Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat
Vol. 4 No. 2 Juli - Desember 2026
https://jipkm.com/index.php/jipkm
DOI : 10.68352/jipkm.v4i2.431

e-ISSN
3026-4553
OPEN ACCESS

PENGALAMAN MAHASISWA TERHADAP KEBUTUHAN KONSELING KESEHATAN MENTAL ISLAMI

Ahda Maydillah*[1], Nasichah[2], Nayla Jaenida Putri[3], Firyal Hanun[4]
Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta[1,2,3,4]
ahda.maydillah24@mhs.uinjkt.ac.id[1], nasichah@uin.jkt.ac.id[2],
nayla.jaenida24@mhs.uinjkt.ac.id[3], firyal.hanun24@mhs.uinjkt.ac.id[4]

ARTICLE INFO

History
Published: 30 Oct 2026

Keywords: Islamic Counseling, Islamic Psychology, Mental Health, University Students

© Author(s) 2026
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

ABSTRACT

Indonesia:
Kesehatan mental menjadi salah satu masalah yang sering dialami mahasiswa selama menjalani perkuliahan. Tugas yang menumpuk, aktivitas organisasi, kesulitan mengatur waktu, dan kecemasan terhadap masa depan sering menyebabkan mahasiswa mengalami stres, *overthinking*, dan kelelahan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman mahasiswa terhadap kebutuhan konseling kesehatan mental Islami. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif melalui observasi dan wawancara terhadap tiga mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan layanan konseling yang tidak hanya membantu secara psikologis, tetapi juga memberikan ketenangan spiritual. Konseling kesehatan mental Islami dianggap mampu membantu mahasiswa lebih tenang, lebih dekat kepada Allah SWT, serta lebih mampu menghadapi masalah dengan sikap sabar, ikhlas, dan tawakal. Dengan demikian, konseling kesehatan mental Islami memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan spiritual mahasiswa.

English:
Mental health is one of the problems frequently experienced by university students during their studies. Accumulated assignments, organizational activities, difficulties in managing time, and anxiety about the future often cause students to experience stress, overthinking, and emotional exhaustion. This study aims to explore students' experiences regarding the need for Islamic mental health counseling. The research employed a qualitative method through observation and interviews with three students. The results show that students need counseling services that not only help them psychologically but also provide spiritual tranquility. Islamic mental health counseling is considered capable of helping students become calmer, closer to Allah SWT, and better able to face problems with patience (sabr), sincerity (ikhlas), and trust in God (tawakkul). Thus, Islamic mental health counseling plays an important role in maintaining the emotional and spiritual balance of university students.

***Corresponding Author: Ahda Maydillah** (ahda.maydillah24@mhs.uinjkt.ac.id), Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi perhatian global yang semakin mendesak, termasuk di lingkungan perguruan tinggi. Masa perkuliahan merupakan periode transisi yang menghadirkan berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional. Mahasiswa seringkali menghadapi tekanan tugas, ujian, persaingan, adaptasi lingkungan baru, masalah keuangan, hingga kebimbangan terkait masa depan karier. Tekanan tersebut dapat memicu gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, penurunan motivasi, dan kesulitan hubungan interpersonal. Jika tidak ditangani secara tepat, masalah kesehatan mental pada mahasiswa berpotensi menurunkan prestasi akademik, mengganggu kualitas hidup, dan meningkatkan risiko permasalahan lebih serius.[1]

Di Indonesia, di mana mayoritas penduduk memeluk agama Islam, nilai-nilai dan praktik keagamaan sering menjadi sumber dukungan utama dalam menghadapi tekanan hidup. Bagi banyak mahasiswa, identitas dan spiritualitas Islam menjadi rujukan dalam mencari makna, ketenangan batin, serta strategi koping. Oleh karena itu muncul kebutuhan layanan konseling yang mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologis dengan perspektif Islami, yang dalam literatur disebut konseling kesehatan mental Islami. Pendekatan ini menggabungkan teknik psikoterapeutik dengan pemahaman ajaran agama, nilai-nilai spiritual, serta praktik ibadah sebagai bagian dari proses pemulihan dan pengembangan kesejahteraan mental.[2]

Meskipun potensi manfaatnya besar, implementasi konseling Islami perlu didasarkan pada pemahaman pengalaman dan kebutuhan riil mahasiswa. Penting untuk mengeksplorasi bagaimana mahasiswa merasakan masalah kesehatan mental selama perkuliahan, alasan mereka mencari atau tidak mencari layanan, serta pandangan mereka terhadap penggunaan pendekatan Islami dalam konseling. Penelitian yang menggali pengalaman mahasiswa akan membantu merancang layanan yang relevan, sensitif budaya, dan efektif dalam konteks kampus di Indonesia.[3] Selain itu, memahami persepsi mahasiswa terhadap manfaat konseling Islami dapat memperkuat argumen pengembangan program intervensi yang sesuai dan meningkatkan penerimaan layanan tersebut.

Kerangka Berpikir

Kesehatan mental mahasiswa menjadi perhatian utama dalam konteks pendidikan tinggi karena masa perkuliahan merupakan fase transisi yang menghadapkan individu pada beragam tuntutan: peningkatan beban akademik, pergeseran peran sosial, tekanan finansial, konflik interpersonal, dan tuntutan prestasi. Banyak studi melaporkan tingginya prevalensi gejala stres, kecemasan, dan depresi di kalangan mahasiswa, kondisi yang berpotensi menurunkan kualitas hidup, kapasitas belajar, dan retensi studi. Selain faktor psikososial tersebut, dimensi spiritual dan agama memengaruhi cara mahasiswa memahami serta mengatasi masalah kesehatan mental. Bagi sebagian mahasiswa Muslim, makna terhadap ujian hidup, praktik ibadah, dan dukungan komunitas keagamaan menjadi sumber *coping* yang

1 Surya, "Kesehatan Mental dan Stres Mahasiswa dalam Konteks Perkuliahan," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* (2020): 45–52.
2 F. Anwar, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam* (Yogyakarta: Deepublish, 2019), 78.
3 S. M. Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2013), 105.

penting. Oleh karena itu, kebutuhan akan layanan konseling yang tidak hanya berbasis bukti psikologis tetapi juga sensitif terhadap nilai-nilai Islam yang selanjutnya disebut konseling kesehatan mental Islami muncul sebagai pendekatan yang relevan dan berpotensi meningkatkan penerimaan intervensi.[4]

Pengalaman subjektif mahasiswa, yang mencakup intensitas gejala, riwayat pencarian bantuan, dan respons lingkungan sosial, membentuk persepsi mengenai kebutuhan akan dukungan profesional dan jenis dukungan yang dianggap sesuai. Faktor-faktor tambahan seperti literasi kesehatan mental, stigma sosial-keagamaan, tingkat religiusitas individu, serta ketersediaan layanan Islami di lingkungan kampus atau komunitas dipandang memoderasi hubungan antara pengalaman dan kebutuhan tersebut. Jika kebutuhan ini dipenuhi melalui layanan yang terintegrasi secara etis misalnya terapi kognitif-perilaku yang disesuaikan dengan nilai Islam dan dukungan spiritual yang menghormati otonomi klien diharapkan terjadi penurunan gejala, peningkatan kesejahteraan, dan kepuasan layanan.[5] Kajian yang berfokus pada pengalaman mahasiswa dan kebutuhan konseling Islami penting untuk merancang intervensi kontekstual yang meningkatkan akses dan mengurangi hambatan budaya maupun agama terhadap pencarian bantuan.

Tabel 1. Komponen Kerangka Berpikir Penelitian

Komponen Utama	Inti Indikator	Pengaruh Langsung pada Kebutuhan Islami
Pengalaman Masalah Mental	Gejala (stres, kecemasan, depresi), pemicu akademik/daerah pribadi, riwayat mencari bantuan	Semakin berat/sering pengalaman, semakin tinggi kebutuhan layanan yang dipercaya dan sesuai nilai
Tingkat Religiusitas	Frekuensi ibadah, pentingnya agama dalam kehidupan	Religiusitas tinggi meningkatkan preferensi konseling yang memasukkan aspek Islami
Stigma dan Norma Sosial-Keagamaan	Anggapan tabu, rasa malu, tekanan keluarga/komunitas	Stigma menahan pencarian bantuan formal; konseling Islami dapat menurunkan hambatan jika disampaikan sensitif
Akses Layanan Islami	Ketersediaan konselor paham Islam, format (*online*/tatap muka), biaya	Akses memfasilitasi realisasi kebutuhan; tanpa akses, *unmet need* meningkat
Referensi Metode	Integrasi ayat/hadis secara etis, CBT-Islami, keterlibatan keluarga	Menentukan desain intervensi yang akan diterima dan efektif
Hasil Diharapkan	Penurunan gejala, peningkatan *coping* dan kepuasan	Layanan yang sesuai meningkatkan *outcome* kesehatan mental dan fungsi akademik

Penelitian Terdahulu

Penelitian tentang kesehatan mental mahasiswa dan konseling Islami telah banyak dibahas oleh berbagai peneliti. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental

[4] Ershmwilda, *Konseling Islami* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), 67–70.
[5] Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, 105–8.

di kalangan mahasiswa menjadi isu yang penting untuk diperhatikan, khususnya dalam kaitannya dengan penerapan pendekatan Islami dalam layanan konseling.

Syifa Anivitariany Aqilah dalam penelitiannya menjelaskan bahwa konseling agama Islam memiliki kontribusi positif terhadap kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh pendampingan melalui pendekatan Islami lebih mampu mengurangi rasa cemas, mengendalikan emosi, serta memperoleh ketenangan dalam menghadapi tekanan akademik.[6] Penelitian ini memiliki keterkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan karena memiliki kesamaan, yaitu membahas kebutuhan mahasiswa terhadap layanan konseling berbasis Islam.

Selain itu, Ummah Karimah dkk. dalam penelitiannya juga membahas pentingnya layanan bimbingan dan konseling dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa tekanan akademik, tuntutan penyelesaian tugas akhir, dan kekhawatiran terhadap masa depan menjadi penyebab utama munculnya gangguan kesehatan mental pada mahasiswa.[7] Oleh karena itu, layanan konseling dinilai penting sebagai bentuk bantuan psikologis bagi mahasiswa selama menjalani perkuliahan.

Penelitian lain dilakukan oleh Bayu Fermadi dkk. yang membahas penerapan konsep tazkiyatun nafs dalam bimbingan dan konseling Islami di perguruan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan spiritual melalui penyucian jiwa dapat membantu mahasiswa memperoleh ketenangan hati, meningkatkan pengendalian diri, dan memperkuat kesehatan mental secara menyeluruh.[8] Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pendekatan Islami memiliki peranan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi persoalan psikologis. Selanjutnya, ada juga penelitian Ovi Soviya dan Lina Eta Safitri yang menjelaskan bahwa nilai spiritual dan dukungan psikologis memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang aktif menjalankan aktivitas spiritual cenderung mempunyai tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang kurang aktif dalam kegiatan keagamaan.[9] Penelitian ini semakin memperkuat pentingnya aspek spiritual dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian berikutnya oleh Desti Dwi Ariani dkk. mengenai penerapan manajemen konseling kesehatan mental bagi mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa layanan konseling di lingkungan perguruan tinggi sangat diperlukan sebagai sarana pendampingan emosional, terutama bagi mahasiswa yang mengalami tekanan akademik maupun persoalan pribadi.[10] Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu tersebut, dapat dipahami bahwa kesehatan mental mahasiswa itu penting untuk diperhatikan. Penelitian sebelumnya lebih banyak membahas efektivitas konseling Islami dan pentingnya layanan kesehatan mental bagi mahasiswa. Sementara itu, penelitian yang secara khusus membahas pengalaman mahasiswa

---

6 Syifa Anivitariany Aqilah, "Peran Konseling Agama Islam terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2, no. 1 (2023).

7 Ummah Karimah dkk., "Urgensi Bimbingan dan Konseling untuk Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir," dalam *Proceeding of Annual International Conference on Islamic Education and Language* (2023).

8 Bayu Fermadi dkk., "Implementasi Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Bimbingan dan Konseling Islami di Perguruan Tinggi," *Journal of Golden Generation Abdimas* (2024).

9 Ovi Soviya dan Lina Eta Safitri, "Sinergi Nilai Spiritual dan Dukungan Psikologis," *Jurnal Pendidikan Kesehatan* 5, no. 2 (2025).

10 Desti Dwi Ariani dkk., "Implementasi Manajemen Konseling Kesehatan Mental bagi Mahasiswa," *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat* (2024).

terhadap kebutuhan konseling kesehatan mental Islami masih terbatas. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengalaman mahasiswa dalam memandang kebutuhan layanan konseling kesehatan mental berbasis Islam.

Landasan Teoretis

1. Teori Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan keadaan ketika seseorang mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan secara baik. Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO menjelaskan bahwa kesehatan mental adalah kondisi sejahtera di mana seorang individu mampu mengenali potensi dirinya, mengatasi tekanan kehidupan, bekerja secara produktif, dan memberikan manfaat bagi lingkungan sekitarnya.

Dalam pandangan Islam, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi juga berhubungan dengan ketenangan spiritual. Zakiah Daradjat menjelaskan bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam menciptakan keharmonisan fungsi kejiwaan serta kemampuan menyesuaikan diri berdasarkan nilai keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT.[11] Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik akan lebih mampu menghadapi persoalan hidup dengan sikap sabar, ikhlas, dan optimis.

Mahasiswa termasuk kelompok yang cukup rentan mengalami gangguan kesehatan mental karena menghadapi berbagai tekanan, baik dari aspek akademik, sosial, maupun ekonomi. Beban tugas perkuliahan, persaingan akademik, serta kecemasan terhadap masa depan sering menjadi penyebab munculnya stres dan kecemasan pada mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan dukungan psikologis yang dapat membantu mahasiswa menjaga kondisi mentalnya tetap stabil.

2. Teori Konseling Islami

Konseling Islami merupakan proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu memahami dan menyelesaikan masalah berdasarkan ajaran Islam. Konseling Islami bertujuan untuk membantu seorang individu memperoleh ketenangan hidup melalui pendekatan spiritual dan penguatan nilai-nilai keagamaan. Menurut Anwar Sutoyo, konseling Islami adalah proses membantu individu agar mampu mengembangkan fitrah keagamaannya sehingga dapat menjalani kehidupan sesuai dengan tuntunan Allah SWT.[12] Konseling Islami tidak hanya fokus pada penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga mengarahkan individu untuk menjadi lebih mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah, doa, dzikir, dan introspeksi diri.

Pendekatan konseling Islami dianggap sesuai diterapkan pada mahasiswa karena mampu memberikan dukungan emosional sekaligus ketenangan spiritual. Dalam praktiknya, konseling Islami dapat dilakukan melalui pemberian nasihat keagamaan, pembinaan akhlak, penguatan spiritual, serta pendekatan religius lainnya.

3. Kebutuhan Konseling pada Mahasiswa

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang berada pada tahap perkembangan menuju kedewasaan sehingga rentan mengalami persoalan emosional maupun psikologis.

---

[11] Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 13.

[12] Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), 22.

Tekanan akademik, masalah keluarga, hubungan sosial, dan kecemasan mengenai masa depan menjadi faktor yang dapat memengaruhi kondisi mental mahasiswa. Kebutuhan konseling pada mahasiswa muncul ketika individu itu memerlukan bantuan untuk memahami diri sendiri, mengatasi masalah, serta memperoleh dukungan emosional. Layanan konseling memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengurangi stres, meningkatkan kemampuan menghadapi masalah, serta menjaga kestabilan mental.

Dalam penelitian ini, pengalaman mahasiswa dapat dilihat melalui pandangan mahasiswa mengenai pentingnya kesehatan mental, pengalaman menghadapi masalah psikologis, tingkat kenyamanan terhadap layanan konseling Islami, serta harapan mahasiswa terhadap keberadaan layanan konseling di kampus. Pengalaman tersebut menjadi bagian penting dalam memahami kebutuhan mahasiswa terhadap layanan konseling kesehatan mental berbasis Islam.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengalaman mahasiswa terhadap masalah kesehatan mental selama menjalani perkuliahan?
2. Mengapa mahasiswa membutuhkan konseling kesehatan mental Islami?
3. Bagaimana pandangan mahasiswa terhadap pendekatan Islami dalam layanan konseling?
4. Apa manfaat konseling kesehatan mental Islami bagi mahasiswa?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode wawancara kualitatif mendalam dengan mahasiswa sebagai informan utama. Wawancara semi-terstruktur dilakukan untuk menggali pengalaman, kebutuhan, sikap, dan harapan mahasiswa terkait kesehatan mental dan layanan konseling dengan pendekatan Islami. Data dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola, tema dominan, dan kutipan ilustratif dari peserta.

Objek observasi dalam penelitian ini adalah tiga mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang sedang menjalani kegiatan perkuliahan dan aktif mengikuti aktivitas akademik maupun kegiatan organisasi atau interaksi sosial di lingkungan kampus Islam. Penelitian dilakukan melalui pengamatan langsung dan wawancara sederhana kepada mahasiswa yang pernah mengalami tekanan mental selama menjalani kuliah untuk mengetahui pengalaman mereka terkait kesehatan mental serta pandangan mereka mengenai pentingnya layanan konseling kesehatan mental berbasis Islami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi pernah mengalami tekanan mental selama menjalani perkuliahan. Tekanan tersebut disebabkan oleh tugas yang banyak, *deadline* yang berdekatan, kesulitan membagi waktu antara kuliah dan organisasi, serta rasa cemas terhadap masa depan. Selain itu, mereka juga mengaku sering mengalami *overthinking*, kelelahan emosional, *burnout*, sampai kehilangan motivasi untuk belajar dan gangguan tidur akibat tekanan yang dirasakan selama menjalani aktivitas sehari-hari di kampus. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara ini ditemukan beberapa temuan yang berkaitan dengan pengalaman mahasiswa terhadap kebutuhan konseling kesehatan mental Islami, yaitu:

1. Pengalaman Mahasiswa terhadap Masalah Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil wawancara, dapat diketahui bahwa mahasiswa cukup sering mengalami stres dan tekanan mental selama menjalani kehidupan perkuliahan. Setiap responden memiliki pengalaman yang berbeda, tetapi semuanya sama-sama merasakan beban yang cukup besar dari aktivitas akademik maupun kegiatan di luar kuliah.

Responden pertama menjelaskan bahwa tekanan mental yang dialaminya lebih banyak disebabkan oleh kesulitan dalam mengatur waktu. Ia mengaku terlalu sering menggunakan *gadget* sehingga pekerjaan kuliah sering tertunda dan akhirnya tugas menumpuk. Di sisi lain, kesibukan dalam organisasi kampus juga membuat jadwal kesehariannya semakin padat. Kondisi tersebut membuat responden merasa kewalahan, mudah lelah, dan tertekan karena harus menyelesaikan banyak tanggung jawab dalam waktu yang bersamaan. Selain itu, responden juga mengatakan bahwa dirinya sering mengalami *overthinking*, ketika melihat pencapaian orang lain lebih berhasil di usianya. Hal itu menimbulkan rasa cemas dan membuatnya merasa tertinggal.[13]

Responden kedua menyampaikan bahwa tekanan mental biasanya muncul ketika tugas kuliah dan *deadline* datang secara bersamaan dengan masalah pribadi yang sedang dihadapi. Menurutnya, situasi seperti itu membuat pikiran menjadi tidak tenang dan sulit berkonsentrasi saat belajar maupun mengerjakan tugas. Responden juga merasa lebih mudah lelah secara emosional karena harus memikirkan banyak hal dalam satu waktu. Tidak hanya itu, ia sempat kehilangan semangat dan motivasi ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan yang sudah direncanakan sebelumnya.[14]

Sementara itu, responden ketiga menjelaskan bahwa semakin tinggi semester yang dijalani, semakin besar pula beban perkuliahan yang dirasakan. Banyaknya tugas, proyek kelompok, kegiatan organisasi, hingga kepanitiaan membuat responden kesulitan membagi waktu antara kuliah dan aktivitas lainnya. Akibatnya, responden sering merasa stres, mengalami *burnout*, dan bahkan sulit tidur karena terlalu banyak hal yang harus dipikirkan dan diselesaikan.[15]

Dari keseluruhan hasil wawancara tersebut dapat dipahami bahwa kehidupan mahasiswa sangat dekat dengan berbagai tekanan, baik dari segi akademik maupun sosial. Tuntutan untuk aktif di berbagai kegiatan, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan memenuhi harapan diri sendiri maupun lingkungan sekitar sering kali membuat mahasiswa mengalami kelelahan mental. Jika kondisi tersebut terus berlangsung tanpa penanganan yang baik, maka dapat berdampak pada kesehatan mental, motivasi belajar, serta keseharian mahasiswa dalam menjalani perkuliahan.

2. Kebutuhan Mahasiswa terhadap Konseling Kesehatan Mental Islami

Ketiga responden menyampaikan bahwa layanan konseling kesehatan mental Islami sangat penting dan dibutuhkan oleh mahasiswa. Mereka menilai bahwa mahasiswa memerlukan tempat aman untuk bercerita dan mendapatkan arahan ketika sedang menghadapi masalah mental maupun emosional selama menjalani perkuliahan.

---

13 Aisyah Nisrina Fatin, wawancara oleh Firyal Hanun, 18 Mei 2026.
14 Azizah Ayat Al Akhras, wawancara oleh Firyal Hanun, 18 Mei 2026.
15 Elsa Hildayani Putri, wawancara oleh Ahda Maydillah, 20 Mei 2026.

Responden pertama menjelaskan bahwa mahasiswa sering kali memendam masalah sendiri karena merasa bingung harus bercerita kepada siapa. Menurutnya, keberadaan konseling kesehatan mental Islami dapat membantu mahasiswa mendapatkan dukungan dan solusi saat menghadapi tekanan hidup. Responden juga berpendapat bahwa konseling Islami memiliki perbedaan dengan konseling pada umumnya karena tidak hanya membahas kondisi psikologis, tetapi juga mengaitkannya dengan nilai-nilai spiritual dan hubungan manusia dengan Allah SWT. Dengan pendekatan tersebut, mahasiswa diharapkan tidak hanya merasa lebih tenang, tetapi juga lebih kuat secara batin.[16]

Responden kedua mengatakan bahwa mahasiswa sebenarnya tidak hanya membutuhkan bantuan secara psikologis, tetapi juga membutuhkan ketenangan hati dan penguatan spiritual. Menurutnya, banyak mahasiswa yang merasa lelah secara mental karena terlalu fokus pada masalah duniawi tanpa memiliki ketenangan batin. Oleh karena itu, konseling Islami dianggap dapat membantu mahasiswa untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, belajar bersabar dalam menghadapi masalah, serta memahami bahwa setiap ujian hidup memiliki hikmah dan jalan penyelesaian menurut ajaran agama.[17]

Pendapat yang hampir sama juga disampaikan oleh responden ketiga. Ia menilai bahwa mahasiswa saat ini bukan hanya mengalami masalah kesehatan mental, tetapi juga mengalami krisis spiritual. Banyak mahasiswa merasa kosong, kehilangan arah, dan jauh dari nilai-nilai agama ketika menghadapi tekanan hidup. Karena itu, responden beranggapan bahwa pendekatan Islami dalam konseling terasa lebih lengkap karena tidak hanya membantu mengatasi stres atau kecemasan, tetapi juga memberikan penguatan iman dan ketenangan jiwa sebagai seorang Muslim.[18]

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat dipahami bahwa mahasiswa membutuhkan layanan konseling kesehatan mental Islami karena mereka menginginkan pendampingan yang tidak hanya berfokus pada kondisi emosional dan psikologis, tetapi juga mampu memberikan dukungan spiritual. Melalui pendekatan Islami, mahasiswa merasa dapat memperoleh ketenangan hati, penguatan iman, serta motivasi untuk menghadapi berbagai tekanan hidup dengan cara yang lebih baik dan lebih positif.

3. Pandangan Mahasiswa terhadap Pendekatan Islami dalam Konseling

Ketiga responden memberikan tanggapan yang positif terhadap penggunaan pendekatan Islami dalam layanan konseling kesehatan mental. Mereka berpendapat bahwa pendekatan tersebut tidak hanya membantu mengatasi masalah emosional, tetapi juga mampu memberikan ketenangan batin melalui penguatan nilai-nilai spiritual dan keagamaan.

Responden pertama menjelaskan bahwa pendekatan Islami membuat seseorang merasa lebih tenang karena di dalam prosesnya terdapat upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Menurutnya, konseling pada umumnya mungkin dapat membantu memberikan solusi terhadap masalah yang sedang dihadapi, tetapi konseling dengan pendekatan Islami memberikan pengaruh yang lebih dalam terhadap hati dan pikiran. Responden merasa bahwa ketika seseorang diingatkan untuk berserah diri kepada Allah,

16 Fatin, wawancara.
17 Al Akhras, wawancara.
18 Putri, wawancara.

berdoa, dan memperbaiki hubungan spiritual, maka rasa cemas dan tekanan yang dirasakan menjadi lebih ringan dan hati terasa lebih damai.[19]

Responden kedua juga menyampaikan bahwa pendekatan Islami sangat sesuai diterapkan bagi mahasiswa Muslim. Menurutnya, mahasiswa tidak hanya membutuhkan dukungan secara emosional, tetapi juga membutuhkan penguatan spiritual agar lebih mampu menghadapi berbagai tekanan hidup. Nilai-nilai agama yang terdapat dalam konseling Islami dianggap dapat membantu mahasiswa melihat masalah dengan cara yang lebih positif dan lebih tenang. Selain itu, pendekatan tersebut juga membuat mahasiswa merasa lebih dekat dengan ajaran agama sehingga mereka memiliki pegangan ketika sedang menghadapi kesulitan.[20]

Sementara itu, responden ketiga menjelaskan bahwa pendekatan Islami yang baik seharusnya tidak membuat seseorang merasa dihakimi atau disalahkan karena dianggap kurang ibadah maupun kurang iman. Menurutnya, konseling Islami harus dilakukan dengan cara yang lembut, terbuka, dan mampu merangkul mahasiswa yang sedang mengalami masalah. Responden berpendapat bahwa pendekatan Islami perlu membantu mahasiswa memahami masalah hidup melalui nilai-nilai seperti sabar, syukur, ikhlas, dan tawakal tanpa memberikan tekanan atau menyudutkan kondisi yang sedang dialami seseorang.[21]

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat dipahami bahwa mahasiswa merasa lebih nyaman dengan layanan konseling yang melibatkan nilai-nilai Islam. Mereka merasa pendekatan tersebut tidak hanya membantu dari sisi emosional dan psikologis, tetapi juga memberikan ketenangan hati serta dukungan spiritual. Dengan adanya pendekatan Islami, mahasiswa merasa lebih dipahami secara menyeluruh karena masalah yang mereka hadapi tidak hanya dilihat dari kondisi mental, tetapi juga dari kebutuhan rohani sebagai seorang Muslim.

4. Manfaat Konseling Kesehatan Mental Islami bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara, dapat diketahui bahwa konseling kesehatan mental Islami memberikan banyak manfaat bagi mahasiswa, baik dari sisi psikologis maupun spiritual. Ketiga responden menilai bahwa pendekatan Islami dalam konseling mampu membantu mahasiswa menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang dan lebih positif.

Responden pertama menjelaskan bahwa konseling Islami membantu seseorang untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Menurutnya, ketika seseorang memiliki hubungan spiritual yang lebih baik, hati akan terasa lebih tenang dan tidak mudah merasa cemas terhadap berbagai persoalan hidup. Responden juga merasa bahwa konseling Islami membuat seseorang lebih mampu menerima keadaan dan tidak terlalu terbebani oleh masalah duniawi karena ada keyakinan bahwa setiap masalah pasti memiliki jalan keluar dan hikmah dari Allah SWT.[22]

Responden kedua menyampaikan bahwa konseling Islami dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang sering dialami mahasiswa selama menjalani perkuliahan. Dengan adanya penguatan spiritual, pikiran menjadi lebih tenang sehingga

[19] Fatin, wawancara.
[20] Al Akhras, wawancara.
[21] Putri, wawancara.
[22] Fatin, wawancara.

mahasiswa dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih semangat dan lebih terarah. Selain itu, responden juga mengatakan bahwa melalui konseling Islami, mahasiswa belajar untuk menjadi pribadi yang lebih sabar dalam menghadapi ujian hidup serta lebih bersyukur atas keadaan yang dimiliki. Menurutnya, nilai-nilai tersebut sangat penting agar mahasiswa tidak mudah merasa putus asa ketika menghadapi tekanan akademik maupun masalah pribadi.[23]

Sementara itu, responden ketiga menjelaskan bahwa konseling Islami membantu mahasiswa melihat setiap masalah dari sudut pandang yang lebih baik dan penuh hikmah. Menurutnya, pendekatan Islami membuat seseorang belajar memahami bahwa kesulitan hidup tidak selalu harus dipandang secara negatif, tetapi juga dapat menjadi proses pembelajaran dan pendewasaan diri. Responden juga merasa bahwa konseling Islami tidak hanya membantu memperkuat mental mahasiswa, tetapi juga memperbaiki hubungan mereka dengan Allah SWT melalui penguatan iman, ibadah, dan pemahaman agama.[24]

Dari hasil penelitian tersebut dapat dipahami bahwa konseling kesehatan mental Islami memiliki manfaat yang cukup besar bagi mahasiswa. Manfaat tersebut tidak hanya dirasakan dalam bentuk berkurangnya stres dan kecemasan, tetapi juga muncul dalam bentuk ketenangan hati, meningkatnya keimanan, serta terbentuknya pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Dengan adanya pendekatan Islami, mahasiswa merasa lebih kuat secara mental sekaligus lebih tenang secara spiritual dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang cukup rentan mengalami tekanan mental selama menjalani kehidupan perkuliahan. Tekanan tersebut muncul dari berbagai tuntutan yang harus dijalani secara bersamaan, seperti tugas akademik yang banyak, kegiatan organisasi, kesulitan mengatur waktu, serta rasa cemas terhadap masa depan. Kondisi ini membuat banyak mahasiswa mengalami stres, *overthinking*, *burnout*, hingga kelelahan emosional akibat beban yang terus dirasakan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam kondisi tersebut, mahasiswa membutuhkan dukungan yang tidak hanya membantu dari sisi emosional, tetapi juga memberikan penguatan spiritual. Berdasarkan hasil wawancara, konseling kesehatan mental Islami dianggap memiliki peran penting karena pendekatan ini tidak hanya membantu mahasiswa memahami dan mengatasi masalah secara psikologis, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai Islam yang dapat menjadi pedoman dalam menghadapi tekanan hidup. Nilai-nilai seperti sabar, ikhlas, syukur, dan tawakal dinilai mampu membantu mahasiswa lebih tenang dan lebih kuat ketika menghadapi berbagai persoalan.

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa merasa lebih nyaman dengan pendekatan konseling yang melibatkan nilai-nilai keislaman. Mereka merasa pendekatan tersebut membuat hati menjadi lebih tenang karena membantu seseorang lebih dekat dengan Allah SWT. Dukungan spiritual yang diberikan melalui konseling Islami membuat mahasiswa lebih mampu menerima keadaan, mengurangi rasa cemas yang

[23] Al Akhras, wawancara.
[24] Putri, wawancara.

berlebihan, dan memiliki harapan yang lebih baik dalam menghadapi masalah kehidupan. Pendekatan ini juga membantu mahasiswa melihat masalah dari sudut pandang yang lebih positif serta memahami bahwa setiap kesulitan memiliki hikmah dan proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kesehatan mental Islami memiliki peranan yang cukup penting dalam membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara kesehatan emosional dan spiritual. Melalui pendekatan Islami, mahasiswa tidak hanya dibantu untuk mengurangi tekanan mental yang dialami, tetapi juga memperoleh ketenangan hati, penguatan iman, serta cara berpikir yang lebih positif dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan mampu menjalani kehidupan perkuliahan dengan kondisi mental yang lebih sehat dan lebih baik.

Pembahasan

Masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa memang menjadi persoalan yang cukup sering terjadi selama menjalani perkuliahan. Berbagai tuntutan yang ada di dunia kampus, seperti tugas yang banyak, kegiatan organisasi, kesulitan mengatur waktu, serta rasa cemas terhadap masa depan, menjadi faktor yang memengaruhi kondisi mental mahasiswa. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa tekanan hidup yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada kesehatan mental apabila tidak mampu dikelola dengan baik.

Dalam penelitian ini terlihat bahwa mahasiswa tidak hanya mengalami stres karena tugas kuliah, tetapi juga mengalami kelelahan emosional. Beberapa responden mengaku sering *overthinking*, merasa *burnout*, kehilangan semangat, hingga mengalami kesulitan tidur akibat terlalu banyak tekanan yang dipikirkan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa kehidupan mahasiswa saat ini memiliki tantangan yang cukup berat. Mahasiswa dituntut untuk tetap berprestasi dalam akademik, aktif dalam organisasi, dan mempersiapkan masa depan, padahal di usia tersebut mereka masih berada dalam tahap mencari jati diri dan proses pendewasaan. Jika tekanan terus dibiarkan, dapat berdampak lebih serius terhadap kondisi mental mahasiswa.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan tempat yang aman dan nyaman untuk bercerita mengenai masalah yang mereka alami. Mereka ingin didengarkan tanpa merasa dihakimi atau disalahkan. Dalam hal ini, konseling memiliki peran penting karena dapat membantu mahasiswa memahami masalah yang sedang dihadapi, menenangkan kondisi emosional, serta menemukan solusi yang lebih baik. Pada dasarnya, mahasiswa membutuhkan seseorang yang bisa memahami keadaan mereka dan memberikan dukungan secara emosional.

Namun, penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa Muslim tidak hanya membutuhkan bantuan secara psikologis, tetapi juga membutuhkan penguatan dari sisi spiritual. Oleh karena itu, konseling kesehatan mental Islami dianggap lebih sesuai dengan kebutuhan mereka. Pendekatan Islami dinilai mampu memberikan ketenangan hati karena tidak hanya membantu menyelesaikan masalah, tetapi juga mengajak mahasiswa untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Hal tersebut sejalan dengan konsep konseling Islami yang memandang manusia bukan hanya sebagai makhluk yang memiliki kebutuhan psikologis, tetapi juga kebutuhan spiritual. Dalam wawancara, para responden merasa bahwa nilai-nilai Islam seperti sabar, ikhlas, syukur, dan tawakal membantu mereka menjadi lebih tenang dalam menghadapi

tekanan hidup. Selain itu, mahasiswa juga merasa lebih nyaman ketika proses konseling dilakukan dengan pendekatan yang tidak menghakimi kondisi mereka.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat membantu mahasiswa melihat masalah dengan cara yang lebih positif. Ketika mahasiswa memahami bahwa setiap ujian hidup memiliki hikmah dan manusia perlu berusaha sekaligus berserah diri kepada Allah SWT, mereka menjadi lebih mampu mengontrol rasa cemas dan tekanan emosional yang dirasakan. Pendekatan spiritual membuat mahasiswa lebih mudah menerima keadaan dan memiliki harapan yang lebih baik dalam menghadapi masalah.

Meskipun begitu, masih ada beberapa kendala dalam pelaksanaan layanan konseling kesehatan mental di lingkungan kampus. Salah satu kendala yang masih sering ditemukan adalah adanya stigma bahwa mahasiswa yang datang ke layanan konseling dianggap lemah atau tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri. Padahal, kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik dan perlu dijaga dengan baik. Kurangnya pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental membuat sebagian mahasiswa memilih memendam masalahnya sendiri hingga kondisi emosional mereka semakin memburuk.

Menurut penulis, kampus perlu memberikan perhatian yang lebih besar terhadap kesehatan mental mahasiswa, salah satunya melalui penyediaan layanan konseling kesehatan mental Islami yang mudah diakses, nyaman, dan tidak membuat mahasiswa merasa dihakimi. Selain itu, edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental juga perlu dilakukan secara rutin agar mahasiswa memahami bahwa meminta bantuan bukan merupakan tanda kelemahan, melainkan bentuk kepedulian terhadap diri sendiri.

Dengan adanya layanan konseling kesehatan mental Islami yang baik, mahasiswa diharapkan mampu menjaga keseimbangan antara kesehatan emosional dan spiritual. Keseimbangan tersebut penting agar mahasiswa dapat menjalani kehidupan perkuliahan dengan lebih tenang, sehat, memiliki semangat belajar yang baik, serta mampu menghadapi berbagai tekanan hidup dengan cara yang lebih positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dipahami bahwa mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan selama menjalani kehidupan perkuliahan. Tekanan tersebut berasal dari tugas kuliah yang banyak, tuntutan organisasi, kesulitan membagi waktu, hingga rasa cemas terhadap masa depan. Kondisi ini membuat mahasiswa rentan mengalami stres, *overthinking*, *burnout*, kehilangan semangat, serta kelelahan emosional yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan layanan konseling yang tidak hanya membantu dari sisi psikologis, tetapi juga mampu memberikan dukungan spiritual. Dalam hal ini, konseling kesehatan mental Islami dianggap lebih cocok bagi mahasiswa Muslim karena pendekatannya menggabungkan aspek psikologi dengan nilai-nilai keislaman. Melalui pendekatan tersebut, mahasiswa merasa lebih tenang, lebih dekat dengan Allah SWT, dan lebih mampu menghadapi masalah hidup dengan sikap sabar, ikhlas, syukur, serta tawakal.

Selain itu, mahasiswa merasa lebih nyaman dengan pendekatan Islami karena proses konseling dilakukan tanpa menghakimi kondisi mereka. Pendekatan ini membantu

mahasiswa memahami masalah dengan cara yang lebih positif dan lebih tenang. Konseling kesehatan mental Islami juga dirasakan bermanfaat dalam mengurangi stres dan kecemasan, memberikan ketenangan hati, memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT, serta membantu mahasiswa lebih siap menghadapi berbagai tekanan selama menjalani perkuliahan.

Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kesehatan mental Islami memiliki peran yang penting dalam membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara kondisi emosional dan spiritual. Oleh karena itu, kampus perlu memberikan perhatian yang lebih besar terhadap kesehatan mental mahasiswa dengan menyediakan layanan konseling Islami yang nyaman, mudah diakses, serta mampu memberikan dukungan secara psikologis dan spiritual kepada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Hafizh, M. A. *Psikologi Islam dalam Perspektif Konseling Modern*. Jakarta: Pustaka Insan Madani, 2022.

Amin, S. M. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah, 2013.

Anwar, F. *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Deepublish, 2019.

Aqilah, Syifa Anivitariany. "Peran Konseling Agama Islam terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2, no. 1 (2023).

Ariani, Desti Dwi, dkk. "Implementasi Manajemen Konseling Kesehatan Mental bagi Mahasiswa." *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat* (2024).

Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 2016.

Ershmwilda. *Konseling Islami*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009.

Fermadi, Bayu, dkk. "Implementasi Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Bimbingan dan Konseling Islami di Perguruan Tinggi." *Journal of Golden Generation Abdimas* (2024).

Hidayat, R. "Integrasi Nilai-Nilai Islam dalam Pelayanan Psikologi di Perguruan Tinggi." *Jurnal Konseling Religi* 12, no. 1 (2021).

Karimah, Ummah, dkk. "Urgensi Bimbingan dan Konseling untuk Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir." Dalam *Proceeding of Annual International Conference on Islamic Education and Language*, 2023.

Munir, S. *Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental Mahasiswa di Era Digital*. Bandung: Refika Aditama, 2020.

Rahmawati, A., dan D. Pratiwi. "Pendekatan Spiritual dalam Penanganan Kecemasan Akademik." *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 8, no. 2 (2023).

Soviya, Ovi, dan Lina Eta Safitri. "Sinergi Nilai Spiritual dan Dukungan Psikologis." *Jurnal Pendidikan Kesehatan* 5, no. 2 (2025).

Surya. "Kesehatan Mental dan Stres Mahasiswa dalam Konteks Perkuliahan." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* (2020).

Sutoyo, Anwar. *Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.