

MAKNA GANGGUAN MENTAL Pandangan Mahasiswa Muslim

Nasichah¹, Layra Wardatulsoleha², Widiayahna Haqia³, Amelia Assama⁴

¹⁻⁴ Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu
Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

*Penulis Korespondensi: nasichah@uinjkt.ac.id¹, layra.wardatul24@mhs.uinjkt.ac.id²,
widiayahna.haqia24@mhs.uinjkt.ac.id³, amelia.assama24@uinjkt.ac.id⁴

Abstract. *Mental health has become an important issue among students and is often associated with spiritual and psychological conditions. In Muslim communities, mental disorders are frequently understood through both religious and medical perspectives. This study aims to examine Muslim students' perceptions of mental health and the integration of spiritual and clinical approaches. The research used a descriptive quantitative method with questionnaires distributed to 40 Muslim students. The findings show that most respondents believe mental health is closely related to spirituality and support the combination of religious coping and professional treatment in dealing with mental disorders.*

Keywords: *mental health, Muslim students, Islamic spirituality, modern psychology.*

Abstrak. Kesehatan mental menjadi isu penting di kalangan mahasiswa dan sering dikaitkan dengan kondisi spiritual maupun psikologis. Dalam masyarakat Muslim, gangguan mental kerap dipahami melalui perspektif religius dan medis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi mahasiswa Muslim terhadap kesehatan mental serta integrasi antara pendekatan spiritual dan klinis. Penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan penyebaran kuesioner kepada 40 mahasiswa Muslim. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memandang kesehatan mental memiliki hubungan erat dengan spiritualitas dan mendukung penggunaan pendekatan religius serta bantuan profesional dalam penanganan gangguan mental.

Kata Kunci: kesehatan mental, mahasiswa Muslim, spiritualitas Islam, psikologi modern.

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berhubungan dengan kondisi emosional, psikologis, dan sosial seseorang (World Health Organization, 2022). Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental semakin banyak diperbincangkan, khususnya di kalangan mahasiswa. Tekanan akademik, tuntutan sosial, masalah keluarga, hingga pengaruh media sosial menjadi faktor yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa (Sari, 2021). Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kecemasan, stres, burnout, bahkan depresi akibat tekanan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Di Indonesia, pembahasan mengenai kesehatan mental masih sering menimbulkan stigma di masyarakat (Aini, 2020). Gangguan mental kerap dianggap sebagai bentuk kelemahan pribadi, kurangnya keimanan, atau bahkan hukuman dari Tuhan. Pandangan

tersebut menyebabkan banyak individu merasa takut untuk mencari bantuan profesional karena khawatir dianggap memiliki iman yang lemah. Pada masyarakat religius, khususnya Muslim, pemaknaan terhadap gangguan mental sering kali dikaitkan dengan kondisi spiritual seseorang.

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai kondisi psikologis yang baik, tetapi juga berkaitan dengan keseimbangan antara akal, hati (qalbu), jiwa (nafs), dan spiritualitas (Daradjat, 1982). Islam memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani dan ruhani yang saling berkaitan. Oleh karena itu, gangguan mental tidak hanya dipahami melalui pendekatan medis, tetapi juga melalui pendekatan spiritual dan religius. Konsep seperti sabar, tawakal, zikir, dan mendekatkan diri kepada Allah diyakini dapat membantu individu menghadapi tekanan hidup dan menjaga kesehatan mental (Al-Ghazali, 2005). Namun, perkembangan ilmu pengetahuan modern menyebabkan munculnya berbagai pendekatan baru dalam memahami gangguan mental. Pendekatan psikologi modern menjelaskan bahwa gangguan mental dapat dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial, seperti ketidakseimbangan neurokimia otak, trauma, lingkungan, dan tekanan sosial (Davison & Neale, 2001). Di sisi lain, sebagian masyarakat Muslim masih memandang gangguan mental sebagai ujian spiritual, lemahnya iman, atau penyakit hati. Perbedaan sudut pandang ini menimbulkan dialektika antara pendekatan religius dan pendekatan medis dalam memahami kesehatan mental.

Mahasiswa Muslim menjadi kelompok yang menarik untuk dikaji karena mereka berada di tengah perkembangan arus informasi modern sekaligus memiliki latar belakang nilai-nilai keislaman. Media sosial, konten edukasi kesehatan mental, serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya psikolog dan psikiater membuat mahasiswa lebih terbuka terhadap pendekatan medis. Akan tetapi, pemahaman agama yang mereka miliki juga memengaruhi cara mereka memaknai gangguan mental dan proses penyembuhannya.

Selain itu, fenomena meningkatnya tren pembahasan kesehatan mental di media sosial juga turut memengaruhi pola pikir mahasiswa Muslim (Febriani, 2022). Banyak konten yang membahas "self healing trauma", "anxiety", dan depresi dengan pendekatan psikologi modern. Di sisi lain, terdapat pula dakwah atau ceramah keagamaan yang menekankan pentingnya mendekatkan diri kepada Allah sebagai solusi utama terhadap

gangguan mental. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa Muslim memiliki berbagai bentuk persepsi yang berbeda-beda terhadap hubungan antara kesehatan mental dan spiritualitas Islam.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui bagaimana mahasiswa Muslim memaknai gangguan mental di tengah berkembangnya perspektif medis modern dan nilai-nilai keislaman. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai bentuk integrasi antara pendekatan psikologi modern dan spiritualitas Islam dalam memahami kesehatan mental.

Kerangka Berpikir

Bagian ini Mahasiswa Muslim memiliki pemahaman mengenai kesehatan mental yang dipengaruhi oleh dua sumber utama, yaitu ajaran Islam dan teori psikologi modern (Daradjat, 1982). Dalam Islam, konsep kesehatan mental berkaitan dengan kondisi jiwa (nafs), hati (qalbu), dan hubungan manusia dengan Allah SWT. Pemahaman tersebut diperoleh melalui Al-Qur'an, hadis, kajian keislaman, serta lingkungan sosial religius yang membentuk cara pandang individu terhadap gangguan mental.

Di sisi lain, perkembangan ilmu pengetahuan dan media sosial membuat mahasiswa Muslim juga terpapar pada teori psikologi modern yang menjelaskan gangguan mental melalui pendekatan biopsikososial (Engel, 1977). Pendekatan ini memandang gangguan mental sebagai kondisi yang dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan lingkungan sosial, seperti trauma, tekanan hidup, dan ketidakseimbangan neurokimia otak.

Perbedaan antara pendekatan religius dan pendekatan medis menimbulkan proses dialektika dalam pemaknaan gangguan mental pada mahasiswa Muslim. Sebagian mahasiswa cenderung memahami gangguan mental sebagai bentuk lemahnya spiritualitas, penyakit hati, atau ujian dari Allah SWT. Pandangan ini termasuk dalam pendekatan teologis-sufistik. Sementara itu, sebagian mahasiswa lainnya memahami gangguan mental sebagai kondisi medis yang memerlukan bantuan profesional seperti psikolog dan psikiater.

Dari proses tersebut muncul berbagai tipologi persepsi mahasiswa Muslim terhadap kesehatan mental. Sebagian memiliki pandangan sekuler yang lebih menekankan pendekatan medis, sebagian memiliki pandangan tradisional yang lebih menekankan

pendekatan spiritual, dan sebagian lainnya mencoba mengintegrasikan keduanya secara interdisipliner.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan bentuk pemahaman yang lebih seimbang antara pendekatan psikologi modern dan nilai-nilai Islam sehingga dapat menghasilkan rekomendasi pengembangan kesehatan mental Islam modern yang lebih komprehensif.

2. KAJIAN TEORITIS

Psikologi Islami dan Konsep Nafs

Psikologi Islami merupakan pendekatan psikologi yang berlandaskan pada ajaran Islam, khususnya Al-Qur'an dan hadis. Dalam psikologi Islam, manusia dipandang sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani, akal, hati, dan jiwa yang saling berkaitan (Ibnu Sina, 1999). Menurut Ibnu Sina dan Al-Ghazali, jiwa manusia memiliki beberapa tingkatan, yaitu "nafs ammarah", "nafs lawwamah", dan "nafs mutma'innah" (Ibnu Sina, 1999).

Nafs ammarah merupakan jiwa yang cenderung mendorong manusia kepada hawa nafsu dan perilaku negatif. Nafs lawwamah adalah jiwa yang mulai memiliki kesadaran moral dan penyesalan terhadap kesalahan. Sedangkan nafs mutma'innah merupakan kondisi jiwa yang tenang, damai, dan dekat dengan Allah SWT.

Konsep tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam Islam tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi juga kondisi spiritual individu.

Teori Kesehatan Mental Islam (*As-Sihhah An-Nafsiyyah*)

Konsep kesehatan mental dalam Islam dikenal dengan istilah *as-sihhah an-nafsiyyah*. Teori ini menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi harmonis antara fungsi akal, hati, spiritualitas, dan kebutuhan jasmani manusia (Al-Ghazali, 2005).

Dalam Islam, individu yang sehat secara mental adalah individu yang mampu mengendalikan emosi, memiliki hubungan baik dengan Allah SWT, serta mampu menjalankan fungsi sosial dengan baik. Kesehatan mental juga berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menghadapi ujian hidup melalui sikap sabar, syukur, dan tawakal.

Teori ini menekankan bahwa gangguan mental tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga dapat berkaitan dengan kondisi spiritual dan lingkungan sosial individu.

Teori Koping Religius

Teori coping religius dikembangkan oleh Pargament (1997) dan menjelaskan bahwa agama dapat menjadi sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi stres dan tekanan hidup.

Dalam konteks Islam, coping religius dapat diwujudkan melalui berbagai aktivitas spiritual seperti shalat, zikir, membaca Al-Qur'an, doa, dan tawakal kepada Allah SWT. Positive religious coping ditunjukkan melalui sikap optimis, baik sangka kepada Allah, serta keyakinan bahwa setiap ujian memiliki hikmah.

Sebaliknya, negative religious coping muncul ketika individu merasa dihukum oleh Allah, kehilangan harapan, atau menyalahkan diri secara berlebihan atas kondisi yang dialami.

Teori ini digunakan dalam penelitian untuk memahami bagaimana mahasiswa Muslim menggunakan pendekatan religius dalam memaknai dan menghadapi gangguan mental.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan persepsi mahasiswa Muslim terhadap kesehatan mental serta integrasi antara pendekatan spiritual dan klinis. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Muslim aktif di lingkungan perguruan tinggi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan kriteria responden adalah mahasiswa Muslim yang sedang menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi dan bersedia mengisi kuesioner secara sukarela. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 40 orang mahasiswa Muslim.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner daring (online) yang terdiri dari pernyataan-pernyataan tertutup dengan menggunakan skala Likert empat pilihan, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Kuesioner disusun berdasarkan indikator-indikator yang mengacu pada teori

kesehatan mental Islam (as-sihhah an-nafsiyyah), teori koping religius dari Pargament, serta konsep psikologi Islam mengenai nafs. Instrumen penelitian mencakup tiga aspek utama, yaitu: (1) hubungan kesehatan spiritual dan gangguan mental, (2) pandangan gangguan mental sebagai fenomena medis dan spiritual, serta (3) integrasi koping religius dan intervensi klinis.

Sebelum digunakan, kuesioner terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya melalui uji coba terbatas kepada sejumlah responden yang memiliki karakteristik serupa dengan populasi penelitian. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan korelasi Pearson Product Moment, sedangkan uji reliabilitas dihitung menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan nilai yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang dapat diterima. Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, kuesioner disebarkan kepada 40 responden yang telah ditentukan.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif, yaitu dengan menghitung frekuensi dan persentase dari setiap jawaban responden. Hasil perhitungan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan narasi deskriptif untuk memudahkan interpretasi data. Analisis dilakukan dengan mengelompokkan jawaban responden ke dalam kategori setuju (Sangat Setuju dan Setuju) dan tidak setuju (Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju) untuk mengetahui kecenderungan persepsi mahasiswa Muslim terhadap setiap pernyataan yang diajukan.

Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, di antaranya adalah informed consent, kerahasiaan data, serta hak responden untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi. Seluruh data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah dan disajikan secara agregat tanpa mengungkap identitas pribadi responden.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Kesehatan Spiritual dan Gangguan Mental

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner kepada 40 responden, sebanyak 95% responden menyatakan setuju dan sangat setuju bahwa kesehatan spiritual berhubungan dengan kesehatan mental seseorang. Selain itu, 92,5% responden menyatakan bahwa kedekatan dengan Allah dapat membantu menjaga kondisi mental seseorang.

Pada pernyataan mengenai gangguan mental dapat dialami oleh siapa saja, termasuk orang yang taat beragama, sebanyak 87,5% responden menyatakan setuju. Selanjutnya, sebanyak 95% responden menyatakan bahwa ibadah dapat membantu seseorang memperoleh ketenangan batin. Sebanyak 97,5% responden juga menyatakan bahwa kesehatan spiritual dan kesehatan mental saling berkaitan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Muslim memandang kesehatan spiritual sebagai aspek yang memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental. Kedekatan dengan Allah melalui ibadah dipandang mampu memberikan ketenangan batin dan membantu individu menghadapi tekanan psikologis.

Selain itu, tingginya persentase responden yang menyatakan bahwa gangguan mental dapat dialami oleh siapa saja menunjukkan bahwa mahasiswa Muslim memiliki pemahaman yang lebih terbuka terhadap isu kesehatan mental. Gangguan mental tidak dipandang semata-mata sebagai akibat kurangnya religiusitas seseorang.

Pandangan Gangguan Mental sebagai Fenomena Medis dan Spiritual

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 90% responden memandang gangguan mental sebagai kondisi yang dapat dijelaskan secara medis. Selain itu, 85% responden percaya bahwa gangguan mental juga dapat menjadi ujian dari Allah.

Sebanyak 92,5% responden menyatakan bahwa gangguan mental tidak selalu disebabkan oleh lemahnya iman seseorang. Mayoritas responden, yaitu sebesar 97,5%, juga menyatakan bahwa penderita gangguan mental membutuhkan bantuan profesional seperti psikolog atau konselor.

Selanjutnya, sebanyak 95% responden menyatakan bahwa pendekatan medis dan spiritual dapat digunakan secara bersamaan dalam memahami gangguan mental. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Muslim memiliki pandangan yang integratif terhadap gangguan mental. Gangguan mental dipahami sebagai kondisi yang dapat dijelaskan secara medis, namun tetap memiliki dimensi spiritual dalam kehidupan individu.

Tingginya persentase responden yang tidak mengaitkan gangguan mental dengan lemahnya iman menunjukkan adanya penolakan terhadap stigma negatif terhadap penderita gangguan mental. Selain itu, dukungan terhadap penggunaan pendekatan medis

dan spiritual secara bersamaan menunjukkan bahwa mahasiswa Muslim menerima pentingnya keseimbangan antara nilai religius dan penanganan profesional.

Integrasi Koping Religius dan Intervensi Klinis

Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 97,5% responden menyatakan bahwa shalat dan zikir dapat membantu mengurangi stres atau kecemasan. Selain itu, 95% responden mendukung penggunaan psikoterapi atau konseling bagi individu dengan gangguan mental. Sebanyak 97,5% responden juga menyatakan bahwa pengobatan medis dan pendekatan religius sebaiknya dilakukan secara bersamaan. Selanjutnya, 92,5% responden percaya bahwa sikap sabar dan tawakal dapat membantu proses pemulihan mental.

Pada pernyataan mengenai terapi psikologi yang dapat dijalani bersama dengan memperkuat ibadah, sebanyak 95% responden menyatakan setuju dan sangat setuju. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Muslim mendukung integrasi antara koping religius dan intervensi klinis dalam penanganan gangguan mental. Praktik religius seperti shalat, zikir, sabar, dan tawakal dipandang mampu memberikan ketenangan emosional dan memperkuat kondisi psikologis individu.

Namun demikian, responden juga tetap mendukung penggunaan layanan profesional seperti psikoterapi dan konseling. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Muslim tidak hanya mengandalkan pendekatan spiritual, tetapi juga menerima pentingnya bantuan profesional dalam proses pemulihan mental. Dengan demikian, kesehatan mental dipahami sebagai kondisi yang memerlukan keseimbangan antara aspek spiritual dan medis.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 40 mahasiswa Muslim, mayoritas responden memiliki pandangan yang terbuka dan integratif dalam memahami kesehatan mental. Sebanyak 97,5% responden menyatakan bahwa kesehatan spiritual dan kesehatan mental saling berkaitan, dan 95% menyatakan ibadah dapat membantu memperoleh ketenangan batin. Kedekatan dengan Allah melalui ibadah serta nilai-nilai religius seperti sabar, syukur, dan tawakal dianggap mampu membantu menjaga ketenangan batin dan mendukung kondisi psikologis seseorang. Responden juga menunjukkan pemahaman

yang matang bahwa gangguan mental dapat dialami oleh siapa saja, termasuk individu yang taat beragama (87,5%), sehingga tidak lagi mengaitkan gangguan mental semata-mata dengan lemahnya iman. Hal ini mengindikasikan adanya pergeseran pemahaman yang lebih positif di kalangan mahasiswa Muslim dalam upaya mengurangi stigma negatif terhadap isu kesehatan mental di masyarakat religius. Mahasiswa Muslim memandang gangguan mental sebagai fenomena yang dapat dijelaskan secara medis (90%) sekaligus sebagai ujian dari Allah (85%), serta mendukung penggunaan pendekatan medis dan spiritual secara bersamaan (95%). Mereka juga mendukung integrasi antara coping religius seperti shalat, zikir, sabar, dan tawakal (97,5%) dengan intervensi klinis seperti psikoterapi dan konseling (95%), serta menyatakan pengobatan medis dan pendekatan religius sebaiknya dilakukan secara bersamaan (97,5%). Hal ini menunjukkan mahasiswa Muslim tidak terjebak dalam dikotomi kaku antara pendekatan religius dan medis, melainkan melihat keduanya sebagai bagian yang saling melengkapi.

Pemahaman yang lebih seimbang antara nilai-nilai agama dan ilmu pengetahuan modern ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang lebih suportif terhadap kesehatan mental di kalangan mahasiswa, menjadi referensi ilmiah bagi akademisi, masukan bagi tenaga kesehatan dan konselor dalam mengembangkan layanan yang memperhatikan aspek religiusitas, serta membantu mengurangi stigma negatif di masyarakat. Dengan demikian, mahasiswa Muslim cenderung menerima integrasi antara nilai-nilai spiritual dan intervensi klinis, di mana kesehatan mental dipahami sebagai kondisi yang memerlukan keseimbangan antara aspek spiritual dan medis secara holistik dan komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

- Aini, N. (2020). Stigma gangguan mental pada masyarakat religius. *Jurnal Sosiologi Agama*, *10*(1), 28-45.
- Al-Ghazali. (2005). *Ihya ulumuddin*. Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Daradjat, Z. (1982). *Kesehatan mental*. Gunung Agung.
- Davison, G. C., & Neale, J. M. (2001). *Abnormal psychology*. Wiley.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model. *Science*, *196*(4286), 129-136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Fauzi, A. (2021). Pandangan keagamaan terhadap depresi. *Jurnal Dakwah dan Psikologi Islam*, *4*(2), 50-67.

- Febriani, R. (2022). Pengaruh media sosial terhadap kesadaran mental health generasi Z. *Jurnal Komunikasi*, *8*(1), 72-89.
- Ibnu Sina. (1999). *Kitab al-nafs*. Dar al-Fikr.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. Guilford Press.
- Rahmah, S. (2020). Efektivitas terapi spiritual Islam terhadap kecemasan. *Jurnal Konseling Islam*, *7*(1), 80-98.
- Sari, K. (2021). Kesehatan mental mahasiswa di era digital. *Jurnal Psikologi Indonesia*, *5*(2), 40-58.
- World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. WHO.