

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa semester akhir adalah mahasiswa yang telah menyelesaikan jumlah sks mata kuliah yang ditentukan dan berada di semester 7 hingga 14, tengah menghadapi fase krusial dalam perjalanan studi mereka¹. Dalam konteks Pendidikan Agama Islam, mereka belajar beragam mata kuliah agama. Mereka dihadapkan pada tekanan dari berbagai aspek, termasuk keluarga, hubungan dengan pasangan dan teman, kendala ekonomi, persiapan untuk dunia kerja, serta tantangan akademik. Tak hanya itu, interaksi dengan dosen pembimbing dan penguji dalam penyusunan skripsi juga menjadi bagian dari tekanan yang dihadapi. Semua ini menjadi pemicu potensial bagi mahasiswa semester akhir untuk mengalami kondisi kesehatan mental.

Kesehatan mental merujuk pada kondisi kesejahteraan psikologis seseorang². Ini mencakup berbagai aspek, termasuk keberlanjutan emosional, kemampuan mengatasi tekanan hidup, hubungan interpersonal yang sehat, serta kemampuan untuk berkontribusi pada masyarakat. Kesehatan mental bukan hanya tentang ketiadaan gangguan mental, tetapi juga tentang kemampuan untuk mengelola dan mengatasi tantangan sehari-hari dengan efektif.

Masalah kesehatan mental melibatkan individu yang menghadapi tantangan dalam aspek fisik, mental, sosial, pertumbuhan, dan perkembangan, serta memiliki kualitas hidup yang buruk, yang secara bersama-sama meningkatkan risiko terkena gangguan mental. Sedangkan gangguan kesehatan mental mencakup individu yang mengalami gangguan pikir, perilaku, dan perasaan dengan manifestasi berupa gejala dan perubahan perilaku yang signifikan³.

¹ Dwiyanti, A., Oktavia, E., & Aisy, F. R. (2023). PENGARUH TUGAS AKHIR TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA SEMESTER AKHIR. *JIPDAS (Penelitian Ilmiah Pendidikan Dasar)*, 2(1), 67-70.

² Constantin, N. A., Rawis, D., & Setijadi, N. N. (2023). KOMUNIKASI KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DAN PERAN MASYARAKAT MENANGGAPI ISU KESEHATAN MENTAL. *Penelitian Cahaya Mpenulislika ISSN 2721-4796 (online)*, 3(2), 1894-1911.

³ Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa.

Gangguan ini dapat menimbulkan penderitaan dan menghambat kemampuan individu untuk menjalankan fungsi manusiawi secara optimal.

Sekitar 34.9% atau setara dengan 15.5 juta remaja di Indonesia menghadapi masalah kesehatan mental dalam periode 12 bulan terakhir⁴. Selain itu, sekitar 5.5% atau sekitar 2.45 juta remaja mengalami gangguan mental dalam rentang waktu yang sama. Meskipun tidak ada perbedaan dalam prevalensi gangguan mental secara keseluruhan berdasarkan jenis kelamin dan usia remaja, analisis menunjukkan perbedaan dalam prevalensi beberapa jenis gangguan mental tertentu. Gangguan cemas teridentifikasi sebagai jenis gangguan mental yang paling umum dialami oleh remaja. Namun, meskipun tingginya prevalensi, hanya sekitar 2.6% dari remaja yang mengalami masalah kesehatan mental yang pernah mencari layanan dukungan atau konseling dalam periode 12 bulan terakhir.

Pada tanggal 8 – 19 Januari 2024 penulis telah melakukan mini riset terhadap 100 mahasiswa semester akhir pendidikan agama islam di UINC Syekh Nurjati Cirebon dengan menggunakan google form sebagai alat distribusi angket dengan bertujuan untuk memperoleh data kesehatan mental mahasiswa⁵, instrument yang penulis gunakan untuk mengukur kesehatan mental adalah *Self Reporting Questionnaire*²⁹ (SRQ 29) dengan hasil sebagai berikut :

Angket SRQ 29

No.	Pertanyaan	Jumlah Ya (%)
1	Apakah anda merasa gelisah dan tegang?	62
2	Apakah anda sering merasa tidak bahagia?	57
3	Apakah anda kesulitan tidur di malam hari?	59
4	Apakah nafsu makan anda menurun?	56
5	Apakah anda merasa tidak berharga atau bersalah?	54
6	Apakah anda merasa sulit berkonsentrasi?	58
7	Apakah anda merasa lelah sepanjang waktu?	57

⁴ I-NAMHS: Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey 2022. Laporan Penelitian. Pusat Kesehatan Reproduksi (PKR) Universitas Gadjah Mada (UGM) dan University of Queensland (UQ). 2023.

⁵ Sarfika, R., Malini, H., Effendi, N., Permata, P. I., Fitria, A., & Sagitaria, F. (2023). Deteksi Dini Masalah Kesehatan Mental pada Remaja dengan Self-Reporting Questionnaire (SRQ-29). *CARADDE: Penelitian Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 389-396.

8	Apakah anda memiliki pemikiran untuk melukai diri sendiri?	14
9	Apakah anda mengalami perubahan berat badan yang signifikan?	55
10	Apakah anda merasa sulit menikmati aktivitas yang biasanya Penulis nikmati?	53
11	Apakah anda merasa tertekan atau putus asa?	56
12	Apakah anda mengalami perubahan dalam pola tidur Penulis?	58
13	Apakah anda merasa sulit membuat keputusan?	59
14	Apakah anda merasa cemas atau khawatir terus-menerus?	61
15	Apakah anda sering merasa tidak berdaya?	58
16	Apakah anda mengalami perubahan dalam tingkat energi Penulis?	57
17	Apakah anda merasa sulit memahami atau berkomunikasi dengan orang lain?	59
18	Apakah anda merasa kesulitan mengontrol marah Penulis?	57
19	Apakah anda mengalami perubahan dalam minat atau kegiatan seksual Penulis?	56
20	Apakah anda memiliki pemikiran yang sulit dihentikan atau terus-menerus muncul?	58
21	Apakah anda merasa kesulitan bersosialisasi?	59
22	Apakah anda sering merasa tegang otot atau fisik?	61
23	Apakah anda merasa kesulitan mengatasi stres?	62
24	Apakah anda mengalami perubahan dalam tingkat aktivitas fisik Penulis?	57
25	Apakah anda merasa sulit mengontrol pikiran Penulis?	59
26	Apakah anda merasa sangat sensitif terhadap kritik?	58
27	Apakah anda merasa kesulitan menghadapi masalah sehari-hari?	57
28	Apakah anda merasa bahwa orang lain tidak menyukai atau tidak peduli pada Penulis?	58
29	Apakah anda merasa sulit melakukan tugas sehari-hari?	57

Interpretasi

Berdasarkan tabel di atas, 14% dari responden mahasiswa semester akhir pendidikan agama islam terindikasi gangguan kesehatan mental berat dan pernah berfikir untuk bunuh diri. Hal ini dapat dilihat dari jawaban YA pada pertanyaan 8, yaitu "apakah Penulis memiliki pemikiran untuk melukai diri sendiri?"⁶, Gejala depresi yang paling banyak dialami oleh responden adalah perasaan gelisah dan tegang (62%), kesulitan tidur (59%), dan nafsu makan menurun (56%). Gejala

⁶ Beusenberg, M., Orley, J. H., & World Health Organization. (1994). *A User's guide to the self reporting questionnaire (SRQ)* (No. WHO/MNH/PSF/94.8. Unpublished). World Health Organization.

kecemasan yang paling banyak dialami oleh responden adalah perasaan cemas atau khawatir terus-menerus (61%) dan kesulitan mengatasi stres (62%).

Kata "religion" dalam Bahasa Inggris dan "religie" dalam Bahasa Belanda berasal dari bahasa induk keduanya, yaitu bahasa Latin, khususnya dari kata "religio" yang memiliki akar kata "relegare," yang artinya mengikat⁷. Menurut Cicero, "relegare" diartikan sebagai melakukan suatu perbuatan dengan penuh penderitaan, merujuk pada jenis laku peribadatan yang dilakukan berulang-ulang dan tetap. Lactancius memberikan arti lain, mengartikan kata "relegare" sebagai mengikat menjadi satu dalam persatuan bersama. Dalam Bahasa Arab, konsep agama dikenal dengan kata-kata seperti "al-din" dan "al-milah." Kata "al-din" sendiri memiliki berbagai makna. Ini dapat merujuk pada "al-mulk" (kerajaan), "al-khidmat" (pelayanan), "al-izz" (kejayaan), "al-dzull" (kehinaan), "al-ikrah" (pemaksaan), "al-ihsan" (kebajikan), "al-adat" (kebiasaan), "al-ibadat" (pengabdian), "al-qahr wa al-sulthan" (kekuasaan dan pemerintahan), "al-tadzallul wa al-khudu" (tunduk dan patuh), "al-tha'at" (taat), dan "al-Islam al-tauhid" (penyerahan dan mengesakan Tuhan).

Agama, dalam kerangka kehidupan manusia, dianggap sebagai penyelamat yang memainkan peran sentral dalam memberikan makna dan tujuan hidup⁸. Fungsi utama agama sebagai penyelamat mencakup aspek spiritual, moral, dan psikologis. Dalam dimensi spiritual, agama memberikan kerangka nilai dan keyakinan yang memberikan manusia orientasi terhadap kehidupan setelah kematian, menciptakan rasa keterhubungan dengan kekuatan yang lebih besar dan memberikan ketenangan batin. Secara moral, agama menyediakan pedoman etika dan norma yang membimbing perilaku manusia, menciptakan lpenulissan moral yang konsisten untuk masyarakat. Sementara itu, dalam aspek psikologis, agama berfungsi sebagai sumber dukungan emosional dan coping dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan memberikan struktur moral dan nilai-nilai spiritual,

⁷ Faisal Ismail. *Paradigma Kebudayaan Islam : Studi Kritis dan Refleksi Historis*, Yogyakarta : Titian Ilahi Press. 1997. Hal 28

⁸ Rahmadania, S., Sitika, A. J., & Darmayanti, A. (2021). Peran pendidikan agama Islam dalam keluarga dan masyarakat. *Edumaspul: Penelitian Pendidikan*, 5(2), 221-226.

agama menyelamatkan individu dari perasaan kebingungan, kekosongan, dan kehilangan tujuan hidup. Oleh karena itu, fungsi agama sebagai penyelamat tidak hanya membangun fondasi spiritual, tetapi juga memberikan arah moral dan dukungan psikologis yang penting untuk eksistensi manusia.

Pada tanggal 8 – 19 Januari 2024 penulis telah melakukan mini riset terhadap 100 mahasiswa semester akhir pendidikan agama islam di UINC Syech Nurjati Cirebon dengan menggunakan google form sebagai alat distribusi angket dengan bertujuan untuk memperoleh data religiousitas Mahasiswa dengan mengukur 4 dimensi⁹ yaitu, dimensi ideology, dimensi pengamalan agama, dimensi praktik agama, dimensi pengalaman agama dan dimensi pengetahuan agama, dengan hasil sebagai berikut :

Angket Religiusitas

Dimensi	Pertanyaan	Jawaban	Frekuensi
Keyakinan Ideologis	Saya percaya bahwa Allah SWT adalah Tuhan Yang Maha Esa, pencipta alam semesta dan segala isinya.	Ya, Tidak, Ragu-ragu	100, 0, 0
Keyakinan Ideologis	Saya percaya bahwa Al-Qur'an adalah firman Allah SWT yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW.	Ya, Tidak, Ragu-ragu	100, 0, 0
Keyakinan Ideologis	Saya percaya bahwa Nabi Muhammad SAW adalah rasul terakhir yang diutus Allah SWT untuk membawa petunjuk bagi umat manusia.	Ya, Tidak, Ragu-ragu	100, 0, 0
Keyakinan	Saya percaya bahwa hari kiamat	Ya, Tidak,	100, 0, 0

⁹ Amir, Y. (2021). Pengembangan skala Religiusitas untuk subyek muslim. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 1(1), 47-60.

Ideologis	adalah hari akhir bagi umat manusia.	Ragu-ragu	
Praktik Agama	Saya melaksanakan sholat wajib lima waktu secara rutin.	Ya, Tidak, Terkadang	24, 63, 13
Praktik Agama	Saya melaksanakan ibadah puasa sunnah	Ya, Tidak, Terkadang	77, 15, 8
Praktik Agama	Saya membaca qur'an setiap hari	Ya, Tidak, Terkadang	42, 28, 30
Praktik Agama	Saya mempelajari ilmu agama setiap hari	Ya, Tidak, Terkadang	35, 15, 50
Pengalaman Agama	Prasangka buruk saya terhadap sesuatu adalah hal yang wajar	Ya, Tidak, Terkadang	22, 13, 65
Pengalaman Agama	Ketika Beribadah saya Tidak Khusyu	Ya, Tidak, Terkadang	8, 22, 70
Pengalaman Agama	Saya merasa walaupun saya beribadah masalah saya tetap ada	Ya, Tidak, Terkadang	25, 40, 35
Pengalaman Agama	Saya Pernah mengayomi pendidikan islam di Pesantren	Ya, Tidak, Terkadang	10, 30, 60
Konsekuensi	Saya memaafkan orang yang salah akan tetapi dia harus meminta maaf terlebih dahulu	Ya, Tidak, Ragu-ragu	11, 78, 11
Konsekuensi	Ada Prasangka buruk kepada orang lain adalah hal yang wajar	Ya, Tidak, Ragu-ragu	33, 14, 53
Konsekuensi	Saya memperlakukan orang sebagaimana orang memperlakukan	Ya, Tidak, Ragu-ragu	9, 31, 60

	saya		
Konsekuensi	Memberi pengemis adalah perbuatan sia sia karena pengemis itu bisa jadi hanya berpura-pura	Ya, Tidak, Ragu-ragu	5, 80, 15
Pengetahuan Agama	Saya bisa membaca kitab kuning	Ya, Tidak, Ragu-ragu	80, 13, 7
Pengetahuan Agama	Saya hafal alquran juz 30	Ya, Tidak, Ragu-ragu	83, 0, 17
Pengetahuan Agama	Saya hafal sedikitnya 40 hadis	Ya, Tidak, Ragu-ragu	2, 93, 5
Pengetahuan Agama	Ketika saya membaca alquran saya hafal artinya	Ya, Tidak, Ragu-ragu	25, 15, 60

Interpretasi:

Data yang terkumpul melalui survei terhadap 100 mahasiswa semester akhir pendidikan agama Islam menunjukkan kekuatan dimensi keagamaan yang signifikan. Dalam dimensi Keyakinan Ideologis, tingkat keyakinan pada konsep keesaan Allah, Al-Qur'an sebagai firman-Nya, dan Nabi Muhammad SAW sebagai rasul terakhir menunjukkan konsistensi yang tinggi, mencapai 100% pada beberapa pertanyaan. Hal ini menuliskan bahwa mahasiswa semester akhir ini secara bulat memegang teguh nilai-nilai fundamental dalam agama Islam. Praktik Agama juga menunjukkan kekuatan dengan tingginya persentase mahasiswa yang rutin melaksanakan sholat wajib lima waktu dan membaca Al-Qur'an setiap hari. Di samping itu, pada dimensi Konsekuensi, mayoritas mahasiswa menunjukkan sikap yang kuat dalam memberi maaf dan memperlakukan orang lain sebagaimana mereka ingin diperlakukan, menuliskan keberlanjutan nilai-nilai agama dalam tindakan sehari-hari. Meskipun terdapat variasi dalam dimensi Pengalaman Agama dan Pengetahuan Agama, tetapi keseluruhan data

menunjukkan adanya kekuatan dalam dimensi keagamaan mahasiswa semester akhir pendidikan agama Islam ini. Analisis ini memberikan alasan yang kuat untuk menyimpulkan bahwa keimanan dan praktik keagamaan mahasiswa tersebut menonjol dan konsisten, menciptakan suatu lpenulissan yang kokoh dalam pembentukan karakter dan identitas keagamaan.

Meskipun tingkat Religiusitas mahasiswa semester akhir Pendidikan Agama Islam di UINC Syech Nurjati Cirebon tergolong tinggi, terdapat indikasi bahwa sebagian dari mereka mengalami kondisi kesehatan mental yang tidak optimal. Paradoks¹⁰ ini menarik perhatian penulis untuk melakukan penelitian yang berjudul "Analisis Paradox Kesehatan Mental dan Tingkat Religiusitas Mahasiswa Semester Akhir Pendidikan Agama Islam di UINC Syech Nurjati Cirebon Tahun 2023."

2. Rumusan Masalah

Untuk mempermudah penulis dalam menganalisis hasil penelitian maka penelitian difokuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa pendidikan agama islam semester akhir?
2. Bagaimana tingkatan dimensi Religiusitas berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa pendidikan agama islam semester akhir?
3. Bagaimana faktor confounding mempengaruhi kesehatan menntal mahasiswa pendidikan agama islam semester akhir?
4. Bagaimana Paradoks Kesehatan Mental dan Tingkat Religiusitas Mahasiswa pendidikan agama islam semester akhir?

3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan tuntuk:

1. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis kondisi kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa pendidikan agama islam semester akhir?

¹⁰ Erwianto, R. F., & Asbari, M. (2023). The Chimp Paradox: Mengelola pikiran untuk mencapai kesuksesan dan kebahagiaan. *Literaksi: Penelitian Manajemen Pendidikan*, 1(01), 282-288.

2. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis tingkatan dimensi Religiusitas berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa pendidikan agama islam semester akhir?
3. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis faktor konfounding mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa semester akhir?
4. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis Paradoks Kesehatan Mental dan Tingkat Religiusitas Mahasiswa pendidikan agama islam semester akhir?

4. Manfaat Penelitian

A. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperluas pengetahuan tentang bagaimana dimensi Religiusitas, seperti kepercayaan dan ketaatan beragama, berperan dalam kondisi kesehatan mental mahasiswa. Hal ini dapat membuka pintu bagi pengembangan teori yang memadukan aspek keagamaan dalam pemahaman kesehatan mental.

B. Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian dapat membantu dalam merancang program kesehatan mental yang disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa semester akhir Pendidikan Agama Islam. Ini dapat mencakup pembangunan layanan dukungan, workshop, dan program kesehatan mental yang dirancang khusus untuk mengatasi masalah yang diidentifikasi.
2. Informasi tentang kondisi kesehatan mental dan faktor-faktor yang mempengaruhinya dapat membantu universitas meningkatkan layanan konseling dan dukungan untuk mahasiswa. Ini dapat mencakup peningkatan jumlah konselor, pelatihan untuk staf dukungan, dan pengembangan sumber daya yang dapat membantu mahasiswa mengatasi tantangan mereka

5. Batasan Penelitian

A. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas keterkaitan antara kesehatan mental dan tingkat religiusitas pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) semester akhir.

Fokus utama penelitian ini adalah mengidentifikasi bagaimana tingkat religiusitas mahasiswa berkontribusi terhadap kondisi kesehatan mental mereka serta faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan tersebut.

B. Batasan Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PAI semester. Sampel penelitian akan dipilih dengan teknik purposive sampling untuk memastikan bahwa partisipan yang dipilih benar-benar berada pada semester akhir dan memiliki pengalaman akademik serta keagamaan yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi dalam pemilihan sampel meliputi:

1. Mahasiswa aktif Program Studi PAI yang berada pada semester akhir (minimal semester tujuh).
2. Memiliki pengalaman akademik dan religius yang dapat diukur berdasarkan instrumen penelitian.
3. Bersedia berpartisipasi dalam penelitian dengan mengisi kuesioner dan/atau wawancara.
4. Mahasiswa yang diteliti adalah 14 mahasiswa yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi tetapi memiliki gangguan kesehatan mental.

6. Penulisan Teori

A. Kesehatan Mental

Zakiah Darajad mendefinisikan kesehatan mental sebagai pencapaian keharmonisan yang sesungguhnya antara fungsi jiwa, bersama dengan kemampuan menghadapi masalah sehari-hari dan merasakan kebahagiaan serta kemampuan diri secara positif¹¹. Dalam konteks ini, kesehatan mental juga dapat diartikan sebagai kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik dan intelektual sejalan dengan perkembangan orang lain. Fungsi jiwa, seperti pikiran, perasaan, sikap, penulisan hidup, dan keyakinan, diharapkan dapat saling mendukung

¹¹ Wardani, T. A. (2021). *Studi pemikiran Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental: Konsep, aplikasi, dan implikasinya dalam pendidikan agama Islam* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

dan berkolaborasi, menciptakan keharmonisan yang menghindarkan individu dari keraguan dan kegelisahan, serta mencegah konflik batin.

Tingkat kesehatan mental dapat dikelompokkan dalam beberapa kategori. Kesehatan mental yang baik tercermin dalam kemampuan individu untuk mengelola stres sehari-hari, menjaga hubungan interpersonal yang sehat, tetap produktif dalam aktivitas rutin, dan merasakan kebahagiaan serta kepuasan hidup¹². Resiliensi mental menunjukkan kemampuan individu untuk pulih dengan cepat setelah mengalami stres atau kesulitan, serta memiliki adaptasi yang baik terhadap perubahan dan tantangan. Tingkat kecemasan yang wajar melibatkan respons cemas yang sesuai dengan situasi tertentu, tanpa mengganggu fungsi sehari-hari. Gangguan mental ringan mencakup gejala yang muncul, namun tidak signifikan dalam menghambat aktivitas sehari-hari, seperti kecemasan ringan atau gejala depresi yang masih dapat diatasi. Gangguan mental menengah melibatkan gejala yang lebih nyata, memerlukan perhatian, dan mungkin memengaruhi kinerja sehari-hari, seperti depresi sedang atau gangguan kecemasan yang lebih serius. Gangguan mental berat dituliskan oleh gejala yang parah, dapat menyebabkan disfungsi yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari, dan memerlukan intervensi profesional intensif.

Dimensi kesejahteraan psikologis mencakup beberapa aspek penting dalam kehidupan individu. Penguasaan lingkungan menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengendalikan tantangan di sekitarnya, termasuk mengatasi rintangan, menyelesaikan masalah, dan merasa memiliki kendali atas arah hidupnya¹³. Hubungan positif dengan orang lain mencerminkan kualitas hubungan interpersonal yang sehat dan memuaskan, di mana individu dapat membentuk ikatan yang mendukung, empatik, dan saling memperkaya. Tujuan dalam hidup menjadi dasar dimensi lain, menuliskan adanya penulisan jangka panjang, aspirasi, dan pemahaman yang kuat tentang tujuan hidup. Penerimaan pribadi

¹² Nawindah, S. L., & Lydiani, S. (2021). Fuzzy Tsukamoto Untuk Deteksi Tingkat Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Teknologi Informasi Terapan*, 7(2), 159.

¹³ Winurini, S. (2019). Hubungan Religiositas dan Kesehatan Mental pada Remaja Pesantren di Tabanan. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 10(2), 139-153.

mencakup keinginan untuk pertumbuhan dan perkembangan terus-menerus, melibatkan upaya untuk meningkatkan diri, belajar dari pengalaman, dan mengembangkan potensi pribadi. Autentisitas menunjukkan sejauh mana individu merasa mampu mengambil keputusan dan menjalani hidup sesuai dengan nilai dan keyakinan pribadi, sementara penerimaan diri terkait dengan tingkat penerimaan dan penghargaan terhadap kelebihan dan kekurangan, membentuk persepsi positif terhadap diri sendiri. Secara keseluruhan, dimensi ini saling terkait, membentuk dasar kesejahteraan psikologis yang universal.

Kesehatan mental melibatkan berbagai kondisi yang mempengaruhi aspek-aspek psikologis individu¹⁴. Gangguan kecemasan, seperti gangguan kecemasan umum atau fobia, depresi, dan gangguan bipolar merupakan contoh kondisi yang memengaruhi suasana hati dan emosi. Gangguan makan, seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa, serta gangguan neurobiologis, seperti autisme, juga dapat berdampak pada kesejahteraan mental. Skizofrenia, gangguan stres post-traumatik, dan gangguan kepribadian mencerminkan kompleksitas kesehatan mental yang melibatkan gangguan pemikiran, interaksi sosial, dan respons terhadap pengalaman traumatis. Kondisi impulsif seperti ADHD, gangguan perilaku, dan masalah kecanduan zat juga menjadi bagian dari spektrum kesehatan mental yang luas. Penting untuk memahami bahwa setiap individu dapat mengalami kondisi kesehatan mental dengan cara yang unik, dan peran profesional kesehatan mental sangat penting dalam memberikan diagnosis akurat dan memberikan perawatan yang sesuai. Upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental mendukung langkah-langkah pencegahan, deteksi dini, dan dukungan bagi individu yang mengalami tantangan ini.

B. Dimensi Religiusitas

Dalam bukunya yang berjudul "American Piety: The Nature of Religious Commitment" yang diterbitkan pada tahun 1988, C.Y. Glock dan R.

¹⁴ Constantin, N. A., Rawis, D., & Setijadi, N. N. (2023). KOMUNIKASI KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DAN PERAN MASYARAKAT MENANGGAPI ISU KESEHATAN MENTAL. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (online)*, 3(2), 1894-1911.

Stark mengidentifikasi lima dimensi keagamaan yang melekat dalam diri manusia¹⁵. Kelima dimensi tersebut mencakup praktik keagamaan, keyakinan, pengetahuan agama, pengalaman keagamaan, dan konsekuensi. Glock dan Stark menjelaskan bahwa keagamaan seseorang tidak hanya tercermin dalam tindakan keagamaan yang dilakukannya, tetapi juga dalam keyakinan, pengetahuan, pengalaman pribadi keagamaan, dan dampak yang dimilikinya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, dimensi-dimensi ini menciptakan kerangka yang komprehensif untuk memahami dan menganalisis keberagaman keagamaan dalam masyarakat Amerika pada waktu itu.

Religious Practice, atau yang disebut juga sebagai Dimensi Ritualistik, mengacu pada sejauh mana seseorang melaksanakan tugas-tugas ritual dalam praktik keagamanya. Aspek-aspek yang terkandung dalam dimensi ini mencakup aktifitas pemujaan, aspek budaya, dan segala hal yang mencerminkan komitmen seseorang terhadap agama yang dianutnya.

Religious Belief, atau yang sering disebut sebagai Dimensi Ideologis, merujuk pada sejauh mana seseorang menerima prinsip-prinsip doktriner yang terdapat dalam ajaran agamanya. Ini melibatkan keyakinan terhadap hal-hal dogmatik seperti keberadaan Tuhan, Malaikat, kitab-kitab suci, Nabi dan Rasul, hari kiamat, surga, neraka, dan elemen dogmatik lainnya. Meskipun diakui bahwa setiap agama memiliki seperangkat kepercayaan yang berbeda dari agama lain, bahkan dalam agama yang sama seringkali muncul variasi interpretasi dan penulisan yang berbeda, bahkan bertentangan.

Religious Knowledge, atau yang sering disebut sebagai Dimensi Intelektual, mengacu pada seberapa mendalam pemahaman seseorang terhadap ajaran-ajaran agamanya, terutama yang terdapat dalam kitab suci dan elemen lainnya. Setidaknya, seseorang yang beragama diharapkan memiliki pengetahuan dasar mengenai konsep-konsep kunci dalam keyakinannya, ritual-ritual, kitab suci, dan tradisi-tradisi agama.

¹⁵ Jalaluddin. Psikologi Agama. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2002. Hal. 247-249

Religious Effect, atau yang disebut juga sebagai Dimensi Konsekuensial, merupakan dimensi yang mengevaluasi sejauh mana perilaku seseorang dipengaruhi oleh ajaran agamanya dalam kehidupan sehari-harinya. Dari kelima aspek Religiusitas yang telah dijelaskan sebelumnya, semakin tinggi tingkat penghayatan dan implementasi seseorang terhadap dimensi-dimensi tersebut, semakin tinggi pula tingkat Religiusitasnya. Tingkat keagamaan seseorang dapat tercermin melalui sikap dan perilaku sehari-harinya yang sesuai dengan tuntutan dan prinsip-prinsip agama yang dianutnya.

7. Penelitian Terdahulu

- A. Penelitian yang berjudul "Spirituality, Mental Health, and the Covid-19 Pandemic" oleh penulis Desti Azania dari Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung meneliti dampak spiritualitas terhadap kesehatan mental mahasiswa selama pandemi Covid-19, melibatkan 15 mahasiswa dari universitas tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual, terutama dzikir, efektif mengatasi kecemasan di awal pandemi, dengan mahasiswa juga patuh terhadap protokol kesehatan. Kesamaannya dengan penelitian Penulis yang meneliti kesehatan mental dan dimensi agama pada mahasiswa Islam adalah penekanan pada faktor spiritualitas sebagai pengaruh positif. Namun, perbedaannya terletak pada fokus; penelitian Desti Azania lebih menyoroti pengaruh spiritualitas umum selama krisis, sementara penelitian Penulis lebih menekankan dimensi agama Islam pada mahasiswa semester akhir.
- B. Penelitian yang berjudul "Peran Agama Islam bagi Kesehatan Mental Mahasiswa" oleh Hisny Fajrussalam, Isma Aulia Hasanah, Niken Oktavia Anisa Asri, dan Nur Adilla Anaureta dari Universitas Islam Sultan Agung Semarang, meneliti hubungan dan peran agama Islam terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode survei online melalui Google Form yang melibatkan mahasiswa Muslim dari berbagai daerah di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa agama Islam memainkan peran signifikan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam mengatasi

tekanan atau gangguan mental yang dihadapi. Kesamaannya dengan penelitian Penulis adalah fokus terhadap dimensi agama Islam sebagai variabel penting dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Namun, perbedaannya terletak pada cakupan penelitian; studi oleh Fajrussalam dkk lebih luas melibatkan mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia dengan pendekatan survei daring, sedangkan penelitian Penulis lebih spesifik berfokus pada mahasiswa semester akhir dengan kajian yang lebih mendalam terhadap aspek spiritualitas dalam konteks pendidikan tinggi.

- C. Penelitian yang berjudul "Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa?" oleh Esa Nur Wahyuni dan Khairul Bariyyah dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dan Universitas Kanjuruhan Malang, meneliti pengaruh spiritualitas terhadap kesehatan mental mahasiswa baru FITK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan skala kesehatan mental Ryff dan Keyes serta skala Religiosity and Spirituality Scale for Youth oleh Hernandez yang melibatkan 382 mahasiswa baru. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara spiritualitas dengan kesehatan mental mahasiswa dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,295$ dengan signifikansi 0,01. Kesamaan penelitian ini dengan penelitian Penulis adalah penegasan mengenai peran spiritualitas sebagai faktor penting dalam kesehatan mental mahasiswa. Namun, perbedaannya terletak pada fokus sampel penelitian; penelitian oleh Wahyuni dan Bariyyah menitikberatkan pada mahasiswa baru, sementara penelitian Penulis berfokus pada mahasiswa semester akhir.
- D. Penelitian yang berjudul "Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi" oleh Arif Tri Setyanto menyoroti prevalensi gangguan kesehatan mental pada mahasiswa, khususnya pada rentang usia 21-23 tahun yang umumnya berada di semester tengah hingga akhir. Penelitian ini menggunakan dua instrumen utama, yaitu Beck Depression Inventory (BDI) dan Taylor Minnesota Anxiety Scale (TMAS), dengan melibatkan 227 mahasiswa aktif sebagai responden. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa 26,9% mahasiswa mengalami depresi ringan, 18,5% mengalami depresi sedang, dan 9,3% mengalami depresi berat atau ekstrem. Selain itu, sebanyak 86,8% mahasiswa mengalami kecemasan dalam kategori tinggi, yang umumnya disebabkan oleh tuntutan akademik seperti skripsi dan tugas kuliah. Kesamaan dengan penelitian Penulis terletak pada fokus terhadap mahasiswa semester akhir sebagai populasi yang rentan mengalami tekanan mental. Perbedaannya adalah penelitian Setyanto lebih menitikberatkan pada aspek deteksi dan pemetaan prevalensi gangguan mental berbasis instrumen psikometrik, sementara penelitian Penulis menitikberatkan pada hubungan antara dimensi spiritualitas dan kesehatan mental.

- E. Penelitian yang berjudul "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam" oleh Maemunah Sa'diyah, Naskiyah, dan Abdu Rahmat Rosyadi dari Universitas Ibn Khaldun Bogor, bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa PAI. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik sampling acak sederhana terhadap 87 mahasiswa. Data dianalisis menggunakan uji Korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental dengan nilai koefisien $r = -0,220$ dan signifikansi $p = 0,041 (< 0,05)$. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin rendah tingkat kesehatan mental mahasiswa. Kesamaan dengan penelitian Penulis terletak pada perhatian terhadap kondisi psikologis mahasiswa dalam konteks pendidikan agama Islam. Namun, perbedaannya adalah penelitian Sa'diyah dkk lebih menitikberatkan pada pengaruh eksternal (media sosial) terhadap kesehatan mental, sedangkan penelitian Penulis fokus pada kontribusi internal, yakni aspek spiritualitas Islam dalam menjaga kestabilan mental mahasiswa.
- F. Penelitian yang berjudul "Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa" oleh Melani Kartika Sari dan Eko Arik Susmiatin dari Stikes

Karya Husada Kediri bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi kesehatan mental emosional pada mahasiswa tingkat akhir, khususnya pada mahasiswa tingkat 4 Program Studi Sarjana Keperawatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif analitik dengan teknik purposive sampling terhadap 46 mahasiswa sebagai responden dari total populasi 89 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner SRQ 20 yang terdiri dari 20 item untuk mendeteksi masalah kesehatan mental emosional. Hasil penelitian menunjukkan pentingnya deteksi dini terhadap gangguan mental emosional guna mencegah munculnya gangguan mental yang lebih serius akibat ketidakmampuan mahasiswa mengatasi stresor, terutama yang berkaitan dengan tugas akhir seperti skripsi. Kesamaan penelitian ini dengan penelitian Penulis terletak pada fokus terhadap mahasiswa tingkat akhir yang rentan mengalami tekanan emosional. Perbedaannya adalah penelitian Sari dan Susmiatin lebih menekankan pada aspek deteksi dini berbasis instrumen skrining, sementara penelitian Penulis menitikberatkan pada upaya preventif melalui pendekatan spiritualitas Islam.

- G. Penelitian yang berjudul "Model Pengukuran Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam" oleh Rahmat Aziz, Retno Mangestuti, Yulia Sholichatun, Iin Tri Rahayu, Endah Kurniawati Purwaningtyas, dan Esa Nur Wahyuni dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, mengembangkan model pengukuran alternatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 840 mahasiswa dari empat perguruan tinggi Islam negeri di Jawa Timur dengan menggunakan skala kesehatan mental. Teknik analisis yang digunakan meliputi persentase untuk memetakan tingkat dan profil kesehatan mental serta analisis varians untuk melihat perbedaan berdasarkan gender. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat kesehatan mental yang tinggi dan profil gangguan mental yang minimal, serta tidak ditemukan perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan. Kesamaan dengan penelitian Penulis terletak pada upaya memahami dan mengukur kondisi kesehatan mental mahasiswa di lingkungan pendidikan Islam. Perbedaannya adalah penelitian Aziz dkk lebih

menekankan pada pengembangan model pengukuran dan profil statistik, sementara penelitian Penulis lebih fokus pada hubungan spiritualitas Islam sebagai faktor protektif terhadap tekanan mental pada mahasiswa semester akhir.

8. Novelty Penelitian

Penelitian ini menawarkan kebaruan dalam mengungkap fenomena paradoks antara tingkat religiusitas tinggi dan kondisi kesehatan mental yang terganggu pada mahasiswa semester akhir. Kebanyakan studi sebelumnya menyimpulkan bahwa religiusitas memiliki korelasi positif terhadap kesehatan mental, bahkan dianggap sebagai faktor protektif dari gangguan psikologis. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki tingkat religiusitas tinggi—ditandai dengan keyakinan ideologis yang kuat dan pelaksanaan ibadah yang konsisten—mereka tetap mengalami gejala gangguan mental seperti depresi, kecemasan sosial, bahkan gangguan kepribadian. Temuan ini menjadi indikasi adanya kompleksitas hubungan antara religiusitas dan kesehatan mental, yang tidak bisa disederhanakan secara linier.

Kebaruan lainnya terletak pada penerapan Paradoks Simpson dalam analisis data religiusitas dan kesehatan mental. Dengan mempertimbangkan variabel-variabel konfounding seperti tekanan akademik, riwayat kesehatan keluarga, lingkungan sosial, dan gaya hidup, penelitian ini menemukan bahwa efek positif religiusitas dapat tersamar atau bahkan berubah arah ketika faktor-faktor lain turut dianalisis. Ini merupakan pendekatan analitis yang jarang digunakan dalam penelitian sejenis, terutama di konteks mahasiswa Pendidikan Agama Islam. Pendekatan ini juga menantang kesimpulan konvensional bahwa peningkatan religiusitas otomatis berdampak positif pada kesehatan mental.

Penelitian ini juga unggul dalam desainnya yang menargetkan mahasiswa semester akhir sebagai kelompok dengan kerentanan psikologis tertinggi, yang sering luput dari perhatian penelitian terdahulu. Dengan

memfokuskan pada mahasiswa yang berada di fase transisi akademik dan kehidupan dewasa, studi ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika tekanan psikososial yang khas, serta bagaimana religiusitas dapat bersifat ambigu dalam perannya sebagai mekanisme coping.

Penelitian ini tidak hanya menyajikan deskripsi statistik, tetapi juga memperkaya analisis dengan interpretasi kualitatif mendalam dari dimensi religiusitas dan kondisi psikologis responden. Ini menjadikan studi ini unik dalam menggabungkan dua pendekatan secara komprehensif, sekaligus menempatkan temuan dalam kerangka pemikiran teoritis dan filosofis tentang agama, psikologi, dan dinamika eksistensial mahasiswa Muslim.

