

PERAN AGAMA DALAM KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

Gusti Rendra Pribumi

akungusti02@gmail.com

Devi Anggraeni

devianggraaeni557@gmail.com

Muhammad Setia Rahman

muhammadsetiarahman@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat

Abstract

Mental health is a condition in which a person being able to cope with the stresses of daily life, can work productively, while also make positive contributions to their community. This study uses a library research approach that aims to examine various relevant approaches and findings related to the role of religion in students' mental health. Students are individuals who are usually in a critical transition period from adolescence to adulthood, where at this time a person is trying to adjust, this situation can increase the possibility of them experiencing unstable psychological and social conditions. Religion is believed to be able to prevent someone from mental disorders because religion can act as a controller, a tranquilizer, a foundation, a strengthening of faith, and also as a guide when someone is experiencing mental problems. Mental health refers to the health of all aspects of a person's development, both physical and psychological. Mental health also includes efforts to overcome stress, inability to adapt, how to make decisions about the situation at hand. This study uses a library research approach that aims to examine various relevant approaches and findings related to the role of religion in students' mental health. Students are individuals who are usually in a critical transition period from adolescence to adulthood, where at this time a person is trying to adjust, this situation can increase the possibility of them experiencing unstable psychological and social conditions. Religion is believed to be able to prevent someone

from mental disorders because religion can act as a controller, a tranquilizer, a foundation, a strengthening of faith, and also as a guide when someone is experiencing mental problems.

Keywords: Religion, Mental Health, Students

Abstrak

Kesehatan mental adalah sebuah kondisi di mana seseorang mampu menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi yang bersifat positif kepada komunitasnya. Kajian ini menggunakan pendekatan kepustakaan (*library research*), yang bertujuan untuk mengkaji berbagai pendekatan dan temuan yang relevan terkait peran agama dalam kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa merupakan individu yang biasanya berada pada masa transisi kritis dari masa remaja menuju ke masa dewasa di mana pada masa ini seseorang sedang berupaya menyesuaikan diri, situasi ini dapat meningkatkan kemungkinan mereka mengalami kondisi psikologis dan sosial yang tidak stabil. Agama diyakini dapat menghindarkan seseorang dari gangguan mental, sebab agama dapat berfungsi sebagai pengontrol, penenang, sebagai fondasi, sebagai penguat keimanan, dan juga sebagai petunjuk ketika seseorang sedang mengalami masalah mental.

Kata kunci: Agama, Kesehatan Mental, Mahasiswa

LATAR BELAKANG

Berdasarkan buku *Mental Hygiene*, kesehatan mental memiliki kaitan dengan beberapa hal. Pertama, bagaimana seseorang memikirkan, merasakan, dan menjalani kehidupan sehari-hari; kedua, bagaimana seseorang memandang diri sendiri dan orang lain; dan ketiga, bagaimana seseorang mempertimbangkan berbagai solusi lain dan membuat keputusan tentang situasi yang dihadapi (Yusuf, 2011 dalam Diana, 2019). Kesehatan mental lebih mengarah pada kesehatan aspek-aspek perkembangan seseorang, baik itu kondisi fisik dan psikologis seseorang. Kesehatan mental juga mencakup mengatasi stres, ketidakmampuan beradaptasi, berinteraksi dengan orang lain, dan mengambil keputusan (Diana, 2019).

Mahasiswa merupakan kelompok yang berada dalam usia dewasa muda dan rentan mengalami berbagai permasalahan mental (Fitri, 2019), misalnya stres yang dialami oleh mahasiswa yang disebabkan oleh tekanan akademik, hubungan sosial serta interpersonal juga dapat menyebabkan stres (Sondakh dan Theresa, 2020). Salah satu

yang bisa menghindarkan seseorang dari ketidaksehatan mental adalah agama. Agama memiliki peran yang penting dalam membentuk moralitas, karena nilai-nilai moral yang berasal dari agama bersifat konsisten dan berlaku secara universal (Bukhari, 2006 dalam Yasipin *et al.*, 2020). Agama bisa menjadi sarana untuk menolong orang dalam pengendalian diri kemudian membimbing tindakan nya. Begitu pula kesehatan mental dapat dipulihkan dengan cepat apabila keyakinan kepada Allah SWT dan ajaran-Nya dilakukan (Daradjat, 1988 dalam Heni, 2017).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terutama pada mahasiswa, tentang pentingnya kesehatan mental dan bagaimana agama dapat menjadi salah satu sumber dukungan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada kajian ini menggunakan pendekatan kepustakaan (library research), Studi pustaka atau kepustakaan dapat diartikan menjadi serangkaian kegiatan yang berkenaan menggunakan metode pengumpulan data pustaka, membaca serta mencatat serta mengolah bahan penelitian. Menurut Zed (dalam Fadli, 2021), Pada penelitian studi pustaka setidaknya ada empat karakteristik utama yang penulis perlu perhatikan di antaranya : Pertama, penulis atau peneliti harus bekerja langsung dengan data tekstual atau numerik dan tidak hanya mengandalkan pengetahuan khusus. Kedua, data perpustakaan bersifat “siap pakai” dalam artian peneliti tidak harus terjun langsung ke lapangan dengan sumber data yang tersedia di perpustakaan. Ketiga, bahwa data pustaka umumnya merupakan asal sekunder, pada arti bahwa peneliti memperoleh bahan atau data berasal tangan kedua serta bukan data orisinal dari data pertama pada lapangan. Keempat, bahwa syarat data pustaka tidak dibatasi sang ruang dan waktu. Pengumpulan data dalam penelitian yang dilakukan dengan cara menelaah serta mengeksplorasi berbagai jurnal, buku, dokumen (baik dalam bentuk cetak maupun elektronik), dan juga sumber data dan informasi lain yang dianggap sesuai dengan topik kajian(Fadli, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah sebuah kondisi di mana seseorang mampu menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi yang bersifat positif kepada komunitasnya. Kesehatan mental mencakup aspek-aspek seperti emosional, psikologis, dan sosial yang berpengaruh terhadap cara berpikir, merasakan, dan bertindak seseorang. Kondisi ini memiliki peran penting terhadap kemampuan kognitif seseorang atau kemampuan dalam membuat keputusan, mengelola emosi, serta berinteraksi dengan orang di sekitarnya secara sehat (Fakhriyani, 2019).

Pandangan agama mengenai kesehatan mental bermacam-macam, namun secara garis besar, banyak agama yang memandang kesehatan mental sebagai salah satu bagian penting dari kesehatan spiritual dan kesejahteraan seorang individu. Disebutkan dalam banyak keyakinan, bahwa keseimbangan antara kesehatan mental, spiritual, dan emosional adalah hal yang krusial untuk mencapai kedamaian batin dan koneksi yang lebih dalam dengan sang pencipta atau kekuatan spiritual yang lebih tinggi. Berikut merupakan beberapa sudut pandangan agama tentang kesehatan mental:

1. **Islam:** Menurut ajaran Islam, kesehatan mental merupakan aspek integral dari kesejahteraan mental seseorang. Al-Qur'an dan Hadis mengajarkan pentingnya untuk menjaga hati dan pikiran yang bersih melalui ibadah, dzikir, dan tawakal kepada Allah. Penelitian telah menunjukkan bahwa kegiatan keagamaan seperti doa dan zikir, memiliki peran yang aktif dalam membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental (Akhlq et al., 2020)
2. **Kristen:** Dalam pandangan agama Kristen, kesehatan mental dianggap sebagai bagian dari kehendak Tuhan agar manusia hidup dalam sebuah kedamaian. Injil mendorong umat Kristen untuk mengatasi kecemasan melalui doa dan penyerahan diri kepada Tuhan (Filipi 4:6-7). Studi juga menemukan bahwa dukungan sosial dari komunitas di gereja dan konseling berbasis iman dapat membantu seorang individu menghadapi gangguan kesehatan mental (Koenig, 2015)

3. **Hindu:** Dalam ajaran Hindu menekankan bahwa penting untuk menjaga keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa agar mencapai kesejahteraan mental. Praktik meditasi dan yoga dianggap penting dalam menjaga ketenangan pikiran dan keseimbangan emosional. Penelitian menyebutkan bahwa meditasi dalam Hindu dapat mengurangi kecemasan dan stres, serta meningkatkan ketenangan batin (Rao, 2017)
4. **Buddha:** Dalam ajaran Buddha kesehatan mental berkaitan erat dengan pengendalian diri dan kebijaksanaan pikiran. Sang Buddha mengajarkan bahwa penderitaan disebabkan oleh keterikatan dan keinginan yang berlebihan, jadi meditasi serta mindfulness adalah salah satu kunci untuk mencapai kesejahteraan mental (Kabat-Zinn, 2003)

Hubungan Agama dan Kesehatan Mental Mahasiswa

Mahasiswa adalah orang-orang yang sedang melalui masa transisi penting dari remaja ke dewasa, di mana mereka berusaha menyesuaikan diri dan mempersiapkan masa depan, dan beberapa dari mereka tinggal jauh dari orang tua mereka. Dengan demikian, situasi tersebut meningkatkan kemungkinan mereka mengalami kondisi psikologis dan sosial yang tidak stabil (Wahyuni dan Winarso, 2022). Faktor ini dapat mengakibatkan seorang mahasiswa terkena gangguan mental seperti depresi, cemas ataupun gangguan lainnya, Park *et al.*, (2013 dalam Esa dan Khairul, 2019) menyebutkan bahwa keimanan adalah salah satu dari banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, dan dianggap sebagai sesuatu yang transenden, mengarah pada pencarian makna hidup dan pemahaman tentang hidup. Keimanan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesehatan mental pada remaja. Beberapa studi menunjukkan bahwa remaja yang kuat secara iman atau agama memiliki kesehatan mental yang lebih baik (Bhui *et al.*, 2005 dalam Esa dan Khairul, 2019). Penelitian yang telah dilakukan oleh Putra *et al.*, (2023) menyatakan bahwa agama dan kesehatan mental saling berhubungan sehingga menghasilkan sebuah keyakinan kepada Allah. Keyakinan itu pun memberikan dampak positif yaitu perasaan bahagia, aman, dan dicintai serta perasaan positif lainnya.

Peran Agama pada Kesehatan Mental Mahasiswa

Untuk mencegah gangguan mental pada mahasiswa salah satunya ialah agama. Menurut Bukhori (2006 dalam Yasipin *et al.*, 2020) salah satu yang bisa menghindarkan seseorang dari ketidaksehatan mental adalah agama. Agama memiliki peran yang penting dalam membentuk moralitas, karena nilai-nilai moral yang berasal dari agama bersifat konsisten dan berlaku secara universal. Ketika seseorang dihadapkan dengan beberapa pilihan, ia cenderung akan membuat keputusan berdasarkan nilai-nilai moral yang berasal dari ajaran agama. Prinsip-prinsip moral ini akan tetap dipegang teguh, terlepas dari situasi atau posisi seseorang. Selain itu, agama juga berperan dalam mendukung kesehatan mental, terutama saat seseorang menghadapi kesulitan atau kondisi mental yang tidak stabil

Selain itu, menurut Fajrussalam *et al.*, (2022) pengalaman agama dapat melindungi manusia dari gejala-gejala gangguan mental dan juga dapat mengembalikan kesehatan mental bagi orang-orang yang gelisah. Seseorang yang dekat dengan Tuhannya dan banyak beribadah, maka jiwanya akan semakin tenteram dan akan mampu menghadapi kekecewaan dan kesulitan dalam kehidupan. Begitupun sebaliknya apabila seseorang tersebut jauh dari agama, maka ia tidak akan mendapatkan ketenteraman jiwa.

Penelitian yang dilakukan oleh Mahfud *et al.*, (2017) pada mahasiswa IAIN Walisongo Semarang menunjukkan bahwa jika seorang mahasiswa tersebut taat beribadah maka semakin tinggi pula kesehatan mental. Dan begitu pula sebaliknya semakin rendah ketaatan beribadah, maka semakin rendah pula kesehatan mentalnya. Dari penelitian di atas menunjukkan bahwa agama mempunyai peran terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putra *et al.*, (2023), kepada 4 orang mahasiswa program studi Pendidikan Bahasa Arab UIN tentang hubungan agama dengan kesehatan mental menunjukkan bahwa agama memiliki peran yang sangat penting bagi mahasiswa. Beberapa dari mahasiswa yang diwawancarai mengatakan bahwa agama berfungsi sebagai pengontrol, penenang, sebagai fondasi, sebagai penguat keimanan, dan juga sebagai petunjuk ketika seseorang sedang mengalami masalah

mental. Hal ini dikarenakan baik agama dan kesehatan mental merupakan hal yang saling berkaitan erat. Kesehatan mental mencakup aspek fisik dan aspek batin sementara itu agama merupakan keyakinan yang berkaitan langsung dengan keduanya, sehingga agama dapat berperan sebagai penenang dan pengendali bagi manusia dalam menentukan langkah terbaik untuk mengatasi berbagai masalah hidup, termasuk kesehatan mental.

KESIMPULAN

Kesehatan mental mahasiswa merupakan salah satu elemen yang memengaruhi kemampuan mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari, khususnya di masa-masa transisi dari remaja ke dewasa yang sering kali penuh tantangan dan tekanan, baik dari segi akademik, sosial, maupun emosional. Agama bisa berperan sebagai sumber dukungan penting yang dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi tekanan psikologis, karena memberikan landasan spiritual, moral, dan emosional yang lebih stabil (Fakhriyani, 2019).

Dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan, hasil menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan keagamaan seperti doa, meditasi, dan dzikir dapat memberikan ketenangan serta mengurangi kecemasan. Dalam Islam sendiri, kegiatan seperti dzikir dan doa dapat membantu menjaga ketenangan batin, sementara konsep tawakal mengajarkan penerimaan takdir sebagai salah satu cara mengatasi stres (Akhlaq et al., 2020). Dalam ajaran Kristen, kedamaian batin dan dukungan komunitas gereja memberikan bantuan nyata dalam menghadapi kecemasan dan tekanan hidup sehari-hari (Koenig, 2015). Hindu menekankan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa melalui meditasi dan yoga, yang terbukti efektif dalam meredakan stres dan meningkatkan ketenangan batin (Rao et al., 2017). Terakhir, ajaran Buddha melalui mindfulness yang membantu mengelola keinginan berlebih, sehingga mengurangi penderitaan mental dan menciptakan ketenangan batin (Kabat-Zinn, 2003).

Agama memiliki peran sebagai penuntun moral bagi mahasiswa. Nilai-nilai agama berfungsi sebagai kompas yang membantu mereka membuat keputusan yang benar dan konsisten saat menghadapi situasi sulit, meningkatkan ketahanan mereka

terhadap tekanan mental (Yasipin et al., 2020). Selain itu, spiritualitas dalam agama membantu mahasiswa mencari makna hidup, yang menjadi faktor penting dalam kesehatan mental mereka (Putra et al., 2023)

Secara keseluruhan, agama dan spiritualitas terbukti memiliki pengaruh yang positif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa, memberikan ketenangan, stabilitas, dan arah dalam kehidupan mereka. Dengan keyakinan yang kuat dan praktik keagamaan yang lebih konsisten, sehingga mahasiswa dapat menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih baik dan membangun fondasi mental yang kuat untuk masa depan mereka (Fajrussalam et al., 2022)

DAFTAR PUSTAKA

- Akhlaq A, et al. The impact of Islamic practices on mental health. *Journal of Psychology and Religion*. 2020;18(2):223-234.
- 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 (1), 22.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. *Pamekasan: duta media publishing*, 11-13.
- Heni, N. (2017). Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat (Doctoral dissertation, IAIN SALATIGA).
- Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003;10(2):144-156.
- Koenig HG. Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*. 2015;2015:278-297.
- Mahfud, D., Mahmudah, M., & Wihartati, W. (2017). Pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 35-51.
- Putra, Z. Z. W. M. E., Humam, M. N., Indriyana, Y. Y. E., & Salsabila, A. W. S. W. (2023). Peran Agama Pada Kesehatan Mental Mahasiswa. *UInScof*, 1(1), 92-99.

- Rao Y, et al. The effects of meditation and yoga on mental health in Hindu practices. *Journal of Indian Psychology*. 2017;25(1):45-62.
- Wahyuni, D., & Winarso, D. (2022). Penerapan Metode Rule Based Reasoning Dalam Sistem Pakar Deteksi Dini Gangguan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa. *Journal of Software Engineering and Information System (SEIS)*, 1-10.
- Yasipin, Y., Rianti, S. A., & Hidayat, N. (2020). Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja. *Jurnal Manthiq*, 5(1), 25-31.