

	MINARET JOURNAL OF RELIGIOUS STUDIES Tersedia online di http://jim.iainkudus.ac.id/index.php/MINARET/index Volume 3, Nomor 2, 2025 (153-170) e-ISSN 2986-2841
---	--

ANALISIS TINGKAT KESEHATAN MENTAL MAHASISWA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

Faniatuzzahrah

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia
faniatuzzahrah@gmail.com

Akhmad Fahreza

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia
akhmadfahreza224@gmail.com

Nesya Fadhila Citra

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia
nesyafadhilacitra123@gmail.com

Anggi Yus Susilowati

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia
anggiyuss2@gmail.com

Abstract

This study aims to explore and analyze the level of mental health among students enrolled in the Tasawuf and Psychotherapy study program. In order to achieve this objective, this study adopted a quantitative method with a total sampling approach, where all students in the study program were involved as respondents. The data collection process was conducted through a questionnaire designed to cover various important aspects, including spiritual

serenity, academic pressure, self-confidence, social comfort, and support from friends and family. The results of this study showed that most students had a level of mental health that ranged from good to moderate. Spiritual serenity and social support were found to play a significant role in improving students' self-confidence and their ability to cope with the challenges that arise during their studies. However, despite these positive factors, high academic demands remained a source of stress for some students. From these findings, it can be concluded that Sufism and psychotherapy approaches can serve as effective methods in improving the mental health of university students. This research is expected to contribute to educational institutions in designing programs that better support students' mental well-being. By understanding the complexity of factors that influence mental health, institutions can take strategic steps to create a healthier and more inclusive academic environment. Overall, this study not only provides insights into the mental health condition of university students, but also highlights the importance of holistic interventions involving spiritual and social aspects in supporting their psychological well-being.

Keywords: *Mental Health, University Students, Tasawwuf and Psychotherapy*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kesehatan mental mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi dengan menggunakan metode kuantitatif melalui pendekatan total sampling. Seluruh mahasiswa yang terdaftar pada program studi tersebut dilibatkan sebagai responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang dirancang untuk mengukur beberapa indikator utama kesehatan mental, meliputi ketenangan spiritual, tekanan akademik, rasa percaya diri, kenyamanan sosial, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar, baik teman sebaya maupun keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori kesehatan mental sedang hingga baik. Ketenangan spiritual yang diperoleh melalui praktik-praktik tasawuf terbukti berkontribusi positif terhadap stabilitas emosional dan penguatan rasa percaya diri mahasiswa. Selain itu, dukungan sosial memiliki peran signifikan dalam membantu mahasiswa mengelola stres dan menghadapi berbagai tantangan akademik. Meskipun demikian, tuntutan akademik yang tinggi masih menjadi salah satu sumber tekanan psikologis bagi sebagian mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa integrasi pendekatan tasawuf dan psikoterapi memiliki potensi yang kuat sebagai strategi pendukung kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan pendekatan holistik dalam layanan pendidikan tinggi dengan menekankan pentingnya sinergi antara dimensi psikologis, spiritual, dan sosial dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Mahasiswa, Tasawuf dan Psikoterapi.*

Pendahuluan

Kesehatan mental mahasiswa telah menjadi perhatian yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir, seiring dengan meningkatnya jumlah kasus gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Fenomena ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wisnu Sri Hertinjung dan koleganya, sebagaimana dipaparkan dalam jurnal mereka yang berjudul "*Tren Penelitian Kesehatan Mental Mahasiswa: Analisis Bibliometrik*." Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa dari total 123 mahasiswa yang diteliti, sebanyak 30% mengalami kesehatan mental yang tergolong buruk. Lebih rinci, 28% dari 25 responden laki-laki melaporkan adanya gangguan kesehatan mental, sementara 31% dari 98 responden perempuan juga menghadapi masalah serupa (Hertinjung et al., 2024). Temuan ini sejalan dengan hasil survei yang dilakukan oleh WHO dalam proyek bertajuk *WHO World Mental Health International College Student Project*. Proyek ini meneliti mahasiswa dari 19 universitas yang tersebar di delapan negara. Hasilnya menunjukkan bahwa 35% mahasiswa pernah mengalami setidaknya satu jenis gangguan mental berdasarkan klasifikasi DSM-IV, seperti gangguan kecemasan (*anxiety disorder*), gangguan suasana hati (*mood disorder*), atau gangguan penggunaan zat (*substance disorder*). Lebih lanjut, 31,4% dari mereka mengalami gangguan ini dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Selain itu, penelitian serupa dilakukan oleh Vidiawati pada tahun 2017, yang berfokus pada kesehatan mental mahasiswa baru di sebuah universitas di Jakarta. Dari penelitiannya, ditemukan bahwa sekitar 12,69% mahasiswa baru menunjukkan gejala masalah kejiwaan. Berdasarkan berbagai data tersebut, dapat disimpulkan bahwa permasalahan kesehatan mental di kalangan mahasiswa terus mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun ke tahun, sehingga menjadi isu yang mendesak untuk ditangani dengan serius. (Aloysius, 2021)

WHO, sebagaimana yang dikutip dalam jurnal karya Ilham Akhsanu Ridlo berjudul "*Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia*," mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan kesejahteraan individu di mana seseorang mampu mengelola tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi yang positif bagi komunitas atau lingkungannya (Ilham Akhsanu Ridlo, 2020). Definisi ini menggambarkan bahwa kesehatan mental tidak hanya sekadar terbebas dari gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan untuk menghadapi tantangan kehidupan dengan resilien dan efektif. Selain itu, jurnal yang ditulis oleh Nugraha juga menambahkan perspektif lain mengenai kesehatan mental. Dalam penelitiannya, Nugraha menyimpulkan bahwa kesehatan mental

merujuk pada keadaan psikologis yang mendukung individu untuk mencapai kesejahteraan emosional, berfungsi secara optimal dalam kehidupannya, serta mampu menyelesaikan konflik yang dihadapinya. Kesehatan mental tidak hanya penting bagi individu secara umum, tetapi juga memiliki peran yang sangat signifikan dalam kehidupan mahasiswa. Hal ini karena mahasiswa sering kali berada dalam situasi yang penuh tekanan, baik yang berasal dari tuntutan akademik, tantangan sosial, maupun pencarian identitas dan makna hidup. Kesehatan mental yang baik menjadi faktor utama bagi mahasiswa untuk dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan seimbang, produktif, dan bermakna. Tuntutan akademik seperti tugas, ujian, dan proyek penelitian sering kali menjadi sumber stres yang signifikan. Di sisi lain, mahasiswa juga harus menavigasi hubungan sosial yang kompleks, baik dengan teman, dosen, maupun keluarga. Selain itu, mereka sering dihadapkan pada pertanyaan-pertanyaan eksistensial yang berkaitan dengan tujuan hidup dan masa depan. Semua ini menjadikan kesehatan mental sebagai aspek fundamental yang perlu diperhatikan, tidak hanya oleh mahasiswa itu sendiri tetapi juga oleh pihak-pihak yang bertanggung jawab atas pendidikan dan kesejahteraan mereka (Nugraha, 2021). Terdapat pula tingkatan-tingkatan kesehatan mental Mahasiswa yaitu kondisi psikologis yang mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial yang mempengaruhi bagaimana mahasiswa berpikir, merasa, dan bertindak dalam konteks kehidupan akademik dan sosial mereka. Adapun terdapat beberapa indikatornya seperti: Emosi positif dan negatif, kemampuan mengatasi stres, kepuasan hidup, Interaksi sosial, Persepsi diri.

Kajian Teori

Berdasarkan hasil riset dari penelitian terdahulu sudah ada beberapa yang meneliti mengenai kesehatan mental, adapun salah satu di antaranya yaitu penelitian yang di lakukan oleh kannan dkk pada tahun 2022 yang menunjukkan hasil penelitiannya bahwa praktik tasawuf, terutama melalui zikir dan refleksi diri, memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Mahasiswa yang terlibat dalam praktik tasawuf rutin menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak. Penelitian ini mengindikasikan bahwa pendekatan spiritual memiliki potensi besar sebagai metode manajemen stres bagi mahasiswa lalu ada juga penelitian dari yusuf dkk pada tahun 2021 yang menunjukkan salah satu cara menurunkan tingkat kecemasan yang menunjukan hasil penelitiannya bahwa CBT efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengalami tekanan akademik. Melalui

perubahan pola pikir dan respon emosional, mahasiswa menjadi lebih mampu menghadapi stres akademik secara positif. Penelitian ini menggarisbawahi bahwa CBT adalah salah satu pendekatan psikoterapi yang relevan dan efektif dalam konteks mahasiswa Lalu ada juga penelitian dari Desmita pada tahun 2020 yang menunjukkan salah satu cara mengindikasikan bahwa dukungan sosial, baik dari keluarga maupun teman, berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental. Temuan ini mendukung pentingnya jejaring sosial dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kesejahteraan mental mahasiswa...

Penelitian ini memiliki tujuan utama untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Hal ini dilatarbelakangi oleh permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, di mana mahasiswa secara umum dianggap sebagai kelompok yang memiliki risiko tinggi terhadap gangguan kesehatan mental. Risiko tersebut muncul karena adanya berbagai tekanan yang harus mereka hadapi dari berbagai aspek kehidupan, termasuk tekanan akademik, sosial, emosional, dan bahkan spiritual. Dengan mempertimbangkan kompleksitas permasalahan tersebut, penelitian ini mencoba menguji sebuah hipotesis untuk memberikan penjelasan ilmiah terkait kondisi kesehatan mental mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi. Adapun hipotesis yang diajukan terdiri dari dua bagian. Hipotesis nol (H_0) menyatakan bahwa tingkat kesehatan mental mahasiswa jurusan ini berada dalam kategori baik. Sementara itu, hipotesis alternatif (H_1) mengindikasikan bahwa tingkat kesehatan mental mahasiswa jurusan ini tergolong buruk. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan data yang akurat serta analisis yang mendalam untuk menjelaskan fenomena yang sedang dihadapi oleh mahasiswa jurusan ini.

Metode

Penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian kuantitatif, yang berfokus pada penggunaan data numerik atau data yang dapat diukur secara statistik. Penelitian kuantitatif bertujuan untuk menguji hipotesis atau menjawab pertanyaan penelitian melalui proses pengumpulan data berbasis angka serta analisis statistik yang terstruktur (Giovanni et al., 2024). Dalam konteks ini, penelitian dirancang untuk memberikan pemahaman objektif mengenai tingkat kesehatan mental mahasiswa sekaligus mengeksplorasi sejauh mana pengaruh praktik tasawuf dan psikoterapi terhadap kondisi

kesehatan mental mereka. Pendekatan kuantitatif dipilih karena keunggulannya dalam menghasilkan data yang dapat diinterpretasi secara jelas serta memiliki potensi untuk digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Dengan menggunakan metode ini, peneliti dapat memperoleh hasil yang tidak hanya relevan tetapi juga dapat diaplikasikan pada kelompok mahasiswa lain dengan karakteristik serupa. Fokus penelitian ini adalah mengukur tingkat kesehatan mental mahasiswa secara objektif sambil menganalisis keterkaitan antara praktik spiritual seperti tasawuf dan teknik-teknik psikoterapi dalam mendukung kesejahteraan mental. Jenis penelitian yang diterapkan adalah kuantitatif deskriptif, di mana tujuan utamanya adalah untuk memberikan gambaran yang mendetail mengenai tingkat kesehatan mental mahasiswa yang aktif dalam menjalani praktik tasawuf dan psikoterapi. Melalui metode ini, penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi peran signifikan dari elemen-elemen spiritual seperti tasawuf, yang sering kali melibatkan pendekatan introspektif dan mendalam, serta pendekatan psikoterapi yang berorientasi pada pengelolaan emosi dan konflik psikologis. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai bagaimana kedua pendekatan tersebut dapat saling melengkapi dalam upaya meningkatkan atau mempertahankan kesehatan mental mahasiswa secara menyeluruh.

Populasi dalam penelitian kali ini adalah seluruh mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi. Dalam penelitian ini, teknik total sampling digunakan, di mana seluruh populasi dijadikan sampel. Dengan menggunakan teknik ini, semua mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi pada lembaga yang menjadi lokasi penelitian akan diikutsertakan sebagai responden dalam penelitian ini. Hal ini akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai tingkat kesehatan mental mahasiswa di program ini tanpa harus mengandalkan teknik sampling yang lebih selektif. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup yang mengukur tingkat kesehatan mental mahasiswa serta efek dari praktik tasawuf dan psikoterapi. Kuesioner menggunakan skala interval (1–4) berdasarkan skala Bogardus untuk menilai tingkat kesehatan mental dan pengaruh praktik tasawuf serta psikoterapi pada responden. Kuesioner disebarakan melalui G-form yaitu https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe7uCpBarUbid2D82swAYxyW9KrFGttZMiKhvNwpgThwB0PCQ/viewform?usp=sf_link

dengan alasan untuk mencapai responden yang lebih luas dan agar lebih memudahkan dalam pengumpulan data. Penelitian ini memanfaatkan

teknik analisis data menggunakan pendekatan statistik inferensial, khususnya melalui uji regresi linier berganda. Statistik inferensial digunakan untuk mengeksplorasi hubungan dan pengaruh antara variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian, dengan fokus utama untuk menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara praktik tasawuf, psikoterapi, dan tingkat kesehatan mental mahasiswa. Metode regresi linier berganda diterapkan untuk mengevaluasi sejauh mana masing-masing variabel bebas, yaitu praktik tasawuf dan psikoterapi, memengaruhi variabel terikat, yaitu kesehatan mental mahasiswa. Dalam analisis ini, setiap variabel bebas diberikan nilai koefisien pengaruh, yang mencerminkan seberapa besar kontribusi variabel tersebut terhadap variabel terikat. Jika nilai koefisien menunjukkan signifikansi statistik, hal ini mengindikasikan bahwa variabel bebas seperti praktik tasawuf atau psikoterapi memiliki dampak nyata dalam memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini memungkinkan peneliti untuk mengukur secara kuantitatif sejauh mana masing-masing pendekatan tersebut memberikan manfaat bagi kesehatan mental mahasiswa, baik secara individu maupun kombinasi. Pendekatan ini memberikan pengetahuan yang lebih mendalam tentang peran yang dimainkan oleh praktik tasawuf dan psikoterapi dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan menganalisis data melalui uji regresi, peneliti dapat menentukan faktor-faktor mana yang memiliki pengaruh terbesar, sehingga dapat menjadi dasar untuk rekomendasi intervensi yang lebih efektif. Selain itu, analisis ini membantu mengevaluasi kontribusi relatif dari setiap pendekatan dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, memberikan wawasan praktis bagi institusi pendidikan atau pihak terkait untuk mengembangkan program yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi hubungan antara variabel, tetapi juga menyediakan bukti empiris yang mendukung pengambilan keputusan berbasis data dalam konteks akademik dan sosial.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada populasi mahasiswa/i Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dengan jumlah total responden 24 mahasiswa. Adapun karakteristik dari responden meliputi sebagai berikut:

Nama	Semester	Jenis Kelamin
Lena Mar	3	Perempuan

Rejafan	3	Laki-Laki
Sasa	3	Perempuan
Lia	3	Perempuan
Dwi Juni	3	Perempuan
Fauziyah	3	Perempuan
Zakiah	3	Perempuan
Jingga c	3	Perempuan
Muhammad	1	Laki-Laki
Nesya	3	Perempuan
Indri Wa	3	Perempuan
Aprill	3	Perempuan
RAFAEL I	3	Laki-Laki
mingyu g	1	Perempuan
diffaa p	3	Perempuan
Moja Yul	3	Perempuan
Asti Ana	5	Perempuan
Rizal Ha	3	Laki-Laki
Wildan	3	Laki-Laki
Dinisa I	3	Perempuan
Nova	3	Perempuan
Dinda	3	Perempuan
Zalfa	3	Perempuan
Rayhan H	3	Laki-Laki

Berdasarkan tabel 1 adapun karakteristik dari responden meliputi:

Tenang dan Damai Ketika Refleksi Spiritual

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumul ative Perc ent
Valid	Tidak Pernah	2	8.0	8.3	8.3
	Jarang	3	12.0	12.5	20.8
	Pernah	11	44.0	45.8	66.7
	Sering	8	32.0	33.3	100.0

Total	24	96.0	100.0	
Missing System	1	4.0		
Total	25	100.0		

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden (45.8%) merasa tenang dan damai saat melakukan refleksi spiritual, meskipun intensitasnya tidak selalu sering. Sebanyak 33.3% merasa sering tenang, sementara sisanya hanya sesekali atau bahkan tidak pernah merasakan ketenangan tersebut. Rata-rata nilai 3.04 mengindikasikan bahwa pengalaman ketenangan responden berada di tingkat moderat.

Kewalahan Menghadapi Tuntutan Akademik

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jarang	5	20.0	20.8	20.8
	Pernah	11	44.0	45.8	66.7
	Sering	8	32.0	33.3	100.0
	Total	24	96.0	100.0	
Missing System		1	4.0		
Total		25	100.0		

Sebagian besar responden mengaku pernah merasa kewalahan menghadapi tugas dan tekanan akademik, dengan 45.8% menyatakan hal ini terjadi cukup sering, dan 33.3% merasa sangat sering. Nilai rata-rata 3.13 menunjukkan bahwa perasaan kewalahan ini cukup sering dialami oleh mahasiswa, mencerminkan tantangan yang mereka hadapi sehari-hari dalam dunia akademik.

Percaya Diri Menghadapi Masalah Sehari-hari

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumul ative Perc ent
Valid	Tidak Pernah	1	4.0	4.2	4.2
	Jarang	4	16.0	16.7	20.8
	Pernah	7	28.0	29.2	50.0
	Sering	12	48.0	50.0	100.0
	Total	24	96.0	100.0	
Missing	System	1	4.0		
Total		25	100.0		

Tingkat kepercayaan diri mahasiswa dalam mengatasi masalah sehari-hari cukup tinggi. Sebanyak 50% merasa sangat percaya diri, dan 29.2% mengaku pernah merasa percaya diri. Rata-rata skor sebesar 3.25 menunjukkan bahwa kepercayaan diri adalah salah satu aspek positif yang dimiliki oleh sebagian besar responden.

Nyaman Berinteraksi di Lingkungan Kampus

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumul ative Perc ent
Valid	Jarang	9	36.0	37.5	37.5
	Pernah	6	24.0	25.0	62.5
	Sering	9	36.0	37.5	100.0
	Total	24	96.0	100.0	

Missing System	1	4.0		
Total	25	100.0		

Ketika berbicara tentang kenyamanan berinteraksi di kampus, hasilnya cukup bervariasi. Sebagian responden (37.5%) merasa nyaman hanya sesekali, sementara 37.5% lainnya merasa sering nyaman. Nilai rata-rata 3.00 menunjukkan bahwa tingkat kenyamanan mahasiswa cenderung berada di level sedang.

Mengikuti Kegiatan Sosial

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	1	4.0	4.2	4.2
	Jarang	8	32.0	33.3	37.5
	Pernah	11	44.0	45.8	83.3
	Sering	4	16.0	16.7	100.0
	Total	24	96.0	100.0	
Missing System		1	4.0		
Total		25	100.0		

Partisipasi mahasiswa dalam kegiatan sosial memiliki intensitas yang beragam. Sebagian besar (45.8%) merasa pernah mengikuti kegiatan sosial, meskipun ada juga yang jarang (33.3%) atau sangat sering (16.7%) berpartisipasi. Nilai rata-rata sebesar 2.75 menunjukkan bahwa keikutsertaan mahasiswa dalam kegiatan sosial masih tergolong sedang.

Peran Dukungan Teman dan Keluarga

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative
-----------	--	--	---------	---------------	------------

					Perc ent
Valid	Kurang Membantu	4	16.0	16.7	16.7
	Membantu	8	32.0	33.3	50.0
	Sangat Membantu	12	48.0	50.0	100.0
	Total	24	96.0	100.0	
Missing	System	1	4.0		
Total		25	100.0		

Dukungan dari teman dan keluarga dirasakan sangat penting oleh mayoritas responden. Sebanyak 50% merasa dukungan ini sangat membantu, sementara 33.3% merasa cukup membantu. Dengan rata-rata skor 3.33, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berperan signifikan dalam membantu mahasiswa menjalani kehidupan sehari-hari.

Mampu Menghadapi Tantangan Hidup

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumul ative Perc ent
Valid	Kurang Mampu	6	24.0	25.0	25.0
	Mampu	15	60.0	62.5	87.5
	Sangat Mampu	3	12.0	12.5	100.0
	Total	24	96.0	100.0	
Missing	System	1	4.0		
Total		25	100.0		

Sebagian besar responden merasa mampu menghadapi tantangan hidup, dengan 62.5% mengaku cukup mampu dan 12.5% merasa sangat mampu. Nilai rata-rata 2.88 menunjukkan bahwa meskipun ada beberapa

yang merasa kurang mampu, mayoritas mahasiswa menunjukkan ketangguhan dalam menghadapi kesulitan.

Dapat di simpulkan dari beberapa tabel di atas bahwa sebagian besar mahasiswa merasa tenang saat melakukan refleksi spiritual dan cukup percaya diri dalam menghadapi masalah sehari-hari. Namun, banyak yang merasa kewalahan dengan tuntutan akademik. Tingkat kenyamanan dalam berinteraksi di kampus dan partisipasi dalam kegiatan sosial bervariasi, menunjukkan perlunya upaya untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif. Dukungan dari teman dan keluarga sangat membantu mahasiswa mengatasi tantangan hidup, meskipun beberapa masih membutuhkan bantuan untuk meningkatkan rasa percaya diri dan ketangguhan mereka.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tingkat kesehatan mental mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, dengan menyoroti pengaruh praktik spiritual serta dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Berdasarkan data yang diperoleh dari 24 responden, terdapat beberapa temuan penting yang dapat dirangkum yaitu di antaranya seperti:

Tingkat Ketenangan dan Rasa Kewalahan

Sebagian besar mahasiswa menyatakan bahwa praktik refleksi spiritual berperan penting dalam membantu mereka mencapai ketenangan batin. Sebanyak 45,8% responden melaporkan sering merasa tenang setelah melakukan refleksi spiritual, meskipun hanya 33,3% yang merasakan ketenangan tersebut secara konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa manfaat refleksi spiritual terhadap kesehatan mental belum sepenuhnya dirasakan oleh seluruh mahasiswa. Nilai rata-rata sebesar 3,04 mengindikasikan bahwa tingkat ketenangan yang dialami mahasiswa berada pada kategori moderat, memperlihatkan adanya ruang untuk meningkatkan efektivitas praktik ini dalam membantu mereka menghadapi tekanan sehari-hari. Di sisi lain, tekanan akademik muncul sebagai tantangan utama bagi mahasiswa. Sebanyak 45,8% responden sering merasa kewalahan oleh berbagai tuntutan akademik yang mereka hadapi. Kondisi ini menggambarkan beban yang cukup berat dalam kehidupan mereka sebagai mahasiswa, yang mungkin berkaitan dengan tuntutan tugas, ujian, atau tekanan untuk mencapai prestasi akademik tertentu. Skor rata-rata 3,13 menunjukkan bahwa rasa kewalahan ini dialami dengan frekuensi yang cukup sering, menegaskan bahwa tekanan akademik

merupakan salah satu sumber stres utama dalam kehidupan mereka. Selain itu, tekanan ini berpotensi memengaruhi keseimbangan kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan, terutama bagi mereka yang menghadapi tantangan tambahan seperti kesulitan mengelola waktu, keterbatasan sumber daya, atau beban tanggung jawab di luar akademik. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap faktor-faktor yang dapat memperburuk stres akademik, seperti dukungan dari pihak kampus, pelatihan manajemen waktu, dan ketersediaan layanan konseling. Mengatasi tekanan akademik ini menjadi krusial untuk membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental yang lebih stabil dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menjalani kehidupan perkuliahan secara lebih baik.

Kepercayaan Diri dan Interaksi Sosial

Tingkat kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan sehari-hari berada pada tingkat yang cukup baik. Dari hasil penelitian, diketahui bahwa 50% responden merasa sangat percaya diri dalam menyelesaikan masalah yang mereka hadapi. Dengan skor rata-rata 3,25, data ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu mempertahankan pandangan positif terhadap kemampuan diri mereka meskipun menghadapi berbagai tekanan, baik akademik maupun non-akademik. Kepercayaan diri ini menjadi salah satu aspek penting yang membantu mereka untuk tetap tangguh dan optimis ketika menghadapi situasi sulit. Kepercayaan diri yang tinggi juga memungkinkan mereka untuk mengambil inisiatif dan bertindak lebih efektif dalam mengatasi tantangan sehari-hari, baik yang bersifat personal maupun yang terkait dengan kehidupan akademik. Namun, meskipun tingkat kepercayaan diri mahasiswa tergolong baik, tantangan dalam interaksi sosial di lingkungan kampus masih menjadi masalah bagi sebagian dari mereka. Data menunjukkan bahwa hanya 37,5% responden merasa nyaman berinteraksi dengan teman sebaya dan dosen di lingkungan kampus, dan itu pun terjadi hanya sesekali. Hal ini mencerminkan adanya kesenjangan antara rasa percaya diri dalam aspek personal dengan kenyamanan berhubungan sosial di ruang publik seperti kampus. Sebagian mahasiswa mungkin mengalami hambatan tertentu, seperti kecemasan sosial, rasa minder, atau kurangnya keterampilan komunikasi, yang membuat mereka sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial kampus. Kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian lebih dari institusi pendidikan untuk menciptakan lingkungan kampus yang lebih inklusif, mendukung, dan ramah bagi semua mahasiswa. Institusi dapat melakukan berbagai upaya, seperti menyelenggarakan

kegiatan sosial yang melibatkan mahasiswa dari berbagai latar belakang, membentuk kelompok pendukung, atau menyediakan pelatihan keterampilan interpersonal. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya dapat meningkatkan kenyamanan mahasiswa dalam bersosialisasi, tetapi juga membantu mereka mengembangkan hubungan yang lebih baik dengan teman sebaya dan dosen. Hal ini penting untuk memastikan bahwa semua mahasiswa, termasuk mereka yang mungkin memiliki hambatan sosial atau emosional, dapat merasa diterima dan didukung di lingkungan kampus. Dengan menciptakan ekosistem yang lebih inklusif, institusi dapat mendorong peningkatan kesejahteraan sosial dan mental mahasiswa, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada kinerja akademik dan kehidupan mereka secara keseluruhan.

Peran dan Dukungan Sosial

Dukungan yang diberikan oleh teman dan keluarga memiliki peranan yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam membantu mereka menghadapi berbagai tantangan kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 50% responden melaporkan bahwa dukungan ini sangat membantu mereka mengatasi kesulitan yang dihadapi. Nilai rata-rata 3,33 yang diperoleh dari hasil survei menunjukkan bahwa jejaring sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Keberadaan teman dan keluarga yang peduli dan mendukung memberikan ruang bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman, memperoleh perspektif baru, serta merasa tidak sendirian ketika berada dalam situasi yang sulit. Hubungan sosial yang positif ini menjadi sumber kekuatan yang memungkinkan mereka untuk lebih mampu mengelola stres dan tekanan dalam kehidupan akademik maupun personal. Meskipun sebagian besar mahasiswa, yaitu sekitar 62,5%, merasa cukup mampu menghadapi berbagai tantangan hidup yang mereka alami, data ini juga mengindikasikan adanya kelompok kecil mahasiswa yang masih memerlukan dukungan lebih besar, baik dari lingkaran sosial mereka maupun dari lingkungan akademik. Mahasiswa yang berada dalam kelompok ini mungkin membutuhkan perhatian lebih untuk meningkatkan rasa percaya diri, membangun ketangguhan mental, dan mengembangkan kemampuan untuk mengatasi stres secara efektif. Tanpa adanya dukungan yang memadai, kelompok mahasiswa ini berisiko mengalami penurunan kesejahteraan mental, yang pada akhirnya dapat memengaruhi pencapaian akademik mereka dan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi

institusi pendidikan untuk memberikan perhatian serius terhadap peran dukungan sosial dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Institusi dapat mendorong penguatan jejaring sosial melalui berbagai program, seperti kegiatan mentoring antar mahasiswa, kelompok diskusi, atau program pengembangan diri yang dirancang untuk membangun hubungan yang lebih erat di antara mahasiswa. Selain itu, institusi juga dapat menyediakan layanan konseling atau psikoterapi yang dapat diakses dengan mudah oleh mahasiswa yang membutuhkan dukungan lebih lanjut. Di luar itu, keluarga juga berperan besar dalam memberikan rasa aman dan dukungan emosional yang stabil bagi mahasiswa. Komunikasi yang terbuka dan pengertian dari keluarga dapat membantu mahasiswa merasa lebih dihargai dan diterima, terutama ketika mereka menghadapi tekanan besar dalam lingkungan akademik. Dengan adanya sinergi antara dukungan sosial dari teman, keluarga, dan institusi pendidikan, diharapkan kesejahteraan mental mahasiswa dapat terjaga dengan baik. Hal ini tidak hanya akan membantu mereka dalam menghadapi tantangan hidup, tetapi juga meningkatkan peluang mereka untuk mencapai kesuksesan akademik dan menjalani kehidupan yang lebih berkualitas.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi dipengaruhi oleh praktik spiritual, tekanan akademik, dan dukungan sosial. Praktik refleksi spiritual memberikan ketenangan batin bagi sebagian besar mahasiswa dan berpotensi mendukung kesehatan mental, meskipun manfaatnya belum dirasakan secara merata. Tekanan akademik masih menjadi sumber stres utama yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sementara itu, dukungan sosial dari teman dan keluarga serta tingkat kepercayaan diri yang relatif baik berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan tersebut. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu mengembangkan program pendampingan yang terintegrasi, mencakup pengelolaan stres akademik, penguatan jejaring sosial, serta pengembangan praktik tasawuf dan psikoterapi sebagai pendekatan holistik dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Referensi

Adrian, D. (2024). Resiliensi Muslim Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Tasawuf. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(5), 322-329.

- Aloysius, S. dan S. N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 2021, 1(2), 83-97, 1-15.
- Daryaswanti, P. I., Pendet, N. M. D. P., & Muryani, N. M. S. (2024). *Kesehatan Mental Pada Remaja*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Desmita, D., Rahmadani, S., Diyenti, A. K., Warmansyah, J., Silvianetri, S., & Fakaruddin, N. A. A. B. (2023). The Relationship of Parent-Child Interaction in Developing Effective Communication in Early Childhood. *Indonesian Journal of Early Childhood Educational Research (IJCER)*, 2(2), 47-56.
- Febriyanti, L., & Susilawati, S. (2022). Pandemi covid-19 dan tantangan kebijakan kesehatan mental di indonesia. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(8), 1060-1066.
- Giovanni, R., Panjaitan, D. H., Amaliyah, A. M. B., Marga, P. A., Sandevi, I Gusti Kade Putri Ayu Rahma, Sitorus, Intan Claudya, Alfatih, M., & Chandrawati, Chandrawati. (2024). Implementasi dan Evaluasi Strategi dalam Manajemen Rumah Sakit: Tinjauan Literatur Metodologi dan Pendekatan Terkait. *Health & Medical Sciences*, 2(1), 14. <https://doi.org/10.47134/phms.v2i1.237>
- Hamka, H., & Yusuf, M. (2023). Spiritualitas, Kecemasan, dan Stres selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 6(1), 47-54.
- Hasrul, H. (2022). Model intervensi konseling religius terhadap peningkatan sikap religius remaja sebagai pelajar pancasila: suatu kerangka konseptual. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 1796-1803.
- Hertinjung, W. S., Taufik, T., Purwandari, E., & Karyani, U. (2024). Tren Penelitian Kesehatan Mental Mahasiswa: Analisis Bibliometrik. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(2), 195. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i2.26732>
- ILHAM AKHSANU RIDLO. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1-10.
- Jannah, A. S. (2022). Gangguan kesehatan mental pada pasca pandemi. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 4(1), 80-106.
- KETUT, M. S. W. (2024). Pengaruh terapi perilaku kognitif terhadap gangguan kecemasan pada mahasiswa semester vi sarjana keperawatan stikes wira husada yogyakarta (doctoral dissertation, sekolah tinggi ilmu kesehatan wira husada).
- Qodim, H. (2022). Konsep Meditasi Dalam Tarekat Naqsabandiyah. *Jurnal Pendidikan Buddha Dan Isu Sosial Kontemporer (JPBISK)*, 4(1), 21-28.

- Madaniah, F. (2023). Peran Zikir Dalam Mengatasi Kecemasan (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Ath-Thohariyyah Iii Pasar Sodong Pandeglang) (Bachelor's thesis, FU).
- Mustaufidah, M. (2023). Implementasi bimbingan konseling islam dalam sufi healing di pondok darul afkar klaten. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 9(2), 123-130.
- Nabila, R. A. (2022). PENGARUH SPIRITUAL MINDFULNESS BASED ON BREATHING EXERCISE TERHADAP KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI PUSKESMAS SEYEGAN (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- NUGRAHA, M. S., & LIOW, F. E. R. (2021). The Identification of Online Strategy Learning Results While Students Learn from Home During the Disruption of the COVID-19 Pandemic in Indonesia. *The journal of contemporary issues in business and government*, 27(2), 1905-1956.
- Panggalo, I. S., Arta, S. K., Qarimah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Aini, K., ... & Judijanto, L. (2024). *Kesehatan Mental*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021, June). Dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. In *Seminar nasional psikologi dan ilmu humaniora (senapih)* (Vol. 1, No. 1, pp. 128-135).
- Ulfah, M. (2022). Psikoterapi islam santri bina gangguan jiwa di panti rehabilitasi pondok tetirah dzikir berbah sleman-yogyakarta (Doctoral dissertation, UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto).