



## Kesehatan Mental dan Pendidikan Agama Islam Mahasiswa di STIKES Griya Husada Sumbawa

<sup>1\*</sup>Lina Eta Safitri, <sup>2</sup>Ovi Soviya

<sup>1</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKES Griya Husada Sumbawa, Indonesia

<sup>2</sup>Teknik Alat Berat, Akademi Komunitas Olat Maras Sumbawa, Sumbawa, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

\*email korespondensi : [safitrieltalina96@gmail.com](mailto:safitrieltalina96@gmail.com)

**Abstract** Student mental health is an important aspect that needs to be considered in higher education, including at STIKES Griya Husada Sumbawa. A stressful and demanding academic environment can affect students' mental health. This research aims to identify factors that support mental health, with a focus on the role of Islamic religious education. Religious education not only teaches spiritual values, but also forms positive character and ethics. Using a qualitative approach, this research involved 30 students from the Public Health, Nursing and Midwifery study programs. The research results show that students who are active in religious activities have lower stress levels and better social support. Islamic religious education functions as a protective factor that increases students' mental resilience, helping them develop positive attitudes in facing challenges. 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.

**Abstrak** Kesehatan mental mahasiswa merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan di perguruan tinggi, termasuk di STIKES Griya Husada Sumbawa. Lingkungan akademik yang penuh tekanan dan tuntutan dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung kesehatan mental, dengan fokus pada peran pendidikan agama Islam. Pendidikan agama tidak hanya mengajarkan nilai-nilai spiritual, tetapi juga membentuk karakter dan etika yang positif. Melalui 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, membantu mereka mengembangkan sikap positif dalam menghadapi tantangan. 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.

### 1. PENDAHULUAN

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

Pendidikan agama Islam tidak hanya berfungsi sebagai pengajaran nilai-nilai spiritual, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter, etika, dan sikap positif yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan hidup. Dalam konteks STIKES Griya Husada Sumbawa, di mana mahasiswa belajar untuk menjadi tenaga kesehatan yang profesional, pemahaman dan penerapan nilai-nilai agama Islam dapat menjadi landasan yang kuat dalam membangun mentalitas 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 berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan ketahanan mental mahasiswa, membantu mahasiswa mengembangkan rasa syukur, kesabaran, dan dukungan sosial. Dengan demikian, terdapat keterkaitan yang signifikan antara pendidikan agama Islam dan kesehatan mental mahasiswa.

Melalui artikel ini, penulis akan membahas lebih dalam mengenai bagaimana pendidikan agama Islam dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa di STIKES Griya Husada Sumbawa. penulis berharap pemahaman ini dapat memberikan wawasan yang lebih baik bagi pendidik, mahasiswa, dan pihak terkait dalam menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam keterkaitan antara pendidikan agama Islam dan kesehatan mental mahasiswa di STIKES Griya Husada Sumbawa. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman, pandangan, dan persepsi mahasiswa terkait topik yang diteliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa STIKES Griya Husada Sumbawa yang terdaftar di program studi Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, dan Kebidanan, dengan sampel akan diambil secara purposive sampling, yaitu mahasiswa dari masing-masing program studi yang telah menyelesaikan minimal satu semester.

Jumlah sampel yang diambil adalah 30 mahasiswa, terdiri dari 10 mahasiswa Kesehatan Masyarakat, 10 mahasiswa Keperawatan, dan 10 mahasiswa Kebidanan.

Variabel bebas yaitu Kesehatan mental mahasiswa (dalam konteks pengaruh pendidikan agama Islam). Dan Variabel terikat yaitu Tingkat stres, dukungan sosial, dan praktik keagamaan.

Teknik Pengumpulan Data seperti Wawancara Mendalam seperti Melakukan wawancara dengan mahasiswa untuk menggali informasi tentang pengalaman mereka terkait kesehatan mental dan pengaruh pendidikan agama Islam. Observasi Partisipatif seperti Mengamati interaksi sosial mahasiswa di lingkungan kampus untuk memahami konteks sosial dan dukungan yang mereka terima. Dan Dokumentasi seperti Mengumpulkan dokumen terkait, seperti catatan akademik dan kegiatan keagamaan yang diikuti oleh mahasiswa.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini mengungkapkan beberapa temuan penting mengenai keterkaitan antara pendidikan agama Islam dan kesehatan mental mahasiswa di STIKES Griya Husada Sumbawa. Data yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan dokumentasi menunjukkan bahwa

#### **Pendidikan Agama Islam Meningkatkan Ketahanan Mental**

Mahasiswa yang aktif dalam kegiatan keagamaan, seperti pengajian dan shalat berjamaah, melaporkan tingkat stres yang lebih rendah. Mereka merasa lebih tenang dan memiliki cara yang lebih baik dalam mengatasi tekanan akademik.

Kegiatan keagamaan memberikan ruang bagi mahasiswa untuk bersosialisasi dan mendukung satu sama lain, sehingga menciptakan jaringan sosial yang positif.

#### **Pengembangan Karakter dan Etika**

Pendidikan agama Islam di STIKES Griya Husada Sumbawa tidak hanya berfokus pada aspek spiritual, tetapi juga pada pengembangan karakter dan etika. Mahasiswa yang memahami nilai-nilai agama cenderung memiliki perilaku yang lebih baik, seperti disiplin dan tanggung jawab, yang berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik.

Nilai-nilai seperti kesabaran, syukur, dan keikhlasan menjadi landasan dalam menghadapi berbagai tantangan, baik di lingkungan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

#### **Dukungan Sosial dari Komunitas Keagamaan**

Mahasiswa yang terlibat dalam komunitas keagamaan merasa mendapatkan dukungan emosional yang kuat dari teman-teman seiman. Hal ini berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri dan mengurangi perasaan kesepian.

Kegiatan kelompok yang diadakan oleh organisasi keagamaan di kampus membantu mahasiswa untuk berbagi pengalaman dan saling memberi motivasi.

### **Keterbatasan dalam Akses ke Program Kesehatan Mental**

Meskipun pendidikan agama Islam memberikan banyak manfaat, beberapa mahasiswa mengungkapkan keterbatasan dalam akses ke program kesehatan mental yang lebih formal. Mereka menyarankan perlunya integrasi antara pendidikan agama dan program kesehatan mental yang lebih sistematis.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan agama Islam dan kesehatan mental mahasiswa di STIKES Griya Husada Sumbawa. Pendidikan agama Islam berfungsi sebagai faktor pelindung yang meningkatkan ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan tantangan hidup lainnya.

### **Peran Pendidikan Agama dalam Kesehatan Mental**

Pendidikan agama Islam memberikan landasan moral dan spiritual yang kuat, yang membantu mahasiswa dalam menghadapi stres. Hal ini sejalan dengan teori psikologi positif yang menyatakan bahwa individu yang memiliki nilai-nilai spiritual yang kuat cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik.

Kegiatan keagamaan yang rutin dapat menjadi mekanisme koping yang efektif, di mana mahasiswa belajar untuk mengelola emosi dan stres melalui praktik spiritual.

### **Dukungan Sosial sebagai Faktor Penting**

Dukungan sosial yang diperoleh dari komunitas keagamaan memainkan peran penting dalam kesehatan mental. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang memiliki jaringan sosial yang kuat memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah.

Dalam konteks STIKES Griya Husada Sumbawa, komunitas keagamaan tidak hanya berfungsi sebagai tempat belajar, tetapi juga sebagai tempat berbagi pengalaman dan dukungan emosional.

### **Integrasi Program Kesehatan Mental**

Temuan mengenai keterbatasan akses ke program kesehatan mental menunjukkan perlunya integrasi antara pendidikan agama dan program kesehatan mental di kampus. Hal ini

bisa dilakukan dengan menyediakan layanan konseling yang sensitif terhadap nilai-nilai agama dan budaya mahasiswa.

Pengembangan program yang menggabungkan pendidikan agama dan kesehatan mental dapat meningkatkan efektivitas dukungan yang diberikan kepada mahasiswa.

#### **4. KESIMPULAN**

Pendidikan agama Islam memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa di STIKES Griya Husada Sumbawa. Dengan meningkatkan ketahanan mental, pengembangan karakter, dan dukungan sosial, pendidikan agama Islam dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk terus mengembangkan dan mengintegrasikan pendidikan agama dengan program kesehatan mental di lingkungan kampus.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Al Mansyur, Y., & Salim, H. (n.d.). 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. (n.d.). Peran konseling agama Islam terhadap kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir. <https://jurnal.iaihnwpancor.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>
- D.E.P.O.K., Pengalaman Dari Lapang Penyunting, B., & Kholifah Wayan Suyadnya, S. I. (n.d.). Metodologi penelitian kualitatif (Rajagrafindo Pers). Rajawali Pers. [www.rajagrafindo.co.id](http://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. <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, 5(2).

- Juli-Desember, E., Jurnal, J., Psikologi, I., Masyarakat, K., Pribumi, G. R., Anggraeni, D., & Rahman, M. S. (2024). Peran agama dalam kesehatan mental mahasiswa. *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 1(3). <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. 2(3). <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.