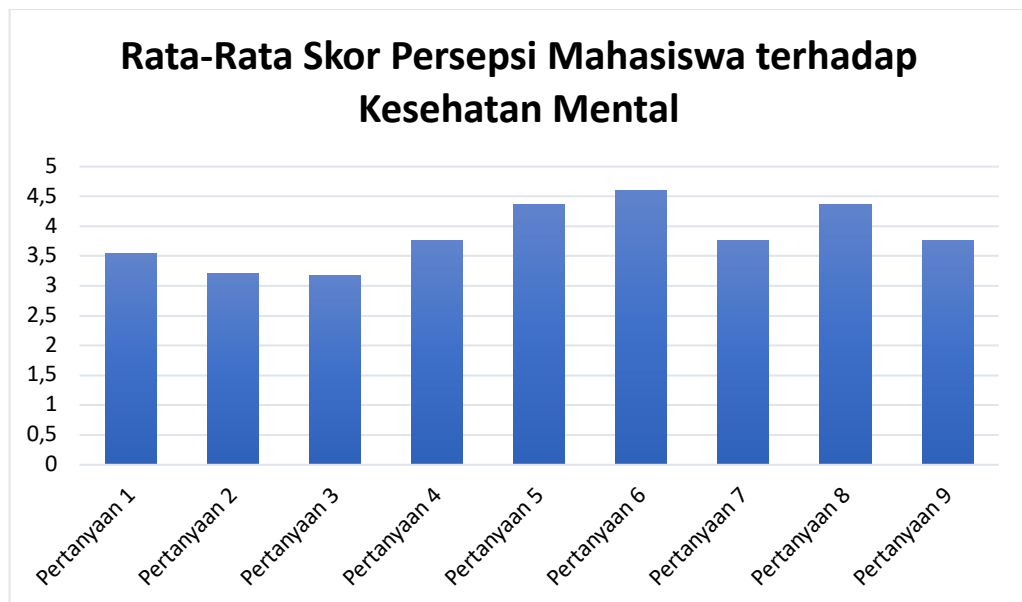
Keimanan menjadi pelindung dalam menghadapi tekanan, karena orang yang beriman meyakini bahwa setiap ujian adalah bentuk kasih sayang Allah dan bahwa tidak ada beban yang diberikan melebihi kemampuan hamba-Nya. Maka, semakin kuat hubungan seseorang dengan agamanya, semakin besar pula kemampuannya dalam mengelola tekanan hidup.

Hasil Kuisisioner Mahasiswa

Sebagai bagian dari studi ini, kami menyebarkan kuisisioner kepada mahasiswa dari berbagai program studi dan semester, berisi sembilan pernyataan skala Likert (1-5) yang terdiri dari sangat tidak setuju, tidak setuju, netral/ragu-ragu, setuju,

sangat setuju untuk menggambarkan persepsi terhadap tekanan akademik, tekanan sosial, dan pengaruh keimanan dalam mengatasi stres. Dengan pertanyaan sebagai berikut:

- Pertanyaan 1: Saya sering merasa cemas atau stres akibat tugas kuliah yang menumpuk
- Pertanyaan 2: Tekanan dari lingkungan sosial (keluarga, teman, media sosial, dll.) memengaruhi kesehatan mental saya
- Pertanyaan 3: Saya merasa terbebani oleh ekspektasi akademik maupun keluarga
- Pertanyaan 4: Saya memiliki pemahaman dasar tentang konsep kesehatan mental menurut Islam
- Pertanyaan 5: Dalam Islam, saya percaya bahwa menjaga kesehatan mental juga merupakan bagian dari ibadah
- Pertanyaan 6: Saya merasa lebih kuat secara mental menghadapi tekanan ketika saya mendekatkan diri kepada Allah SWT
- Pertanyaan 7: Saya merasa nyaman untuk membicarakan kondisi mental saya kepada orang lain (teman, keluarga, dosen)
- Pertanyaan 8: Saya tahu ke mana harus mencari bantuan jika mengalami gangguan mental
- Pertanyaan 9: Saya yakin bahwa keteguhan iman dapat menjadi solusi utama dalam menghadapi tekanan hidup sebagai mahasiswa.



Gambar 1. Diagram Rata-rata Skor Persepsi Mahasiswa terhadap Kesehatan Mental

Hasilnya dari 33 responden yang mengisi kuesioner kami menunjukkan bahwa tekanan akademik masih menjadi pemicu utama stres dengan skor (3,58), diikuti tekanan sosial (3,21) dan beban ekspektasi dari lingkungan (3,18). Namun

demikian, data juga menunjukkan bahwa keimanan memainkan peran sangat besar dalam menjaga stabilitas mental mahasiswa. Pernyataan “Saya merasa lebih kuat secara mental ketika mendekati diri kepada Allah SWT” mendapat skor tertinggi, yaitu (4,61), disusul dengan keyakinan bahwa menjaga kesehatan mental merupakan bagian dari ibadah (4,36). Sebaliknya, skor terendah muncul pada pernyataan “Saya merasa nyaman membicarakan kondisi mental kepada orang lain”, yang hanya meraih skor (2,42). Hal ini menunjukkan masih adanya hambatan dalam komunikasi dan stigma terhadap isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Sementara itu, skor (3,48) pada pernyataan tentang mengetahui tempat mencari bantuan menunjukkan bahwa literasi layanan bantuan juga masih perlu ditingkatkan.

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa yang harus dijaga sebaik mungkin. Islam menawarkan pendekatan spiritual yang komprehensif untuk menguatkan mental, antara lain melalui ibadah, kesabaran, dan tawakal. Hasil kuesioner membuktikan bahwa keimanan memiliki peran besar sebagai penopang mental di tengah tekanan akademik dan sosial yang nyata. Namun, hambatan dalam keterbukaan dan minimnya akses bantuan perlu menjadi perhatian bersama agar kampus dapat menjadi lingkungan yang ramah mental dan mendukung secara spiritual.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesehatan mental merupakan aspek esensial yang secara langsung memengaruhi kualitas hidup dan pencapaian akademik mahasiswa. Berdasarkan temuan penelitian ini, beban akademik serta tekanan sosial teridentifikasi sebagai pemicu dominan gangguan psikologis pada kalangan mahasiswa. Rendahnya pemahaman dan keterbukaan dalam membicarakan isu kesehatan mental turut memperburuk situasi ini. Di sisi lain, pendekatan spiritual dalam Islam terbukti memberikan kontribusi signifikan terhadap ketahanan mental mahasiswa. Praktik keagamaan seperti ibadah, dzikir, dan internalisasi nilai-nilai seperti kesabaran dan keikhlasan berperan sebagai *coping mechanism* yang efektif dalam merespons tekanan hidup. Hasil kuesioner memperkuat bahwa kedekatan spiritual kepada Allah SWT berfungsi sebagai penopang utama dalam menjaga keseimbangan mental. Meski demikian, rendahnya kenyamanan untuk terbuka serta keterbatasan akses terhadap layanan bantuan menunjukkan perlunya peningkatan literasi dan penyediaan dukungan psikososial di lingkungan kampus. Oleh karena itu, sinergi antara pendekatan ilmiah dan spiritual menjadi krusial dalam menciptakan lingkungan akademik yang holistik dan mendukung kesehatan mental mahasiswa secara menyeluruh.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar kampus lebih aktif mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam dalam kehidupan mahasiswa, seperti kesabaran, keikhlasan, dan tawakal, agar mereka memiliki ketahanan mental yang kuat dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Lembaga dakwah kampus juga perlu difungsikan sebagai tempat yang nyaman untuk berbagi dan mendapat

dukungan, tidak hanya dalam aspek keagamaan, tetapi juga dalam kesehatan mental. Selain itu, penting bagi kampus untuk meningkatkan literasi tentang kesehatan mental dari perspektif Islam, sehingga mahasiswa tidak merasa malu atau takut untuk mencari bantuan saat mengalami gangguan psikologis. Layanan konseling yang tersedia sebaiknya menggabungkan pendekatan psikologi modern dengan nilai-nilai Islam agar lebih relevan dengan kebutuhan mahasiswa muslim. Dosen dan pembimbing akademik juga perlu dibekali pemahaman dasar tentang kesehatan mental dan pendekatan spiritual, agar bisa mendampingi mahasiswa secara lebih empati. Terakhir, lingkungan kampus perlu menciptakan suasana yang lebih ramah, terbuka, dan tidak menambah beban mental mahasiswa, sehingga kesehatan mental mereka bisa lebih terjaga dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. (2022). Pendidikan dan kesehatan mental bagi remaja dalam perspektif Islam. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5, 188–194.
- Azzahra, A., Wahyuni, S., & Arneliwati, A. (2023). Hubungan stres akademis dan non akademis terhadap perilaku self-harm pada mahasiswa Universitas Riau. *Jurnal Nurse*, 6, 01–12.
- Covid, D. I. T. P. (2021). Humanistika: Jurnal keislaman. *Humanistika: Jurnal Keislaman*, 7, 26–45.
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran agama Islam dalam pengaruh kesehatan mental mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5, 22.
- Fakultas Dakwah, & Komunikasi IAIN. (2020). AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam. *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2, 251–264.
- Munir, M. B. (2022). Tingkat pemahaman moderasi beragama serta korelasinya terhadap pengaruh kesehatan mental, keaktifan berorganisasi dan prestasi akademik.
- Nahar, E. A., & Saefudin, A. (2024). Peran pendidikan Islam dalam membina kesehatan mental perspektif Al Qur'an. *PROGRESSA: Journal of Islamic Religious Instruction*, 8, 1–13.
- Pokhrel, S. (2024). No titleELENH. *Ayan*, 15, 37–48.
- Pratama, Y. H. (2023). Kesehatan mental dalam Islam mengajarkan remaja agar dapat mengontrol diri dalam berpikir, berperilaku, dan bersikap. *[Nama Jurnal tidak dicantumkan]*, 2.
- Risnawati, B. S., Nasichah, N., Prayogo, M. F., & Al Izzami, Z. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *[Nama Jurnal tidak dicantumkan]*, 2.

- Sa, M., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa dalam pendidikan agama Islam. [*Nama Jurnal tidak dicantumkan*], 041, 713–730.
- Sanjari, J., & Pratiwi, T. (n.d.). Konsep kesehatan mental perspektif Imam Al-Ghazali dalam Kitab Ihya Ulumuddin, 225–241.
- Sari, M. K., & Susmiatin, E. A. (2023). Deteksi dini kesehatan mental emosional pada mahasiswa. [*Nama Jurnal tidak dicantumkan*], XIII, 10–17.
- Suryanto, A., & Salvia, N. (2021). Analisis kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi pada awal terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1, 83–97.
- Syahputra, A., Sukmawati, E., Syafitri, R., Stai Ar Ridho Jl Labuhan Tanggga Besar Kecamatan Bangko Kab Rokan Hilir, Iai Tafakkuh Fiddin Dumai, & Universitas Muhammadiyah Riau. (2023). Dampak buruk era teknologi informasi dan komunikasi pada remaja usia sekolah (Dalam perspektif pendidikan Islam). *Journal of Education Research*, 4, 1265–1271.
- World Health Organization. (2022, July 12). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>