



Persepsi Agama Islam dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Ameliya Putri Ramadani¹

¹Jurusan Pengembangan Masyarakat Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Salatiga Jl. Lkr. Salatiga No.Km. 2, Pulutan, Kec. Sidorejo, Kota Salatiga, Jawa Tengah 50716

Telp. (0857) 27952070

amelkaranggede123@gmail.com

Article Info

Article history:

Received May 09, 2025

Revised May 11, 2025

Accepted May 13, 2025

Keywords:

Mental Health, College

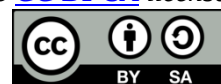
Students, Psychology, Religion

ABSTRACT

This study aims to examine the influence of perceptions of Islamic religious teachings on student mental health through a literature study approach. The background of this study departs from the importance of religion as a protective factor in dealing with academic and social pressures. This research uses the literature review method by analyzing various relevant literature, both in the form of books, scientific articles, and the results of previous studies that discuss the relationship between Islamic values and mental health. Positive perceptions of Islamic teachings help students improve mental resilience, according to the results of the literature review. Islamic values such as tawakkal, patience, gratitude, and optimism help reduce stress, anxiety, and mental health. A moderate and contextualized understanding of Islamic teachings also helps people become more tolerant, empathetic and adaptable when facing life's challenges. This research says that positive perceptions of Islamic teachings can help students' mental health. The results show that spiritual development programs and counseling services based on Islamic values are very important to increase a moderate understanding of Islam in a college environment. inclusive and non-extreme understanding of religion tends to have higher life goals, lower stress levels, and more stable emotional balance. These findings suggest that the internalization of Islamic teachings proportionally helps maintain and improve students' mental health. According to this study, promoting a moderate understanding of religion on campus is essential to support students' mental health.

Translated with [DeepL.com](https://www.DeepL.com) (free version)

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received May 09, 2025

Revised May 11, 2025

Accepted May 13, 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh persepsi terhadap ajaran agama Islam terhadap kesehatan mental mahasiswa melalui pendekatan studi literatur. Latar belakang studi ini berangkat dari pentingnya agama sebagai faktor protektif dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Penelitian ini

**Keywords:**

*Kesehatan Mental, Mahasiswa,
Psikologi, Agama*

menggunakan metode kajian pustaka dengan menganalisis berbagai literatur yang relevan, baik berupa buku, artikel ilmiah, maupun hasil penelitian terdahulu yang membahas hubungan antara nilai-nilai Islam dan kesehatan mental. Persepsi positif terhadap ajaran Islam membantu mahasiswa meningkatkan ketahanan mental, menurut hasil telaah pustaka. Nilai-nilai Islam seperti tawakkal, sabar, syukur, dan optimisme membantu mengurangi stres, kecemasan, dan kesehatan mental. Pemahaman yang moderat dan kontekstual tentang ajaran Islam juga membantu orang menjadi lebih toleran, empati, dan mampu beradaptasi saat menghadapi tantangan hidup. Penelitian ini mengatakan bahwa persepsi positif tentang ajaran Islam dapat membantu kesehatan mental siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa program pembinaan rohani dan layanan konseling yang berbasis nilai-nilai keislaman sangat penting untuk meningkatkan pemahaman Islam yang moderat di lingkungan perguruan tinggi. pemahaman agama yang inklusif dan tidak ekstrem cenderung memiliki tujuan hidup yang lebih tinggi, tingkat stres yang lebih rendah, dan keseimbangan emosional yang lebih stabil. Temuan ini menunjukkan bahwa internalisasi ajaran Islam secara proporsional membantu menjaga dan meningkatkan kesehatan mental siswa. Menurut penelitian ini, meningkatkan pemahaman agama yang moderat di kampus sangat penting untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.

**Corresponding Author:**

Author name
Author affiliation
E-mail: author email

Pendahuluan

Kesehatan mental sangat penting untuk kualitas hidup seseorang, termasuk di kalangan mahasiswa. Seringkali, masa studi di perguruan tinggi ditandai oleh banyak tekanan akademik, tantangan sosial, dan dinamika perkembangan diri yang rumit. Mahasiswa harus beradaptasi dengan lingkungan sosial yang beragam, membuat keputusan sendiri, dan mencapai hasil akademik terbaik. Situasi seperti ini tidak jarang menyebabkan gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, dan kelelahan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi prestasi akademik dan kesehatan mereka secara keseluruhan.

Agama sebagai sumber dukungan psikososial harus diperhatikan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Sebagai agama yang dianut oleh mayoritas penduduk Indonesia, Islam memberikan sejumlah ajaran dan nilai yang mengarahkan aspek sosial dan pribadi pemeluknya. Ada kemungkinan bahwa nilai-nilai seperti ketenangan hati (sakinah), kesabaran (sabr), rasa syukur (syukr), dan ketawakkalan (tawakkul) dapat membantu Anda menghadapi berbagai tekanan hidup. Selain itu, banyak penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Ini terbukti dalam hal meningkatkan makna hidup, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan ketahanan mental.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari bagaimana agama Islam mempengaruhi kesehatan mental siswa, dengan penekanan pada bagaimana nilai-nilai dan praktik keagamaan mempengaruhi ketahanan psikologis. Diharapkan bahwa penelitian ini akan



memberikan kontribusi empiris untuk pembuatan metode promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan mental siswa serta memperkaya diskusi akademik tentang psikologi, pendidikan, dan studi keislaman.

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari bagaimana persepsi agama Islam memengaruhi kesehatan mental mahasiswa dan bagaimana nilai-nilai Islam yang dipahami dan dipraktikkan dapat membantu menjaga kesehatan mental. Dengan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang masalah ini, diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu membangun metode pembinaan mental dan spiritual yang relevan di perguruan tinggi.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian literatur (literature review) Pendekatan ini merupakan mengumpulkan data pustaka, membaca, mencatat mengidentifikasi, serta mengelola bahan penelitian yang relevan dengan Jenis-jenis Persepsi Agama Islam dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Proses pengumpulan data melibatkan penelusuran kata kunci yang relevan dalam database akademik, seleksi literatur berdasarkan abstrak dan kata kunci, serta peninjauan penuh teks dari literatur yang terpilih. Analisis data yang terkumpul akan dianalisis melalui teknik analisis konten Proses ini melibatkan identifikasi tema, kategori, dan pola dalam literatur yang dikaji. Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi yang diuraikan secara menyeluruh. Untuk memastikan validitas dan reliabilitas kajian literatur, peneliti akan melakukan cross-checking terhadap sumber data dan menggunakan lebih dari satu database untuk memastikan bahwa literatur yang diambil representatif dan komprehensif Penelitian ini bertujuan untuk membangun dasar teoritis yang kokoh dan mendalam terkait Persepsi Agama Islam dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa dengan mendalami pemahaman literatur yang ada.

Hasil dan Pembahasan

a. Persepsi mahasiswa terhadap agama Islam dalam konteks kehidupan sehari-hari

Berbagai Persepsi mahasiswa terhadap agama Islam dalam konteks kehidupan sehari-hari secara umum menunjukkan keberagaman yang dipengaruhi oleh latar belakang sosial, pemahaman keagamaan, dan lingkungan akademik. Banyak mahasiswa melihat Islam sebagai pedoman hidup yang memberikan arah moral dan etika dalam berinteraksi dengan sesama, baik dalam lingkungan perkuliahan maupun kehidupan sosial. Ajaran tentang keadilan, toleransi, dan tanggung jawab sosial sering dijadikan sebagai landasan dalam membangun hubungan dengan teman, dosen, dan masyarakat sekitar.

Namun, ada mahasiswa yang memahami Islam secara formal, di mana mereka hanya melakukan ibadah agama secara konvensional dan simbolik tanpa mempelajari ajarannya secara mendalam. Hal ini biasanya disebabkan oleh pengaruh lingkungan yang pragmatis dan sekuler atau kurangnya pemahaman yang komprehensif. Namun, ada beberapa siswa yang berusaha menyeimbangkan prinsip-prinsip keislaman dengan kebutuhan hidup modern. Mereka melakukan ini dengan berpartisipasi dalam organisasi keagamaan di kampus atau



berpartisipasi dalam komunitas dakwah yang mendorong pemahaman Islam yang moderat dan kontekstual.

Mahasiswa biasanya melihat Islam sebagai ritual dan panduan untuk hidup sehari-hari. Mereka melihatnya sebagai cara untuk mengelola waktu, bekerja dengan baik, dan berkontribusi kepada masyarakat. Percakapan keagamaan di media sosial dan kemajuan teknologi informasi telah memengaruhi cara orang melihat dunia, baik dengan mendukung moderasi maupun, dalam beberapa kasus, dengan mendorong pemahaman ekstrem. Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang Islam yang wasathiyah (moderat) agar mereka dapat menerapkan nilai-nilai agama secara sesuai dan relevan dengan kehidupan modern. (Busyro et al., 2019).

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi mahasiswa terhadap agama Islam

Berbagai faktor yang kompleks, baik dari dalam maupun dari luar, memengaruhi persepsi mahasiswa tentang agama Islam. Faktor keluarga dan pendidikan sangat penting. Pandangan keagamaan mahasiswa sangat dipengaruhi oleh keluarga sebagai lingkungan pertama mereka. Bagaimana siswa memahami dan memaknai ajaran Islam sangat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua, tingkat pendidikan agama yang diberikan sejak kecil, dan nilai-nilai yang ditanamkan dalam keluarga. Selain itu, pendidikan formal, baik di sekolah maupun di perguruan tinggi, melalui kurikulum, kegiatan ekstrakurikuler, dan bimbingan pendidik, telah berkontribusi besar dalam memperluas wawasan keislaman siswa.

Faktor kedua adalah lingkungan sosial dan cara orang berinteraksi satu sama lain. Media sosial, komunitas dakwah kampus, teman sebaya, dan organisasi kemahasiswaan berfungsi sebagai sarana untuk siswa bertukar informasi dan membentuk pendapat yang kuat. Interaksi dengan kelompok yang moderat, radikal, atau bahkan apatis terhadap agama akan membentuk cara pandang yang berbeda terhadap Islam. Media sosial sangat penting karena arus informasi yang cepat dapat memperkuat atau bahkan mendistorsi pemahaman siswa tentang ajaran Islam, tergantung pada apa yang mereka konsumsi dan siapa yang menjadi referensi mereka.

Kondisi sosial-politik dan pengalaman pribadi merupakan komponen ketiga. Pengalaman positif, seperti berpartisipasi dalam aktivitas keagamaan atau perjalanan religius, dapat meningkatkan persepsi positif terhadap Islam. Sebaliknya, pengalaman negatif, seperti diskriminasi, kekerasan atas nama agama, atau paparan terhadap paham ekstremis, dapat menyebabkan persepsi skeptis atau negatif terhadap Islam. Selain itu, keadaan sosial-politik seperti kebijakan agama pemerintah, radikalisme, dan intoleransi memengaruhi cara mahasiswa melihat dunia. Sebagian siswa mungkin menjadi kritis atau berhati-hati ketika Islam dikaitkan dengan masalah negatif di masyarakat. Sebaliknya, cerita Islam yang menekankan prinsip toleransi, keadilan, dan perdamaian akan menumbuhkan persepsi positif terhadap Islam sebagai agama rahmatan lil'alamin.

c. Peran agama Islam dalam membantu mahasiswa mengatasi masalah kesehatan mental

Dengan memberikan landasan spiritual yang kuat, makna, dan tujuan hidup, agama sangat membantu siswa mengatasi masalah kesehatan mental. Mahasiswa diajak untuk



mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari melindungi orang dari gangguan mental dan juga dapat memulihkan kesehatan mental orang yang cemas. (Pujiati, 2018) seperti kesabaran, tawakal (ketawakal-an), dan syukur melalui ajaran agama. Nilai-nilai ini dapat membantu mereka memperkuat ketahanan mental mereka saat mereka menghadapi tekanan dalam kehidupan akademik, sosial, dan pribadi. Selain itu, ibadah seperti shalat, doa, meditasi, dan dzikir dapat menenangkan pikiran dan hati, mengurangi kecemasan, dan menciptakan rasa damai dalam diri. Selain itu, komunitas keagamaan yang memberikan dukungan dapat menjadi tempat untuk berbagi, mendapatkan dukungan emosi, dan membangun hubungan sosial yang positif. Semua ini berkontribusi pada kesejahteraan mental.

Agama, di sisi lain, menginspirasi siswa untuk tidak menyimpan masalah mereka sendirian dan menekankan pentingnya mencari bantuan, baik melalui nasihat ulama, bimbingan rohani, maupun layanan profesional seperti konselor. Perspektif agama yang menekankan pengampunan dan penerimaan diri juga membantu siswa mengurangi rasa bersalah dan beban psikologis. Agama dapat menjadi salah satu pilar penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa di tengah tantangan kehidupan kampus yang kompleks karena memiliki pendekatan holistik yang menggabungkan elemen spiritual, emosional, dan sosial.

d. Tantangan dan Peluang pemahaman Agama Islam dengan upaya menjaga kesehatan mental di kalangan mahasiswa

Salah satu masalah terbesar dalam menggabungkan pemahaman agama Islam dengan upaya menjaga kesehatan mental adalah stigma yang dilakukan di beberapa orang bahwa masalah kesehatan mental merupakan indikasi iman yang lemah atau ketakwaan yang rendah. Pandangan seperti ini dapat mencegah siswa mencari bantuan dari layanan kesehatan mental kampus dan profesional. Selain itu, kurangnya literasi agama yang moderat juga menjadi masalah karena beberapa siswa mungkin terjebak dalam pemahaman yang kaku atau ekstrem yang berkaitan dengan penyakit mental.

Sebaliknya, ada peluang besar dalam pendekatan integratif yang menggabungkan nilai-nilai Islam dengan psikologi kontemporer. Banyak ajaran Islam yang secara substansi selaras dengan prinsip kesehatan mental modern, seperti pentingnya wasathiyah, muhahahadah al-nafs, dan husnudzhan, serta keseimbangan. Mahasiswa akan lebih mudah menerima dan menerapkan pola hidup sehat secara mental dan spiritual jika pendekatan ini diterapkan dengan baik di kampus, baik melalui kurikulum, seminar, maupun layanan konseling berbasis nilai Islam.

Diharapkan penelitian ini akan menemukan cara terbaik untuk memadukan pemahaman agama dengan layanan kesehatan mental di kampus. Mahasiswa akan merasa lebih nyaman dan aman untuk meminta bantuan tanpa merasa bertentangan dengan keyakinan agama mereka jika ada integrasi yang tepat. Pada akhirnya, ini akan menghasilkan lingkungan kampus yang lebih sehat secara mental dan spiritual.

e. Hubungan tingkat keagamaan dengan kesehatan mental mahasiswa

Keagamaan seseorang dapat berdampak pada kesehatan mental siswa dalam berbagai cara. Mahasiswa yang memiliki tingkat keagamaan yang sehat dan moderat cenderung memiliki ketenangan pikiran, rasa memiliki tujuan hidup, dan dukungan emosional yang stabil. Praktik keagamaan yang teratur, seperti doa atau meditasi, dapat membantu Anda



mengendalikan stres dan kecemasan serta mendapatkan kontrol atas situasi yang penuh tekanan, seperti ujian atau masalah sosial. Mahasiswa mendapatkan dukungan spiritual, yang membuat mereka lebih tenang dan lebih siap menghadapi tantangan hidup.

Namun, jika keagamaan menjadi berlebihan atau terlalu ekstrem, hubungan antara keagamaan dan kesehatan mental tidak selalu menguntungkan. Keagamaan yang kaku atau fanatik dapat menyebabkan kecemasan, ketakutan, atau rasa bersalah yang berlebihan. Mahasiswa ekstrem sering merasa terisolasi dari lingkungan sosialnya atau bahkan merasa tidak cukup baik dalam menjalankan ajaran agama mereka. Hal ini dapat memperburuk kesehatan mental mereka, membuat mereka lebih depresi, dan menambah tekanan emosional mereka.

Mahasiswa harus memahami dan mengamalkan agama dengan cara yang moderat untuk menjaga keseimbangan. Pendekatan yang seimbang terhadap agama dapat membantu siswa menjaga kesehatan mental, seperti menumbuhkan optimisme, memberikan dukungan sosial, dan mengurangi stres. Agama dapat menjadi sumber kekuatan mental yang mendukung kesehatan emosional dan psikologis serta menghindarkan siswa dari efek buruk dari sikap berlebihan terhadap agama.

Kesimpulan

Dengan ajarannya yang menekankan keseimbangan, ketenangan, dan ketaatan kepada kehendak Allah, agama Islam memiliki efek positif terhadap kesehatan mental siswa. Mahasiswa dapat lebih baik mengelola stres, kecemasan, dan tekanan akademik dengan menerapkan prinsip-prinsip seperti tawakal, bersyukur, sabar, dzikir dan selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT. Selain itu, nilai-nilai sosial seperti ukhuwah islamiyah (persaudaraan) dan gotong royong mendorong dukungan sosial, yang penting untuk menjaga kesehatan mental. Oleh karena itu, menginternalisasi nilai-nilai Islam dengan cara yang moderat membantu mahasiswa mempertahankan ketahanan mental dan keseimbangan emosional di tengah tantangan yang ditimbulkan oleh kehidupan akademik di universitas.

Daftar Pustaka

- Busyro, B., Ananda, A. H., & Adlan, T. S. (2019). Moderasi Islam (Wasathiyah) di Tengah Pluralisme Agama Indonesia. *Jurnal Fuaduna: Jurnal Kajian Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.30983/FUADUNA.V3I1.1152>
- Juli-Desember, E., Jurnal, J. :, Psikologi, I., Masyarakat, K., Wardana, M. N., Rahmawati, P., Realla, S., & Ayunda, B. (2024). STRATEGI MODERN PENGELOLAAN KESEHATAN MENTAL GEN Z DALAM PERSPEKTIF ISLAM. *Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 57–75. <http://jipkm.com/index.php/jipkm/article/view/152>
- Kependidikan, J., Mitra, M. I., Deprizon, D., Refika, R., Sahlan, S., Nursyam, U. R., Lestari, A., & Widyanthi, A. (2024). Peran Edukasi Digital Islami dalam Menyikapi Kesehatan Mental (Stres) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI). *Mitra PGMI: Jurnal Kependidikan MI*, 10(1), 127–140. <https://doi.org/10.46963/MPGMI.V10I1.1668>



- Pujiati, Y. (2018). Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat. *Skripsi*,
- Tampubolon, V. M., Siahaan, E. M. R., & Pasaribu, R. P. (2025). *Toxic Relationship : Its Effect on Mental Health in Adolescent Girls Toxic Relationship : Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Toxic Relationship : Its Effect on Mental Health in Adolescent Girls Toxic Relationship : Pengaruhnya Terhadap Kese. March*. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i1>
- Kependidikan, J., Mitra, M. I., Deprizon, D., Refika, R., Sahlan, S., Nursyam, U. R., Lestari, A., & Widyanthi, A. (2024). Peran Edukasi Digital Islami dalam Menyikapi Kesehatan Mental (Stres) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI). *Mitra PGMI: Jurnal Kependidikan MI*, 10(1), 127–140. <https://doi.org/10.46963/MPGMI.V10I1.1668>
- Moh badrul munir, H. (2020). *Tingkat Pemahaman Moderasi Beragama Serta Korelasinya Terhadap Pengaruh Kesehatan Mental, Keaktifan Berorganisasi dan Prestasi Akademik, jurnal IAIN Kediri Volume 3, November 2020 hal 148. 3(January), 148.*