



PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP FUNGSI KESEHATAN MENTAL DALAM KEHIDUPAN SPIRITUAL DAN SOSIAL

Desy Nuraini Yasiroh¹, Nasichah², Nur Nissa Mulya³, Vania Fajrine⁴

^{1, 2, 3, 4} Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah

¹ desy.nuraini24@mhs.uinjkt.ac.id, ² nasichah@uinjkt.ac.id, ³ nur.nissa24@mhs.uinjkt.ac.id,

⁴ vania.fajrine24@mhs.uinjkt.ac.id

ARTICLE INFO

History

Published: 13 Sep 2026

Keywords:

Kehidupan Spiritual,
Kesehatan Mental, Sosial.

*Spiritual Life, Mental Health,
Social.*



© Author(s) 2026

This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi mahasiswa angkatan 2024 Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam terhadap fungsi kesehatan mental dalam kehidupan spiritual dan sosial. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara terhadap 15 informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memandang kesehatan mental sebagai faktor penting yang memengaruhi kualitas kehidupan spiritual dan sosial. Kesehatan mental yang baik membantu mahasiswa lebih tenang, fokus, dan khusyuk dalam beribadah, serta memudahkan mereka dalam berkomunikasi, mengendalikan emosi, dan membangun hubungan sosial yang positif. Sebaliknya, kondisi mental yang terganggu dapat menyebabkan kesulitan dalam menjalankan aktivitas spiritual, munculnya emosi negatif, serta hambatan dalam interaksi sosial. Selain itu, mahasiswa menilai bahwa menjaga kesehatan mental sangat penting untuk menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan spiritual sehingga tercipta keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kesehatan mental dipersepsikan sebagai fondasi yang mendukung kesejahteraan spiritual dan sosial mahasiswa.

This study aims to determine the perceptions of students from the 2024 Islamic Guidance and Counseling Department regarding the role of mental health in spiritual and social life. The study used a qualitative approach with interviews with 15 informants. The results indicate that the majority of students view mental health as a crucial factor influencing the quality of their spiritual and social lives. Good mental health helps students feel calmer, more focused, and more devout in their worship, as well as facilitates communication, emotional control, and positive social relationships. Conversely, a disturbed mental state can lead to difficulties in carrying out spiritual activities, the emergence of negative emotions, and obstacles in social interactions. Furthermore, students believe that maintaining mental health is crucial for coping with various academic, social, and spiritual demands, thus creating balance in daily life. Thus, mental health is perceived as a foundation that supports students' spiritual and social well-being.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, terutama pada kalangan mahasiswa yang sedang berada pada masa transisi menuju kedewasaan. Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, maupun pribadi yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mampu mencapai prestasi akademik, tetapi juga harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan menjaga keseimbangan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi faktor penting yang berpengaruh terhadap cara mahasiswa berpikir, bersikap, dan menjalani kehidupan spiritual maupun sosial.

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental berkaitan erat dengan ketenangan jiwa, kemampuan mengendalikan diri, serta kedekatan manusia kepada Allah SWT. Individu yang memiliki kondisi mental yang baik cenderung lebih mudah menjalankan ibadah, memiliki sikap sabar dan syukur, serta mampu menghadapi berbagai permasalahan hidup dengan lebih positif. Sebaliknya, kondisi mental yang terganggu dapat memengaruhi kualitas ibadah, hubungan sosial, dan kemampuan seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari.¹ Dengan demikian, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai kondisi psikologis semata, tetapi juga memiliki hubungan yang erat dengan kehidupan spiritual dan sosial seseorang.

Mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam memiliki peran yang dekat dengan persoalan pembinaan mental, keagamaan, dan sosial di masyarakat. Sebagai calon konselor dan penyuluh, mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dituntut memiliki pemahaman yang baik mengenai pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan individu. Pemahaman tersebut diperlukan agar mahasiswa tidak hanya mampu menjaga kesehatan mental diri sendiri, tetapi juga mampu memberikan pendampingan dan dukungan kepada orang lain di lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, persepsi mahasiswa terhadap fungsi kesehatan mental menjadi hal yang menarik untuk dikaji, khususnya dalam kaitannya dengan kehidupan spiritual dan sosial.

Di lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik, persaingan sosial, tuntutan organisasi, serta perubahan pola kehidupan yang dapat menimbulkan stres dan kecemasan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kualitas hubungan sosial maupun kehidupan spiritual mahasiswa apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan mental yang baik. Selain itu, perkembangan teknologi dan media sosial juga memberikan pengaruh terhadap cara mahasiswa memandang kesehatan mental. Di satu sisi, media sosial membantu meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental, namun di sisi lain juga dapat memunculkan tekanan sosial, rasa insecure, dan kecemasan akibat perbandingan sosial yang berlebihan.

Kesehatan mental memiliki fungsi penting dalam kehidupan spiritual mahasiswa. Individu yang memiliki kondisi mental sehat cenderung lebih mudah merasakan ketenangan dalam beribadah, memiliki rasa optimis, serta mampu memaknai kehidupan secara positif. Kehidupan spiritual yang baik juga dapat menjadi sumber kekuatan bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan hidup dan membantu mereka memperoleh ketahanan mental yang lebih baik. Selain itu, kesehatan mental juga berpengaruh terhadap kehidupan sosial mahasiswa,

¹ Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.

seperti kemampuan berkomunikasi, menjalin hubungan interpersonal, serta membangun lingkungan sosial yang harmonis dan suportif.²

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui persepsi mahasiswa angkatan 2024 jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam terhadap fungsi kesehatan mental dalam kehidupan spiritual dan sosial. Penelitian ini menggunakan metode wawancara terhadap 15 mahasiswa sebagai informan penelitian. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh gambaran mengenai bagaimana mahasiswa memahami fungsi kesehatan mental serta pengaruhnya terhadap kehidupan spiritual dan sosial dalam lingkungan perkuliahan maupun kehidupan sehari-hari.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pendahuluan latar belakang masalah diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana persepsi mahasiswa terhadap fungsi kesehatan mental dalam kehidupan spiritual dan sosial?
2. Bagaimana peran kesehatan mental dalam mendukung kehidupan spiritual dan interaksi sosial mahasiswa?
3. Apa saja faktor yang memengaruhi persepsi mahasiswa mengenai fungsi kesehatan mental dalam kehidupan spiritual dan sosial?

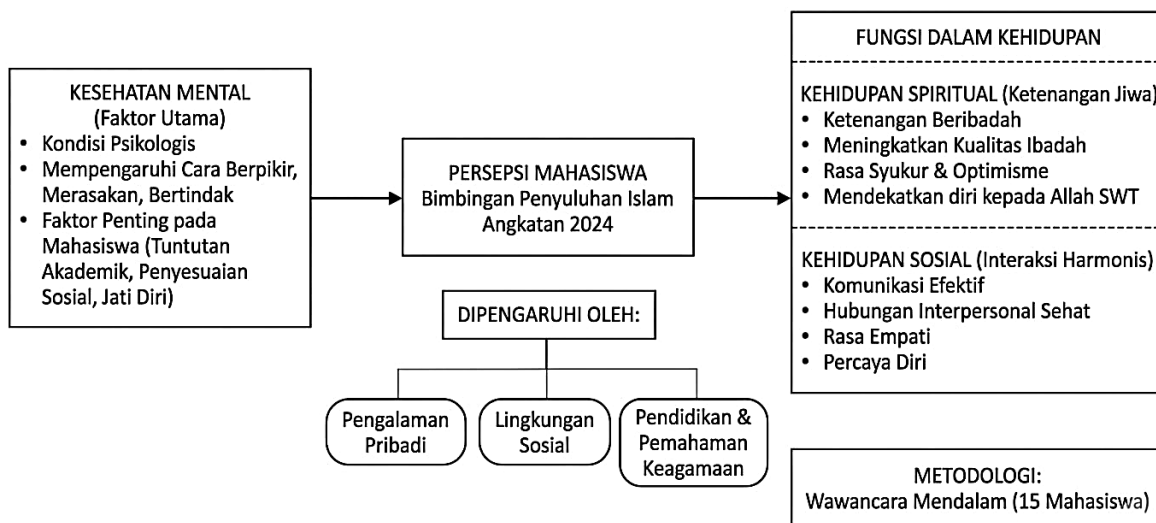
KERANGKA BERPIKIR

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang memengaruhi kehidupan mahasiswa, baik dalam bidang akademik, spiritual, maupun sosial. Mahasiswa yang memiliki kondisi mental yang baik cenderung mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, serta menjalin hubungan yang positif dengan lingkungan sekitarnya. Dalam kehidupan spiritual, kesehatan mental dapat membantu mahasiswa mencapai ketenangan jiwa, meningkatkan kualitas ibadah, dan membangun kedekatan kepada Allah SWT. Sementara itu, dalam kehidupan sosial, kesehatan mental berperan dalam membentuk kemampuan komunikasi, empati, dan hubungan interpersonal yang harmonis.

Persepsi mahasiswa terhadap fungsi kesehatan mental dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, lingkungan perkuliahan, interaksi sosial, serta pemahaman keagamaan yang dimiliki. Mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam sebagai calon penyuluh dan konselor Islam perlu memiliki pemahaman yang baik mengenai pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengetahui bagaimana persepsi mahasiswa angkatan 2024 jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam terhadap fungsi kesehatan mental dalam kehidupan spiritual dan sosial melalui wawancara terhadap 15 mahasiswa.

² Wahyuni, E. N., Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46-53.

Adapun kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



LANDASAN TEORI

1. Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu mampu menyadari potensi dirinya, mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, serta menjalin hubungan sosial dengan baik. Kesehatan mental tidak hanya diartikan sebagai tidak adanya gangguan jiwa, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam menjalani kehidupan secara seimbang, baik secara emosional, sosial, maupun spiritual.³

Menurut *Zakiah Daradjat*, kesehatan mental adalah kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan berdasarkan nilai-nilai moral serta agama sehingga tercipta ketenangan dan kebahagiaan hidup. Dalam pandangan Islam, kesehatan mental berkaitan erat dengan ketenangan jiwa, kesabaran, rasa syukur, serta kedekatan manusia kepada Allah SWT. Individu yang memiliki mental sehat cenderung mampu menghadapi masalah hidup dengan lebih positif dan tidak mudah putus asa.⁴

Pada kalangan mahasiswa, kesehatan mental menjadi aspek penting karena mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan, seperti tugas akademik, tuntutan organisasi, masalah keluarga, maupun penyesuaian sosial. Apabila kondisi tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan mental yang baik, maka dapat memunculkan stres, kecemasan, bahkan depresi. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental agar mampu menjalani kehidupan akademik dan sosial secara optimal.

2. Fungsi Kesehatan Mental dalam Kehidupan Spiritual

Dalam kehidupan spiritual, kesehatan mental memiliki fungsi penting dalam membantu individu mencapai ketenangan batin dan kualitas ibadah yang baik. Seseorang dengan kondisi mental sehat akan lebih mudah menjalankan aktivitas

³ Soviya, O., & Safitri, L. E. (2025). Sinergi nilai spiritual dan dukungan psikologis: Studi peran Pendidikan Agama Islam dalam kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 5(2), 125-128.

⁴ Daradjat, Z. (1982). *Kesehatan mental*. Jakarta: Gunung Agung

ibadah dengan khushyuk, memiliki rasa syukur, serta mampu memaknai kehidupan secara positif. Kehidupan spiritual yang baik juga dapat menjadi sumber kekuatan bagi individu dalam menghadapi tekanan hidup dan berbagai permasalahan sehari-hari.

Islam memandang bahwa ketenangan jiwa dapat diperoleh melalui kedekatan kepada Allah SWT. Hal tersebut dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

*“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”*⁵

Ayat tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki hubungan yang erat dengan kehidupan spiritual seseorang. Selain itu, kesehatan mental juga membantu mahasiswa membangun sikap optimis, sabar, dan mampu mengendalikan diri ketika menghadapi kesulitan. Mahasiswa yang memiliki keseimbangan spiritual dan mental cenderung lebih kuat dalam menghadapi tekanan akademik maupun masalah pribadi.⁶ Dengan demikian, kehidupan spiritual dapat menjadi salah satu faktor pendukung dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

3. Fungsi Kesehatan Mental dalam Kehidupan Sosial

Kesehatan mental memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan sosial individu. Individu yang memiliki kondisi mental sehat cenderung mampu berkomunikasi dengan baik, menjalin hubungan interpersonal yang positif, serta memiliki rasa empati terhadap orang lain. Sebaliknya, individu yang mengalami gangguan kesehatan mental biasanya lebih mudah menarik diri dari lingkungan sosial, sulit berinteraksi, dan kurang percaya diri dalam menjalin hubungan dengan orang lain.⁷

Dalam lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa dituntut untuk mampu bekerja sama, beradaptasi, dan menjalin hubungan sosial yang baik dengan teman maupun dosen. Kondisi mental yang baik akan membantu mahasiswa membangun lingkungan sosial yang harmonis dan suportif. Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan lingkungan kampus juga menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Selain itu, kesehatan mental juga membantu mahasiswa dalam mengelola konflik sosial dan mengendalikan emosi ketika menghadapi perbedaan pendapat. Mahasiswa yang memiliki mental sehat cenderung lebih mampu menyelesaikan masalah secara positif dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial. Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi salah satu faktor penting dalam menciptakan hubungan sosial yang sehat di lingkungan kampus maupun masyarakat.

⁵ Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Jakarta: Kementerian Agama

⁶ Psikologi Islam. (2018). *Kesehatan mental dalam perspektif Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

⁷ Psikologi Sosial. (2020). *Konsep hubungan interpersonal dalam kehidupan sosial mahasiswa*. Jakarta: Prenadamedia Group.

4. Persepsi Mahasiswa terhadap Kesehatan Mental

Persepsi merupakan proses individu dalam memahami, menafsirkan, dan memberikan makna terhadap suatu objek atau fenomena yang diterima melalui pancaindra dan pengalaman hidup. Persepsi mahasiswa terhadap kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan sosial, pengalaman pribadi, pendidikan, media sosial, serta pemahaman keagamaan yang dimiliki.

Saat ini, isu kesehatan mental semakin banyak dibahas di lingkungan pendidikan maupun media sosial sehingga meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kondisi psikologis. Namun, masih terdapat sebagian mahasiswa yang menganggap kesehatan mental sebagai hal yang kurang penting atau merasa malu untuk membicarakannya. Oleh karena itu, pemahaman dan persepsi mahasiswa mengenai kesehatan mental perlu dikaji agar diketahui sejauh mana mahasiswa memahami fungsi kesehatan mental dalam kehidupan spiritual dan sosial.⁸

Mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam memiliki keterkaitan yang erat dengan pembinaan mental dan sosial masyarakat. Sebagai calon penyuluh dan konselor Islam, mahasiswa diharapkan memiliki persepsi yang positif mengenai kesehatan mental sehingga mampu menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan pribadi maupun ketika berinteraksi dengan masyarakat.⁹

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Sebelumnya (Literature Review)

Penelitian mengenai kesehatan mental di kalangan mahasiswa semakin banyak dilakukan seiring meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan psikologis. Kesehatan mental tidak hanya dipandang sebagai kondisi bebas dari gangguan jiwa, tetapi juga sebagai kemampuan individu dalam mengelola emosi, membangun hubungan sosial, dan menjalani kehidupan spiritual secara seimbang.

Penelitian yang dilakukan oleh *World Health Organization* menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi kepada lingkungannya.¹⁰ Penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh besar terhadap kualitas kehidupan sosial dan kesejahteraan individu secara keseluruhan.

Selanjutnya, penelitian oleh *Zakiah Daradjat* menjelaskan bahwa kesehatan mental berkaitan erat dengan ketenangan jiwa dan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial maupun spiritual. Menurutnya, individu yang memiliki kesehatan mental yang baik akan lebih mudah menjalankan aktivitas keagamaan serta membangun hubungan sosial yang harmonis.¹¹

⁸ World Health Organization. (2022). *Mental health: strengthening our response*. Geneva: WHO.

⁹ Bimbingan dan Konseling Islam. (2021). *Bimbingan konseling Islam dan kesehatan mental mahasiswa*. Bandung: Alfabeta.

¹⁰ World Health Organization, *Loc.cit.*

¹¹ Arrayan, H., Safitri, Z. (2026). Peran praktik ibadah sebagai mekanisme coping spiritual dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa: Studi literatur. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 3(3), 1545-1562.

Penelitian lain dilakukan oleh *M. Quraish Shihab* yang membahas hubungan spiritualitas dengan ketenangan jiwa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kedekatan seseorang kepada Allah SWT mampu memberikan ketenangan batin dan membantu individu menghadapi berbagai tekanan hidup. Spiritualitas dipandang sebagai salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental, khususnya bagi mahasiswa yang sering mengalami stres akademik dan tekanan sosial.¹²

Selain itu, penelitian oleh *Corey Keyes* menjelaskan bahwa kesehatan mental yang positif dapat meningkatkan kemampuan individu dalam membangun hubungan sosial yang sehat, rasa percaya diri, serta kemampuan beradaptasi dengan lingkungan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu dengan kondisi mental sehat cenderung memiliki kualitas hubungan sosial yang lebih baik dibandingkan individu yang mengalami gangguan psikologis.¹³

Penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa juga dilakukan oleh *American Psychological Association* yang menemukan bahwa tekanan akademik, tuntutan tugas, dan masalah sosial menjadi faktor utama yang memengaruhi kondisi mental mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu mengelola stres dengan baik memiliki tingkat kesejahteraan spiritual dan sosial yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang mengalami tekanan mental berkepanjangan.¹⁴

Di Indonesia, penelitian terkait kesehatan mental mahasiswa menunjukkan bahwa lingkungan sosial dan dukungan keluarga memiliki pengaruh besar terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan emosional dari keluarga dan teman cenderung memiliki kondisi mental yang lebih stabil dan mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan perasaan kesepian.¹⁵

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental memiliki hubungan erat dengan kehidupan spiritual dan sosial individu. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak membahas kesehatan mental dari aspek psikologis dan akademik. Penelitian mengenai persepsi mahasiswa terhadap fungsi kesehatan mental dalam kehidupan spiritual dan sosial masih belum banyak dikaji secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana mahasiswa memandang fungsi kesehatan mental dalam mendukung kehidupan spiritual dan interaksi sosial mereka sehari-hari.

Temuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa angkatan 2024 jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam. Informan berasal dari beberapa kelas, yaitu kelas A, B, C, D, dan E. Wawancara dilakukan untuk mengetahui persepsi mahasiswa mengenai fungsi kesehatan

¹² M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 2002), hlm. 121.

¹³ Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Jurnal Acta Psychologia*, 2(2), 92-107.

¹⁴ American Psychological Association, *Stress in America Survey* (Washington D.C., 2021).

¹⁵ Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016), hlm. 162.

mental dalam kehidupan spiritual dan sosial. Untuk menjaga privasi informan, identitas narasumber disamarkan menggunakan kode (I-1) sampai (I-15).

Kode Informan	Hasil Wawancara
I-1	Informan menyatakan bahwa kesehatan mental sangat memengaruhi kehidupan spiritual dan sosial. Ketika kondisi mental baik, seseorang lebih tenang dalam menjalani ibadah, mudah bersyukur, serta mampu menjaga hubungan sosial dengan baik. Sebaliknya, stres dan tekanan dapat mengganggu fokus ibadah serta membuat seseorang lebih sensitif dan sulit berkomunikasi. Menurut informan, menjaga kesehatan mental penting agar mahasiswa mampu menjalani kehidupan akademik, spiritual, dan sosial secara seimbang.
I-2	Informan mengibaratkan kesehatan mental sebagai “kaca mata” dalam melihat hubungan dengan Tuhan dan lingkungan sosial. Saat kondisi mental stabil, seseorang lebih fokus dalam ibadah, lebih sabar, serta mampu menjadi pendengar yang baik dalam hubungan sosial. Namun ketika mengalami tekanan atau burnout, spiritualitas terasa menurun dan interaksi sosial menjadi terganggu. Menurut informan, kesehatan mental merupakan fondasi penting bagi keseimbangan hidup mahasiswa.
I-3	Informan menjelaskan bahwa kesehatan mental berpengaruh terhadap ketenangan dan kekhusyukan dalam menjalani aktivitas spiritual. Selain itu, kondisi mental yang terganggu dapat membuat seseorang lebih mudah marah, menarik diri, dan sulit percaya kepada orang lain. Informan menilai bahwa menjaga kesehatan mental penting bagi mahasiswa agar mampu menghadapi tekanan akademik dan menjaga keseimbangan kehidupan sosial maupun spiritual.
I-4	Informan memandang kesehatan mental sebagai fondasi dalam kehidupan spiritual dan sosial. Ketika mental terganggu, aktivitas spiritual seperti berdoa atau merenung terasa berat dan hubungan sosial menjadi kurang baik. Sebaliknya, kondisi mental yang sehat membantu seseorang merasa lebih tenang, percaya diri, mudah memahami orang lain, dan mampu menjalani kehidupan dengan lebih bermakna.
I-5	Informan menyatakan bahwa kesehatan mental memiliki hubungan erat dengan kehidupan spiritual dan sosial. Saat kondisi mental baik, seseorang lebih mudah bersyukur, merasa dekat dengan Tuhan, dan nyaman bersosialisasi. Namun ketika mengalami tekanan mental, seseorang menjadi mudah sensitif, menarik diri, kehilangan motivasi, dan mengalami penurunan semangat spiritual. Menurut informan, menjaga kesehatan mental sangat penting bagi mahasiswa di tengah tekanan akademik dan tuntutan kehidupan.

Kode Informan	Hasil Wawancara
I-6	Informan menjelaskan bahwa kesehatan mental yang baik membantu seseorang lebih fokus dalam menjalani aktivitas spiritual dan lebih mudah menjalin hubungan sosial yang positif. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan seseorang sulit berinteraksi dan merasa gelisah dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Menurut informan, menjaga kesehatan mental penting agar mahasiswa mampu mengelola tekanan dan menjalani kehidupan akademik, sosial, dan spiritual secara seimbang.
I-7	Informan menyatakan bahwa kesehatan mental memengaruhi kehidupan spiritual dan sosial. Kondisi mental yang menurun dapat membuat seseorang lebih dekat kepada Tuhan, tetapi juga dapat mengganggu fokus ibadah dan emosi dalam hubungan sosial. Menurut informan, kesehatan mental penting untuk menjaga motivasi belajar, hubungan sosial, dan keseimbangan spiritual.
I-8	Informan menjelaskan bahwa kesehatan mental yang baik membuat seseorang lebih tenang dalam beribadah dan lebih mudah membangun hubungan sosial yang harmonis. Sebaliknya, stres dan kecemasan dapat mengganggu fokus ibadah serta interaksi sosial. Oleh karena itu, kesehatan mental penting bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan.
I-9	Informan menyatakan bahwa kesehatan mental yang sehat membantu seseorang lebih tenang dalam beribadah dan merasakan kedamaian spiritual. Sebaliknya, ketika mengalami kecemasan atau depresi, seseorang dapat merasa jauh dari Tuhan dan kehilangan motivasi menjalankan aktivitas spiritual. Informan juga menjelaskan bahwa kondisi mental yang tidak stabil membuat seseorang lebih mudah tersinggung, menarik diri dari lingkungan sosial, dan mengalami miskomunikasi dalam hubungan sosial. Menurut informan, menjaga kesehatan mental sangat penting bagi mahasiswa agar memiliki keseimbangan sosial dan spiritual di tengah tekanan perkuliahan.
I-10	Informan menjelaskan bahwa kesehatan mental memengaruhi emosi, perilaku, dan hubungan sosial seseorang. Mental yang sehat membantu individu mengelola diri dan berinteraksi dengan baik, sedangkan gangguan mental dapat menghambat hal tersebut. Informan juga menilai mahasiswa rentan mengalami tekanan sehingga perlu menjaga kesehatan mental.
I-11	Informan menyatakan bahwa kesehatan mental berpengaruh besar terhadap kehidupan spiritual dan sosial. Kondisi mental yang baik membuat seseorang lebih tenang, fokus beribadah, serta mampu menjalin hubungan sosial yang positif. Sebaliknya, stres dan gangguan mental dapat menurunkan semangat beribadah, memicu emosi negatif, dan

Kode Informan	Hasil Wawancara
	menghambat interaksi sosial. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental penting bagi mahasiswa untuk mempertahankan motivasi belajar, hubungan sosial yang sehat, dan keseimbangan spiritual.
I-12	Informan menyatakan bahwa kesehatan mental sangat penting karena memengaruhi perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Menurut informan, kondisi mental yang kurang baik dapat berdampak pada hubungan dengan orang-orang di sekitar. Informan juga menilai bahwa mahasiswa membutuhkan kesehatan mental yang baik untuk menghadapi berbagai tekanan yang berasal dari lingkungan kampus, perkuliahan, maupun interaksi sosial sehari-hari.
I-13	Informan menyatakan bahwa kesehatan mental dan spiritual memiliki hubungan yang saling mendukung. Kondisi mental yang baik meningkatkan kualitas ibadah, sedangkan spiritualitas membantu menjaga kesehatan mental. Selain itu, gangguan mental dapat memengaruhi interaksi sosial dan komunikasi dengan orang lain.
I-14	Informan berpendapat bahwa kesehatan mental sangat memengaruhi kehidupan sehari-hari, termasuk kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi dan menjalankan aktivitas dengan baik. Informan juga menyatakan bahwa kondisi mental yang sehat membantu seseorang berkomunikasi lebih mudah dan membangun hubungan sosial yang positif. Menurut informan, menjaga kesehatan mental sangat penting bagi mahasiswa agar mampu menjalani aktivitas akademik, kehidupan sosial, dan kehidupan spiritual secara seimbang.
I-15	Informan menjelaskan bahwa tekanan akademik dan masalah pribadi dapat memengaruhi kesehatan mental sehingga mengganggu fokus ibadah dan hubungan sosial. Menurut informan, menjaga kesehatan mental penting agar mahasiswa mampu menjalani kehidupan akademik, sosial, dan spiritual secara seimbang.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap 15 informan, diperoleh berbagai pandangan mengenai fungsi kesehatan mental dalam kehidupan spiritual dan sosial mahasiswa. Untuk memudahkan analisis, data hasil wawancara kemudian direduksi dan dikelompokkan ke dalam beberapa kategori berdasarkan kesamaan makna dan tema yang muncul dari jawaban informan. Kategorisasi tersebut disajikan pada tabel berikut:

No	Kategori	Kode Informan	Persepsi Spiritual	Persepsi Sosial
1	Kesehatan mental mendukung ketenangan hidup	I-1, I-3, I-4, I-8, I-9, I-11	Mental yang sehat membuat ibadah lebih tenang, khusyuk, dan bermakna.	Mental yang baik membantu menjaga hubungan sosial yang harmonis.
2	Kesehatan mental meningkatkan kualitas ibadah dan kedekatan dengan Tuhan	I-2, I-5, I-7, I-13.	Membantu rasa syukur, kesabaran, kedamaian batin, dan kedekatan dengan Tuhan.	Mendorong sikap positif dan empati dalam hubungan sosial.
3	Gangguan mental menghambat kehidupan spiritual dan sosial	I-3, I-5, I-8, I-9, I-11, I-15.	Stres, kecemasan, dan tekanan membuat fokus ibadah menurun.	Menyebabkan mudah marah, menarik diri, dan kesulitan berinteraksi.
4	Kesehatan mental membantu pengendalian emosi dan komunikasi	I-2, I-4, I-10, I-12, I-14.	Membantu menjaga ketenangan batin dalam menjalankan aktivitas spiritual.	Memudahkan komunikasi, pengendalian emosi, dan hubungan yang positif.
5	Kesehatan mental sebagai fondasi keseimbangan kehidupan mahasiswa	I-1, I-6, I-7, I-12, I-14, I-15.	Mendukung keberlangsungan aktivitas spiritual di tengah tekanan akademik.	Membantu mahasiswa tetap aktif bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungan.

Berdasarkan tabel di atas, persepsi mahasiswa mengenai fungsi kesehatan mental dalam kehidupan spiritual dan sosial dapat dikelompokkan ke dalam lima kategori utama. Kategori-kategori tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental dipandang sebagai faktor yang berperan penting dalam mendukung kualitas ibadah, hubungan sosial, pengendalian emosi, serta keseimbangan kehidupan mahasiswa secara keseluruhan.

Refleksi (Diskusi Kritis)

1. Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Kehidupan Spiritual

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 15 mahasiswa angkatan 2024 Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, mayoritas informan berpendapat bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan spiritual sehari-hari. Informan menyatakan bahwa kondisi mental yang baik membuat seseorang lebih tenang, fokus, dan khusyuk dalam menjalankan ibadah. Sebaliknya, ketika seseorang mengalami stres, kecemasan, atau tekanan psikologis, kualitas ibadah dan aktivitas spiritual cenderung menurun karena sulit berkonsentrasi dan kehilangan ketenangan batin.

Hal tersebut terlihat dari pernyataan Informan 2 (I-2) yang menyatakan: *"Ketika mental sedang jernih dan tenang, saya merasa lebih mudah bersyukur dan fokus saat beribadah."* Pernyataan serupa juga disampaikan oleh Informan 8 (I-8): *"Ketika kondisi mental seseorang baik, hati menjadi lebih tenang, pikiran lebih jernih, dan ibadah juga terasa lebih khushuk."*

Selain itu, Informan 15 (I-15) mengungkapkan bahwa ketika menghadapi tekanan akademik atau masalah pribadi, fokus dalam beribadah menjadi berkurang karena pikiran masih dipenuhi berbagai persoalan yang sedang dihadapi.

Meskipun demikian, terdapat temuan menarik dari Informan 7 (I-7) yang memiliki pandangan berbeda dibandingkan mayoritas informan. Informan tersebut menyatakan bahwa ketika mengalami masalah atau kondisi mental yang sedang menurun, dirinya justru lebih sering berdoa dan mendekatkan diri kepada Tuhan. *"Saat mental kita down ataupun sedang ada masalah justru biasanya akan lebih banyak berdoa dan lebih rajin dibandingkan saat tidak ada masalah."*

Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara kesehatan mental dan spiritualitas tidak selalu bersifat linear. Bagi sebagian besar mahasiswa, kondisi mental yang sehat mendukung kualitas ibadah yang lebih baik. Namun, bagi sebagian individu lainnya, tekanan hidup justru menjadi sarana untuk meningkatkan kedekatan spiritual sebagai bentuk pencarian ketenangan dan dukungan batin. Fenomena ini menunjukkan adanya mekanisme *religious coping*, yaitu kecenderungan seseorang menggunakan aktivitas keagamaan sebagai cara menghadapi tekanan psikologis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori kesehatan mental dalam perspektif Islam yang menyatakan bahwa ketenangan jiwa berhubungan erat dengan kualitas spiritual seseorang. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih mudah merasakan ketenangan, rasa syukur, dan kedekatan kepada Allah SWT. Sebaliknya, kondisi mental yang terganggu dapat menghambat seseorang dalam menjalankan aktivitas spiritual secara optimal.

2. Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Kehidupan Sosial

Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh informan memiliki pandangan yang relatif sama mengenai pengaruh kesehatan mental terhadap kehidupan sosial. Para informan sepakat bahwa kondisi mental seseorang sangat menentukan kualitas hubungan sosial dan interaksi dengan orang lain. Individu yang memiliki kondisi mental yang sehat cenderung lebih mudah berkomunikasi, mengendalikan emosi, menghargai orang lain, dan menjalin hubungan yang positif dengan lingkungan sekitarnya.

Sebagaimana disampaikan oleh Informan 1 (I-1): *"Saat mental seseorang sedang tidak stabil, biasanya jadi lebih mudah sensitif, menarik diri, atau sulit berkomunikasi."* Pendapat tersebut diperkuat oleh Informan 2 (I-2) yang menyatakan: *"Ketika mengalami burnout atau stres berat, saya cenderung lebih mudah tersinggung atau menarik diri dari pergaulan."*

Selain itu, Informan 8 (I-8) menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami stres atau kecemasan biasanya menjadi lebih sensitif, mudah marah, serta mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang harmonis. Temuan yang cukup menarik disampaikan oleh Informan 15 (I-15), yang menjelaskan bahwa kondisi mental yang sedang tidak baik dapat memengaruhi cara seseorang menafsirkan perilaku orang lain.

"Kadang teman cuma bercanda biasa, tapi karena pikirannya lagi penuh jadi terasa lebih nyakitin atau bikin emosi."

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental memengaruhi cara seseorang berinteraksi dan memaknai hubungan sosial. Ketika kondisi psikologis terganggu, individu cenderung lebih sensitif sehingga berpotensi menimbulkan kesalahpahaman atau konflik. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa kesehatan mental berperan penting dalam komunikasi, pengendalian emosi, empati, dan kemampuan beradaptasi, sehingga menjadi faktor penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat.

3. Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan sepakat bahwa menjaga kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi mahasiswa. Hal ini disebabkan oleh banyaknya tuntutan yang harus dihadapi mahasiswa, baik dalam bidang akademik maupun nonakademik. Tekanan yang berasal dari tugas kuliah, organisasi, hubungan pertemanan, keluarga, hingga kecemasan terhadap masa depan menjadi faktor yang dapat memengaruhi kondisi mental mahasiswa.

Sebagaimana diungkapkan oleh Informan 5 (I-5): *"Banyak mahasiswa yang sering menghadapi tekanan seperti tugas kuliah yang menumpuk, masalah pertemanan, tuntutan dari keluarga, dan rasa cemas terhadap masa depan."* Pernyataan tersebut diperkuat oleh Informan 10 (I-10) yang menyatakan: *"Mahasiswa bukan hanya berperan sebagai mahasiswa, tetapi juga anak harapan orang tua, anggota organisasi, bahkan ada yang bekerja."*

Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa berada pada fase kehidupan yang memiliki tuntutan cukup kompleks. Mereka tidak hanya dituntut untuk berhasil dalam bidang akademik, tetapi juga harus mampu menjalankan berbagai peran sosial dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut membuat mahasiswa rentan mengalami stres apabila tidak memiliki kemampuan pengelolaan kesehatan mental yang baik.

Selain itu, Informan 11 (I-11) menyatakan: *"Jika kesehatan mental tidak dijaga, mahasiswa bisa kehilangan motivasi belajar, sulit bersosialisasi, dan merasa kosong secara spiritual."* Pendapat yang cukup tegas juga disampaikan oleh Informan 4 (I-4): *"Menjaga kesehatan mental bukan pilihan mewah, tapi kebutuhan dasar agar hidup spiritual dan sosial seimbang."*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa para informan tidak lagi memandang kesehatan mental sebagai isu sekunder, melainkan sebagai kebutuhan utama yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan. Mahasiswa menyadari bahwa kesehatan mental yang baik berkontribusi terhadap produktivitas akademik, kualitas hubungan sosial, serta kestabilan kehidupan spiritual.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa kesehatan mental dipersepsikan sebagai fondasi penting dalam kehidupan mahasiswa. Kondisi mental yang sehat memungkinkan mahasiswa menghadapi berbagai tantangan secara lebih adaptif, menjaga hubungan sosial yang positif, serta tetap memiliki pegangan spiritual ketika menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, kesehatan mental menjadi faktor yang berperan dalam menciptakan keseimbangan antara kehidupan akademik, sosial, dan spiritual mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa angkatan 2024 Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam memandang bahwa kesehatan mental memiliki peran yang penting dalam kehidupan spiritual. Mayoritas informan berpendapat bahwa kondisi mental yang baik membantu seseorang lebih tenang, fokus, dan khushyuk dalam menjalankan ibadah. Sebaliknya, stres, kecemasan, dan tekanan psikologis dapat mengurangi kualitas aktivitas spiritual. Meskipun demikian, terdapat beberapa informan yang menganggap bahwa kondisi sulit atau tekanan hidup justru dapat mendorong seseorang untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan melalui doa dan ibadah.

Dalam kehidupan sosial, kesehatan mental juga dipersepsikan sebagai faktor yang sangat memengaruhi kualitas hubungan dan interaksi dengan orang lain. Informan menyatakan bahwa individu yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih mudah berkomunikasi, mengendalikan emosi, menunjukkan empati, dan membangun hubungan yang positif. Sebaliknya, kondisi mental yang terganggu dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih sensitif, mudah tersinggung, menarik diri dari lingkungan sosial, serta rentan mengalami kesalahpahaman dalam berinteraksi.

Secara keseluruhan, para informan menilai bahwa menjaga kesehatan mental merupakan kebutuhan penting bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun nonakademik. Kesehatan mental yang baik membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara kehidupan spiritual, sosial, dan akademik sehingga mampu menjalani aktivitas perkuliahan dengan lebih produktif dan bermakna. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran dan upaya menjaga kesehatan mental perlu menjadi perhatian bersama agar mahasiswa dapat berkembang secara optimal baik sebagai individu maupun sebagai bagian dari lingkungan sosialnya.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2021). *Stress in America survey: Pandemic impacts on daily life*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Bimbingan dan Konseling Islam. (2021). *Bimbingan konseling Islam dan kesehatan mental mahasiswa*. Bandung: Alfabeta.
- Daradjat, Z. (1982). *Kesehatan mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Jalaluddin. (2016). *Psikologi agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Jakarta: Kementerian Agama RI.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Nasrullah, R. (2017). *Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Psikologi Islam. (2018). *Kesehatan mental dalam perspektif Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Psikologi Sosial. (2020). *Konsep hubungan interpersonal dalam kehidupan sosial mahasiswa*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Shihab, M. Q. (2002). *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan peran wahyu dalam kehidupan masyarakat*. Bandung: Mizan.
- World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. Geneva: World Health Organization.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi ke-5). Jakarta: Erlangga.
- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Jurnal Acta Psychologia*, 2(2), 92-107.
- Sa'diyah, M. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(3), 713-727.
- Gea, A., Rahman, A. (2025). Hubungan antara penggunaan media sosial Instagram dengan kesehatan mental pada mahasiswa FKM Unsrat. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 14(3), 91-99.
- Arrayan, H., Safitri, Z. (2026). Peran praktik ibadah sebagai mekanisme coping spiritual dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa: Studi literatur. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 3(3), 1545-1562.

Soviya, O., & Safitri, L. E. (2025). Sinergi nilai spiritual dan dukungan psikologis: Studi peran Pendidikan Agama Islam dalam kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 5(2), 125-128.

Wahyuni, E. N., Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46-53.