

**URGENSI LITERASI KESEHATAN MENTAL ISLAMI PADA
PENDIDIKAN TINGGI KEAGAMAAN ISLAM (COVID-19)**

Putri Anditasari

UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

Email: putrianditasari@uinsgd.ac.id

ABSTRACT

This research aims to discuss the urgency of Islamic mental health literacy in Islamic Higher Education, where so far the trend of mental problems and suicidal tendencies in students has increased. This mental health literacy from an Islamic point of view in students is still considered low. This research uses a qualitative approach by applying descriptive-analytical methods. The results and discussion of this study indicate that in order to improve Islamic mental health literacy, a special strategy is needed for universities such as utilizing technology, psychoeducation, and including Islamic mental health literacy in the learning curriculum. This study concludes that Islamic mental health literacy in Islamic religious universities is very important because the introduction to Islamic mental health knowledge at the age of transition from adolescence to early adulthood will make students able to deal with problems and pressures in a way that is in accordance with Islamic religious values. Islamic mental health literacy will have an impact on improving student academic achievement, harmonious relationships between students and their environment, and will indirectly help improve the quality of achieving the vision and mission of educational institutions.

Keywords: Islamic Mental Health; Literacy; Higher Education

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membahas urgensi literasi kesehatan mental Islami pada Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam, di mana sejauh ini tren permasalahan mental dan kecenderungan bunuh diri pada mahasiswa semakin meningkat. Hal tersebut literasi kesehatan mental dari sudut pandang Islam pada mahasiswa dinilai masih rendah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis. Hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa agar dapat meningkatkan literasi kesehatan mental Islami diperlukan adanya strategi khusus bagi perguruan tinggi seperti dengan memanfaatkan teknologi, psikoedukasi, hingga memasukkan literasi kesehatan mental Islami dalam kurikulum pembelajaran. Penelitian ini menyimpulkan bahwa literasi kesehatan mental Islami di perguruan tinggi keagamaan Islam sangat penting karena dengan pengenalan terhadap pengetahuan kesehatan mental Islami pada usia peralihan remaja menuju dewasa awal akan membuat mahasiswa mampu menghadapi permasalahan dan tekanan dengan cara yang sesuai dengan nilai agama Islam. Literasi kesehatan mental Islami akan berdampak pada peningkatan pencapaian akademis mahasiswa, hubungan yang harmonis antara mahasiswa dengan lingkungannya, serta secara tidak langsung akan membantu meningkatkan kualitas pencapaian visi misi institusi pendidikan.

Kata Kunci: Kesehatan Mental Islami; Literasi; Pendidikan Tinggi

PENDAHULUAN

Saat ini kesehatan mental mendapat sorotan lebih banyak dan makin ramai dibahas banyak pihak dalam pembangunan kesehatan global karena akibat fatal yang ditimbulkan dari menurunnya keadaan kesehatan mental (Idham, Rahayu, As-Sahih, Muhiddin, & Sumantri, 2019). Kesehatan mental berasal dari kata *Mental Hygiene* yang dideskripsikan sebagai kajian yang membahas tentang kesehatan jiwa dimana objek materialnya adalah manusia serta objek formalnya adalah masalah-masalah atau berbagai persoalan yang dihadapi manusia itu sendiri. Kesehatan mental tidak mungkin muncul dengan sendirinya. Manusia dalam kesehariannya tentu akan menghadapi berbagai masalah yang muncul. Akumulasi masalah yang dihadapi lambat laun akan menjadi beban bagi individu. Hal tersebut yang bisa menimbulkan permasalahan bagi mental atau jiwa individu yang mengalaminya. Seiring dengan perkembangan jaman yang semakin kompleks, permasalahan individu pun semakin beragam hampir di semua aspek kehidupan manusia. Kondisi tersebut bisa saja menimbulkan gejala menurunnya kesehatan mental seperti stress, gelisah, cemas, depresi, buruk sangka, hingga gangguan jiwa bahkan sampai bunuh diri (Fajrussalam, Hasanah, Asri, & Anaureta, 2022).

Tidak berbeda dengan penyakit fisik, penyakit jiwa atau mental penting juga untuk diketahui. Kesehatan merupakan salah satu kebutuhan pokok bagi semua individu. Selain kesehatan fisik, kesehatan mental juga perlu mendapat perhatian. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan sejahtera dari tiga aspek yaitu fisik, mental, dan sosial atau biasa disebut biopsikososial. Individu sehat mental memiliki fungsi kognisi yang normal sehingga mampu mengatasi stress, tetap produktif dan aktualisasi diri, serta mampu memberi manfaat bagi orang lain (Lestari & Wahyudianto, 2022). Setiap manusia akan bahagia dan sejahtera bila kebutuhannya dapat terpenuhi baik secara biologis maupun psikologis. Bila jasmani seseorang tidak sakit namun secara psikis merasakan kesedihan atau kekecewaan tentu ia belum

dapat dikatakan bahagia atau sejahtera. Begitupun sebaliknya, orang yang sakit secara fisik maka ia tetap tidak merasa bahagia dan sejahtera. Sayangnya kebanyakan orang saat ini belum begitu peduli terhadap kesehatan mental mereka karena banyak alasan (Rachmayani & Kurniawati, 2016).

Di Indonesia, ketidakpedulian seseorang pada kesehatan mentalnya bisa saja terjadi karena adanya stigma negatif dari lingkungan terhadap orang yang menderita gangguan mental. Sebutan “orang gila” atau “sakit jiwa” menjadi hal yang memalukan bagi mereka, bahkan terkadang ada juga perilaku yang tidak menyenangkan dari lingkungan yang membuat penderita menjadi putus asa dan tidak mau mencari bantuan tenaga kesehatan. Kondisi tersebut akan semakin memperburuk kondisi kesehatan mentalnya sehingga dapat mengarah ke tindakan bunuh diri. Dampak lain yang ditimbulkan dari stigma negatif bagi penderita gangguan mental antara lain penurunan kualitas hidup, penurunan harga diri, kesempatan aktualisasi diri yang kecil, dll. Pandangan negatif terhadap penderita gangguan mental disebabkan oleh kurangnya kepedulian masyarakat terhadap isu-isu kesehatan mental sehingga penderita menjadi terdiskriminasi di lingkungan masyarakat (Dwiyani & Widuri, 2020).

Dalam menjalani kehidupan di dunia dengan penuh tanggung jawab, korelasi jiwa dan akal seseorang menjadi sangat penting sehingga tema kesehatan mental menjadi penting untuk dibahas lebih dalam. Menurut pandangan Islam, kesehatan lahir dan batin sangat diutamakan. Kesehatan mental mengarah pada kemampuan individu untuk mengelola keseimbangan jiwa dan akal berdasar Al-Qur'an dan As-Sunnah yang merupakan pedoman hidup untuk meraih bahagia dunia dan akhirat. Al-Qur'an dan As-Sunnah adalah sumber ajaran Islam yang memandu manusia di mana di dalamnya terdapat kebenaran yang hakiki dan tidak perlu diragukan lagi (Saputra & Suryadi, 2022). Peran agama tidak dapat dipisahkan dalam perkembangan kesehatan mental seseorang. Keimanan pada Allah Swt. menjadi bekal kekuatan yang luar biasa bagi manusia

religius dalam menghadapi beratnya problematika kehidupan. Berdasarkan penelitian, manusia religius akan terhindar dari keresahan dan tetap seimbang serta siap dalam menghadapi permasalahan (Lubis, n.d.). Allah mengajarkan dalam Al-Qur'an bahwa manusia hendaknya senantiasa berdoa dan memohon hidup penuh takwa agar mampu menghadapi permasalahan kehidupan:

“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Hendaklah mereka itu memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku, agar mereka memperoleh kebenaran” (QS 2:186).

Ajaran Islam bila dipraktikkan dengan baik dapat memberikan terapi yang bersifat pencegahan maupun penyembuhan bagi kesehatan mental karena pada dasarnya tujuan agama untuk membantu manusia untuk menerima takdir Allah Swt., menolong saat sulit, serta menenangkan batin. Dengan demikian, agama mampu menuntut dan menolong orang dalam mengontrol diri serta dalam bertindak.

Gangguan kesehatan mental secara umum bisa dirasakan oleh semua orang, mulai dari usia dini hingga dewasa tidak terkecuali mahasiswa (Rachmayani & Kurniawati, 2016). Berdasar data Kementerian Kesehatan (2019) terdapat potensi sekitar 19 juta anak dan remaja usia 15-24 tahun yang mengalami gangguan kesehatan mental. Di antara banyak jenis gangguan mental, depresi adalah salah satu gangguan kesehatan mental yang seringkali terjadi di kalangan mahasiswa (Idham, Rahayu, et al., 2019). Di era teknologi seperti sekarang ini, mereka terlalu terpapar oleh teknologi yang dapat mempengaruhi pola berpikir dan pengendalian emosinya pada lingkungan sekitar. Teknologi semakin membuat diri mereka menjadi terasing dan kurang mengembangkan kemampuan interpersonal dengan lingkungan sosialnya secara nyata. Dampak lain yang muncul di antaranya adalah penurunan prestasi belajar, depresi, serta kecemasan yang dapat semakin memburuk bila tidak segera ditangani (Saputra & Suryadi, 2022).

Penelitian Idham, Sumantri, & Rahayu (2019) menghasilkan bahwa sebanyak 36 mahasiswa (58,1%) menunjukkan tingkat tren ide bunuh diri dan usaha bunuh diri yang tidak rendah. Hal itu memperlihatkan bahwa mahasiswa rentan mengalami hambatan kesehatan jiwa. Berdasarkan pembagian tahapan perkembangan manusia, mahasiswa berada pada perbatasan usia akhir remaja dan dewasa awal di mana pada masa ini mereka cenderung memiliki kondisi mental yang tidak stabil, mulai muncul konflik, serta bertambahnya tuntutan sehingga muncul perubahan suasana hati yang terus menerus. Beberapa faktor yang juga dapat membuat kesehatan mental mahasiswa terganggu di antaranya tuntutan tugas akademik yang dirasa berat dan di luar batas kemampuan, terbatasnya ruang bersosialisasi, kegiatan pembelajaran yang padat, lingkungan yang penuh persaingan, target pencapaian yang berat, waktu istirahat yang sedikit serta pola makan dan tidur yang tidak baik. Selain itu, kurangnya dukungan keluarga dan kondisi ekonomi juga turut mempengaruhi kondisi mental mahasiswa (Fajrussalam et al., 2022).

Permasalahan kesehatan mental di kalangan mahasiswa perlu mendapat penanganan yang lebih serius. Kesehatan mental di dunia pendidikan sudah menjadi isu yang penting, khususnya di pendidikan tinggi. Hal tersebut cukup memberikan dampak tidak hanya di level individu/mahasiswa, namun pada level kelompok/interpersonal sampai level institusional. Mahasiswa dengan gangguan mental tentu akan berdampak pada pencapaian akademisnya. Di level interpersonal, mahasiswa yang memiliki masalah kesehatan mental cenderung bermasalah secara emosi, menunjukkan perilaku tidak baik dan berbahaya bahkan ekstrim yang dapat mengganggu hubungan mereka dengan pihak lainnya. Secara institusional, kesehatan jiwa mahasiswa secara tidak langsung dapat mempengaruhi pencapaian visi dan misi dari perguruan tinggi (E. N. Wahyuni & Bariyyah, 2019).

Tingginya masalah kesehatan mental salah satunya disebabkan oleh masih kurangnya pengetahuan dan wawasan mahasiswa tentang kesehatan

mental. Berdasarkan hasil penelitian, dapat dikatakan bahwa kecenderungan membaca masyarakat Indonesia sangat kurang (Aula & Nurhayati, 2020). Oleh karena itu, kurangnya minat masyarakat pada literasi dapat menyebabkan terjadinya kesalahan dalam pengolahan informasi yang baik dan benar. Belum adanya sosialisasi secara merata tentang kesehatan mental membuat mahasiswa minim informasi tentang jenis-jenis gangguan kesehatan mental beserta gejalanya serta apa langkah yang harus dilakukan bila mengalaminya. Informasi tentang kesehatan mental disebut juga dengan literasi kesehatan mental. Literasi kesehatan mental mengacu pada pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran seseorang terhadap gangguan kesehatan mental sehingga seseorang dapat mengidentifikasi diri, mengendalikan, mengelola, dan mencegah gangguan kesehatan mental pada dirinya dan bahkan membantu orang lain (Lestari & Wahyudianto, 2022). Literasi kesehatan mental menjadi masalah global karena berdasar penelitian menunjukkan bahwa tidak hanya tingkat literasi di Indonesia saja yang rendah namun negara maju lainnya juga memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang rendah. Berdasar penelitian yang dilakukan oleh Aluh et al (2018, dalam Estherita, 2021) sebanyak 285 siswa di Nigeria menunjukkan literasi kesehatan mental yang rendah. Rendahnya literasi kesehatan mental tersebut menyebabkan kurangnya pemahaman mengenai penyebab dan cara yang dipilih untuk mengatasi gangguan yang dialami. Istilah literasi kesehatan mental diperkenalkan pertama kali oleh Jorm (2012) yang diberi arti sebagai pengetahuan, pemahaman, dan keyakinan yang membantu mengidentifikasi, mengelola, dan mencegah gangguan kesehatan mental. Untuk dapat mencegah gangguan jiwa sangat penting untuk memahami tentang gejala gangguan tersebut dan juga mengetahui cara mengobati yang tepat. Semakin tinggi tingkat literasi kesehatan mental yang dimiliki seseorang maka akan semakin sadar individu dalam mencari pertolongan profesional (Estherita, 2021).

Berkaitan dengan pentingnya literasi kesehatan mental, lembaga pendidikan merupakan salah satu pihak yang perlu berperan dalam

promosi literasi kesehatan mental peserta didik. Mengedukasi mahasiswa tentang literasi kesehatan mental sangat penting dilakukan untuk mewujudkan mahasiswa yang sehat mental. Selain itu yang menjadi kendala adalah belum optimalnya layanan kesehatan mental berbasis perguruan tinggi padahal bila hal tersebut diwujudkan dan ditingkatkan maka kualitas kesehatan mental mahasiswa akan optimal (Saputra & Suryadi, 2022). Dalam hal fenomena menurunnya kesehatan mental di lingkungan pendidikan yang dapat menghambat pencapaian tujuan pendidikan sudah seleyaknya segenap komponen di lingkungan pendidikan tersebut membantu mahasiswa melalui metode pencegahan dan intervensi lainnya untuk mencapai keadaan mental yang sehat dan seimbang kembali (Hanurawan, 2012)

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya berguna sekali untuk menyusun kerangka berpikir dalam penulisan riset ini. Beberapa penelitian telah berusaha untuk mengidentifikasi literasi kesehatan mental. Sayangnya, hal itu masih jarang ditemukan di Indonesia. Sampai saat ini belum ada gambaran tentang literasi kesehatan mental di Indonesia, terutama yang berkaitan dengan Agama Islam. Kartikasari & Ariana (2019) “ Hubungan antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri terhadap Intensi Mencari Bantuan pada Dewasa Awal” Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental. Penelitian ini bertujuan membahas hubungan literasi kesehatan mental dan stigma diri terhadap kecenderungan untuk mencari bantuan di masa dewasa awal. Metode penelitian ini menggunakan metode survey dan *purposive sampling* yang melibatkan 571 responden. Studi ini menemukan bahwa seorang dewasa awal dengan literasi kesehatan mental yang baik memiliki kecenderungan stigma diri yang rendah dan niat yang tinggi untuk mencari bantuan.

Penelitian lain tentang literasi kesehatan mental juga pernah dilakukan oleh E. & S. F. Wahyuni (2022) dengan judul “Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi COVID-19 Melalui

Psikoedukasi Daring” dalam Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Penelitian tersebut bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan jiwa remaja di kelurahan Rawamangun. Metode penelitian ini menggunakan metode survei untuk membahas kesehatan mental dalam platform yang dipilih dan tingkat literasi kesehatan mental di kalangan anak muda. Kajian ini menyimpulkan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental bagi siswa sangat penting dilakukan untuk memberdayakan siswa dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, dan karir terutama dalam kondisi pandemi Covid-19.

Penelitian saat ini dan hasil penelitian sebelumnya memiliki kesamaan yaitu pembahasan tentang literasi kesehatan mental. Namun, terdapat perbedaan antara penelitian saat ini dengan penelitian sebelumnya. Studi sebelumnya membahas literasi kesehatan mental secara umum sedangkan penelitian sekarang menambahkan pembahasan literasi kesehatan mental menurut agama Islam. Penelitian ini juga difokuskan pada pendidikan tinggi keislaman karena jumlah pendidikan tinggi keislaman semakin banyak dewasa ini sehingga perlu pengembangan program literasi kesehatan mental berdasarkan Agama Islam agar visi misi perguruan tinggi tercapai. Dalam Peraturan Pemerintah Nomor 46 tahun 2019, Pendidikan Tinggi Keagamaan adalah Pendidikan Tinggi yang bertujuan mempelajari dan mengembangkan keilmuan agama dan berbagai rumpun keilmuan non agama. Pendidikan Tinggi Keagamaan adalah Pendidikan Tinggi pasca SMA yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan mahasiswa dalam mempelajari ilmu agama dengan memahami keterpaduan ilmu, memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan untuk diri sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara. Perguruan Tinggi Keagamaan Islam (PTKI) merupakan lembaga pendidikan tinggi yang bercirikan agama Islam.

Penelitian mengenai literasi kesehatan mental secara Islami di lingkungan pendidikan tinggi ini diharapkan dapat memberikan manfaat

berupa gambaran tentang wawasan dan pengetahuan kesehatan jiwa berbasis Islam yang mencakup usaha pencegahan dan promosi kesehatan mental terutama di lingkungan pendidikan, prinsip mengelola kesehatan mental di kalangan mahasiswa serta konsepsi Islam dalam menjaga kesehatan mental. Literasi kesehatan mental Islami pada pendidikan tinggi penting untuk diteliti karena berdasar hasil studi yang dilakukan oleh Fajrussalam et al., (2022) disimpulkan bahwa peran agama Islam dirasa cukup penting bagi mahasiswa dalam perkembangan kesehatan mentalnya. Beberapa mahasiswa merasa kecemasan berkurang setelah melaksanakan ritual seperti shalat dan membaca Al-Qur'an. Ketenangan juga didapat setelah mereka berdoa pada Allah Swt ketika menghadapi permasalahan. Penelitian tersebut juga menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan kesehatan mental mahasiswa yang rajin melaksanakan ibadah dengan yang tidak rutin beribadah.

Berdasarkan pemaparan di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah terdapat urgensi literasi kesehatan mental Islami pada Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam. Berdasarkan rumusan masalah tersebut, pertanyaan dalam penelitian ini ialah bagaimana urgensi literasi kesehatan mental Islami pada Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam. Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk membahas urgensi literasi kesehatan mental Islami pada Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam. Penelitian ini, tentunya diharapkan memiliki implikasi manfaat bagi kalangan mahasiswa dan perguruan tinggi serta pihak terkait untuk melakukan peningkatan kualitas pelayanan kesehatan mental yang pada akhirnya akan membantu pencapaian visi dan misi perguruan tinggi tersebut.

Kerangka berpikir harus dikembangkan untuk menjawab pertanyaan tentang bagaimana urgensi literasi kesehatan mental Islami pada Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam. Adapun bagan kerangka berpikir di bawah ini:

Bagan 1. Kerangka Berpikir



Penelitian ini murni menggunakan jenis data kualitatif (Monnique Hennink, 2020) yang bukan angka di mana peneliti tidak turun ke lapangan, melainkan hanya melakukan studi kepustakaan (*library research*) sebagai teknik pengumpulan data. Peneliti melakukan deskripsi atas sumber data yang berupa data-data sekunder (Setiawan, 2018) dengan menerapkan metode deskriptif-analitis (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020). Sumber data sekunder merupakan literatur yang terkait dengan topik penelitian yaitu literasi kesehatan mental dan kesehatan mental berdasar Islam ini yang bersumber dari artikel jurnal, buku, dan lain-lain. Teknik analisis data ditempuh melalui tahapan inventarisasi, klasifikasi, dan interpretasi (Darmalaksana, 2022). Terakhir, penerjemahan data pada tahap analisis akan menggunakan logika, baik logika deduktif maupun logika induktif (Sari, 2017) untuk mencapai suatu kesimpulan.

HASIL PENELITIAN

Literasi didefinisikan oleh *National Institute for Literacy* sebagai kemampuan individu untuk membaca, menulis, berbicara, menghitung, dan memecahkan masalah pada tingkat pengetahuan yang dibutuhkan dalam pekerjaan, keluarga, dan masyarakat (Asyhad & Handono, 2017). Literasi kesehatan merupakan penggambaran kapasitas individu dalam memenuhi tuntutan terkait kesehatan. Hal tersebut mencakup pengetahuan dan keterampilan yang menentukan keinginan dan kemampuan seseorang untuk mengakses, memahami, dan menggunakan informasi kesehatan dalam rangka menjaga kesehatan mereka. Pentingnya

literasi kesehatan diperlukan dalam menanggulangi berbagai masalah kesehatan. Informasi yang dipahami individu membantu mereka dalam mengambil keputusan kesehatan yang tepat dan membantu dalam membentuk pola perilaku yang baik demi mendapat kesehatan. Dengan literasi kesehatan, individu akan menjadi peduli pada kesehatannya, mampu melakukan perawatan terhadap kesehatannya, dan mampu melakukan promosi tentang kesehatan (Aula & Nurhayati, 2020). Literasi kesehatan tidak hanya tentang kesehatan fisik tetapi juga meliputi kesehatan mental.

Konsep Literasi Kesehatan Mental

Wadah ciri khas dan kepribadian manusia biasa disebut jiwa. Penyehatan jiwa atau mental perlu menjadi fokus untuk diupayakan dalam rangka membentuk pola perilaku positif manusia. Kata mental itu sendiri berasal dari bahasa Latin *mens* atau *metis* yang berarti jiwa, nyawa, sukma, roh, atau semangat. Singkatnya, mental/jiwa dapat diartikan sebagai sesuatu yang berhubungan dengan batin atau karakter serta bukan badaniah (Nurrohim, 2016)

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai “suatu keadaan yang baik dimana seseorang menyadari kemampuannya, dapat menghadapi stress yang normal, dapat bekerja secara produktif dan menyenangkan, dan dapat berkontribusi dalam komunitasnya”. Kesehatan mental merupakan suatu kondisi psikis yang menunjukkan bahwa individu mampu menyesuaikan diri dan juga mampu mengatasi masalah yang terjadi. Sebaliknya, individu yang mengalami masalah kesehatan mental didefinisikan sebagai individu yang belum mampu menyesuaikan diri dan memecahkan permasalahan yang dihadapi (Hanurawan, 2012).

Penyesuaian diri sebagai indikasi sehat mental dimaksudkan pada pengenalan seseorang pada dirinya sendiri sehingga mereka mampu mengambil tindakan sesuai dengan kekuatan dan kelemahannya. Selain itu, individu pun dapat menerima kelemahan serta kelebihan orang lain dan

juga mampu menyesuaikan tindakannya dengan aturan yang ada di lingkungan. Lebih lanjut, individu sehat mental juga diindikasikan dengan kemampuannya dalam mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya semaksimal mungkin. Individu yang mampu mengembangkan potensi diri biasanya mampu berpartisipasi dalam kegiatan yang positif sesuai dengan bakat dan minatnya serta merasa puas bila potensinya dikembangkan dengan baik. Ciri individu sehat mental lainnya juga ditunjukkan dengan kemampuannya dalam menciptakan hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, mampu bermanfaat bagi orang lain, dan juga merasakan kebahagiaan. (Affandi, 2011)

Istilah literasi kesehatan mental pertama kali dicetuskan oleh Jorm (1997) yang didefinisikan sebagai pengetahuan dan kepercayaan yang membantu individu untuk mengidentifikasi, mengelola, dan mencegah gangguan mental. Definisi tersebut kemudian dilengkapi dengan penambahan strategi *selfhelp* yang efektif untuk masalah kesehatan mental dari tahap ringan sampai tinggi, dan keterampilan pertolongan pertama untuk membantu orang lain yang membutuhkan (Idham, Rahayu, et al., 2019). Dengan kata lain, orang yang memiliki literasi kesehatan mental yang baik akan menunjukkan wawasan tentang masalah kesehatan mental, faktor yang menyebabkan munculnya masalah kesehatan mental, gejala, dan juga penanganannya. Komponen literasi kesehatan mental menurut Jorm, antara lain: 1) kemampuan untuk mengenali gangguan spesifik atau gangguan psikologi lainnya, 2) pengetahuan dan keyakinan tentang faktor risiko dan penyebab, 3) pengetahuan dan pemahaman mengenai intervensi *self-help*, 4) pengetahuan dan keyakinan tentang ketersediaan bantuan profesional, 5) sikap mencari bantuan yang tepat, dan 6) pengetahuan menemukan informasi kesehatan mental (Rachmayani & Kurniawati, 2016). Literasi kesehatan mental merupakan faktor penting dalam rangka menjaga kesehatan mental individu. Dengan literasi yang baik maka masalah gangguan mental dapat segera diatasi karena individu memiliki wawasan tentang penanganannya dan stigma negatif tentang penyakit

mental dapat berkurang di masyarakat (Idham, Rahayu, et al., 2019)

Konsep Literasi Kesehatan Mental Islami

Konsep literasi kesehatan mental Islami memiliki definisi yang hampir sama dengan konsep literasi kesehatan secara umum dan juga konsep kesehatan mental yang dijelaskan oleh Jorm (1997). Yang membedakan adalah sudut pandang yang spesifik berdasarkan ajaran Agama Islam. Peneliti mendefinisikan literasi kesehatan mental Islami sebagai wawasan, pengetahuan, informasi yang dimiliki individu terkait dengan definisi kesehatan mental secara Islami, penyakit jiwa menurut Islam, serta pencegahan dan pengobatan penyakit mental menurut Islam. Dengan wawasan yang dimiliki tersebut, diharapkan individu mampu dan mau untuk selalu bertindak positif ke arah menjaga kesehatan mentalnya dengan berpegangan pada ajaran Islam.

Istilah jiwa dalam Bahasa Arab diterjemahkan dengan kata *nafs* atau ruh. Masih ada perdebatan di antara para ahli bahasa. Ada yang menyatakan istilah *nafs* memiliki persamaan dengan kata ruh. Keduanya disebut memiliki makna yang sama, hanya saja *nafs* itu feminim (*muannats*) dan ruh itu maskulin (*mudzakkar*). Sedangkan ahli lain menganggap ruh dan *nafs* adalah dua hal yang berbeda. Ruh merupakan sumber kehidupan dan *nafs* sebagai sumber akal. *Nafs* akan diangkat saat manusia tidur, sedangkan ruh tidak diangkat. Ruh hanya diangkat saat manusia mati (Nurrohim, 2016).

“Maka jika Aku telah menyempurnakan kejadiannya dan Aku telah meniupkan ruh ciptaan-Ku, maka tunduklah kamu dengan sujud” (QS. 15: 29).

Berdasar ayat tersebut, manusia disebut sebagai makhluk monodualis, memiliki jasmani dan sekaligus rohani, materi dan immateri. Ruh merupakan aspek ketuhanan dalam diri individu yang mengantarkan individu mencapai derajat tertinggi dan mampu berhubungan dengan Allah Swt. Ruh mendorong manusia untuk selalu berbuat positif. Oleh sebab itu ruh merupakan sumber akhlak mulia bagi manusia. Ruh yang berasal dari

Allah sangatlah dominan saat manusia lahir. Dengan kata lain, manusia lahir dengan dorongan berbuat kebaikan yang tinggi (Lubis, n.d.).

Dalam pandangan Islam, manusia berakal selalu menginginkan dirinya sehat. Kesehatan sendiri adalah nikmat dari Allah Swt. yang wajib disyukuri. Kesehatan berasal dari dua kata yaitu sehat dan afiat. Dalam Bahasa Arab, kata *salim* adalah kata sifat dari kata *qalbu*. *Qalbu* yang *salim* berarti *qalbu* yang tidak sakit sehingga pemilik *qalbu* tidak gelisah, memiliki keyakinan, tidak angkuh, dendam, benci, dan sifat buruk lainnya. Kesehatan mental dalam Islam merujuk pada kebahagiaan dan kesejahteraan manusia dalam hubungannya dengan sesama manusia, Tuhan, dan alam sekitar secara harmonis. Bila seseorang mampu mensinergikan ilmu dan ketakwaan dan dimunculkan dalam perbuatan, maka orang tersebut disebut sehat mental secara Islam (Mulyani, 2020). Konsep Literasi Kesehatan Mental Islami kemudian menambahkan ciri kualitas mental yang sehat adalah: kestabilan (*sakinah*), ketenangan (*thuma'ninah*), santai (*arrahaah*), kecukupan (*kifayah*), penerimaan kondisi, kemampuan mengurus diri, tanggung jawab, pengorbanan dan perbaikan diri, hubungan sosial dan saling percaya, realistis, bersemangat, puas dan bahagia (Saputra & Suryadi, 2022).

Konsep kesehatan mental *Altibb Al-Ruhani* pertama kali diperkenalkan ke dunia kedokteran Islam oleh dokter dari Persia yang bernama Abu Zayd Ahmed Ibnu Sahl Al-Balkhi dalam bukunya *Masalih Al-Abdan Wa Al-Anfus* (Makanan untuk Tubuh dan Jiwa). Beliau yang menemukan adanya hubungan antara penyakit tubuh dan jiwa. Kesehatan mental diistilahkan sebagai *Tbb Al-Qalb* sedangkan kesehatan spiritual dan kesehatan psikologi diistilahkan sebagai *Al-Tibb Al-Ruhani*. Menurut Al-Balkhi, jiwa dan raga bisa sehat dan juga sakit. Ini disebut keseimbangan dan ketidakseimbangan. Ketidakseimbangan tubuh dapat menimbulkan demam, sakit kepala, dan nyeri tubuh. Sementara itu, ketidakseimbangan jiwa dapat menimbulkan kemarahan, kecemasan, kesedihan, dan gejala kejiwaan lainnya. Gangguan mental ini sesuai dengan Al-Quran Surat Al-

Baqoroh ayat 10 yang Artinya: “Dalam hati mereka ada penyakit lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.” (Ariadi, 2019).

Sebagaimana telah dijelaskan di atas, manusia saat lahir memiliki fitrah yang baik. Untuk itu, *Qalbu* harus senantiasa dijaga karena di dalamnya terdapat ruh. Bila ruh terpapar hal buruk, akan muncul akibat negatif bagi *qalbu*. Pertama, *qalbu* akan didominasi oleh nafsu yang mengarah pada kesenangan duniawi ataupun jasmani. Kedua, penyakit *qalbu* bisa terjadi manusia. Ada tiga klasifikasi penyakit *qalbu* pada manusia; (1) Hal-hal yang berhubungan dengan Tuhan, seperti kekufuran, fasik, ketidakadilan, syirik, kemunafikan; (2) Yang berhubungan dengan diri sendiri, seperti egois, sombong, riya, malas; (3) Yang berkaitan dengan orang lain, seperti dengki, iri, bakhil, bohong, mencemooh. (Lubis, n.d.)

Islam sangat peduli pada kesehatan mental umatnya agar tercipta kehidupan yang damai dan tenteram. Terdapat tiga kategori persepsi Islam tentang konsepsi penyakit jiwa berdasar sumber masalahnya; pertama, pengajaran langsung dari Al-Qur'an dan As-Sunnah yang dimaknai sebagai ujian; kedua, pengaruh ghaib yang berhubungan dengan jin, setan, kejahatan, nafsu, ilmu hitam, dan ketiga, iman yang lemah menyebabkan mental terganggu, yang semuanya menekankan kehidupan yang seimbang dan membawa perspektif spiritual biopsikososial (Saputra & Suryadi, 2022).

Untuk mencapai kesehatan tersebut, kegiatan-kegiatan empiris tertentu dibutuhkan untuk menjauhkan manusia dari macam-macam permasalahan psikologisnya, berupa aktivitas perawatan (*preservation*), pencegahan (*prevention*) dan pengobatan (*therapy*) terhadap gejala psikologis, berdasarkan nilai-nilai agama Islami. Menjaga dan memelihara kesehatan jiwa menurut paradigma Al-Qur'an dalam aspek fisik, psikis, sosial dan spiritual merupakan hal yang penting. Dengan demikian, integrasi ajaran Islam dan kesehatan jiwa merupakan tuntunan berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunnah serta keimanan kepada Allah Swt.

sebagai pribadi utuh yang berupaya menghindari gangguan jiwa yang bersifat neurotik dan psikotik serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, orang lain, dan Tuhan (Saputra & Suryadi, 2022)

Agama sebagai dasar terapi kesehatan jiwa Islami telah tertuang dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Beberapa di antaranya menjelaskan tentang ketenangan dan kebahagiaan:

“Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, Maka Sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan Sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang Telah mereka kerjakan” (QS 16:97).

Dijelaskan dalam ayat tersebut bahwa laki-laki dan perempuan dalam Islam memperoleh pahala yang sama dan bahwa perbuatan baik harus disertai iman. Islam dan segala petunjuk yang terkandung dalam Al-Qur'an merupakan obat bagi jiwa atau obat bagi segala penyakit hati pada manusia (spiritual). Firman Allah Swt. :

"Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu nasihat (agama) dari Tuhanmu sebagai penyembuh bagi penyakit yang ada di dalam, dada (rohani), sebagai petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman" (QS Yunus 57).

Dari bermacam kasus yang ada justru banyak penderita kejiwaan yang diobati dengan pendekatan agama. Hal ini menunjukkan bahwa manusia pada hakikatnya adalah makhluk beriman pada Tuhan dan akan kembali pada Tuhan. Al-Qur'an berperan sebagai *asySyifa* atau obat untuk menyembuhkan penyakit fisik dan mental. Al-Quran banyak berbicara tentang kesehatan. Ketenangan jiwa dapat dicapai dengan mengingat Allah Swt. Kesalehan dan perbuatan baik adalah cara untuk menghindari ketakutan dan kesedihan (Ariadi, 2019).

Islam mengajarkan langkah-langkah dalam menjaga kesehatan jiwa sebagai saha untuk bertanggung jawab kepada Allah Swt., antara lain:

- a. Menyucikan jiwa dengan ikhlas. Allah memerintahkan agar manusia suci untuk menghindari diri dari hal negatif yang mengganggu. Manusia juga diperintahkan untuk mampu menghadapi cobaan dengan ikhlas.
- b. Bersikap moderat. Meletakkan jiwa pada jalan tengah menumbuhkan kondisi yang seimbang sehingga terhindar dari penyimpangan yang dapat merusak karakter, seperti sombong dan dusta.
- c. Menjadi tauladan. Akhlak teladan merupakan keutamaan dan kemuliaan manusia yang berguna dalam interaksi manusia terhadap sesamanya.
- d. Menjaga ketaatan dan menghindari maksiat. Membiasakan diri berbuat baik dan menghindari perbuatan buruk adalah bentuk ketaatan manusia kepada Allah.
- e. Mendekatkan diri kepada Allah Swt. Keimanan menjadi satu-satunya jalan menuju kedamaian jiwa, ketenangan, dan keselamatan, serta kebahagiaan dunia akhirat (Saputra & Suryadi, 2022).

Strategi Literasi Kesehatan Mental Islami pada Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam

Era digital sudah semakin berkembang dalam dunia pendidikan saat ini. Percepatan penyebaran informasi dapat mudah dilakukan dengan pemanfaatan media digital. Hal ini dapat dimanfaatkan oleh penyelenggara pendidikan sebagai salah satu strategi untuk mempromosikan kesehatan mental, semisal dengan dibuatnya aplikasi layanan kesehatan mental seperti konseling Islami atau website yang berisikan informasi kesehatan mental secara Islami. Pemanfaatan media sosial Jurusan, Fakultas, Universitas, Himpunan Mahasiswa, dll seperti *facebook*, *Instagram*, *youtube*, dan *tiktok* juga dapat dijadikan media dalam meningkatkan literasi kesehatan mental Islami. Pencarian terhadap informasi kesehatan mental sendiri sudah cukup aktif, meskipun tidak cukup tinggi, pangsa pencarian informasi terbesar dengan kata kunci “kesehatan mental” hanya

70%, itu pun hanya mencakup 1 dari 34 provinsi. Menurut *google trends*, penggunaan media sosial, aplikasi *smartphone* dan online lainnya dapat sangat membantu dalam mengurangi jarak besar antara kebutuhan dan penanganan kesehatan mental yang sebenarnya (Idham, Rahayu, et al., 2019).

Mahasiswa saat ini sudah mulai mau dan mampu memanfaatkan teknologi untuk mengakses informasi. Mahasiswa sebagai generasi teknologi tumbuh dan berkembang bersamaan dengan pertumbuhan teknologi sehingga mereka tidak lagi tabu dengan teknologi. Melalui teknologi, mahasiswa akan dengan mudah mendapatkan informasi-informasi seputar mental secara Islami, penyakit jiwa menurut Islam, serta pencegahan dan pengobatan penyakit mental menurut Islam. Kampanye kesehatan mental Islami berbasis perguruan tinggi lebih mudah dilakukan karena dirasa tepat sasaran langsung pada mahasiswa. Kampanye kesehatan mental Islami pada komunitas-komunitas mahasiswa dapat dilakukan dengan memberikan wawasan dan keterampilan melalui pelatihan individual maupun kelompok. Iklan yang menarik, poster yang menarik, video-video atraktif juga dapat digunakan sebagai salah satu media promosi kesehatan mental Islami.

Istilah lain yang dapat digunakan dalam rangka kampanye promosi literasi kesehatan mental Islami dapat juga disebut dengan istilah psikoedukasi. Psikoedukasi adalah kegiatan yang dilakukan guna meningkatkan pemahaman serta keterampilan sebagai usaha mencegah munculnya dan /atau menyebarnya hambatan psikologis dalam suatu kelompok, komunitas, atau populasi tertentu (Andi Palancoi, 2014) . Psikoedukasi diberikan pada masyarakat agar memberikan manfaat dalam membantu individu mengatasi masalahnya dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Himpunan Psikologi Indonesia, psikoedukasi merupakan sebuah aktivitas yang diberikan untuk meningkatkan wawasan dan keterampilan sebagai pencegahan supaya tidak muncul gangguan secara fisik dan mental. Psikoedukasi atau dapat disebut dengan penyuluhan bertujuan untuk

menciptakan sikap dan pola perilaku hidup yang sehat dan normal. Tujuan penyuluhan adalah untuk mengubah, mendidik dan meningkatkan kesadaran pada masyarakat menuju kondisi yang lebih baik (Lestari & Wahyudianto, 2022). Intervensi dengan jenis metode psikoedukasi juga merupakan bagian dari promosi dan pencegahan masalah kesehatan mental. Penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya dalam lingkungan pendidikan melalui psikoedukasi, bimbingan, dan penyuluhan untuk mengurangi stigma negatif terhadap penderita gangguan mental (Dwiyani & Widuri, 2020).

Terdapat strategi yang dinilai efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental Islami bagi masyarakat muslim Indonesia. Salah satu model strategis peningkatan literasi kesehatan mental Islami adalah melalui upaya literasi kesehatan mental Islami pada mahasiswa Perguruan tinggi Keagamaan Islam. Upaya ini dinilai sangat penting karena di perguruan tinggi keagamaan Islam mahasiswa dianggap sudah sangat dekat dengan nilai-nilai Agama Islam dalam proses pembelajarannya, sehingga lebih mudah menanamkan literasi kesehatan mental Islami dalam kegiatan pembelajaran dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Literasi kesehatan mental Islami juga dapat diimplementasikan di perguruan tinggi dengan mengembangkan kurikulum yang ada. Kesehatan mental merupakan bagian dari kajian Ilmu Psikologi atau Tasawuf.

Karena cakupannya yang cukup luas, materi kesehatan mental Islami dapat disampaikan kepada mahasiswa melalui pengembangan kurikulum secara terpadu atau berdiri sendiri. Pengembangan materi, model pembelajaran dan metode pengajaran yang berbeda bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang kesehatan mental Islami terkait persoalan sehari-hari. Terintegrasi artinya bahasan tentang kesehatan mental Islami tertentu disisipkan pada setiap kompetensi inti yang diajarkan. Pengembangan kurikulum yang berdiri sendiri artinya materi kesehatan mental Islami menjadi mata kuliah yang berdiri sendiri dalam struktur kurikulum dengan waktu tertentu. Untuk mendukung

pelaksanaan model pengembangan kurikulum tersebut diperlukan regulasi pendukung, baik dari manajemen maupun pihak terkait.

Tantangan dalam Literasi Kesehatan Mental Islami pada Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam

Dalama upaya promosi literasi kesehatan mental Islami di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam tentunya ada hal-hal yang menjadi hambatan dan tantangan, yaitu:

a. Keterbatasan Sumber Daya Manusia

Literasi kesehatan mental Islami pada pendidikan tinggi adalah sebuah usaha dalam menciptakan pola pikir dan memunculkan perilaku sehat mental secara Islami pada mahasiswa, namun SDM yang mengampu mata kuliah tersebut jumlahnya belum sebanding dengan jumlah peserta didik. Perguruan tinggi di Indonesia belum ada yang menghasilkan lulusan Magister dengan konsentrasi Psikologi Islam atau Tasawuf. Kalaupun ada boleh jadi Magister S2 Psikologi secara umum atau Magister Ilmu Agama.

b. Tantangan Kurikulum

Kesehatan mental Islami merupakan mata kuliah baru di Pendidikan Tinggi, maka diperlukan kurikulum yang memadai. Kurikulum sebagai rancangan pendidikan memiliki posisi yang sangat penting dalam seluruh kegiatan belajar mengajar, yang menjadi dasar proses pembelajaran serta menciptakan keluaran pembelajaran. Oleh karena itu, bahan ajar kurikulum sebaiknya mampu memadukan masalah-masalah empiris supaya mahasiswa tidak mendapat pemahaman yang bersifat parsial. Peran kurikulum yang penting dalam pembelajaran serta pencapaian kompetensi dan pribadi mahasiswa dalam perkembangan kehidupan masyarakat, maka pengembangan kurikulum harus dilakukan secara serius berlandaskan hasil-hasil pemikiran dan studi mendalam. Pengembangan kurikulum kesehatan mental Islami memerlukan tim yang ahli di bidangnya agar dihasilkan kurikulum sesuai kriteria

ideal.

Urgensi Literasi Kesehatan Mental Islami pada Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 46 Tahun 2019 menjelaskan bahwa Pendidikan Tinggi Keagamaan adalah Pendidikan Tinggi yang bertujuan mempelajari dan mengembangkan keilmuan agama dan berbagai rumpun keilmuan. Pendidikan Tinggi Keagamaan adalah jenjang Pendidikan Tinggi setelah SMA yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengkaji ilmu agama dengan memperhatikan keterpaduan ilmu, memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Perguruan Tinggi Keagamaan Islam (PTKI) adalah lembaga pendidikan tinggi yang bercirikan agama Islam.

Pendidikan tinggi Islam merupakan bagian dari sejarah bangsa ini. Lembaga pendidikan didirikan bagi umat Islam Indonesia berdasar pertimbangan umat Islam telah berkontribusi pada terwujudnya kemerdekaan Indonesia. Pengelolaan pendidikan tinggi Islam berada di bawah Kementerian Agama dan sudah mengalami dinamika melalui beberapa era pemerintahan. Pencantuman label “Islam” pada lembaga Pendidikan Tinggi menandakan bahwa institusi ini didirikan bersumber pada Al-Qur’an dan As-Sunnah, untuk menghasilkan manusia yang berakhlak baik, berilmu, cerdas, dan bertanggung jawab untuk mewujudkan masyarakat yang sejahtera. Perguruan Tinggi tinggi Islam kini tidak hanya menjadi lembaga dakwah tetapi juga lembaga akademik yang merespon berbagai isu sosial termasuk isu kesehatan mental (Indra, 2016).

Sebagai institusi pendidikan yang bersumber kepada Al-Qur’an dan As-Sunnah, perguruan tinggi keagamaan Islam dapat menjadi salah satu lembaga yang berperan dalam promosi literasi kesehatan mental berlandaskan nilai-nilai Islam. Lembaga pendidikan Islam seharusnya menjadi salah satu agen kesehatan mental berbasis Islami, karena layanan

kesehatan mental yang dipadukan dengan sistem pendidikan dapat menciptakan pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental dan juga mencapai tujuan pendidikan (Saputra & Suryadi, 2022).

Edukasi tentang kesehatan mental sudah menjadi perhatian di Indonesia saat ini. Adanya kesadaran yang diyakini tentang adanya korelasi antara wawasan tentang kesehatan mental dari sudut pandang Islam dengan tingkat kesehatan mental menyebabkan pentingnya promosi literasi kesehatan mental. Literasi kesehatan mental Islami nantinya tidak hanya bermanfaat bagi individu yang mengalami masalah mental tetapi juga untuk keluarga, lingkungan, dan para profesional kesehatan mental, beserta komunitas lain yang masih kurang wawasan tentang kesehatan mental Islami. Pemahaman masyarakat terkait kesehatan mental secara Islami yang makin tinggi membuat mereka semakin dapat menyadari gangguan mental dan mengelolanya secara efektif dengan sudut pandang agama Islam. Semakin tinggi kesadaran masyarakat terhadap gangguan jiwa, maka sikap tinggi pula sikap positif masyarakat. Artinya, stigma negatif yang muncul di masyarakat pada penderita gangguan jiwa akan menghilang seiring meningkatnya pengetahuan tentang gangguan jiwa. Menurunnya stigma negatif akan membantu penderita gangguan mental dalam proses penyembuhannya. Sehingga dapat dipahami bahwa pemahaman terkait kesehatan mental sangat penting bagi masyarakat.

Sosialisasi tentang literasi kesehatan mental sebenarnya sudah cukup gencar dilakukan oleh banyak praktisi kesehatan mental terlebih sejak terjadi bencana pandemic Covid-19 beberapa waktu lalu. Dari psikiatri, psikolog, sampai pemuka agama banyak yang memberikan edukasi tentang kesehatan mental bagi masyarakat, khususnya pada generasi muda dan peserta didik. Di lingkungan pendidikan, guru-guru juga turut serta memberikan psikoedukasi kesehatan mental kepada murid-muridnya yang saat itu harus belajar secara *online* saat pandemic Covid-19. Hal tersebut dikarenakan edukasi literasi kesehatan mental yang diberikan sedini mungkin akan sangat membantu seseorang kelak dalam pengelolaan

dan pembuatan keputusan tentang kesehatan mental mereka. Ketidapahaman tentang literasi kesehatan mental secara Islami akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang dan bahkan keluarga terdekat.

Peningkatan literasi kesehatan mental merupakan salah satu jalan untuk melakukan pencegahan dalam hal pengetahuan, keyakinan dan pengelolaan kesehatan mental, terutama pada mahasiswa untuk mencegah masalah mental yang serius hingga ide bunuh diri. Selain itu pada tahap penyembuhan, agar lembaga pendidikan menyediakan fasilitas yang lengkap atau menerapkan layanan konseling pada mahasiswa untuk mengatasi dan melakukan deteksi dini gangguan mental yang beresiko dalam percobaan bunuh diri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ufieta & Wijayanti (2017) yang menyatakan bahwa salah satu yang menyebabkan meningkatnya angka gangguan kesehatan mental adalah kurangnya informasi atau psikoedukasi tentang konsep kesehatan mental serta tingginya stigma negatif terhadap pelayanan kesehatan mental. Studi tersebut menguatkan akan pentingnya literasi kesehatan mental sebagai upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat.

KESIMPULAN

Literasi kesehatan mental Islami merujuk pada kemampuan atau kemauan seseorang dalam hal memahami dan menerapkan informasi kesehatan mental yang dibutuhkan dalam kehidupan sesuai dengan nilai-nilai agama Islam sehingga mampu mengelola kesehatan mental yang lebih baik dan menyejahterakan kehidupan lahir dan batin. Hal tersebut mencakup definisi kesehatan mental secara Islami, jenis-jenis penyakit jiwa menurut Islam, serta pencegahan dan pengobatan penyakit mental menurut Islam. Dengan wawasan yang dimiliki tersebut, diharapkan individu mampu dan mau untuk selalu bertindak positif ke arah menjaga kesehatan mentalnya dengan berpegangan pada ajaran Islam.

Dalam penerapan literasi kesehatan mental Islami di perguruan

tinggi keagamaan Islam tentu tidak terlepas dari kendala di lapangan, seperti kurangnya sumber daya manusia yang mumpuni sesuai dengan latar belakang pendidikan psikologi Islami atau tasawuf serta tantangan pengembangan kurikulum yang memadai. Kehadiran literasi kesehatan mental Islami di perguruan tinggi keagamaan Islam sangat penting karena dengan pengenalan terhadap pengetahuan kesehatan mental Islami pada usia peralihan remaja menuju dewasa awal akan membuat mahasiswa mampu menghadapi permasalahan dan tekanan dengan cara yang tepat. Literasi kesehatan mental Islami akan berdampak pada peningkatan pencapaian akademis mahasiswa, hubungan yang harmonis antara mahasiswa dengan lingkungannya, serta secara tidak langsung akan membantu meningkatkan kualitas pencapaian visi misi institusi pendidikan.

REFERENSI

- Affandi, G. R. & D. R. D. (2011). RELIGIUSITAS SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP KESEHATAN MENTAL STUDI TERHADAP PEMELUK AGAMA ISLAM. *JURNAL PSIKOLOGI*, 6(1), 383–389.
- Andi Palancoi, N. (2014). PSIKOEDUKASI UNTUK MENINGKATKAN LITERASI KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 346–352.
<https://doi.org/10.24252/kesehatan.v7i2.53>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118.
<https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Asyhad, M., & Handono, W. A. (2017). Urgensi Literasi Keuangan Syariah. *MIYAH: Jurnal Studi Islam*, 13(01), 126–143.
- Aula, Y. N., & Nurhayati, F. (2020). Hubungan literasi kesehatan dengan perilaku kesehatan siswa sekolah menengah atas negeri di Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 139–144.
- Darmalaksana, W. (2022). *Panduan Penulisan Skripsi dan Tugas Akhir*. Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Dwiyani, B. F., & Widuri, E. L. (2020). Psikoedukasi untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental pada Guru dan Siswa di SMPN “A” Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Magister ...*, 1–7. Retrieved from <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/5698>

- Estherita, A. N. (2021). Literasi Kesehatan Mental Positif pada Remaja dan Dewasa Awal Positive Mental Health Literacy in Adolescent and Young Adult. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 93–104.
- 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>
- Hanurawan, F. (2012). Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah Mental Health Development Strategy in the Schools. *Psikopedagogia*, 1(1).
- Idham, A. F., Rahayu, P., As-Sahih, A. A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A. (2019). Trend Literasi Kesehatan Mental. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 12–20.
- Idham, A. F., Sumantri, M. A., & Rahayu, P. (2019). Ide dan Upaya Bunuh Diri pada Mahasiswa. *INTUISI JURNAL PSIKOLOGI ILMIAH*, 11(3), 177–183.
- Indra, H. (2016). PENDIDIKAN TINGGI ISLAM DAN PERADABAN INDONESIA. Universitas Ibn Khaldun, Bogor. *Al-Tahrir*, 16 no.1, 109–132.
- Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2019). Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Dewasa Awal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(2), 64. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v4i22019.64-75>
- Lestari, S., & Wahyudianto, M. (2022). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental: Strategi Menjaga Kesehatan Mental di Kampung Wisata. *Jurnal PLAKAT. Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 4(2), 146–157.
- Lubis, A. (n.d.). *PERAN AGAMA DALAM KESEHATAN MENTAL*. 1154–1157.
- Monnique Hennink, I. H. (2020). *Qualitative Research Methods*. California: SAGE Publications Ltd.
- Mulyani, S. (2020). Urgensi Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam. *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 167–180. Retrieved from <https://ejournal.stais.ac.id/index.php/qlm>
- Nurrohimi, A. (2016). Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter: Pandangan Keislaman Terintegrasi. *Attarbiyah: Journal of Islamic Culture and Education*, 1(2), 273–302. <https://doi.org/10.18326/attarbiyah.v1i2.273-302>
- Rachmayani, D., & Kurniawati, Y. (2016). Gambaran Literasi Kesehatan Mental Pada Remaja Pengguna Teknologi. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*, 91–99. Retrieved from <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/9265/DitaRachmayani.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Saputra, A., & Suryadi, A. (2022). Prinsip Pengelolaan Pendidikan Kesehatan Mental Berbasis Islam. *Perspektif*, 1(4), 412–427.

- Retrieved from <https://jurnal.jkp-bali.com/perspektif/article/view/204>
- Sari, D. P. (2017). Berpikir Matematis dengan Metode Induktif, Deduktif, Analogi, Integratif dan Abstrak. *Delta-Pi: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 5(1).
- Setiawan, A. . (2018). *Metode Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak.
- Ufieta, D., & Wijayanti, N. (2017). Pentingnya Literasi Kesehatan Mental Sebagai Importance of Mental Health Literacy As the Effort To Improve Society ' S Life Quality. *Semnas BAPPEDA Provinsi Jawa Tengah*, (February), 1087–1095.
- UIN Sunan Gunung Djati Bandung. (2020). *Pedoman Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Wahyuni, E. & S. F. (2022). Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi COVID-19 Melalui Psikoedukasi Online. *Garuda.Kemdikbud.Go.Id*, 4, 393–398. Retrieved from <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2778601>
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46. <https://doi.org/10.29210/120192334>