



---

**At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam**  
Volume 2 Nomor 1, Desember 2023. Halaman 69-82  
ISSN. 2986-0350 (Online)  
<https://jurnal.iaihnwpancor.ac.id/index.php/taujih>

---

## **Peran Konseling Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

**Syifa Anivitariany Aqilah<sup>1</sup>, Nasichah<sup>2</sup>, Fauziah Puspa Seruni<sup>3</sup>, Muhammad Naufal<sup>4</sup>**

<sup>123</sup>Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi  
UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia  
[syifa.anivita21@mbs.uinjkt.ac.id](mailto:syifa.anivita21@mbs.uinjkt.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran konseling agama Islam dalam pengaruh kesehatan mental pada kehidupan mahasiswa tingkat akhir BPI UIN Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan menggunakan survei *Google Form* selama 6 hari sebagai media angket, dan target dari penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Jakarta. Beberapa hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah, hubungan agama Islam dengan kesehatan mental memiliki keterkaitan yang sangat penting terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang rentan mengalami ketidakstabilan mental terutama yang hidup pada lingkungan tidak mendukung. Mahasiswa yang memiliki pemahaman Islam dan iman yang kuat cenderung memiliki kesehatan lahir dan batin yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak memiliki kepercayaan atau iman kepada Allah. Karena pada dasarnya agama menjadi bekal manusia dalam menghadapi dan mengatasi berbagai masalah atau keinginan yang muncul didalam kehidupan. Dan peran agama menjadi energi positif bagi mahasiswa tingkat akhir BPI UIN Jakarta dalam memberi kekuatan dan mempercayai Islam terhadap kesehatan mental.

**Kata Kunci :** Konseling Agama Islam , Kesehatan Mental

### **Abstract**

*The study aims to find out the role of Islamic counseling in the influence of mental health on the life of graduate students of BPI UIN Jakarta. The study uses a qualitative research method, using a Google Form survey for 6 days as a medium of raising, and the target of this study is a graduate student of the UIN Jakarta School of Islamic Studies. Some of the results obtained from this study are, the relationship of Islamic religion with mental health has a very important link especially for students of the final level who are vulnerable to mental instability especially those who live in a non-supportive environment. Students who have a strong understanding of Islam and faith tend to have better birth and inner health than students who have no faith or faith in God. Because basically*

*religion becomes a human supply in facing and dealing with various problems or desires that arise in life. And the role of religion became a positive energy for graduate students of BPI UIN Jakarta in giving strength and faith in Islam to mental health.*

**Keywords:** *Islamic Religious Counseling, Mental Health*

## **Pendahuluan**

Setiap orang menghirup udara segar yang diberikan oleh Tuhan, mereka selalu menghadapi berbagai tantangan hidup. Masalah seperti ini biasanya berasal dari diri sendiri, seperti rasa sakit, kekecewaan, merasa tidak mampu, dan perasaan yang tidak menenangkan lainnya. Dalam menghadapi tantangan hidup, beberapa orang menunjukkan kekuatan dan ketabahan. Tipe orang ini tumbuh menjadi orang yang baik dan tulus, selalu berusaha untuk berpikir positif dan memiliki emosi yang stabil, dan percaya bahwa setiap masalah memiliki jalan keluarnya. Namun, ada segelintir orang yang memiliki keraguan diri dan mudah menyerah ketika mereka menghadapi masalah dalam hidup mereka. Kemudian orang-orang ini berperilaku agresif, pendendam, putus asa, dan emosional yang tidak stabil. Bahkan kadang-kadang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental. (Asmita dan Irman, 2022)

Menurut National Alliance of Mental Illnesses (2015), gangguan mental adalah ketika seseorang mengalami gangguan pada pemikiran, perasaan, mood, kemampuan berinteraksi dengan orang lain, dan fungsi sehari-hari mereka. Kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik (biologi), intelektual (rasio/kognitif), emosional (affective), dan spiritual (agama) yang optimal dan perkembangan tersebut berjalan selaras dengan kondisi orang lain. Kesehatan mental didefinisikan sebagai keserasian yang nyata antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. Ini didasarkan pada iman dan ketaqwaan dan bertujuan untuk mencapai kehidupan yang memiliki makna baik di dunia maupun akhirat (Zakiah Dradjat, 1995 : Noor dkk., 2022). Dalam bukunya "Psikologi Agama", Jalaluddin menggambarkan kesehatan mental sebagai kondisi batin yang selalu tenang, aman, dan tentram. Upaya untuk mencapai ketenangan batin dapat mencapainya melalui penyesuaian diri secara resignasi, atau penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan (Ariadi, 2019). Cemas, depresi, gangguan pusat perhatian dan hiperaktivitas, serta gangguan conduct adalah beberapa jenis gangguan kesehatan mental (Lawrence D, Johnson S, Hafekost J, Boterhoven DHK, et al., 2015).

Jiwa manusia sangat penting untuk keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuannya. Sangat sulit bagi manusia untuk mencapai dan mencapai tujuan hidup mereka jika mereka memiliki jiwa yang sehat dan tenang. Gagal mencapai tujuan adalah salah satu masalah yang sering dihadapi orang. Hal ini karena jiwanya takut

melakukan sesuatu, sehingga banyak orang khawatir akan kehilangan tujuan utama hidup (Ilyas 2017). Pengalaman agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu orang menghindari gejala sakit jiwa (mental) dan mengembalikan kesehatan jiwa (kesehatan mental) (Maulidina, 2019). Semakin dekat seseorang dengan Tuhan dan beribadah lebih banyak, jiwanya menjadi lebih tenang dan dia lebih mampu menghadapi kekecewaan dan tantangan dalam hidup. Demikian pula, semakin jauh seseorang dari agama, semakin sulit untuk menemukan ketenangan batin. Al-Qur'an dianggap sebagai Syifa atau obat dalam agama Islam untuk menyembuhkan penyakit fisik maupun rohani. Menurut Pujati (2018), Al-Qur'an memiliki banyak ayat yang membahas kesehatan, salah satunya tentang ketenangan jiwa, atau kesehatan mental, yang dapat dicapai melalui dzikir, atau mengingat Allah.

Dihubungkan dengan pengertian Islam, kesehatan mental didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengelola keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan dan membuat penyesuaian dinamis dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya, berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat (Noor et al., 2022). Ketidakehatan mental bisa dialami oleh semua orang, terutama mahasiswa yang hidup dalam lingkungan yang tidak mendukung. Meskipun demikian, ada masalah lain yang dialami oleh siswa. Ada perbedaan internal antara keinginannya yang berbeda dan tindakan yang harus dilakukan sesuai dengan norma-norma yang berlaku di lingkungan mereka. Mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan kelompoknya agar mereka dapat bertahan dalam kelompok. Jika siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka. Maka ia harus menyesuaikan diri dengan kelompoknya. Jika dia tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya, siswa akan mengalami gejala seperti gelisah, takut, cemas, tidak nafsu makan, tidak dapat tidur, dan masalah lainnya (Fajrussalam et al., 2022).

Banyak faktor dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa, termasuk genetika, keluarga, pertemanan, gaya hidup sosial, dan faktor lainnya. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi siswa secara positif maupun negatif, tetapi banyak siswa yang tidak menyadari dampak positif dan negatif dari faktor-faktor tersebut, sehingga mereka lupa akan kesehatan mental mereka. Mereka mengabaikan kesehatan mental mereka karena fokus mereka hanya pada pekerjaan, organisasi, jadwal kuliah, dan tuduhan yang mereka terima dari orang lain (Rochimah, 2020).

Problema tersebut membutuhkan penyelesaian. Baik ia maupun orang lain membutuhkan penyelesaian melalui konseling islami. Konseling adalah tentang memberikan bantuan kepada orang yang mengalami masalah psikologis (Subandi, 2016). Konseling Islami adalah proses membantu orang untuk memahami dan memahami kehidupan mereka sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa, untuk hidup sesuai dengan petunjuk dan aturan Tuhan Yang Maha Esa, dan untuk memanfaatkan

potensi alam mereka untuk mencapai kebahagiaan duniawi. baik di dunia maupun di akhirat (Julaha 2019). Menggabungkan peran agama dalam mendefinisikan kesehatan jiwa akan menghasilkan paradigma sehat yang komprehensif. Ini karena apabila konsep ajaran agama disesuaikan dengan kepribadian yang ada pada diri manusia, itu akan berdampak positif pada kehidupan manusia (Muzaki & Saputra 2019).

Selain itu, agama memengaruhi kesehatan mental dalam penelitian sebelumnya. Menurut Pujati (2018), agama berfungsi untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia, seperti memberikan bimbingan dalam hidup, menolong dalam kesulitan, dan menetralkan batin. Agama juga berfungsi untuk memenuhi kebutuhan jiwa manusia karena manusia pada dasarnya memerlukan kebutuhan jasmaniah (fisik) dan rohaniyah (psikologis dan sosial). Agama juga berfungsi sebagai terapi gangguan kejiwaan, sehingga memberikan bantuan kepada mereka yang mengalami gangguan kejiwaan. Menurut Mahmud et al. (2022), kesehatan mental siswa dipengaruhi oleh ketaatan beribadah. Semakin besar pengaruh ketaatan beribadah, semakin baik kesehatan mental siswa. Menurut Perkuat Setiawan et al. (2022), agama memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental seseorang. Dengan demikian, individu dapat mencapai atau memiliki kesehatan mental yang sehat jika taat melaksanakan ajaran agama.

Sebagaimana belum adanya penelitian yang benar-benar merangkum mengenai bagaimana penerapan konseling agama islam terhadap kesehatan mental. Maka penelitian ini ingin mempertegas peran konseling agama islam untuk membentuk manusia yang sehat mentalnya atau jiwanya, sekaligus dapat menyembuhkan mereka yang mengalami gangguan mental.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan kuesioner yang dibuat melalui Google Forms sebagai media sasaran. 30 responden adalah mahasiswa tingkat akhir Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Tujuan analisis data adalah untuk mengolah informasi yang dikumpulkan untuk menghasilkan kesimpulan yang akurat. Untuk menjelaskan hasil penelitian, data yang dikumpulkan untuk penelitian ini diambil dalam bentuk nominal dan kemudian dianalisis menjadi dalam persentase (nonparametrik).

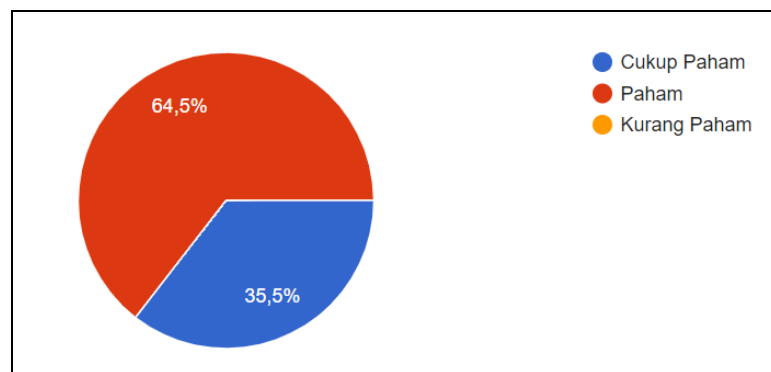
Penelitian kualitatif, menurut Strauss dan Corbin dalam Creswell, J., adalah penelitian yang menghasilkan temuan yang tidak dapat dicapai atau diperoleh dengan mudah dengan menggunakan metode statistik atau pengukuran kuantitatif lainnya. Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena atau gejala sosial dengan menekankan lebih banyak detail pada fenomena tersebut (Hanggraito et al., 2021).

Penelitian kualitatif memiliki delapan jenis: etnografi, studi kasus, observasi alami, wawancara terpusat, fenomenologi, grounded theory, dan studi sejarah. Selain itu, pendekatan kualitatif pertanyaan umum digunakan dalam penelitian ini, yang masuk ke dalam jenis studi kasus. Oleh karena itu, kami akan mengumpulkan data melalui analisis formulir Google dan isi dari hasil survei, yang akan kami bagikan.

### Hasil dan Pembahasan

Berikut ini adalah hasil survey dan analisis peran konseling agama Islam terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Angket ini kami sebarkan yang dimana angket tersebut memiliki 10 pertanyaan yang harus diisi oleh mahasiswa tingkat akhir prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dan kami mendapatkan 30 responden. Berikut hasil dari penelitian yang kami lakukan :

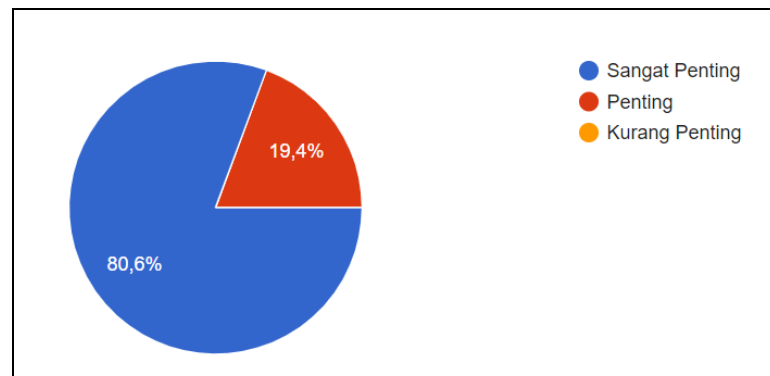
Pada pertanyaan *pertama* dari 30 responden 64,5% paham mengenai definisi kesehatan mental menurut Islam dan 35,5% cukup paham mengenai definisi kesehatan mental menurut Islam.



**Gambar 1. Survei Pemahaman Mahasiswa Terkait KesehatanMental Dalam Agama Islam.**

Dari gambar diatas, dapat kita simpulkan bahwa dari 30 mahasiswa yang telah mengisi angket pertanyaan pada *Google Form*, menyatakan bahwa 18 mahasiswa yang paham mengenai apa itu kesehatan mental dalam Islam, dan sisanya 12 mahasiswa menyatakan cukup paham mengenai definisi kesehatan mental menurut agama Islam, dikarenakan jika dikaitkan dengan keimanan dan kepercayaan dalam Islam, kesehatan mental mempunyai keterkaitan dan peran penting dalam kesehatan mental manusia.

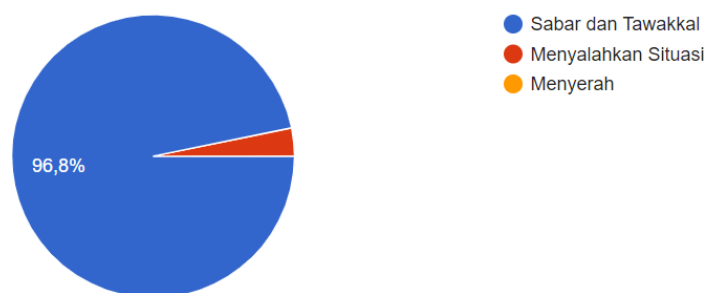
Pertanyaan *kedua* sebanyak 80,6% memilih sangat penting dan 19,4% memilih penting.



**Gambar 2. Survei Peran Konseling Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir.**

Dari gambar diatas, dapat kita simpulkan bahwa dari 30 mahasiswa. 6 mahasiswa menjawab penting dan 24 mahasiswa lainnya menjawab sangat penting mengenai peran konseling agama Islam terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir. Penganggapan mengenai seberapa pentingnya peran Islam dalam kesehatan mental sangatlah dibutuhkan. Karena jika mahasiswa merasa bahwa agama Islam memberikan dukungan positif terhadap kesehatan mental, itu bisa menjadi sumber kekuatan yang penting dan bisa dikatakan mereka percaya dengan prespektif Islam mengenai kesehatan mental.

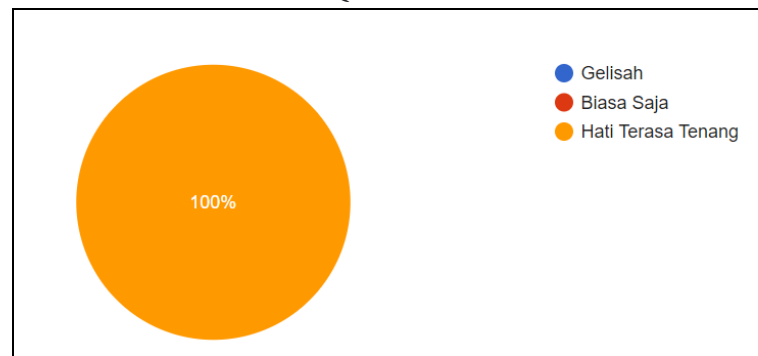
Pertanyaan *ketiga* sebanyak 96,8% memilih sabar dan tawakkal dan 2% memilih menyalahkan situasi.



**Gambar 3. Survei yang dilakukan mahasiswa ketika diberi ujian.**

Dari gambar diatas, dapat kita simpulkan bahwa dari 30 mahasiswa. 29 mahasiswa menjawab sabar dan tawakal ketika sedang diberikan ujian dari Allah SWT. sementara 1 mahasiswa menjawab menyalahkan situasi ketika diberikan ujian dari Allah, dan 0 mahasiswa yang menjawab menyerah. Dari hasil survei tersebut hampir seluruh mahasiswa menjawab sabar dan tawakal ketika diberi ujian dari Allah. Seperti yang kita ketahui, dua hal ini menjadi aspek yang sangat penting dalam ajaran Islam ketika seseorang mendapatkan ujian atau tantangan didalam hidupnya. Karena sabar dalam konteks Islam bukan hanya tentang menahan diri dari keluhan atau kekesalan, tetapi juga tentang mempertahankan ketenangan batin dan kesetiaan pada nilai-nilai agama ketika menghadapi kesulitan. Sedangkan tawakal percaya sepenuhnya kepada Allah dan melepaskan kekhawatiran dan kecemasan kepada-Nya. Dan hal ini sangat berpengaruh terhadap mahasiswa karena dengan memiliki sikap sabar dan tawakal, maka mahasiswa jadi lebih mampu mendapatkan ketenangan batin, mengurangi tingkat stress dan kecemasan yang berlebihan, dan melatih kekuatan mental dan emosional mahasiswa.

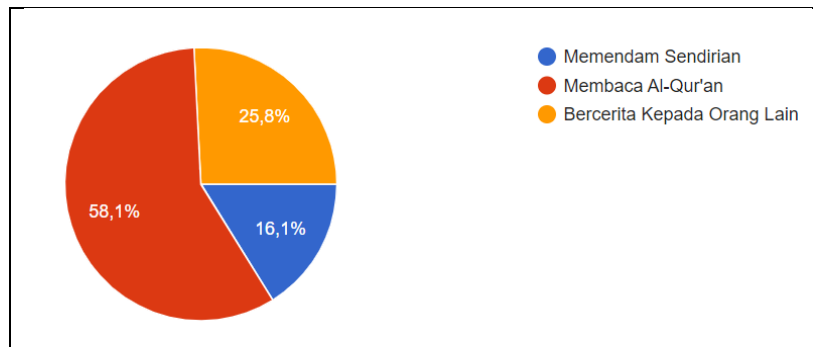
Pertanyaan *keempat* sebanyak 100% memilih hati terasa tenang ketika melakukan ibadah dan membaca Al-Qur'an.



**Gambar 4. Survei hal yang dirasakan ketika melakukan ibadah dan membaca Al-Qur'an.**

Dari gambar diatas, dapat kita simpulkan bahwa dari 30 mahasiswa, sebanyak 30 mahasiswa menjawab hati terasa tenang ketika melakukan aktivitas keagamaan seperti ibadah dan membaca Al-Qur'an. Dari survey diatas menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan, seperti shalat dan membaca Al-Qur'an, sering dianggap sebagai momen di mana seseorang dapat memusatkan perhatian mereka secara penuh pada kehadiran Allah SWT. dan ini dapat membantu mahasiswa dalam menciptakan ketentraman batin dan mengurangi stres serta kecemasan dalam hidupnya. Selain itu, dengan ibadah dan membaca Al-Qur'an mahasiswa dapat menumbuhkan hubungan spiritual dengan Allah sehingga memiliki kesadaran akan keberadaan Allah dan kekuasaan-Nya ketika menghadapi tantangan hidup.

Pertanyaan *kelima* sebanyak 58,1% memilih untuk membaca Al-Quran ketika merasa cemas dan khawatir akan masa depan, 25,8% memilih memendam sendirian ketika merasa cemas dan khawatir akan masa depan *dan* 16,1% memilih bercerita kepada orang lain ketika merasa cemas dan khawatir akan masa depan.



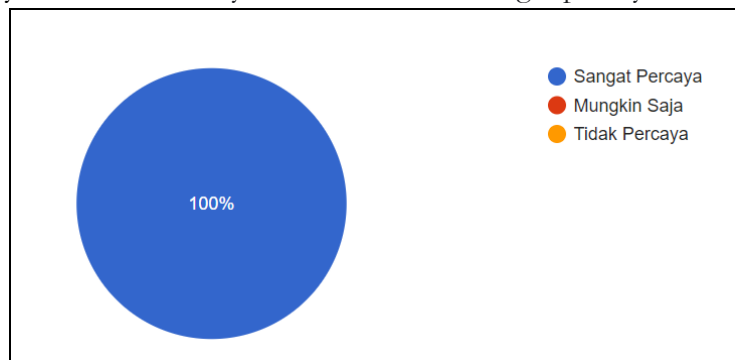
**Gambar 5. Survey hal yang dilakukan mahasiswa ketika mengalami cemas dan khawatir akan masa depan.**

Dari gambar diatas, dapat kita simpulkan bahwa dari 30 mahasiswa, sebanyak 18 mahasiswa menjawab membaca Al-Qur'an ketika merasa cemas dan khawatir akan masa depan, 7 mahasiswa akan bercerita kepada orang lain jika merasa cemas dan khawatir akan masa depan, dan 5 mahasiswa lainnya menjawab untuk memendam sendiri ketika merasa khawatir dan cemas akan masa depan. Semua manusia pastinya pernah atau sering mengalami kecemasan, yang menjadi perbedaannya adalah hal yang dilakukan saat sedang mengalami kecemasan tersebut.

Dalam survei yang diberikan kepada mahasiswa, hampir seluruh mahasiswa memilih membaca Al-Qur'an. Hal ini mungkin disebabkan karena mereka percaya bahwa dengan membaca Al-Qur'an hati dan hidup akan terasa lebih tenang dan damai, disisi lain ada beberapa mahasiswa yang lebih memilih untuk bercerita kepada orang lain dan memendamnya sendiri ketika merasa cemas dan khawatir terhadap masa depan, hal ini juga kemungkinan disebabkan karena mereka tidak mempunyai seseorang yang cocok dijadikan tempat berkeluh kesah atau mereka jarang dan tidak pernah merasakan bagaimana rasanya ketika membaca Al-Quran disaat mengalami kecemasan. Sebenarnya banyak cara yang biasanya dilakukan saat cemas dan khawatir, entah itu melakukan hal positif maupun hal negatif, dan itu tergantung kepada individu seseorang. Namun Sebagian besar hal yang dilakukan menurut survey tersebut menunjukkan banyak mahasiswa yang melampiaskannya kearah positif, yaitu dengan membaca Al-Qur'an.



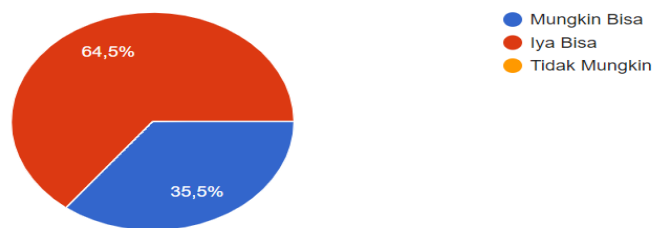
Pertanyaan *keenam* sebanyak 100% memilih sangat percaya.



**Gambar 6. Survey penyelesaian masalah jika berdo'a kepada Allah.**

Dari gambar diatas, dapat kita simpulkan bahwa dari 30 mahasiswa, Sebanyak 30 mahasiswa menjawab sangat percaya jika berdo'a kepada Allah SWT. dapat menyelesaikan masalah. Seluruh mahasiswa percaya jika mempunyai masalah lalu kita berdo'a meminta petunjuk dan bantuan maka masalah yang kita hadapi pasti akan terselesaikan dengan baik sesuai jalannya. Kembali ke iman masing-masing jika kita beriman kepada Allah dan memahami pandangan Islam mengenai kesehatan mental tentunya kita akan sangat percaya jika berdo'a dan bertawakal pasti akan dibantu oleh Allah SWT. Sebaliknya, jika kita tidak beriman kepada Allah maka kita pastinya tidak mempercayai kekuatan doa akan membantu kita jika mengalami kesulitan.

Pertanyaan *ketujuh* sebanyak 64,5% memilih iya bisa, 35,5% memilih mungkin bisa.

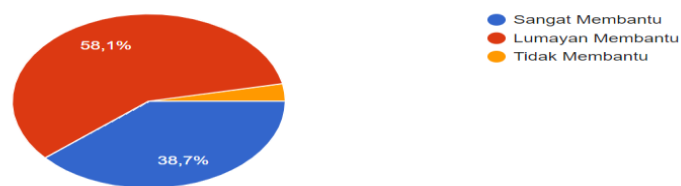


**Gambar 7. Survey pemahaman tentang agama dapat merubah mental.**

Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 30 mahasiswa, sebanyak 19 mahasiswa menjawab iya bisa, 11 mahasiswa menjawab mungkin bisa, dan 0 mahasiswa yang menjawab tidak mungkin jika kurangnya pemahaman tentang agama membuat mental kurang stabil dan menjadi tak terarah. Dari hasil diatas menunjukkan bahwa pemahaman iman akan Islam sangatlah penting dalam kesehatan mental, karena tidak jarang orang yang tidak memiliki iman hidupnya menjadi kacau dan cepat terpengaruh kedalam hal-hal yang negatif. Berbeda halnya dengan orang yang mempunyai iman kuat dan banyaknya pemahaman mengenai

agama, mereka sangat jarang akan terjerumus kedalam hal yang negatif dan merusak diri sendiri. Karena jika seseorang yang paham mengenai agama akan menjauhi segala larangan dan rasa takut terhadap Allah sangatlah besar. Maka dari itu, apabila seseorang yang paham akan agama secara tidak langsung hidupnya akan lebih terarah dan mentalnya tidak akan jatuh ketika dihadapi ujian.

Pertanyaan *kedelapan* sebanyak 58,1% memilih lumayan membantu, 38,7% memilih sangat membantu.



**Gambar 8. Survey pengaruh tentang komunitas agama dalam membantu mengatasi stress.**

Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 30 mahasiswa, 21 mahasiswa menjawab lumayan membantu, 8 mahasiswa menjawab sangat membantu, dan 1 mahasiswa yang menjawab tidak membantu jika komunitas keagamaan di lingkungan sekitar membantu mengatasi stress dan kecemasan. Hasil di atas menunjukkan bahwa komunitas agama lumayan membantu mahasiswa dalam mengatasi stress dan kecemasan, hal ini sesuai dengan peran yang dilakukan oleh komunitas agama itu sendiri. Dimana komunitas agama sebagai wadah seseorang untuk me-recharge imannya agar bisa lebih semangat dan istiqomah dalam melakukan ibadah dan kebaikan lainnya. mereka juga bisa mendapatkan support atau dukungan yang kuat dari sesama anggota komunitasnya, dan hal ini sangat membantu mahasiswa mengurangi perasaan yang kesepian atau stress yang berlebihan dalam kehidupannya.

Dengan berpartisipasi dalam komunitas keagamaan, mahasiswa juga akan mendapatkan pemahaman yang lebih terarah tentang kehidupan, sehingga hal ini membantu mereka mendapatkan kenyamanan berbicara tentang masalah yang dihadapi dan mencari pandangan atau nasihat spiritual ketika menghadapi situasi yang sulit.

Pertanyaan *kesembilan*. Menurut hasil survey yang dijawab dari 30 mahasiswa, dapat diambil kesimpulan bahwa hal yang biasanya mendorong mahasiswa terkena gangguan mental, diantaranya tugas kuliah, kebanyakan mahasiswa tidak bisa mengendalikan emosionalnya serta konsentrasi yang tidak stabil karena pikiran yang stress. Tekanan keluarga hal ini cenderung merasa tekanan untuk memenuhi atau melebihi ekspektasi dari keluarga mereka, sehingga hal tersebut dapat menyebabkan

stres dan kecemasan yang berlebihan pada individu mahasiswa. Masalah Finansial seperti kebutuhan dan keinginan yang diperlukan dalam memenuhi tugas dan pembelajaran saat perkuliahan. Cemas terhadap masa depan hal ini yang membuat mahasiswa cenderung merasa stress karena adanya kecemasan yang berlebihan sehingga muncul rasa kegelisahan yang hebat. Alhasil, mereka jadi seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain dan melukai perasaannya sendiri.

Lingkungan pertemanan yang tidak mendukung, mahasiswa tingkat akhir sangat membutuhkan dukungan dari lingkungan pertemanan karena biasanya di dunia perkuliahan sebagian besar waktu mereka dihabiskan dengan teman, seperti banyaknya tugas, padatnya waktu perkuliahan dan tugas akhir skripsi yang terkadang membuat mereka menjadi stress. Kurangnya ibadah dalam menjaga kesehatan merupakan hal yang sangat penting dalam agama Islam. Mahasiswa yang rajin ibadah cenderung akan lebih terarah hidupnya dan merasa tenang dengan kehidupan yang dijalaninya, karena mereka yakin dan percaya akan kehadiran Allah sebaik-baik penolong hidup.

Pertanyaan *kesepuluh*. Menurut hasil survey yang dijawab oleh 30 mahasiswa dapat diambil kesimpulan bahwa sekitar 75% responden masih belum pernah terkena gangguan mental dan 25% responden pernah mengalami gangguan mental, jawaban mereka cara mengatasi masalah tersebut dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. dan berdoa kepada Allah SWT. supaya diberikan jalan dari masalah yang dihadapi. Selain itu banyak juga yang mengatasinya dengan mencari lingkungan yang positif dan menceritakan masalah tersebut kepada orang lain yang dipercaya.

Menurut Islam, sehat terdiri dari sehat lahir dan sehat batin. Sehat lahir ditandai dengan jasmani yang sehat dan dapat berfungsi tanpa hambatan dan kesulitan, sedangkan sehat batin adalah sehat dan bersihnya ruh atau pikiran dari berbagai penyakit. Setiap elemen tersebut pasti diperiksa dari sudut pandang kemampuan untuk melaksanakan kewajiban agama dengan lancar. Menurut perspektif kesehatan mental Islam, jika seseorang sehat rohani dan jasmani tetapi tidak memenuhi kewajiban agamanya, maka mentalnya dianggap sakit (Fajrussalam et al., 2022). Kepercayaan keagamaan dan iman memiliki efek yang sama pada kesehatan lahir dan batin. Secara umum, dapat dikatakan bahwa orang yang memiliki pegangan agama memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan orang yang tidak beragamaan. Ini disebabkan oleh fakta bahwa melakukan dan memenuhi tanggung jawab keagamaan mereka dikaitkan dengan kesehatan mental yang baik dan positif (Agus & Islam, 2019)..

Dalam karya mereka yang ditulis oleh Carl Jung, Victor Frankl, Abraham Maslow, dan Rollo May (dalam Gladding, 2012), mereka telah menekankan betapa pentingnya menggunakan nilai-nilai spiritual dalam konseling. Sementara spiritualitas

adalah konsep yang kompleks dan berbagai aspek, setidaknya itu mencakup konsep seperti transendensi, aktualisasi diri, tujuan dan tujuan hidup, keseimbangan, kesakralan, altruisme, kesadaran akan kuasa yang lebih tinggi, dan kesadaran akan kesakralan. Dengan mengimani Allah SWT dan selalu berperilaku baik, seseorang dapat merasa tenang dan damai, belajar lebih banyak, dan menikmati kebahagiaan yang dijanjikan Allah SWT kepada orang-orang yang beriman kepadanya. Di dunia ini, mereka akan memiliki kehidupan yang baik dan damai serta balasan yang setimpal di akhirat

Konseling spiritual adalah proses membantu orang untuk mengembangkan fitrahnya sebagai makhluk beragama, berperilaku sesuai nilai-nilai agama, dan mengatasi masalah kehidupan melalui pemahaman, keyakinan, dan praktik ibadah ritual agama yang mereka anut (Yusuf, 2007). Jenis konseling spiritual termasuk BK pastoral, BK Islam, dan BK transpersonal (Lubis, 2003). Al-Qur'an berfungsi sebagai sumber nasihat, bimbingan, dan penyembuhan.

Konseling Islam mendekatkan manusia pada fitrahnya yang positif dan membantu mereka untuk menghindari memenuhi nafsunya dengan cara yang salah. Ini memastikan bahwa dorongan itu disalurkan dengan benar, bahkan mendorong manusia untuk mencapai kemajuan yang positif (Mubarok, 2012). Oleh karena itu, metode konseling Islam bertujuan untuk menyesuaikan kembali kepribadian manusia sesuai dengan ajaran Islam, menemukan makna dalam hidup, menyembuhkan gangguan emosional, menyesuaikan diri dengan masyarakat, mencapai kebahagiaan dan kepuasan, aktualisasi diri, menghilangkan kecemasan, dan belajar tingkah laku adaptif. Sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan Yang Maha Esa menentukan hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa. Sikap tersebut akan memberikan sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti rasa bahagia, puas, sukses, merasa dicintai, dan merasa aman.

## **Penutup**

Kesehatan mental (mental health) adalah bidang yang mempelajari prinsip, standar, dan strategi untuk meningkatkan kesehatan mental. Orang yang selalu tenang, aman, dan tentram secara mental, ruhani, atau hatinya disebut sebagai orang yang sehat mentalnya. Dengan mengimani Allah SWT dan selalu berperilaku baik, seseorang dapat merasa tenang dan damai, belajar lebih banyak, dan menikmati kebahagiaan yang dijanjikan Allah SWT kepada orang-orang yang beriman kepadanya. Di dunia ini, mereka akan memiliki kehidupan yang baik dan damai serta balasan yang setimpal di akhirat. Terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan Yang Maha Esa, hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, sikap ini akan memberikan sikap optimis pada diri seseorang,

yang menghasilkan perasaan positif seperti bahagia, puas, sukses, dicintai, dan merasa aman.

Dari hasil survei, tiga puluh orang yang menjawab mengakui bahwa agama memainkan peran penting dalam kehidupan mahasiswa. Karena siswa percaya bahwa agama Islam memberikan dukungan positif terhadap kesehatan mental dan dapat menjadi sumber kekuatan yang signifikan untuk kesehatan mental mereka. Pengetahuan tentang iman Islam sangat penting untuk kesehatan mental karena orang-orang yang tidak memiliki iman sering membuat hidup mereka kacau dan mudah terpengaruh oleh hal-hal yang negatif. Orang-orang dengan iman yang kuat dan pemahaman agama yang luas sangat jarang terjerumus ke dalam hal-hal negatif dan merusak diri sendiri. Karena seseorang yang beragama akan menghindari semua larangan dan takut kepada Allah. Maka dari itu, apabila seseorang yang paham akan agama secara tidak langsung hidupnya akan lebih terarah dan mentalnya tidak akan jatuh ketika dihadapi ujian.

#### **Daftar Pustaka**

- Agus, Z., & Islam, K. P. (2019). Konsep Pendidikan Islam Bagi Remaja. *Tarbiyah Islamiyah*, 4(2541–3686), 11–24.  
<https://jurnalp4i.com/index.php/community/article/view/422>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3 (2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Asmita, W., & Irman, I. (2022). Aplikasi Teknik zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 80-85.
- 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.  
<https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>
- Fitria Amalia Rochimah. (2020). Dampak Kuliah Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Aspek Psikologi. *PsyArXiv Preprints*, 7.  
<https://psyarxiv.com/s5m9r/>
- Gladding, Samuel T. (2012). *Counseling: a Comprehensive Profession*, Sixth edition. New Jersey, Pearson,
- Hanggraito, A. A., Sumarwan, U., Iman, G., Andersson, T. D., Mossberg, L., Therkelsen, A., Suharsimi Arikunto, Mahfud, T., Pardjono, Lastariwati, B., Sebastian, J., Murali, T., Umami, Z., Narottama, N., Moniaga, N. E. P., Matanasi, P., Pramezwary, A., Juliana, J., Hubner, I. B., ... Weisskopf, M. G. (2021). Teknologi, Badan Pengkajian dan Penerapan. *JSHP: Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 1(1), 282.  
<http://jurnal.poltekba.ac.id/index.php/prosiding/article/view/385%0Ahttp://>

jurnal.stpsahidsurakarta.ac.id/index.php/JPI/article/view/134/80%0Ahttps://scholar.google.com/citations?user=O-B3eJYAAAAJ&hl=en%0Ahttp://staffnew.uny.ac.id/upload/132232818/pendidikan/An

- Ilyas, Rahmat. 2017. "Zikir Dan Ketenangan Jiwa." *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 8(1):90–106. doi: 10.32923/maw.v8i1.699.
- Julaeha, Eha. 2019. "Peran Pembimbing Konseling Islam Dalam Menangani Konflik, Stres, Trauma Dan Frustrasi." *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*. doi: 10.24235/prophetic.v2i1.4754.
- Lawrence D, Johnson S, Hafekost J, Boterhoven DHK, et al (2015). The mental health of children and adolescents. Report on the second Australian Child and Adolescent Survey of Mental health and Wellbeing . Canberra.:25-61.
- Lubis, Saiful Akhyar. (2007). *Konseling Islami Kyai dan Pesantren*. Yogyakarta: eLSAQ Press,
- M.A. Subandi (2016). *Psikologi Agama & Kesehatan Mental Cet. II*, Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Maulidina, H. (2019). No Title. *ペインクリニック学会治療指針 2*, 2, 1–13.
- Mubarok, Achmad. (2000). *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta: Bina Rena Pariwara
- Muzaki, Muzaki, and Agung Saputra. 2019. "Konseling Islami: Suatu Alternatif Bagi Kesehatan Mental." *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 2(2):213. doi: 10.24235/prophetic.v2i2.5809.
- National Alliance of Mental Illness (2015). *Mental Health Condition*. Available from: <https://www.nami.org/LearnMore/Mental-Health-Conditions>.
- Noor, A., Tanjung, I., Setiwan, C., Tasawuf, J., Psikoterapi, D., Uin, U., Gunung, S., & Bandung, D. (2022). Peran Agama Islam terhadap Kesehatan Mental menurut Zakiah Daradjat. *Gunung Djati Conference Series*, 8, 214–225.
- Pujiati, Y. (2018). Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat. *Skripsi*, 105.
- Suhaimi. (2015). Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Kesehatan Mental Islam. *RISALAH*, 26(4), 197–205
- Syamsu Yusuf LN. (2007). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zakiah Drajat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1995)