

Peran Agama Terhadap Pengaruh Kesehatan Mental pada Mahasiswa: Studi Kasus Universitas Muhammadiyah Surakarta

Sovia Dewi Maulita ^{1*}, Veri Dwi Adiningsih ², Lusiana Noviawati ³, Alif Galuh Ristika ⁴,
Briliana Fian Hartanti ⁵, Diana Nur Apni ⁶, Ahmad Nurrohim ⁷
¹⁻⁷ Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Email : soviamaulita@gmail.com ¹, veridwia@gmail.com ², lusiananovia24@gmail.com ³,
alifgaluhristika@gmail.com ⁴, brilianablora@gmail.com ⁵, apnidiana56@gmail.com ⁶, an122@ums.ac.id ⁷

Alamat: Jl. A. Yani, Pabelan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah 57169 Indonesia

Korespondensi penulis: soviamaulita@gmail.com *

Abstract. *Mental health issues are still a hot topic being discussed amidst a generation flooded with vast amounts of information. The information that arises correlates with the impact felt by various groups, including the general public, students, and university students. Positive information that is informative or other information that is trivial can influence how someone behaves. The tendency for students to experience excessive anxiety, commonly referred to as overthinking, stems from their habit of scrolling through and comparing themselves with the achievements of others on social media. This is one of the disorders that contributes to the mental health issues caused by frequent consumption of social media. A lack of religious knowledge plays a significant role in how individuals process information. The awareness of the importance of religious knowledge needs to be instilled in every educated student so that their academic pursuits do not overshadow their obligations as servants of Allah, who are still given the opportunity to accumulate good deeds. This research employed a qualitative approach over four days using a Google Form survey as the questionnaire tool. The purpose of this research is to process the data obtained to provide clear facts from the field.*

Keywords: *Mental Health, student behaviour, Islamic perspective*

Abstrak. Isu kesehatan mental masih menjadi topik hangat yang diperbincangkan di tengah generasi yang dibanjiri oleh banyak nya informasi. Informasi yang timbul sejalan dengan dampak yang dirasakan baik kalangan masyarakat, siswa maupun mahasiswa. Informasi yang bersifat positif yang memberikan informatif ataupun informasi yang hanya memberikan hal tidak penting lainnya sehingga dapat mempengaruhi penggunaannya bersikap. Kecenderungan mahasiswa yang memiliki rasa cemas berlebih atau biasa disebut *overthinking* bermula dari gemar nya scrolling melihat pencapaian orang lain dan membandingkan diri nya dengan segala hal di dunia maya. Salah satu gangguan inilah yang menjadi penyebab efek gangguan kesehatan mental yang ditimbulkan dari media sosial yang seringkali dikonsumsi. Minim nya ilmu agama yang dimiliki menjadi salah satu peran penting seseorang dalam menerima setiap informasi. Kesadaran pentingnya ilmu agama.

Kata kunci : Perilaku Kesehatan Mental, Perilaku Mahasiswa, Pandangan Islam

1. LATAR BELAKANG

Globalisasi merupakan perubahan dunia yang semakin lama membawa perubahan termasuk perilaku masyarakat maupun siswa dan mahasiswa. Informasi yang kian membanjir tanpa adanya proses saring dari setiap individu memiliki dampak positif maupun negatif. Banyak nya informasi yang beredar mempengaruhi bagaimana seseorang bersikap. Tidak sedikit bahwa lapisan masyarakat yang belum sadar pentingnya untuk menggunakan media sosial dengan bijak agar dapat meminimalisasi adanya dampak negatif yang terjadi.

Kesehatan mental menjadi isu yang sering menjadi perhatian karena penggunaan media sosial yang belum memenuhi batas usia, yang belum semestinya mempengaruhi kinerja otak dalam memproses suatu informasi baru yang ada. Tanpa kita sadari tidak jarang di antara kita khususnya menjadi budak media sosial contohnya tiktok. Penggunaan yang tidak memiliki peran atau memberikan manfaat menjadi suatu hal yang membuat kita kecanduan terhadap penggunaannya. Aplikasi hiburan justru menjadi suatu hal yang lebih menarik untuk menikmati waktu dibanding dengan menggunakan aplikasi edukasi lainnya yang memberikan keuntungan lebih dibanding dengan hiburan.

Seiring dengan kemajuan zaman, masalah yang dihadapi manusia juga semakin beragam. Problematika ini muncul dalam berbagai aktivitas sehari-hari dan mempengaruhi semua aspek kehidupan. Beban dan tekanan yang bervariasi akibat kemajuan tersebut, tanpa ada proses penyaringan di setiap individu, dapat menyebabkan kerusakan mental, seperti depresi, kecemasan, stres, dan gangguan mental lainnya yang menghambat kemampuan seseorang untuk berpikir dengan jernih.

Ada berbagai macam cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi depresi atau gangguan mental yang di hadapi seseorang. Tetapi hal tersebut tidak sebanding dengan problematika kehidupan yang di hadapi. Depresi dan gangguan mental masih di anggap sebagai isu yang tidak baik dalam kehidupan bermasyarakat. Seseorang yang memiliki gangguan mental sering di anggap negatif dan ber akhir di kucilkan. Padahal pada era sekarang ini gangguan mental bukanlah hal yang tabu untuk di bicarakan. Banyak orang yang mengalami gangguan mental yang seharusnya menjadi peningat bagi kita untuk selalu menjaga kesehatan mental kita.

Setiap orang, termasuk mahasiswa, dapat mengalami masalah kesehatan mental, terutama jika berada dalam lingkungan yang tidak mendukung. Contohnya, banyak mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta yang memiliki tujuan utama untuk masuk ke universitas negeri. Hal ini menyebabkan konflik batin pada awal perkuliahan, antara keinginan mereka dan realitas yang harus dijalani. Oleh karena itu, mahasiswa perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka; jika tidak, mereka dapat merasa gelisah, cemas, takut, kehilangan nafsu makan, dan berpotensi mengalami gangguan mental.

Tuntutan tugas akademik adakalanya terasa memberatkan bagi mahasiswa. Bisa jadi tugas yang di berikan dirasa diluar batas kemampuan yang dimiliki sehingga memberatkan dan berujung stres. Tidak hanya tugas akademik saja, kurangnya ruang untuk berosialisasi sehingga merasa sendiri tidak memiliki teman berbagi cerita termasuk dalam gangguan mental maupun

psikis. Kemudian proses pembelajaran yang setiap harinya padat, sehingga terasa melelahkan. Belum lagi persaingan yang kompetitif dan target pencapaian yang berat sering kali menyita waktu istirahat mahasiswa dan berakhir pola tidur yang berantakan. Kondisi ini dapat menempatkan mahasiswa dalam tekanan terus menerus. Kondisi ini juga dapat menimbulkan dampak negatif baik secara mental maupun psikis. Dengan demikian kehidupan mahasiswa sangat berpengaruh pada kesehatan mental.

Dalam agama islam sholat adalah tempat untuk melepaskan semua beban dan pikiran yang membuat stres seseorang. Jadi ketika seseorang sholat, maka jiwa nya akan lebih terasa tenang dan hati nya menjadi damai. Maka jika seseorang menjalankan sholat sehari 5 waktu sesuai kewajiban umat muslim, hasil yang di dapatkan adalah ketenangan hati yang di ambil setiap hari. Dan dapat meningkatkan kekebalan diri terhadap berbagai stres dan gangguan mental lainnya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peran agama Islam sangat vital dalam mempromosikan kesehatan mental dan jiwa, serta dalam menyembuhkan individu yang telah mengalami gangguan mental. Dalam kehidupan sehari-hari, pegangan agama dapat melindungi seseorang dari gejala gangguan jiwa dan membantu memulihkan kesehatan mental bagi mereka yang merasa gelisah. Semakin dekat seseorang kepada Allah Swt dan semakin banyak ibadah yang dilakukan, semakin tenang jiwanya, sehingga ia mampu menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang tepat dalam konteks ini adalah penelitian kualitatif induktif, di mana peneliti membiarkan permasalahan muncul dari data dan tetap terbuka terhadap penafsiran. Data dikumpulkan melalui observasi. Metode penelitian yang relevan adalah metode deskriptif analisis, yang menekankan pada pemahaman permasalahan. Implementasinya tidak hanya terbatas pada pengumpulan dan penyusunan data, tetapi juga mencakup analisis dan penafsiran makna data. Data yang terkumpul terlebih dahulu disusun dan dijelaskan, kemudian dianalisis, sehingga metode ini sering disebut sebagai metode analisis.

Membahas pengembangan karakter dalam konteks tujuan pendidikan, banyak ahli berpendapat bahwa tujuan pendidikan adalah pembentukan dan pengembangan akhlak atau karakter. Terdapat dua pandangan mengenai topik ini. Ulasan pertama berargumen bahwa karakter tidak perlu dipupuk, karena menurut pandangan ini, karakter akan tumbuh dengan sendirinya tanpa bimbingan. Namun, kenyataannya, masyarakat telah berupaya keras untuk

membangun moral yang baik. Lahirnya lembaga pendidikan yang fokus pada pengembangan karakter semakin menguatkan pandangan bahwa karakter harus dikembangkan dan dibentuk. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang sangat menekankan pentingnya pembentukan karakter yang baik.

Artikel ini menjelaskan bagaimana pendidikan karakter dilaksanakan dalam Islam. Untuk menjawab permasalahan pokok ini, perlu diangkat beberapa topik, khususnya mengenai cara pendidikan karakter dalam Islam. Pendidikan karakter memerlukan proses yang sistematis dan bertahap, sesuai dengan tahapan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Karakter dikembangkan melalui tiga tahapan: pengetahuan (knowledge), penerapan (act), dan kebiasaan (habit). Dengan demikian, akhlak tidak hanya terbatas pada ilmu; seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik belum tentu dapat mengamalkan ilmunya, kecuali ia dibiasakan untuk melakukannya. Hal ini juga berlaku untuk karakter, yang mencakup ranah emosi dan kebiasaan pribadi.

Dengan demikian, menurut Lickona, diperlukan tiga komponen moralitas yang baik, yaitu pengetahuan moral, perasaan moral, dan tindakan moral. Ketiga komponen ini penting agar siswa benar-benar memahami, merasakan, dan mengamalkan nilai-nilai kebajikan. Karakter kebaikan secara alami melekat pada diri manusia, memungkinkan mereka untuk membedakan antara baik dan jahat, serta antara yang berguna dan tidak berguna. Inilah pentingnya pendidikan karakter. Dalam Islam, pengembangan karakter merupakan isu mendasar dalam pembentukan manusia. Perkembangan kepribadian dibentuk melalui pengembangan akhlak mulia, yang merupakan upaya untuk mentransformasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam kehidupan anak, dengan menekankan dimensi emosional dan pembentukan perilaku praktis. Selain itu, Islam meyakini bahwa identitas seseorang pada hakikatnya terdiri dari akhlak yang mencerminkan keadaan batin. Allah SWT menegaskan bahwa orang yang mulia adalah orang yang bertaqwa, yaitu yang menaati perintah-Nya. Kemuliaan manusia di mata Allah tidak diukur dari garis keturunan, kekayaan, atau harta benda, tetapi dari kemuliaan yang terpancar dalam sikap, perkataan, dan perbuatannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Islam adalah membantu orang menyembuhkan jiwa mereka, mencegah penyakit mental, dan meningkatkan kesehatan mental. Dengan mengamalkan dan menghayati ajaran Islam, manusia dapat memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan dunia dan akhirat. Agama sebagai sarana pengobatan kesehatan jiwa dalam Islam dijelaskan dalam beberapa ayat Al-

Quran. Salah satu yang menekankan ketenangan dan kebahagiaan adalah (QS An Nahl 16:97), yang artinya: “Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan, dalam keadaan beriman, maka kami akan memberikan kehidupan yang baik kepada mereka dan membalas dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.” Ayat ini menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan mendapatkan pahala setara dalam Islam, di mana amal saleh harus disertai dengan keimanan. Selain itu, (QS Ar Ra’ad 13:28) menyatakan: “Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

Ketika manusia melupakan Sang Pencipta dan kehilangan pandangan terhadap-Nya, kehidupan akan terasa hampa. Menjauh dari-Nya berarti mengabaikan nilai-nilai keimanan, yang merupakan kerugian besar bagi manusia sebagai makhluk spiritual. Dalam (QS 2:16) disebutkan: “Mereka itulah yang membeli kesesatan dengan petunjuk, maka tidaklah beruntung perniagaan mereka dan tidaklah mendapat petunjuk.”

Ajaran Islam menekankan pentingnya ketakwaan dan teladan dari Nabi Muhammad SAW, memberikan pedoman untuk mencapai pemikiran yang benar melalui bimbingan wahyu dalam Al-Qur'an. Islam, sebagaimana yang tertera dalam Al-Qur'an, berfungsi sebagai obat bagi jiwa dan penyakit spiritual. Dalam (QS Yunus 57), Allah berfirman: “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu nasihat dari Tuhanmu sebagai penyembuh bagi penyakit yang ada di dalam dada, sebagai petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.”

Berikut adalah hasil survei dan analisis mengenai pengaruh agama Islam terhadap kesehatan mental mahasiswa. Kami telah menyebarkan angket yang terdiri dari 20 pertanyaan kepada mahasiswa, dan berhasil mengumpulkan 50 responden.

Pertanyaan Pertama

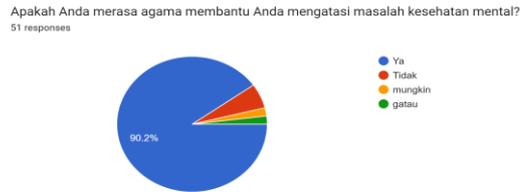
Pada pertanyaan “Apakah Anda merasa agama membantu Anda mengatasi masalah kesehatan mental?

“Sebanyak 90,2% mahasiswa berpendapat bahwa agama membantu mengatasi masalah kesehatan mental”.

“Sebanyak 5,9% mahasiswa berpendapat bahwa agama tidak membantu mengatasi masalah kesehatan mental.”

“Sebanyak 2% mahasiswa berpendapat bahwa agama mungkin dapat membantu mengatasi masalah kesehatan mental.”

“Sebanyak 2% mahasiswa ragu apakah agama dapat membantu mengatasi masalah kesehatan mental”.



Grafik 1. Pertanyaan Pertama

Dari data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa dari 51 mahasiswa, 46 mahasiswa berpendapat bahwa agama dapat membantu mengatasi masalah kesehatan mental, sementara 3 mahasiswa merasa bahwa agama tidak dapat memberikan bantuan dalam hal ini, dan 2 mahasiswa ragu mengenai efektivitas agama dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Mahasiswa diharapkan menyadari bahwa agama dapat menjadi sumber kekuatan, penghiburan, dan dukungan yang signifikan bagi banyak orang dalam menghadapi tantangan kesehatan mental.

Pertanyaan Kedua

Pada pertanyaan “Menurut Anda, seberapa penting peran agama dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa?”

“Sebanyak 40 mahasiswa berpendapat bahwa agama berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.”

“Sebanyak 10 mahasiswa berpendapat bahwa agama tidak memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa”



Gambar 2. Pertanyaan kedua

Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 51 mahasiswa yang mengisi Google Form, 41 mahasiswa berpendapat bahwa agama Islam memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan mental, sementara sisanya beranggapan sebaliknya. Pemahaman tentang pentingnya peran Islam dalam kesehatan mental sangat diperlukan, karena mahasiswa diharapkan menyadari bahwa agama dapat menjadi sumber kekuatan yang signifikan bagi kesehatan mental. Agama memiliki peran penting dalam membina kesehatan jiwa dan melindungi individu dari gangguan kejiwaan.

Pertanyaan Ketiga

Pada pertanyaan “Apakah Anda merasa nilai-nilai agama membantu Anda menjaga kesehatan mental?”

“Sebanyak 96,1% mahasiswa menjawab iya, nilai-nilai agama dapat membantu menjaga kesehatan mental”

“Sebanyak 3,9% mahasiswa menjawab tidak, nilai-nilai agama tidak dapat menjaga kesehatan mental”



Gambar 3. Pertanyaan ketiga

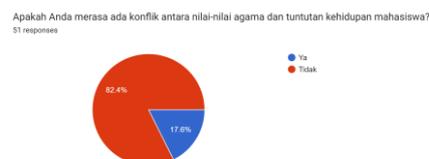
Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 51 mahasiswa yang mengisi Google Form, 49 mahasiswa menilai bahwa nilai-nilai agama dapat membantu menjaga kesehatan mental, sementara 2 mahasiswa berpendapat sebaliknya. Penilaian ini sangat penting, karena dengan memanfaatkan nilai-nilai agama Islam, umat Islam dapat merawat dan mengobati kondisi kesehatan mental yang kurang baik. Hadis riwayat Bukhari menyatakan bahwa tidak ada penyakit yang diciptakan Allah tanpa disertai dengan obatnya. Al-Qur'an berfungsi sebagai panduan bagi mereka yang mengalami tekanan mental, untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup mereka.

Pertanyaan Keempat

Pada pertanyaan “Apakah Anda merasa ada konflik antara nilai-nilai agama dan tuntutan kehidupan mahasiswa?”

“Sebanyak 82.4% mahasiswa tidak merasa ada konflik antara nilai-nilai agama dan tuntutan kehidupan mahasiswa”

“Sebanyak 17.6% mahasiswa merasa ada konflik antara nilai-nilai agama dan tuntutan kehidupan mahasiswa”



Gambar 4. Pertanyaan keempat

Dari data di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa dari 51 mahasiswa yang telah mengisi Google Form kemarin menyatakan bahwa 42 mahasiswa merasa tidak ada konflik antara nilai-nilai agama terhadap tuntutan kehidupan mahasiswa dan sebanyak 9 mahasiswa merasa ada konflik antara nilai-nilai agama terhadap tuntutan mahasiswa. Konflik tersebut seringkali terjadi sebab 1) **Gaya Hidup**: Kehidupan kampus seringkali membawa mahasiswa pada gaya hidup yang mungkin bertentangan dengan ajaran agama, seperti pergaulan bebas, pesta, atau perilaku konsumtif. 2) **Tuntutan Akademis**: Tekanan untuk mencapai prestasi akademis dapat membuat mahasiswa mengabaikan waktu ibadah atau nilai-nilai agama yang mengajarkan keseimbangan. 3) **Pluralisme Nilai**: Di lingkungan kampus, mahasiswa akan berinteraksi dengan berbagai macam pandangan dan keyakinan. Hal ini bisa menimbulkan kebingungan dan pertentangan dalam diri mahasiswa saat harus memilih antara nilai-nilai agamanya dengan nilai-nilai yang dianut oleh lingkungan sekitarnya.

Konflik hal tersebut dapat diatasi dengan cara lebih memahami lagi nilai-nilai agama secara mendalam dan mahasiswa hendaknya aktif dalam komunitas agama dan sosial yang dapat membantu mereka menemukan dukungan serta memberikan bimbingan dalam menghadapi tantangan kesehatan mental yang mereka alami

Pertanyaan Kelima

Pada pertanyaan “Apakah Anda merasa komunitas agama memberikan dukungan emosional kepada Anda?”

“Sebanyak 76.5% mahasiswa menjawab ya mereka merasa komunitas agama dapat memberikan dukungan emosional”

“Sebanyak 23.5% mahasiswa menjawab tidak merasa komunitas agama dapat memberikan dukungan emosional”



Gambar 5. Pertanyaan kelima

Dari data di atas, terlihat bahwa 36 mahasiswa merasa bahwa komunitas agama memberikan dukungan emosional, sementara sisanya tidak merasakan hal yang sama. Mahasiswa perlu memahami bahwa bergabung dengan komunitas keagamaan atau kelompok spiritual dapat memberikan dukungan sosial yang sangat penting. Terlibat dalam kegiatan komunitas, seperti pertemuan doa, studi kitab suci, atau acara sosial, dapat membantu

memperkuat jaringan sosial dan memberikan rasa memiliki, yang mendukung kesejahteraan emosional.

Pertanyaan Keenam

“Seberapa sering anda mengikuti kegiatan keagamaan di kampus atau komunitas?”

“Sebanyak 17 mahasiswa sering mengikuti kegiatan keagamaan di kampus atau komunitas”

“Sebanyak 30 mahasiswa tidak sering mengikuti kegiatan keagamaan di kampus atau komunitas”

“Sebanyak 4 mahasiswa tidak pernah mengikuti kegiatan keagamaan di kampus atau komunitas”



Gambar 6. Pertanyaan keenam

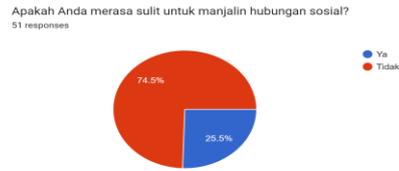
Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 30 mahasiswa dari 51 mahasiswa yang mengisi Google Form tidak sering mengikuti kegiatan keagamaan di kampus atau komunitas. Fenomena mahasiswa yang kurang aktif dalam kegiatan di kampus atau komunitas memang cukup menarik untuk dikaji. Hal ini dapat mengundang beberapa faktor yang menjadi penyebab dari fenomena tersebut yakni bisa dari mahasiswa itu sendiri yang kurang memiliki motivasi dan pemahaman yang cukup kuat untuk mengikuti kegiatan keagamaan. Faktor yang lain bisa juga dari eksternal yang dapat menjadi penyebab, contohnya lingkungan sosial yang tidak mendukung seperti pertemanan yang kurang religius dan kurangnya fasilitas (kegiatan keagamaan) di kampus yang seharusnya dapat menjadi pengaruh penting bagi mahasiswa untuk membentuk karakter yang lebih baik. Melalui kegiatan komunitas keagamaan, juga berpeluang untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan sosial dan kemanusiaan.

Pertanyaan Ketujuh

Pada pertanyaan “Apakah Anda merasa sulit untuk menjalin hubungan sosial?”

“Sebanyak 74,5% mahasiswa menjawab ya mereka merasa sulit untuk menjalin hubungan sosial”

“Sebanyak 25,5% mahasiswa menjawab tidak merasa sulit untuk menjalin hubungan sosial”



Gambar 7. Pertanyaan ketujuh

Dari data di atas kita dapat menyimpulkan bahwa 37 mahasiswa dari 51 mahasiswa yang mengisi Google Form merasa sulit untuk menjalin hubungan sosial. Penting untuk diingat bahwa membangun hubungan sosial membutuhkan waktu dan usaha. Salah satu faktor terbesar yang dapat memengaruhi permasalahan ini yaitu dari diri sendiri yang memiliki sifat tertutup atau bisa disebut dengan introvert. Hal ini dapat dihilangkan secara perlahan dengan mulailah mengikuti kegiatan di kampus dan jangan takut untuk memulai percakapan agar dapat membangun rasa kepercayaan diri.

Pertanyaan Kedelapan

Pada pertanyaan “Apakah Anda merasa kurang berenergi atau lelah sepanjang waktu?”

“Sebanyak 68,6% mahasiswa menjawab ya mereka merasa kurang berenergi atau lelah sepanjang waktu”

“Sebanyak 31,4% mahasiswa menjawab tidak merasa kurang berenergi atau lelah sepanjang waktu”



Gambar 8. Pertanyaan kedelapan

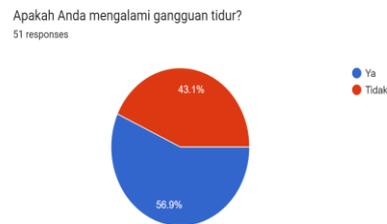
Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa 35 dari 51 mahasiswa yang mengisi Google Form merasa kurang berenergi atau lelah sepanjang waktu. Merasa lelah adalah keluhan umum yang sering dialami mahasiswa, dan kondisi ini dapat sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk belajar, bersosialisasi, dan beristirahat. Beberapa faktor penyebabnya meliputi kurang tidur, pola makan yang tidak teratur, kurang olahraga, dan bahkan depresi. Semua ini dapat terjadi akibat jadwal kuliah yang padat, tugas yang menumpuk, serta kurangnya kesadaran dalam menjaga kesehatan tubuh. Untuk mengatasi masalah ini, mahasiswa disarankan untuk memperbaiki jam tidur, mengatur pola makan, berolahraga secara teratur, mengelola stres, dan yang paling penting, menjaga kesehatan mental.

Pertanyaan Kesembilan

Pada pertanyaan “Apakah Anda mengalami gangguan tidur?”

“Sebanyak 56.9% mahasiswa menjawab ya mereka mengalami gangguan tidur”

“Sebanyak 43.1% mahasiswa menjawab tidak mengalami gangguan tidur”



Gambar 9. Pertanyaan kesembilan

Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa 29 dari 51 mahasiswa yang mengisi Google Form mengalami gangguan tidur. Masalah ini berkaitan langsung dengan pertanyaan sebelumnya, karena gangguan tidur dapat menyebabkan tubuh menjadi kurang berenergi dan merasa lelah sepanjang waktu. Sebagai mahasiswa, beban akademik yang tinggi sering kali menimbulkan stres dan kecemasan, yang pada gilirannya mengganggu kualitas tidur. Di era sekarang, penggunaan gadget juga dapat berkontribusi terhadap gangguan tidur, karena dapat mengganggu produksi hormon melatonin yang mengatur siklus tidur-bangun. Untuk mengatasi masalah ini, disarankan untuk membuat jadwal tidur yang teratur, membatasi penggunaan gadget setidaknya satu jam sebelum tidur, dan mengelola stres melalui aktivitas yang dapat membantu meredakan tekanan.

Pertanyaan Kesepuluh

Pada pertanyaan “Apakah Anda merasa sedih, cemas, atau stres dalam beberapa bulan terakhir?”

“Sebanyak 90.2% mahasiswa menjawab ya mereka merasa sedih, cemas, dan stres dalam beberapa bulan terakhir”

“Sebanyak 9.8% mahasiswa menjawab tidak merasa sedih, cemas, dan stres dalam beberapa bulan terakhir”



Gambar 10. Pertanyaan kesepuluh

Dari data di atas kita dapat menyimpulkan bahwa sebanyak 46 mahasiswa dari 51 mahasiswa yang sudah mengisi Google Form merasa sedih, cemas, dan stres dalam beberapa bulan terakhir. Tetapi masih ada 5 mahasiswa yang tidak merasakan pernyataan tersebut, dari banyaknya mahasiswa yang mengalami permasalahan ini dapat menjadi pembahasan penting di dunia mahasiswa ataupun remaja zaman sekarang. Sangat wajar bagi seorang mahasiswa mengalami perasaan tersebut karena banyak juga faktor pendukungnya seperti yang sudah dibahas pada pertanyaan sebelumnya yakni beban akademik, tekanan sosial, dan perubahan besar dalam hidup sehingga dapat memicu emosional dalam diri mahasiswa.

Pertanyaan Kesebelas

Pada pertanyaan “Apakah Anda merasa agama memberikan rasa kedamaian batin?”

“Sebanyak 98% mahasiswa menjawab ya mereka merasa agama memberikan rasa kedamaian batin”

“Sebanyak 2% mahasiswa menjawab mungkin merasa agama memberikan rasa kedamaian batin”



Gambar 11. Pertanyaan kesebelas

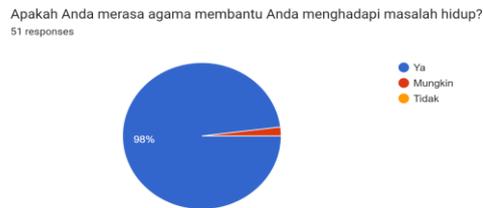
Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 50 mahasiswa dari 51 mahasiswa merasa agama memberikan rasa kedamaian batin. Dari penilaian ini kita dapat mengetahui bahwa memang dampak positif dari agama dalam kedamaian batin sangat besar dan hampir menyeluruh. Meskipun masih ada 1 mahasiswa yang masih ragu dalam pernyataan tersebut. Ada beberapa alasan mengapa agama seringkali dikaitkan dengan kedamaian batin, salah satunya adalah agama memberikan pemahaman tentang keberadaan Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi. Hubungan dengan kekuatan ini dapat memberikan rasa aman, tujuan hidup, dan makna yang lebih dalam. Cara untuk memperdalam kedamaian batin melalui agama yaitu dengan konsisten dalam beribadah, menghayati ajaran agama, dan bergabung dengan komunitas agama.

Pertanyaan Keduabelas

Pada pertanyaan “Apakah Anda merasa agama membantu Anda menghadapi masalah hidup?”

“Sebanyak 98% mahasiswa menjawab ya mereka merasa agama membantu menghadapi masalah hidup”

“Sebanyak 2% mahasiswa menjawab mungkin merasa agama membantu menghadapi masalah hidup”



Gambar 12. Pertanyaan keduabelas

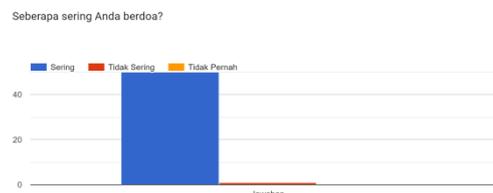
Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa 50 dari 51 mahasiswa merasa bahwa agama membantu mereka menghadapi masalah hidup. Penilaian ini menunjukkan bahwa agama memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi berbagai permasalahan. Meskipun ada satu mahasiswa yang masih ragu, mayoritas menunjukkan keyakinan terhadap hal ini. Beberapa alasan mengapa agama dapat membantu dalam menghadapi masalah adalah karena agama memberikan keyakinan bahwa ada kekuatan yang lebih besar yang selalu menyertai kita. Keyakinan ini dapat menjadi sumber kekuatan dan motivasi untuk terus berjuang menghadapi segala kesulitan. Agama membantu kita melalui cara berdoa, membaca kitab suci, beribadah, beramal, dan banyak lainnya. Seperti yang disebutkan dalam Al-Qur'an, “Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (Q.S. Al-Insyirah: 5).

Pertanyaan Ketigabelas

Pada pertanyaan “Seberapa sering Anda berdoa?”

“Sebanyak 50 mahasiswa menjawab sering berdoa”

“Sebanyak 1 mahasiswa menjawab tidak sering”



Gambar 13. Pertanyaan ketigabelas

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 50 mahasiswa sudah sering berdoa. Berdoa sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan mental, berdoa bermanfaat sebagai sumber penghibur, meningkatkan ketahanan diri, dan ketentraman, berdoa juga sebagai jembatan

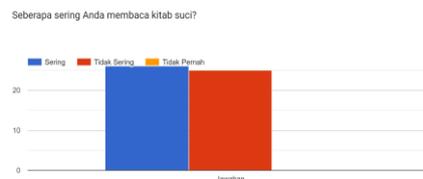
menuju ketenangan batin. Berdoa adalah bagian dari proses penyembuhan, doa bukanlah pengganti pengobatan medis akan tetapi dapat menjadi pelengkap yang sangat bermanfaat.

Pertanyaan Keempatbelas

Pada pertanyaan “Seberapa sering Anda membaca kitab suci?”

“Sebanyak 26 mahasiswa menjawab mereka sering membaca kitab suci”

“Sebanyak 25 mahasiswa menjawab mereka tidak sering membaca kitab suci”



Gambar 14. Pertanyaan keempatbelas

Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa 26 mahasiswa sering membaca kitab suci, sementara 25 mahasiswa tidak melakukannya dengan frekuensi yang sama. Mahasiswa perlu menyadari pentingnya membaca kitab suci, yang bukan hanya sekadar ritual agama, tetapi juga memiliki manfaat signifikan bagi kesehatan mental. Dengan konsisten membaca dan merenungkan pesan-pesan yang terdapat di dalamnya, kita dapat menemukan kedamaian batin, meningkatkan kualitas hidup, dan lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa peran agama, khususnya dalam konteks Islam, memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dalam menghadapi tekanan akademik dan tantangan kehidupan sehari-hari, mahasiswa sering mengalami stres, kecemasan, dan bahkan depresi. Namun, penerapan nilai-nilai agama melalui ibadah seperti sholat, dzikir, dan pembelajaran agama memberikan ketenangan dan kekuatan spiritual yang diperlukan untuk mengatasi berbagai gangguan mental tersebut.

Ajaran Islam, yang menekankan pentingnya iman dan amal saleh, mengajarkan bahwa kesehatan mental dipengaruhi tidak hanya oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh kondisi spiritual individu. Ketika seseorang dekat dengan Allah dan mengingat-Nya, hati akan menjadi tenteram, sesuai dengan prinsip bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai melalui penghayatan spiritual.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang secara aktif mengamalkan ajaran Islam cenderung memiliki tingkat kecemasan dan stres yang lebih rendah. Di sisi lain, mereka yang memiliki pemahaman agama yang minim dan jarang beribadah sering merasakan kecemasan dan tekanan mental yang lebih besar. Oleh karena itu, mendekatkan diri kepada ajaran agama dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sangat penting untuk menjaga kesehatan mental.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, jelas bahwa peran agama, khususnya ajaran Islam, sangat penting dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Ajaran dan praktik spiritual yang dianut dapat memberikan ketenangan dan kekuatan untuk menghadapi berbagai tantangan hidup. Oleh karena itu, untuk memaksimalkan dampak positif dari ajaran agama ini, beberapa langkah strategis perlu diambil. Berikut adalah saran-saran yang dapat diimplementasikan untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa melalui pendekatan spiritual yang terintegrasi.

1. Peningkatan Kesadaran Agama di Kampus: Universitas Muhammadiyah Surakarta sebaiknya memperkuat program pendidikan agama dalam kurikulum. Ini dapat dilakukan dengan memasukkan lebih banyak mata kuliah yang berfokus pada pemahaman mendalam tentang nilai-nilai agama dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Melibatkan tokoh agama dalam proses belajar juga bisa memberikan perspektif yang lebih luas kepada mahasiswa.
2. Kegiatan Spiritual dan Komunitas: Mengadakan kegiatan rutin yang berorientasi pada spiritualitas, seperti pengajian, retreat spiritual, atau seminar tentang kesehatan mental berbasis agama. Kegiatan ini tidak hanya akan membangun rasa kebersamaan di antara mahasiswa, tetapi juga meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan mental melalui pendekatan religius.
3. Dukungan Psikologis yang Terintegrasi: Universitas perlu menyediakan layanan konseling yang mengintegrasikan pendekatan psikologi dan spiritual. Konselor yang paham agama dan psikologi dapat membantu mahasiswa menghadapi masalah mental dengan pendekatan yang lebih holistik, sehingga mahasiswa merasa didukung baik secara psikologis maupun spiritual.
4. Penyuluhan tentang Penggunaan Media Sosial: Mengedukasi mahasiswa tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental. Program penyuluhan mengenai cara menggunakan media sosial dengan bijak, termasuk menghindari perbandingan sosial yang

negatif, akan sangat bermanfaat. Kampanye untuk mendorong konten positif di media sosial juga dapat dilakukan.

5. Kolaborasi dengan Organisasi Sosial: Menggandeng organisasi sosial atau lembaga keagamaan untuk menjalankan program-program yang mendukung kesehatan mental. Ini bisa berupa pelatihan keterampilan hidup, pembinaan karakter, atau kegiatan sosial yang melibatkan mahasiswa dalam aksi nyata.

Dengan langkah-langkah ini, diharapkan mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tantangan mental dan mencapai kesejahteraan jiwa yang lebih baik. Menerapkan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari akan memberikan kekuatan tambahan bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan, sehingga mereka dapat belajar dan berkembang dengan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariadi, P. (2013). Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam. *Syifa' medika*.
- Hisny Fajrussalam, I. A. (2022). Peran Agama Islam Dalam Pengaruh Kesehatan Mental . *Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*.
- Imron, A. (2018). Pandangan Islam Tentang Akhlak Dan Perubahan . *Jurnal Ilmiah Studi Islam*, 117-120.
- Nofiaturrehman, F. (2017). Penanaman Karakter Dermawan . *Jurnal Zakat Dan Waka*, 313-315.
- Peduli, L. (2024, September 18). *Agama Dan Kesehatan Mental: Bagaimana Spiritualitas Berkontribusi Pada Kesejahteraan Emosional*. Retrieved Oktober 22, 2024 From Laju Peduli: <https://Lajupeduli.Org/Agama-Dan-Kesehatan-Mental-Kesejahteraan-Emosional/>
- Supriatna, U. (2021). Urgensi Manajemen Pesantren Dalam Pembentukan . *Ijois: Indonesian Journal Of Islamic Studies*, 277-288.