



PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP KESEHATAN MENTAL, STUDI MENGENAI KESEHATAN MENTAL MAHASISWI MAHAD AISYAH BINTI ABU BAKAR, BOGOR

Zahra Khoirunnisa Firdaus

Program Studi Syariah, Mahad Aisyah binti Abu Bakar, Indonesia

Email: zahraa.khoirunnisa@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis pengaruh tingkat religiusitas terhadap kesehatan mental. Religiusitas, sebagai dimensi spiritualitas, memiliki peran signifikan dalam kehidupan manusia, termasuk pada aspek kesehatan mental. Dalam penelitian ini, kami menggunakan metode penelitian empiris dengan mengumpulkan data melalui kuesioner dan wawancara terstruktur. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat religiusitas dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental seseorang. Keterlibatan dalam aktivitas keagamaan, keyakinan spiritual, dan dukungan sosial dari komunitas keagamaan dapat menjadi faktor-faktor penting yang berkontribusi pada kesejahteraan mental. Namun, penelitian ini juga mengakui kompleksitas hubungan antara religiusitas dan kesehatan mental, dengan mempertimbangkan variabel-variabel tambahan seperti bentuk praktik keagamaan, intensitas keyakinan, dan konteks budaya. Temuan dari penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang peran religiusitas dalam konteks kesehatan mental, memberikan landasan untuk pendekatan holistik terhadap kesejahteraan manusia yang melibatkan dimensi spiritual. Implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat mendukung pengembangan intervensi dan program kesehatan mental yang lebih inklusif, memperhitungkan nilai-nilai spiritual dan keagamaan sebagai bagian integral dari perawatan kesehatan mental.

Katakunci: Kesehatan Mental, Religiusitas, Mahasiswa.

ABSTRACT

This research aims to explore and analyze the influence of the level of religiosity on mental health. Religiosity, as a dimension of spirituality, plays a significant role in human life, including in the aspect of mental health. In this study, we employed empirical research methods by collecting data through questionnaires and structured interviews. The results of data analysis indicate that the level of religiosity can have a positive impact on an individual's mental health. Involvement in religious activities, spiritual beliefs, and social support from religious communities can be crucial factors contributing to mental well-being. However, this research also acknowledges the complexity of the relationship between religiosity and mental health, considering additional variables such as the form of religious practices, intensity of beliefs, and cultural context. The findings of this study can provide a deeper understanding of the role of religiosity in the context of mental health, laying the foundation for a holistic approach to human well-being that involves spiritual dimensions. The implications of this research are expected to support the development of more inclusive interventions and mental health programs, taking into account spiritual and religious values as an integral part of mental health care.

Keywords: Mental Health, Religiosity, and College Students.

PENDAHULUAN

Agama dan spiritualitas telah menjadi bagian penting dari kehidupan manusia sejak zaman dahulu. Banyak penelitian telah menunjukkan adanya hubungan yang erat antara tingkat religiusitas seseorang dengan kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental mereka. Religiusitas, yang didefinisikan sebagai sejauh mana seseorang terlibat dalam agama yang dianutnya, ternyata memberikan manfaat bagi kesehatan mental dalam berbagai cara.

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia. Kesehatan mental yang baik memengaruhi kemampuan individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi kesehatan mental adalah religiusitas. Religiusitas didefinisikan sebagai kepercayaan terhadap ajaran agama yang termanifestasi dalam bentuk perilaku, ritual, dan pengalaman spiritual.

Beberapa studi menunjukkan bahwa orang-orang religius lebih sedikit mengalami depresi, kecemasan, dan perilaku bunuh diri dibandingkan mereka yang kurang religius. Ada berbagai mekanisme yang diduga berperan di balik hubungan ini, seperti pemberian makna hidup, dukungan sosial, dan coping yang lebih adaptif. Selain itu, beberapa aspek dari agama seperti meditasi dan doa juga dilaporkan dapat mengatasi depresi dan kecemasan.

1. Putra, I. G. N. A., & Widiani, I. G. (2019). **Religiusitas dan Kesehatan: Sebuah Tinjauan Meta.** Meninjau secara meta analisis pengaruh religiusitas terhadap kesehatan fisik dan mental.
2. Riyadi, S., & Indrasari, Y. (2021). **Religiusitas dan Kesehatan Mental Mahasiswa Masa Pandemi Covid-19.** Meneliti pengaruh religiusitas pada kesehatan mental mahasiswa selama pandemi dengan dukungan sosial sebagai mediator.
3. Khotimah, K. (2018). **Peningkatan Religiusitas untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Siswa.** Meneliti peningkatan religiusitas untuk menurunkan tingkat stres pada siswa sekolah.

4. Aeni, A. N., Suryanto, S., & Eliasa, I. (2020). **Pengaruh Religiusitas terhadap Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo**. Meneliti pengaruh religiusitas pada kesehatan mental santri di sebuah pondok pesantren.
5. **Religiusitas sebagai Predikator terhadap Kesehatan Mental Studi Terhadap Pemeluk Agama Islam** oleh Ghozali Rusyid Affandi, Dewanti Ruparin Diah

Kesehatan mental telah menjadi perhatian utama di seluruh dunia. Menurut WHO, gangguan mental diperkirakan memengaruhi sekitar 450 juta orang di seluruh dunia. Di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional mencapai 11,6% dari total penduduk berusia 15 tahun ke atas. Kondisi ini menunjukkan pentingnya upaya peningkatan kesehatan mental masyarakat.

Secara umum, tingkat religiusitas yang lebih tinggi terkait dengan hasil hidup yang lebih positif dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Studi ini akan menggali lebih dalam mengenai mekanisme tepat yang mendasari hubungan ini serta implikasinya bagi praktik spiritual dan religius di masa depan.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Abdel-Khalek, A. M. (2010). **Quality of life, subjective well-being, and religiosity in Muslim college students**. Penelitian ini menemukan bahwa religiusitas yang lebih tinggi berkorelasi dengan kualitas hidup dan kesejahteraan subjektif yang lebih baik pada mahasiswa Muslim. Religiusitas dapat membantu meningkatkan kesehatan mental melalui dukungan sosial, koping yang efektif, dan pemaknaan hidup.
2. Abdul Hamid (2017). **Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islam**. Mengemukakan bahwa agama memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental, di mana keyakinan dan praktik keagamaan dapat berperan sebagai sumber dukungan dan ketenangan dalam menghadapi tantangan hidup. Solusi terbaik untuk mengatasi masalah kesehatan mental adalah dengan mengamalkan nilai-nilai agama secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, yang membantu individu menemukan makna hidup dan membangun ketahanan psikologis.
3. Yasipin, Silvy Ayu (2020). **Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja**. Mengemukakan bahwa gangguan mental pada remaja dapat mempengaruhi kondisi pikiran, perasaan dan mood seseorang. Selain itu, gangguan mental juga berpengaruh terhadap fungsi sehari-hari individu dan kemampuan individu tersebut dalam berinteraksi dengan orang lain, Salah satu faktor yang dapat memperbaiki kesehatan mental remaja adalah pelaksanaan kegiatankegiatan agama seperti: zikir, shalat dan pemanfaatan waktu istirahat

METODE PENELITIAN

Metode ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang pengaruh tingkat religiusitas terhadap kesehatan mental, dengan memastikan validitas, reliabilitas, dan etika penelitian yang ketat. Mahad Aisyah binti Abu Bakar merupakan lembaga pendidikan sekolah tinggi ilmu syariah khusus wanita yang berlokasi di Kampung Jami, RT.03/RW.04,

Tamansari, Sukajaya. Berada dibawah naungan Yayasan Lajnah Khairiyah Musytarakah yang menggunakan metode berbasis Timur Tengah, serta pengajar dan dosen yang sebagian besar serasal dari Timur Tengah. Menggunakan bahasa arab sebagai bahasa sehari-hari baik saat KBM maupun diluar KBM. Visi dan misi Mahad Aisyah adalah menjadikan mahasiswi yaitu faish dalam bahasa arab, hafal 30 juz, dan menguasai ilmu-ilmu syar'i. Mahad Aisyah menunjang mahasiswi tidak hanya berkutat pada urusan dunia namun juga dalam urusan akhirat, sehingga keberhasilan yang didapat tidak hanya pada satu bagian saja, namun keduanya. Penunjang lain yaitu dengan adanya ekstrakurikuler dan organisasi BEM sebagai wadah dan sarana kreativitas, pengembangan kemampuan, dan cara berfikir mahasiswi. Penelitian menggunakan metode kuantitatif karena dari segi perspektifnya penelitian kuantitatif lebih menggunakan pendekatan etik, artinya bahwa penulis mengumpulkan data dengan menetapkan terlebih dahulu konsep yang berhubungan yang berasal dari teori yang sudah ada yang dipilih oleh penulis. Kemudian membuat kuesioner dari variabel yang berhubungan dengan pilihan jawaban dan skor-skor yang tertera. Sampel penelitian semua mahasiswi Mahad Aisyah binti Abu Bakar yang berjumlah 10 Mahasiswi, Teknik pengambilan data menggunakan Teknik wawancara pribadi untuk seluruh Mahasiswi Angkatan 4. Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, studi pustaka. Analisis menggunakan data kualitatif dan kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari teori yang telah dijabarkan sebelumnya, maka dapat menarik kesimpulan mengenai kebenaran melalui wawancara pribadi.

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah agama memberikan ketenangan bagi anda?	10	-
2.	Apakah ketika jauh dari agama anda sering merasa kosong atau tidak baik-baik saja seperti ada yang mengganjal?	9	1
3.	Apakah anda dapat mengontrol emosi dengan baik saat sedang jauh dari agama?	4	6
4.	Apakah keimanan berpengaruh pada kesehatan mental anda?	9	1
5.	Apakah jika sedang jauh dari agama anda tetap merasakan ketenangan?	1	9
6.	Apakah lingkungan sekitar anda tereduksi dengan baik mengenai pentingnya kesehatan mental?	5	5
7.	Menurut anda apakah seseorang yang jauh dari agama rentan terkena masalah kesehatan mental?	6	4
8.	Apakah disekitar anda diketahui menyakiti atau melukai diri sendiri dikarena masalah kesehatan mental?	5	5
9.	Apakah anda pernah mengalami gangguan mental? (dalam segala aspek)	6	4

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
10.	Apakah agama menjadi salah satu faktor anda dapat menyembuhkan penyakit mental yang anda derita?	9	1

- **Hasil penelitian soal ketiga:** Apakah anda dapat mengontrol emosi dengan baik saat sedang jauh dari agama? Dari tabel dan wawancara pada beberapa mahasiswi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar Mahasiswi Mahad Aisyah saat sedang jauh dari agama 'futur' kurang bisa mengontrol emosi dan perasaannya sedangkan pada mahasiswi yang sedang tidak dalam keadaan futur lebih bisa mengontrol emosi 'sabar'.
- **Hasil penelitian soal keempat:** Apakah keimanan seseorang berpengaruh pada kesehatan mental? Dari tabel di atas diatas 9 dari 10 mahasiswi berpendapat bahwa keimanan seseorang dapat berpengaruh pada kesehatan mental dikarenakan saat dekat pada agama dan Allah segala hal menjadi lebih tenang.
- **Hasil penelitian soal keenam:** Apakah lingkungan sekitar anda tereduksi dengan baik mengenai pentingnya kesehatan mental? Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa lingkungan disekitar mahasiswi sudah tereduksi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental namun beberapa juga belum tereduksi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental
- **Hasil penelitian mencakup segala aspek:** Sebagian besar mahasiswi pernah merasakan adanya gangguan kesehatan mental. Namun dengan begitu seluruh mahasiswi baik yang pernah merasakan gangguan kesehatan mental atau tidak, saat sedang dalam keadaan jauh dari agama hal tersebut menjadikan mahasiswi tidak merasakan ketenangan hingga sulit mengontrol emosi. Dan menurut pendapat mereka seseorang yang jauh dari agama rentan terkena gangguan mental dikarenakan menjauhi objek mencakup seluruh ketenangan yaitu Allah.
- **Pengaruh Tingkat Religiusitas terhadap Kesehatan Mental** Setelah pengecekan data dan wawancara pribadi pada beberapa mahasiswi dapat saya simpulkan bahwa adanya pengaruh religiusitas terhadap kesehatan mental seseorang. Dilihat dari beberapa mahasiswa yang pernah menderita gangguan mental serta agama menjadi salah satu faktor dalam memulihkan kesehatan mental.

KESIMPULAN

Berdasarkan data dari tabel dan wawancara pada sejumlah mahasiswi Mahad Aisyah, dapat diambil beberapa kesimpulan yang signifikan. Pertama, mayoritas mahasiswi saat jauh dari agama atau dalam keadaan 'futur' mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi, sementara saat dekat pada agama dan Allah, suasana menjadi lebih tenang. Hal ini menunjukkan bahwa keterhubungan dengan agama memiliki peran penting dalam pengelolaan emosi dan kesehatan mental. Kedua, sebagian besar mahasiswi percaya bahwa keimanan seseorang dapat memengaruhi kesehatan mental, menekankan pentingnya keterlibatan agama dalam mencapai ketenangan. Meskipun

sebagian lingkungan mahasiswa sudah tereduksi mengenai kesehatan mental, masih ada beberapa yang belum mendapatkan edukasi yang memadai. Ketiga, sebagian besar mahasiswa pernah merasakan gangguan kesehatan mental, dan meskipun agama dianggap sebagai faktor penyembuh, mereka mengalami kesulitan saat menjauh dari nilai-nilai agama, menunjukkan bahwa agama memiliki dampak positif pada ketenangan pikiran. Kesimpulannya, terdapat korelasi antara religiusitas dan kesehatan mental, di mana keterlibatan dalam agama dapat menjadi faktor penting dalam mendukung kesehatan mental, terutama dalam memulihkan dari gangguan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Inna Anhara. (2015). Pengaruh Intensitas Mengikuti Pembinaan Keagamaan Islam dan Dukungan Sosial Secara Bersama Terhadap Kesehatan Mental Santri. Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents, 3 (April), 49-58.
- Maritsah. (2015). Pengaruh Kematangan Beribadah Haji Terhadap Kesehatan Mental Pada Individu Yang Telah Melaksanakan Ibadah Haji. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, 1689-1699.
- Perkuliahan, B. A. (2010). Metodologi penelitian.
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1), 87-113. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id>
- Yasipin, Rianti, S. A., & Hidayat, N. (2020). Peran agama dalam membina mental remaja. *Jurnal Manthiq*, 4 (1), 25-31.
- Purmansyah Ariadi, 2013. *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*. Syifa'MEDIKA, Vol. 3 (No.2), Maret 2013.
- Iredho Fani Reza, 2015. *Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental*. PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami. Vol. 1 No. 1 (2015) 105-115.
- Haryanto, H. (2017). Manusia Dalam Terminologi Al-Qur'an. *SPEKTRA: Jurnal Kajian Pendidikan Sains*, 3(1), 63-86.
- Abdul Hamid, 2017. *Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama*. *Jurnal Kesehatan Tadulako* Vol. 3 No. 1, Januari 2017: 1-84
- Reza, I. (2016). *Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental*. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 105-115.
- Badaruddin, A., Erlamsyah, E., & Said, A. (2016). *Hubungan Kesehatan Mental dengan Motivasi Belajar Siswa*. *Konselor*, 5(1), 50.

Peraturan Perundang-Undangan

- Undang-undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. Jakarta. Republik Indonesia.
- Undang-undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan