

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kesehatan mental dimaknai sebagai kondisi jiwa yang sejahtera, dimana seseorang dapat memahami kemampuan dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup dengan baik, bergerak dengan produktif, serta dapat memberikan kontribusi positif untuk lingkungan sekitarnya (Andini et al., 2021; Aryantiningsih et al., 2023; Budimir et al., 2021; Bulńska-Stangrecka & Bagieńska, 2021). Sederhananya, kesehatan mental yang baik dapat terlihat dalam keseimbangan antara mental, fisik, psikis, spiritual, hingga sosial. *World Health Organization* (WHO) juga menjelaskan bahwa sehat mental adalah keadaan utuh jasmani dan rohani yang bukan hanya terlepas dari penyakit dan kelemahan, tetapi merupakan kemampuan seseorang dalam beradaptasi secara efektif terhadap tekanan dan perubahan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari (W. Hasanah & Haziz, 2021).

Sejalan dengan penjelasan tersebut, kesehatan mental memegang peranan penting dalam mencapai kebahagiaan seseorang. Kesehatan mental tidak hanya mempengaruhi aspek psikologis individu tetapi juga berperan dalam menjaga kualitas hidup secara keseluruhan. Kesehatan mental yang baik dapat membantu individu mengatasi tantangan hidup dengan lebih efektif, meningkatkan produktivitas, dan menjaga hubungan interpersonal yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa perhatian terhadap kesehatan mental merupakan bagian integral dari upaya mencapai kesejahteraan optimal dalam kehidupan sehari-hari (Werty et al., 2021). Oleh karena itu, kesehatan mental merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan manusia. Sebab, seseorang dengan kondisi mental yang baik, akan memiliki pandangan positif dan optimis tentang hidup, sehingga dapat mengoptimalkan segala potensi yang dimilikinya untuk dapat hidup dengan sejahtera dan bahagia (Istiqomah & Azhan, 2021).

Berkaca pada berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, orang dengan pola pikir sehat secara naluriah akan merasa tenang, aman, dan bahagia (Paturrochmah, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak terbatas pada tidak adanya penyakit mental tetapi juga mencakup kesehatan psikologis dan

emosional yang positif. Orang yang merasa tenang dan aman cenderung lebih mampu menangani stres dan ketegangan kehidupan sehari-hari dengan cara yang adaptif. Selain itu, kebahagiaan yang dialami dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental tidak hanya tentang mencegah gangguan tetapi juga meningkatkan kesejahteraan individu secara keseluruhan. Hasil dari penelitian Afifah & Hanifunni'am tentang konsep pendidikan mental juga menyoroti pentingnya kesehatan mental untuk hidup manusia yang dapat membantu menentukan arah hidup agar bahagia di dunia dan di akhirat (Afifah & Hanifunni'am, 2021). Studi ini menegaskan bahwa memahami dan mengelola kesehatan mental, tidak hanya berdampak pada kesejahteraan sehari-hari, namun juga memberikan wawasan bagaimana kesehatan mental dapat memengaruhi perilaku. Dengan memperhatikan aspek-aspek tersebut, pendidikan spiritual tidak hanya bertujuan untuk mengatasi permasalahan psikologis, tetapi juga mempersiapkan individu untuk mencapai tujuan hidup bahagia di dunia dan bermakna, baik di dunia maupun di akhirat.

Di sisi lain, agama mengambil posisi yang krusial dalam membentuk kesejahteraan psikologis seseorang (Sayyidah et al., 2022). Dalam konteks ini, agama dapat membantu manusia menyembuhkan jiwanya, mencegah gangguan jiwa, dan meningkatkan masalah kesehatan jiwa. Agama memberikan kerangka spiritual dan ritual yang memberikan dukungan emosional, stabilitas psikologis, dan arah yang jelas dalam kehidupan setiap individu. Praktik keagamaan dapat menjadi cara bagi individu untuk menemukan kedamaian batin dan meningkatkan kesehatan mentalnya. Selain itu, agama mengajarkan nilai-nilai moral dan etika yang dapat membentuk perilaku positif dan hubungan harmonis dengan orang lain, yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Azisi, 2020). Bagi al-Ghazali, kesehatan mental juga identik dengan keimanan dan ketakwaan dalam arti *tazkiyyat al-nafs*. Keimanan dan ketakwaan sangat erat hubungannya dengan masalah kejiwaan. Iman dan ketakwaan adalah makna sebenarnya dari psikologi dan kesehatan mental umat Islam (Haryanto, 2014).

Lebih jauh lagi, psikolog Amerika Henry Link, berdasarkan pengalaman bertahun-tahun melakukan eksperimen psikologis pada pekerja yang terlibat dalam pemilihan dan manajemen karier, menemukan bahwa orang yang religius dan sering mengunjungi tempat ibadah dikatakan memiliki karakter yang lebih kuat dan lebih baik dibandingkan orang yang tidak mengikuti agamanya (Alfiani, 2011). Studi ini menyoroti bahwa berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan dapat memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan kepribadian, moralitas, dan stabilitas psikologis seseorang. Partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan juga dapat memberikan jaringan sosial dan dukungan komunitas yang kuat, membantu individu mengatasi tekanan dan tantangan kehidupan sehari-hari. Karenanya, hal ini menegaskan bahwa aspek-aspek tertentu dari spiritualitas dan praktik keagamaan memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial seseorang.

Berdasarkan uraian tentang adanya hubungan erat antara agama dan kesehatan mental, pada kondisi yang ideal, Indonesia sebagai negara dengan populitas muslim yang sangat besar, seharusnya memiliki prosentase kesehatan mental baik yang tinggi karena berada dalam lingkungan yang membuat warga negaranya memiliki pemahaman tentang nilai-nilai Islam dan pemahaman tersebut dapat membantu untuk memahami serta menghadapi segala bentuk persoalan dalam hidup. Pemahaman tersebut mencakup nilai-nilai seperti kesabaran, rasa syukur dan kasih sayang yang diajarkan dalam ajaran Islam dan dapat menjadi landasan untuk mengatasi tantangan psikologis dan emosional. Dalam konteks budaya dan sosial Indonesia, praktik keagamaan seperti salat, puasa, dan dzikir juga telah menjadi bagian integral dalam kehidupan, memberikan kerangka spiritual yang kuat dan dukungan masyarakat satu sama lain. Oleh sebab itu, Indonesia mempunyai potensi besar untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakatnya dengan memanfaatkan nilai-nilai agama sebagai sumber kekuatan psikologis dan kesejahteraan sosial yang lebih luas (Amalina et al., 2022; El Hafiz & Aditya, 2021; Fathoni, 2020; Herianti et al., 2023).

Namun realitanya, permasalahan tentang kesehatan mental di Indonesia tidak sederhana yang dibayangkan. Masih banyak ditemukan masalah gangguan jiwa

yang berakibat pada kemunculan masalah-masalah yang lain, seperti berkurangnya fungsi fisik, penurunan kualitas hidup, terganggunya hubungan intra dan interpersonal, serta berkurangnya produktifitas (Almanar et al., 2023; Maharani & Kalifa, 2024).

Mengacu pada data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, sebanyak 12 juta penduduk di Indonesia mengalami depresi dan gangguan mental emosional. Data tersebut disusul oleh laporan yang mengejutkan dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023 yang mencatat setiap tahunnya, terdapat lebih dari 700.000 orang meninggal karena bunuh diri, diantaranya 971 kasus dari Indonesia (Karisma et al., 2023; Putri, 2021). Berkaitan dengan hal tersebut, pada tahun yang sama, tepatnya September 2023, Ipsos juga merilis data berdasarkan survei pada orang dewasa seluruh dunia yang menyatakan bahwa masalah kesehatan mental merupakan masalah kesehatan terbesar yang dihadapi masyarakat di negaranya masing-masing (Ipsos, 2023).

Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental di Indonesia, termasuk juga di kalangan mahasiswa, telah menjadi sesuatu yang perlu diperhatikan dengan serius. Bahkan, terdapat peningkatan signifikan dalam kasus gangguan mental di kalangan mahasiswa, seperti depresi, kecemasan, dan stres yang berkepanjangan. Menurut survei yang dilakukan oleh *College Student Mental Health Statistic*, 77% mahasiswa melaporkan mengalami stres, kecemasan, atau depresi yang signifikan selama masa studi mereka (M. F. Irawan et al., 2024). Studi terbaru dari LP3 Universitas Indonesia juga menunjukkan bahwa prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa di Indonesia cukup mengkhawatirkan, dengan penemuan data bahwa sebanyak 86,8% mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, sementara 75,6% mengalami tingkat depresi yang sedang. Situasi ini mencerminkan kompleksitas yang dihadapi mahasiswa dalam beradaptasi dengan kehidupan akademiknya (Qonita et al., 2024).

Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap permasalahan tersebut antara lain keadaan dan lingkungan yang negatif, seperti kondisi keluarga yang tidak stabil atau paparan terhadap pengalaman traumatis; faktor ekonomi dan budaya yang mempengaruhi akses terhadap layanan kesehatan mental dan stigma seputar

layanan kesehatan mental; serta pesatnya perkembangan teknologi mempengaruhi interaksi sosial dan cara berpikir individu. Selain itu, sikap beragama yang belum matang dan kurangnya dukungan pemerintah terhadap upaya perlindungan dan pemberdayaan kesehatan mental juga berperan penting. Rendahnya tingkat pengetahuan dan kesadaran individu akan pentingnya kesehatan mental juga memperburuk situasi ini, sehingga menimbulkan tantangan yang kompleks dalam menjaga kesehatan mental masyarakat secara keseluruhan (Aziz et al., 2021).

Dalam hal ini, peneliti menyoroti adanya pengaruh yang cukup besar dari faktor sikap beragama yang tidak matang terhadap permasalahan kesehatan mental. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa hanya menjalankan ibadah secara formal, kurang konsisten, atau belum sepenuhnya menjadikan nilai-nilai agama sebagai pedoman dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari (Pajarianto et al., 2023). Karenanya, kematangan beragama dapat menjadi salah satu solusi yang tepat dalam menyelesaikan permasalahan tentang kesehatan mental. Maslow juga mengemukakan bahwa manusia memiliki lima tingkat kebutuhan yakni fisiologis (kebutuhan makanan, air, dan tempat tinggal), keamanan (rasa aman dalam hidup), sosial (hubungan sosial dan kasih sayang, penghargaan (rasa dihargai dan percaya diri), dan aktualisasi diri (menggapai potensi penuh dan menemukan makna hidup) (Maslow & Lewis, 1987). Kematangan beragama terkait dengan aktualisasi diri, yang merupakan kebutuhan tertinggi dalam teori Maslow, mengindikasikan bahwa ketika seseorang matang dalam beragama, umumnya telah melewati kebutuhan dasar dan menginternalisasikan nilai-nilai spiritual untuk membimbing perilaku sehari-hari (Sucianing & Heriyanti, 2022). Dalam hal ini, teori Maslow mendukung pemahaman bahwa kematangan beragama dapat memfasilitasi terpenuhinya hierarki kebutuhan manusia, terutama aktualisasi diri, yang pada gilirannya memperkuat kesehatan mental. Adapun kematangan beragama adalah tingkat kedewasaan spiritual seseorang dalam memahami dan mengamalkan ajaran agamanya dengan bijak dan bertanggung jawab. Konsep ini mencakup pemahaman mendalam terhadap nilai agama serta kemampuan mengintegrasikannya dalam kehidupan sehari-hari melalui proses belajar sepanjang hayat (Fauzan et al., 2022; Wahyuni, 2011; Zulkarnain & Damara, 2019). Gordon Allport, sebagai tokoh yang memperkenalkan konsep kematangan beragama,

menjelaskan juga bahwa individu yang memiliki kematangan beragama mampu memahami, menghargai, menerima, dan mengamalkan nilai-nilai luhur agamanya dalam kehidupan sehari-hari (Allport, 1950; Hafidzi, 2019). Kematangan beragama adalah komponen penting dalam hidup beragama yang menunjukkan tingkat kedewasaan seseorang dalam memahami, menginternalisasi, dan mengimplementasikan prinsip-prinsip keagamaan secara reflektif dan toleran. Orang-orang dengan tingkat kematangan beragama yang tinggi cenderung menunjukkan sikap yang terbuka, stabil secara emosional, dan mampu menjalin hubungan sosial yang harmonis (Mukhlis et al., 2023).

Selanjutnya, berbicara tentang keterkaitan antara agama dan kesehatan mental ini, telah terdapat berbagai penelitian dalam delapan tahun terakhir yang menyelidiki hubungan antara agama dan kesehatan mental. Beberapa di antaranya yaitu pada penelitian global yang dilakukan oleh Sacco (2024) menjelaskan bahwa perkembangan otak memengaruhi pertumbuhan spiritual sepanjang hidup, dengan puncak eksplorasi di usia remaja dan pendalaman spiritual di usia tua. Kemudian penelitian oleh Firescholars & Roberts (2025) juga mengkaji bagaimana kondisi kesehatan mental memengaruhi pembentukan spiritual. Begitupun pada konteks dalam negeri, penelitian yang dilakukan oleh Mahfud et al. (2017) menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang, semakin tinggi ketaatan beribadah maka semakin tinggi pula kesehatan mentalnya. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Fajrussalam et al. (2022) yang menyatakan bahwa kembalinya seorang hamba kepada Tuhan melalui ibadah seperti salat dan membaca Al-Qurán, membuat individu tersebut mendapatkan ketenangan untuk menyelesaikan segala persoalan yang dihadapi. Selain itu penelitian dari Setiawan et al. (2022) dengan Kesimpulan bahwa agama memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental individu.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan antara agama dan kesehatan mental, hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara khusus meneliti pengaruh kematangan beragama terhadap kesehatan mental pada mahasiswa Perguruan Tinggi Umum (PTU) di Bandung. Penelitian ini penting

mengingat isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa PTU semakin menjadi perhatian, sementara faktor keagamaan, khususnya kematangan beragama, masih jarang dijadikan fokus kajian empiris. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya mengisi kekosongan dalam literatur, tetapi juga memberikan kontribusi dalam memperdalam pemahaman tentang peran kematangan beragama dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Lebih lanjut, temuan dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi pengembangan strategi PAI untuk meningkatkan kesehatan mental yang lebih holistik dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa di lingkungan PTU. Atas alasan itulah, penelitian ini akan mencoba mengkaji korelasi berupa pengaruh kematangan beragama terhadap kesehatan mental mahasiswa PTU di Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka identifikasi masalah dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Tingginya permasalahan kesehatan mental di kalangan mahasiswa.
2. Masih adanya stigma tentang gangguan kesehatan mental.
3. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran mahasiswa tentang kesehatan mental.
4. Kurangnya akses dan dukungan layanan kesehatan mental di lingkungan pendidikan.
5. Tantangan integrasi nilai agama dan kesehatan mental.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan masalah utama dalam penelitian ini yaitu “seberapa besar pengaruh kematangan beragama terhadap kesehatan mental mahasiswa PTU di Bandung?”. Masalah pokok ini dirinci kedalam beberapa pertanyaan penelitian, sebagai berikut:

1. Bagaimana kematangan beragama mahasiswa PTU di Bandung?

2. Bagaimana kesehatan mental mahasiswa PTU di Bandung?
3. Bagaimana hubungan kematangan beragama terhadap kesehatan mental mahasiswa PTU di Bandung?

1.4 Tujuan Penelitian

Secara umum, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kematangan beragama terhadap kesehatan mental mahasiswa PTU di Bandung. Secara khusus, tujuan penelitian ini antara lain:

1. Untuk menggambarkan kematangan beragama mahasiswa PTU di Bandung.
2. Untuk mendeskripsikan gambaran kesehatan mental mahasiswa PTU di Bandung.
3. Untuk menguraikan hubungan kematangan beragama terhadap kesehatan mental mahasiswa PTU di Bandung.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk mengembangkan teori kematangan beragama dan kesehatan mental serta mengetahui gambaran tentang urgensi kematangan beragama dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental mahasiswa PTU di Bandung.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Dosen

- 1) Bahan acuan bagi para dosen untuk menjalankan tugas dan kewajibannya dengan baik.
- 2) Memberikan inspirasi bagi para dosen untuk melakukan pembelajaran berbasis kematangan beragama.
- 3) Memberikan motivasi bagi para dosen untuk memberikan perhatian lebih terhadap kesehatan mental mahasiswa dengan menciptakan suasana pembelajaran berbasis kematangan beragama.

- b. Bagi Mahasiswa

Memberikan motivasi bagi mahasiswa untuk senantiasa memahami dan menerapkan ilmu agama dengan baik dalam rangka meraih kematangan beragama sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan mental.

3. Manfaat Kebijakan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam perumusan kebijakan kampus, khususnya dalam aspek pembinaan keagamaan dan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini dapat memberikan masukan bagi pengambil kebijakan di perguruan tinggi untuk merancang program yang menyeimbangkan antara pencapaian akademik dan perkembangan spiritual mahasiswa. Dengan demikian, kebijakan yang lahir mampu menciptakan lingkungan kampus yang lebih sehat secara mental dan religius secara kultural.

4. Manfaat Sosial

Penelitian ini juga bermanfaat dalam konteks sosial, yaitu untuk mendorong terciptanya budaya akademik yang toleran, empatik, dan sehat secara psikis. Dengan meningkatnya kematangan beragama mahasiswa, diharapkan akan tumbuh pribadi-pribadi yang mampu menjaga keseimbangan batin, menjalin hubungan sosial yang positif, serta mampu mengelola tekanan hidup dengan bijak. Dampaknya akan terasa dalam lingkungan sosial yang lebih harmonis dan saling mendukung antarindividu di masyarakat kampus maupun di luar kampus.

1.6 Struktur Organisasi

Struktur organisasi dalam tesis ini merupakan sistematika penulisan yang memberikan gambaran yang jelas serta menyeluruh. Struktur organisasi dalam penelitian ini terdiri atas enam bab dengan rincian sebagai berikut:

Bab I pendahuluan, bab ini menguraikan latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, serta manfaat penelitian.

Bab II tinjauan pustaka, bab ini mencakup kajian teoritis yang mendukung penelitian, serta mengidentifikasi gap penelitian yang ada.

Bab III metode penelitian, yang menguraikan metode penelitian yang digunakan, jenis penelitian, teknik pengumpulan data, populasi dan sampel, instrumen penelitian, dan teknik analisis data.

Bab IV hasil penelitian, bab ini menyajikan temuan-temuan penelitian dalam bentuk data, tabel, grafik, atau ilustrasi yang mendukung hipotesis atau tujuan penelitian.

Bab V pembahasan, untuk menginterpretasikan hasil penelitian, membandingkannya dengan teori atau penelitian sebelumnya, dan menjelaskan implikasi dari temuan.

Bab VI simpulan dan saran, yaitu rangkuman temuan utama dari penelitian dan menjawab rumusan masalah. Bagian ini juga memberikan penjelasan implikasi dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya atau aplikasi praktis hasil penelitian.