

**SINERGI NILAI SPIRITUAL DAN DUKUNGAN PSIKOLOGIS,
STUDI PERAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM
KESEHATAN MENTAL MAHASISWA**

Ovi Soviya^{(1)*}, Lina Eta Safitri⁽²⁾

⁽¹⁾Teknik Alat Berat, Akademi Komunitas Olat Maras Sumbawa, Nusa Tenggara Barat

⁽²⁾Kesehatan Masyarakat, Stikes Griya Husada Sumbawa, Nusa Tenggara Barat

*email: ovisoviya@gmail.com

ABSTRAK

Tekanan dan tuntutan lingkungan akademik dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, termasuk di STIKES Griya Husada Sumbawa. Pentingnya peran pendidikan agama Islam dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa menjadi fokus utama. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor pendukung kesehatan mental, khususnya peran pendidikan agama Islam. Menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini melibatkan 30 mahasiswa dari program studi Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, dan Kebidanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif dalam kegiatan keagamaan memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan dukungan sosial yang lebih baik. Pendidikan agama Islam berfungsi sebagai faktor pelindung yang meningkatkan ketahanan mental mahasiswa. Temuan ini menekankan pentingnya integrasi pendidikan agama dengan program kesehatan mental di kampus untuk menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesejahteraan mahasiswa.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Mahasiswa, Pendidikan Agama Islam, STIKES Griya Husada Sumbawa, Ketahanan Mental.

ABSTRACT

The pressure and demands of the academic environment can affect students' mental health, including at STIKES Griya Husada Sumbawa. The importance of the role of Islamic religious education in supporting students' mental health is the main focus. This study aims to identify factors supporting mental health, especially the role of Islamic religious education. Using a qualitative approach, this study involved 30 students from the Public Health, Nursing, and Midwifery study programs. The results showed that students who were active in religious activities had lower stress levels and better social support. Islamic religious education functions as a protective factor that increases students' mental resilience. These findings emphasize the importance of integrating religious education with mental health programs on campus to create an academic environment that supports student well-being.

Keywords: Mental Health, Students, Islamic Religious Education, STIKES Griya Husada Sumbawa, Mental Resilience.

Histori Artikel:

Diserahkan: 29 November 2024 Diterima setelah Revisi: 19 Juni 2025 Diterbitkan: 31 Desember 2025

PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk diperhatikan dalam pendidikan tinggi, termasuk di STIKES Griya Husada Sumbawa. Dalam lingkungan akademik yang penuh dengan tekanan, tuntutan akademis, dan perubahan sosial yang sering terjadi, mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kesehatan mentalnya. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mendukung kesehatan mental mahasiswa, dan salah satunya adalah pendidikan agama Islam.

Pendidikan agama Islam tidak hanya berfungsi sebagai pengajaran nilai-nilai spiritual, tetapi juga berperan dalam membentuk pribadi, akhlak, dan sikap positif yang membantu peserta didik dalam menghadapi tantangan hidup. Dalam konteks STIKES Griya Husada Sumbawa, tempat peserta didik belajar menjadi tenaga kesehatan yang profesional, pemahaman dan penerapan nilai-nilai agama Islam dapat menjadi landasan yang kuat untuk membangun pola pikir yang sehat.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif dalam kegiatan keagamaan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kesehatan mental yang lebih baik. Di STIKES Griya Husada Sumbawa, pendidikan agama Islam dapat menjadi sarana untuk meningkatkan ketahanan mental mahasiswa dan membantu mereka mengembangkan rasa syukur, kesabaran, dan dukungan sosial. Oleh karena itu, terdapat hubungan yang signifikan

antara pendidikan agama Islam dan kesehatan mental mahasiswa.

Dalam artikel ini, penulis akan membahas secara rinci bagaimana pendidikan agama Islam dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa di STIKES Griya Husada Sumbawa. Penulis berharap pemahaman ini dapat memberikan wawasan yang lebih baik bagi guru, mahasiswa, dan pihak terkait dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan Pendekatan kualitatif bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara pendidikan agama Islam dan kesehatan mental mahasiswa STIKES Griya Husada Sumbawa. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman, pemikiran, dan persepsi mahasiswa mengenai topik yang diteliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa STIKES Griya Husada Sumbawa yang terdaftar pada program studi kesehatan masyarakat, keperawatan, dan kebidanan, sedangkan sampel diambil secara purposive sampling yaitu mahasiswa dari masing-masing program studi yang telah menyelesaikan minimal satu semester.

Sebanyak 30 mahasiswa direkrut, meliputi 10 mahasiswa kesehatan masyarakat, 10 mahasiswa keperawatan, dan 10 mahasiswa kebidanan. Variabel bebasnya adalah kesehatan mental mahasiswa (dalam konteks pengaruh pendidikan agama Islam). Sedangkan variabel terikatnya adalah tingkat stres, dukungan sosial, dan praktik keagamaan.

Teknik pengumpulan data, seperti wawancara mendalam, seperti mewawancarai mahasiswa untuk menggali informasi tentang pengalaman mahasiswa terkait kesehatan mental dan dampak pendidikan agama Islam. Observasi partisipan, seperti mengamati interaksi sosial mahasiswa di kampus untuk memahami konteks sosial dan dukungan yang diterima mahasiswa. Dan dokumentasi, seperti mengumpulkan dokumen-dokumen yang relevan, seperti riwayat hidup dan kegiatan keagamaan yang diikuti mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini mengungkap beberapa temuan penting mengenai hubungan antara pendidikan agama Islam dengan kesehatan mental mahasiswa STIKES Griya Husada Sumbawa. Data yang dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumen menunjukkan bahwa

2. Pendidikan Agama Islam Meningkatkan Ketahanan Mental

Mahasiswa yang berpartisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan, seperti kajian agama dan doa bersama, melaporkan tingkat stres yang lebih rendah. Mahasiswa merasa tenang dan memiliki cara yang lebih baik untuk mengatasi stres akademis. Kegiatan keagamaan menyediakan ruang bagi Mahasiswa untuk bertemu dan saling mendukung, sehingga menciptakan jaringan sosial yang positif.

3. Pengembangan Karakter dan Etika

Pendidikan agama Islam di STIKES Griya Husada Sumbawa tidak hanya menekankan aspek spiritual, tetapi juga pengembangan kepribadian dan akhlak. Mahasiswa yang memahami nilai-nilai agama, seperti disiplin dan

tanggung jawab, cenderung menunjukkan perilaku yang lebih baik, yang berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik. Nilai-nilai seperti kesabaran, rasa syukur, dan kejujuran menjadi landasan dalam menghadapi berbagai tantangan, baik dalam lingkungan akademis maupun dalam kehidupan sehari-hari.

4. Dukungan Sosial dari Komunitas Keagamaan

Mahasiswa yang aktif dalam komunitas keagamaan merasakan dukungan emosional yang kuat dari sesama pemeluk agama. Hal ini berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri dan berkurangnya rasa kesepian. Kegiatan kelompok yang diadakan oleh komunitas keagamaan di kampus membantu mahasiswa berbagi pengalaman dan saling menyemangati.

5. Keterbatasan dalam Akses ke Program Kesehatan Mental

Meskipun banyak manfaat dari pendidikan agama Islam, beberapa siswa mencatat terbatasnya akses ke program kesehatan mental formal. Siswa mencatat perlunya integrasi yang lebih sistematis antara pendidikan agama Islam dan program kesehatan mental.

6. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan agama Islam dengan kesehatan mental mahasiswa STIKES Griya Husada Sumbawa. Pendidikan agama Islam berperan sebagai faktor protektif yang meningkatkan ketahanan mental mahasiswa saat menghadapi stres akademik dan tantangan lain dalam kehidupan.

7. Peran Pendidikan Agama dalam Kesehatan Mental

Pendidikan agama Islam memberikan landasan moral dan spiritual yang kuat yang membantu Mahasiswa mengatasi stres. Hal ini sesuai dengan teori psikologi positif, yang menyatakan bahwa orang dengan nilai-nilai spiritual yang kuat memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Praktik keagamaan yang teratur dapat menjadi cara yang efektif untuk mengatasinya, karena Mahasiswa belajar mengelola emosi dan stres melalui praktik spiritual.

8. Dukungan Sosial sebagai Faktor Penting

Dukungan sosial dari komunitas keagamaan memegang peranan penting dalam kesehatan mental. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa orang dengan jaringan sosial yang kuat mengalami tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah. Dalam konteks STIKES Griya Husada Sumbawa, komunitas keagamaan tidak hanya berfungsi sebagai wadah untuk belajar, tetapi juga sebagai tempat untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan emosional.

9. Integrasi Program Kesehatan Mental

Temuan mengenai keterbatasan akses terhadap program kesehatan mental menunjukkan perlunya mengintegrasikan pendidikan agama dan program kesehatan mental di kampus. Hal ini dapat dilakukan dengan menyediakan layanan konseling yang mempertimbangkan nilai-nilai agama dan budaya mahasiswa. Mengembangkan program yang mengintegrasikan pendidikan agama dan layanan kesehatan mental dapat

meningkatkan efektivitas dukungan yang diberikan kepada mahasiswa.

SIMPULAN

Pendidikan agama Islam memegang peranan penting dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa di STIKES Griya Husada Sumbawa. Dengan mengedepankan ketahanan mental, pengembangan kepribadian, dan dukungan sosial, pendidikan agama Islam dapat menjadi sarana yang efektif untuk membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademis dan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk terus mengembangkan dan memadukan pendidikan agama dengan program kesehatan mental di lingkungan kampus.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Mansyur, Y., & Salim, H. (2017). Peran Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam menjaga kesehatan mental siswa di SMP Negeri 2 Wonogiri.
- Anivitariany Aqilah, S., Puspa Seruni, F., Naufal, M., Bimbingan Penyuluhan Islam, P., & Dakwah dan Ilmu Komunikasi, F. (2023). Peran konseling agama Islam terhadap kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir. Retrieved from <https://jurnal.iainwpancor.ac.id/index.php/taujih>
- Attamimi, H. R., Lestari, Y., Ernawati, E., & Aziz, A. (2023). Evaluation of the school public health program in 61 middle schools in Sumbawa Regency. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(10), 8950–8955. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i10.4805>
- Buku Perguruan Tinggi Rajagrafindo Persada Depok, Metodologi Penelitian Kualitatif, D. P., Penyunting, B., & Kholifah Wayan

- Suyadnya, S. I. (2018). Metodologi penelitian kualitatif: Pengalaman dari lapang. Rajawali Pers. Retrieved from www.rajagrafindo.co.id
- 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), 22–33. <https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>
- Jannah, M., Nufus, H., Studi Administrasi Kesehatan, P., Mbojo Bima, U., & Griya Husada Sumbawa, S. (2024). Pengetahuan dan sikap mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Griya Husada Sumbawa terhadap HIV/AIDS. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2).
- Juli-Desember, E., Anggraeni, D., & Rahman, M. S. (2024). Peran agama dalam kesehatan mental mahasiswa. *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 1(3). Retrieved from <https://jipkm.com/index.php/jipkm>
- Maghfiroh, H., Sahara, E., & Wahyuni, E. S. (2024). Transformasi kesehatan mental remaja melalui pendidikan agama Islam di era global. *Social Science Academic*, 2(2), 129–142. <https://doi.org/10.37680/ssa.v2i2.5796>
- Putra, H., Gustia Kesuma, E., Umroh, R., & Mujahadah Pratiwi, J. S. (2022). Pencegahan penyalahgunaan narkoba bagi siswa/i SMK Farmasi di Kabupaten Sumbawa: Prevention of drugs abuse for students of pharmaceutical vocational school in Sumbawa District. *Kreatif: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3). Retrieved from <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/kreatif>
- Septiani Sari, I., Syaumi Rizki, T., & Zaki Mubarak, M. (2023). Peran agama Islam terhadap pengaruh kesehatan mental pada mahasiswa UIN Jakarta. *Jurnal Salome: Multidisipliner Keilmuan*, 1(5), 436–446.
- Suryani Situmeang, E., Bandar Selamat, P., Bandar Selamat, P., Aek Songsongan, K., Asahan, K., & Utara, S. (2024). Peran pendidikan agama Islam dalam membentuk kesehatan mental siswa, 2(3), 393–400.