

Konsep Pendidikan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa dalam Perspektif Islam

Nia Samania, Ns. Suherman

STAI Raudhatul Ulum Sakatiga, Sumatera Selatan

Email: Niasamania@stairu.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek krusial dalam kehidupan mahasiswa, yang berperan penting dalam pencapaian akademik, perkembangan pribadi, serta kesejahteraan sosial. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan keseimbangan psikologis, tetapi juga dengan ketenangan spiritual dan kepatuhan terhadap ajaran agama. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep pendidikan kesehatan mental pada mahasiswa berdasarkan nilai-nilai Islam serta mengeksplorasi pendekatan yang dapat diterapkan dalam lingkungan akademik. Dengan menggunakan metode kualitatif, penelitian ini menganalisis literatur kesehatan mental dalam perspektif hadis nabi SAW. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep pendidikan kesehatan mental dalam Islam menekankan pada integrasi nilai-nilai tauhid, ibadah, akhlak, dan keseimbangan hidup. Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan Islam yaitu hadis dalam pendidikan kesehatan mental berpotensi meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa serta membentuk pribadi yang lebih resilien dan harmonis.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Indeks Kesehatan Mental, Mahasiswa, Pendidikan.*

Abstract

Mental health is a crucial aspect of a student's life, playing an important role in academic achievement, personal development, and social well-being. From an Islamic perspective, mental health is not only related to psychological balance, but also to spiritual tranquility and adherence to religious teachings. This study aims to examine the concept of mental health education for students based on Islamic values and to explore approaches that can be applied in an academic environment. Using qualitative methods. This study analyzes mental health literature from the perspective of the hadith of the Prophet SAW. The results of the study indicate that the concept of mental health education in Islam emphasizes the integration of the values of monotheism, worship, morals, and life balance. The implications of these findings indicate that the Islamic approach, namely the hadith in mental health education, has the potential to increase students' psychological resilience and form a more resilient and harmonious personality.

Keywords: *Mental Health, Mental Health Index, Students, Education.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah menjadi isu penting dalam dunia pendidikan, khususnya di perguruan tinggi. Fakta menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki kontribusi terhadap perkembangan dan kesuksesan akademik mahasiswa. Bahkan kesehatan jiwa yang bermasalah dapat berdampak cukup kuat terhadap kehidupan lingkungan kampus khususnya pada level mahasiswa (Campbell et al., 2022). Masalah kesehatan mental dapat berdampak besar pada semua aspek kehidupan kampus: di tingkat individu, tingkat interpersonal dan bahkan tingkat institusi. Pada tingkat individu, masalah kesehatan mental dapat memengaruhi semua aspek fungsi fisik, emosional, kognitif, dan interpersonal mahasiswa. Gejala umum yang sering terjadi pada mahasiswa adalah depresi mungkin termasuk suasana hati yang terganggu, kelelahan dan energi rendah, masalah tidur dan makan, gangguan konsentrasi, memori, pengambilan keputusan, motivasi dan harga diri, hilangnya minat pada aktivitas normal, isolasi dan penarikan sosial, dan dalam beberapa kasus pikiran bunuh diri (Kitzrow, 2009).

Di era modern sekarang membuat setiap orang memiliki beban psikis yang tinggi ditandai dengan tingkat stres yang berat. Fakta menarik hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Kementerian Kesehatan 2018). Kesehatan mental pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain faktor biologis seperti genetika, faktor psikologis seperti depresi dan faktor sosial seperti pertemanan, keluarga, lingkungan sosial, dan gaya hidup (Kesyha et al., 2024).

Islam sebagai agama yang komprehensif menawarkan solusi holistik untuk menjaga kesehatan mental yaitu dengan memberikan pedoman yang jelas tentang menjaga keseimbangan fisik dan emosional. Konsep seperti "al-nafsu al-muthmainnah" (jiwa yang tenang) dalam Al-Qur'an dan "al fitrah" (kesucian jiwa) dalam Hadis menjadi panduan penting dalam membangun kesehatan mental yang kuat (Fuad, 2016). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana hadis

memberikan solusi atas masalah kesehatan jiwa yang banyak dialami masyarakat khususnya mahasiswa saat ini. Kajian ini menggunakan pendekatan tematik untuk menggali ajaran Nabi Muhammad SAW dalam menangani masalah kesehatan jiwa dan bagaimana ajaran tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan modern. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan pedoman yang aplikatif bagi masyarakat untuk menjaga kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam. Selain itu juga bertujuan mengurangi stigma negatif terhadap masalah kesehatan jiwa dan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya aspek spiritual dalam menjaga kesehatan jiwa. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam mewujudkan masyarakat yang lebih sehat secara jiwa dan spiritual.

KAJIAN PUSTAKA

Ketenangan jiwa adalah salah satu faktor utama dalam menciptakan kesejahteraan dan kebahagiaan hidup manusia, dengan pengertian bahwa jiwa merupakan sumber utama dalam mewujudkan manusia seutuhnya, sekaligus sebagai motivasi dari segala sikap dan aktivitas hidup manusia. Bilamana jiwa manusia itu rusak maka rusaklah manusia itu secara keseluruhan, sebagaimana yang diterangkan hadist Nabi yaitu sebagai berikut :

”أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ.“ رواه البخاري ومسلم.

“Ketahuilah, sesungguhnya dalam tubuh manusia ada segumpal daging, jika segumpal daging itu baik, maka akan baik seluruh tubuh manusia, dan jika segumpal daging itu buruk, maka akan buruk seluruh tubuh manusia, ketahuilah bahwa segumpal daging itu adalah hati manusia”. (HR. Bukhari dan Muslim). (Abu Zakaria Yahya Bin Syaraf an- Nawawi, 2011).

Hasan Al-Bashri menggambarkan orang yang sudah mencapai sehat jiwanya (insan kamil), teguh dalam keyakinan, teguh tapi bijaksana, tekun dalam menuntut ilmu, semakin berilmu semakin merendah, semakin berkuasa semakin bijaksana, tampak wibawanya didepan umum, jelas syukurnya disaat beruntung, selalu cermat, tidak boros walau kaya, murah hati dan murah tangan, tidak suka menghina, tidak suka mengejek. Oleh karena itu ketenangan jiwa yang didapatkan manusia akan berdampak pada kesehatan jiwa manusia.

Kesehatan jiwa adalah suatu kondisi kesejahteraan (well-being) seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, serta dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada lingkungan sekitarnya (WHO, 2013). Berdasarkan UU Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, kesehatan jiwa didefinisikan sebagai kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (UU 2014).

Menurut Ibnu Sina (dalam Abdul Aziz El-Quussy 1996), bahwa kesehatan mental yakni hasrat dan dorongan jiwa mengikuti imajinasi. Imajinasilah yang mendorong kehendak hasrat yang diinginkan (emosi dan kemauan). Ibnu Sina mengatakan berdasarkan pengalamannya bahwa secara fisik orang-orang sakit dapat menjadi sembuh hanya dengan kekuatan kemauan dan begitu pula dengan orang-orang sehat dapat menjadi sakit bila terpengaruh oleh pikirannya bahwa ia sakit.

Emosi yang kuat, “ini terjadi apabila suatu penilaian bersemayam di dalam jiwa sebagai suatu kepercayaan yang kuat dan tidak mempengaruhi tubuh, tetapi berpengaruh apabila kepercayaan ini diikuti rasa gembira dan rasa sedih. Rasa gembira atau sedih merupakan keadaan mental dan keduanya memiliki pengaruh di fungsi vegetatif. Akan tetapi jika jiwa cukup kuat, maka akan dapat menyembuhkan.

Dari definisi diatas penulis dapat simpulkan bahwa kesehatan jiwa merupakan suatu kondisi sejahtera individu yang mampu mengidentifikasi kemampuan yang dimilikinya sehingga dapat survive dalam menghadapi berbagai problematika kehidupan. Selain itu seseorang dikatakan sehat jiwa apabila mampu memberikan kebahagiaan, keamanan, kenyamanan, dan kasih sayang baik untuk dirinya sendiri dan orang sekitarnya dalam berkehidupan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi tematik (maudhū'i) terhadap Hadis Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan kesehatan mental. Data yang digunakan berupa sumber primer dari kitab-kitab Hadis, seperti

Shahih Bukhari, Shahih Muslim, dan kitab-kitab hadis lainnya, serta sumber sekunder seperti buku, jurnal, dan artikel yang relevan dengan topik penelitian. Analisis dilakukan dengan menyeleksi hadis-hadis yang relevan, memeriksa kualitas sanad dan matannya, serta menginterpretasikan kandungannya berdasarkan konteks pendidikan dan kesehatan mental modern. Pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka, sementara analisis data menggunakan metode deskriptif-analitis untuk memahami solusi yang ditawarkan dalam Hadis terhadap gangguan mental. Hasil interpretasi Hadis kemudian dikontekstualisasikan dengan realitas kesehatan mental saat ini (Fauzan et al., 2020).

PEMBAHASAN

Pada dasarnya tujuan utama pendidikan kesehatan mental adalah menciptakan individu yang sejahtera secara emosional dan mampu berfungsi secara optimal di berbagai aspek kehidupan (Maulana Aditia et al., 2024). Upaya yang bisa dilakukan dalam memberikan pemahaman tentang kesehatan mental adalah melalui pendidikan di kampus. Kampus wajib menyediakan dan memberikan pengajaran bagaimana mahasiswa mampu mengelola stress, kecemasan dan depresi. Edukasi ini dapat membantu dalam mengurangi stigma yang berkembang mengenai kesehatan mental. Pendidikan kesehatan mental di lingkungan kampus sangat berdampak positif bagi civitas kademik perguruan tinggi. Ketika kesehatan mental terganggu, gejalanya dapat berupa perubahan suasana hati, perilaku yang tidak biasa, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan fungsi sosial, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan produktivitas, isolasi sosial, hingga risiko bunuh (Suherman et al., 2024). Beban psikis yang dialami seseorang seringkali menjadi masalah kesehatan jiwa dan tidak sedikit berujung pada tindakan bunuh diri. Mengapa hal ini terjadi? Jawabnya adalah nafsu yang ada pada diri manusia mendominasi sehingga psikis tidak terpuaskan atau tidak pernah merasa puas berakibat masalah kesehatan mental. Manusia memiliki cita-cita, impian dan harapan untuk mendapatkan kehidupan yang layak, akan tetapi batasan kehidupan yang layak itu tanpa batas sehingga tingkat kepuasannya pun tak terhingga. Seharusnya ada pembatas dan pengendali pada diri setiap manusia yang membuat memiliki rasa sebatas kemampuan. Maka religiusitas atau spiritualitas yang mengacu pada

pentingnya iman perlu dimiliki seseorang sebagai sumber utama untuk mengendalikan nafsu yang mendominasi sehingga dapat menggapai ketenangan hati (Suherman, 2023).

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pendidikan kesehatan mental dalam perspektif hadis memiliki dasar yang kuat, baik secara konseptual maupun praktis. Berdasarkan takhrij hadis, ditemukan bahwa banyak hadis sahih dan hasan yang secara eksplisit atau implisit membahas aspek kesehatan mental, seperti pengendalian emosi, hubungan sosial, dan kekuatan spiritual (Nurhakim, 2023).

Dalam sebuah Hadis riwayat Ibnu Majah No. 2132 ini menerangkan bahwa Rasulullah Saw memperhatikan perihal indeks kesehatan mental. Selain itu dalam hadis itu juga Rasulullah Saw mengatakan bahwa indeks kesehatan jiwa dan raga itu lebih baik daripada kekayaan (Yasmin et al., 2022a).

- a. Perasaan Aman. Rasulullah Saw bersabda dari Salamah bin 'Ubaidillah bin Mihshan al-Khatmi dari bapaknya yang pernah bertemu dengan Nabi SAW dia berkata, Rasulullah SAW bersabda, "Barangsiapa di antara kalian di pagi hari aman di tengah-tengah keluarganya, sehat jasmaninya, memiliki kebutuhan pokok untuk sehari harinya, maka seakan akan dunia telah dikumpulkan untuknya" (HR. Tirmidzi).
- b. Merasa Cukup dan Tidak Meminta-minta Kepada Orang Lain. Rasulullah Saw bersabda dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari No. 1377 versi al-Alamiyah mengenai Bab Menjaga Diri dari meminta-minta. Dari Abu Hurairah radhiallahu'anhu bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Demi Dzat yang jiwaku berada di tangan-Nya, sungguh seorang dari kalian yang mengambil talinya lalu dia mencari kayu bakar dan dibawa dengan punggungnya lebih baik baginya daripada dia mendatangi seseorang lalu meminta kepadanya, baik orang itu memberi atau menolak" [HR. Bukhari].
- c. Percaya Diri. Hadis riwayat Ibnu Majah No. 3998, telah menceritakan kepada kami Abu Kuraib telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Numair dan Abu Mu'awiyah dari al-A'masy dari 'Amru bin Murrah dari Abu al-Bahtari dari Abu Sa'id dia berkata, "Rasulullah SAW bersabda, "Janganlah salah seorang

mencela dirinya sendiri." Mereka bertanya, "Wahai Rasulullah, bagaimana seseorang mencela dirinya sendiri?" Beliau menjawab, "Dia melihat perkara Allah diperbincangkan, lalu dia tidak mengatakan (pembelaan) kepadanya, maka Allah 'Azza wa Jalla akan berkata kepadanya kelak di hari kiamat; 'Apa yang mencegahmu untuk mengatakan begini dan begini!' lalu ia menjawab, 'Saya takut terhadap manusia'. Maka Allah pun berfirman: 'Aku lebih berhak untuk kamu takuti'" (HR. Ibnu Majah).

- d. Tidak Merugikan Hak Orang Lain. Abu Daud meriwayatkan hadis Rasulullah Saw. No. 4238 bahwa telah menceritakan kepada kami Washil bin Abdul A'la berkata, telah menceritakan kepada kami Asbath bin Muhammad dari Hisyam bin Sa'd dari Zaid bin Aslam dari Abu Shalih dari Abu Hurairah ia berkata, "Rasulullah SAW bersabda, "Antara muslim satu dengan muslim yang lainnya adalah haram untuk merusak hartanya, harga dirinya serta darahnya. Cukuplah seorang muslim itu dikatakan buruk jika ia menghina saudaranya sesama muslim" (HR. Abu Daud).
- e. Rasa Tanggung Jawab. Hadis riwayat Imam Bukhori No. 6605 telah menceritakan kepada kami Ismail, telah menceritakan kepadaku Malik dari Abdullah bin Dinar dari Abdullah bin Umar radhiallahu'anhuma, Rasulullah SAW bersabda, "Ketahuilah setiap kalian adalah pemimpin, dan setiap kalian akan dimintai pertanggungjawabannya atas yang dipimpin, penguasa yang memimpin rakyat banyak dia akan dimintai pertanggungjawaban atas yang dipimpinnya, setiap kepala keluarga adalah pemimpin anggota keluarganya dan dia dimintai pertanggungjawaban atas yang dipimpinnya, dan istri pemimpin terhadap keluarga rumah suaminya dan juga anak-anaknya, dan dia akan dimintai pertanggungjawabannya terhadap mereka, dan budak seseorang juga pemimpin terhadap harta tuannya dan akan dimintai pertanggungjawaban terhadapnya, ketahuilah, setiap kalian adalah bertanggung jawab atas yang dipimpinnya" (HR. Bukhori) (Yasmin et al., 2022b)

SIMPULAN

Hasil yang didapatkan dari kajian ini adalah pendidikan kesehatan mental sangat

dibutuhkan dalam kehidupan kita sehari-hari. Selain itu bahwa indikator atau indeks kesehatan mental menurut pandangan hadis Rasulullah Saw terbagi menjadi lima, di antaranya perasaan aman, senantiasa merasa cukup dengan tidak meminta-minta kepada orang lain, percaya diri, tidak merugikan hak orang lain serta memiliki rasa tanggung jawab dan menerapkannya. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memberi manfaat bagi semua orang bahwa betapa pentingnya menjaga kesehatan mental agar dapat menjalani ibadah dan hidup yang lebih baik. Mental yang sehat otomatis akan berdampak juga saat dalam bersosial. Sebab hati yang sehat akan membawa kedamaian dan ketenangan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz El-Quussy. (1996). *Ushus Al-Shihat Al-Nafsiyat, Terj; Zakiah Daradjat, Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental* (Jilid 1). Bulan Bintang.
- Abu Zakaria Yahya Bin Syaraf an- Nawawi. (2011). *Imam Nawawi Riyadhus Shalihin Menggapai Surga dengan Rahmat Allah* (Azhar Khalid, Ed.; 5th ed.). Akbar Media.
- Amien Nurhakim. (2023). *MINDFULNESS DALAM HADIS-HADIS MURAQABAH KITAB RIYAD AL-SALIHIN* [PDF, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah]. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/78376/1/AMIE_N_SPs.pdf
- Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J., & Goyder, E. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>
- Fauzan, F., Mustofa, I., & Masruchin, M. (2020). Metode Tafsir Maudu'ī (Tematik): Kajian Ayat Ekologi. *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu al-Qur'an Dan al-Hadits*, 13(2), 195–228. <https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v13i2.4168>
- Ikhwan Fuad. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Dan Penelitian Psikologi*, 1. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>
- Kementerian Kesehatan. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018*.

- Kesyha, P., Br Tarigan, T., Wayoi, L., Novita, E., Kristen Indonesia, U., Mayor Jendral Sutoyo No, J., Kramat jati, K., Jakarta Timur, K., & Jakarta, D. (2024). Stigma Kesehatan Mental Dikalangan Mahasiswa. *Journal on Education*, 06(02), 13206–13220.
- Kitzrow, M. A. (2009). The Mental Health Needs of Today's College Students: Challenges and Recommendations. In *NASPA Journal* (Vol. 46, Issue 4).
- Maulana Aditia, I., Adhari, P. A., Rostika, D., & Sudarmansyah, R. (2024). *Ilham Maulana Aditia, dkk.-Universitas Pendidikan Indonesia 705. 2(2)*.
- Suherman. (2023). Sehat Jiwa Dengan Puasa Ramadan. In Subandrate (Ed.), *Ramadan Bersama Prokami Sumsel Tinjauan Kesehatan Puasa Ramadan* (1st ed.). Litnus.
- Suherman, Anna Keliat, B., Helena Catharina Daulima, N., & Besral. (2024). Risk Factors for Suicide among Adolescents in Bangka Belitung Island, Indonesia: a Qualitative Study Approach. *Acta Medica Philippina*. <https://doi.org/https://doi.org/10.47895/amp.vi0.8797>
- UU. (2014). *Undang-undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa*.
- WHO. (2013). *Investing In Mental Health: Evidence For Action*. www.who.int/mental_health/en/
- Yasmin, Z., Darmalaksana, W., Ismail, E., Al-Quran, J. I., Tafsir, D., Ushuluddin, F., Sunan, U., Djati Bandung, G., Hadis, J. I., Uin, U., Gunung, S., & Bandung, D. (2022a). Indeks Kesehatan Mental Menurut Rasulullah Saw.: Studi Takhrij dan Syarah Hadis dengan Pendekatan Psikologis. *Gunung Djati Conference Series*, 8.
- Yasmin, Z., Darmalaksana, W., Ismail, E., Al-Quran, J. I., Tafsir, D., Ushuluddin, F., Sunan, U., Djati Bandung, G., Hadis, J. I., Uin, U., Gunung, S., & Bandung, D. (2022b). Indeks Kesehatan Mental Menurut Rasulullah Saw.: Studi Takhrij dan Syarah Hadis dengan Pendekatan Psikologis. *Gunung Djati Conference Series*, 8.

